

חוברת החלמה

ברוח חגי אלול-תשרי (תשע"ה)

אוסף פוסטים מחלימים מתוך פורום שמור עיניך.
הפוסטים הם שיתופים אישיים ועל דעת הכותב בלבד.
כל אחד מוזמן להתחבר לסגנון שעובד עבורו.

אלול

א. ובחרת בחיים

היי. רשע. כן אתה. שידוך דמים מלאו, מנוול. עכשיו אתה מסתתר? חושב שלא רואים אותך? שלא נתקלנו במאות המיליונים שבגללך אינם בעולם? מושחת. בוש והיכלם. כן, תאדים ותסמיק, יש לך מיליארדי סיבות. רימה שכמותך. בגללך משיח לא בא. טינופת. במקום להוריד נשמות לעולם אתה מוריד אותם לבאר שחת. אכזר, אינך חומל על מי שעדיין לא נולד? אם היו עושים לך את זה לפני שנולדת?

יא פוגם, עצור, חשבת פעם על מה שאתה מעולל לעולם? חלשלוש כפוי טובה, מה עם כל האסונות שבאים לכאן בעונותיך? מה על בחורי ישראל שמתו במלחמות בגלל מעשיך? אתה לא מרחם על האלמנות הצעירות והיתומים הרכים? ממה בדיוק עשוי הלב שלך? נואף חסר חוליות רמאי שכמותך, לא הבטחת שזהו? די. ואחר כך עוד תבוא לטנף את בית הכנסת... כן, בטח שוב פעם תתפלל. איכס. אין סוף לגהינום שתחטוף.

פושע, חדל. קול דמי צאצאך זועקים מהאדמה והקירות ועוד כל מיני מקומות. רוצח, נאצי. אתה גרוע מהיטלר, הוא קטן לידך, לקח לו לחסל שישה מיליונים בשש שנים, ואתה? בשש דקות. אתה מבין שאין הבדל בינך לכל טרוריסט מתאבד? תגיד, אין לך מצפון? אתה לא מפחד מיום הדין? יש לך מושג מה יהיה הסוף שלך? מדור מיוחד בונים לך שם... התחילו כבר לחמם אותו בשבילך. ישאירו אותך שם בחיים רק כדי שתוכל למות עוד ועוד...

מה, אתה שוב שם? ימח שמך. לכף הקלע גם לא ניקח אותך. בעצע.

היי, מתוך, תפסיק לבכות, די, תביא חיבוק. שמע, אתה לא רשע, אתה נורמלי, כאילו, לא בדיוק.. בוא נגיד שאתה הכי נורמלי אצל הלא נורמליים. אתה בנאדם. כואב, פצוע. הלכת לאיבוד, בלי אבל, אינך אשם.. אתה חולה. תפסיק להתבייש. תתחיל להתפלל, כן, הוא מחכה לתפילות שלך. בשביל זה אתה כאן, הוא ברא אותך בשביל המנגינה המיוחדת לך, לא התרחקת ולא נעליים, הוא תמיד היה שם, הקשיב לצעקות שלך, סך הכל לא הסתכלת לכיוון הנכון.

האבא הזה מכיר את כל השטיקים שעדיין לא למדת, הוא יודע מה באמת יש לך בלב. אין לך מה לחדש לו. אל תפחד, אין לך ממי וממה, זה הדמיונות שלך, עוזב אותך מעונשים. הענשת את עצמך מספיק, לא? יהיה לך עוד זמן להתעסק עם זה בהמשך, לעכשיו, תשחרר. אף אחד לא ימנע ממך לעשות תשובה על מה שצריך. זה פשוט לא הזמן, עכשיו נכון להירגע. הוא פשוט רוצה ממך כרגע דברים אחרים. מה למשל? שתפסיק לקחת על עצמך משקל שאינו שלך בכדי להצדיק את בריחתך ממנו. שלא תמציא תירוצים כדי להיות שם...

לא, אתה לא חומייני ולא אחמדיניג'אד, לא המן ולא לבן, אתה בן אהוב, לא רוצח שכיר ולא מחסל המונים. רק נשמה. מכוללת ועצובה. אבל נשמה. חלק ממנו, הוא לא נבהל מהפרצופים שלך, האמת שהוא די רגיל אליהם, תבקש ממנו. תידבק אליו, תתחנן על נפשך, תכסוף בפניו, הוא שומע, גם כשנראה לך שלא, אל תתייאש, תמשיך. הוא יחוס, ירחם. זה אבא. תתעודד, הוא הפגיש אותך עם עוד חברה' כמודך. סתם? כדי שתחליפו חוויות?

מה יש לך להפסיד? להשתמש? הרי אתה תמיד יכול... לא? מקסימום התפללת קצת...

"ובחרת בחיים למען תחיה אתה וזרעך... לאהבה את השם אלוהיך ולדבקה בו כי הוא חיך ואורך ימים..."

ב. מה נשתנה באלול

מה נשתנה האלול הזה מכל 'האלולים'? שבכל האלולים פחדתי עד מוות מיום הדין. ובאלול הזה לא. השנה בזכות 'שמור עינך', אינני פוחד.

טוב, לפני שאתם מתנפלים עלי או על 'שמור עינך' בגלל הכותרת הפרובוקטיבית שלי עם טוקבקים נזעמים, קחו כוס מים קרים תסדירו את הנשימה שלכם. תנסו להישאר עם קצת פתיחות דעת ותראו שיש סיכוי שבסוף לא רק שאולי תבינו אותי, יתכן שגם תסכימו איתי.

ראשית כרטיס הביקור שלי: אני נמצא עמוק בעשור הרביעי לחיי, מנסה לחיות על פי השולחן ערוך, מאמין באמת שתורת ישראל היא הערך העליון, ושיש מנהיג לעולם המתקיים על בסיס שכר ועונש. יסודות אלו ועוד נוצקו לנשמתי בכור ההיתוך היהודי בו צמחתי, זו המסגרת שלתוכה זכיתי ובניתי את ביתי ונישואי. גם את ילדי הנני משתדל לגדל באופן דומה, אציין עוד שאני נושא במשרה תורנית נחשבת.

מי ששרד וקרא עד כאן לבטח תוהה – אז מה הבעיה? מה השתנה?

שאלה נפלאה, גם אני שאלתי אותה לא מעט. במיוחד כשניסיתי לשוב מכפילותי, כשפשטתי את דמותי האחרת, כשללא הצלחה טבעתי עוד בבוץ. הקשיים הופיעו עוד לפני כן, לא כאן המקום והזמן לפרט, אבל בגדול, "הבעיה" הופיעה לאחר הבר מצווה, בהתחלה לא הבנתי הרבה ממה שקרה איתי, כן הרגשתי שזה לא משהו שכדאי לדבר עליו, בהמשך קלטתי שזהו "העוון המר", הבטחתי לעצמי ולבוראי שלא עוד. די. וזהו החזיק מעמד יפה מאוד. עד שלא.

פניתי לרבנים בישיבה ומחוצה לה וקיבלתי סדר תשובה שעזר לי מאוד, עד שהפסיק לעזור. אחת לכמה זמן "הבעיה" התעוררה. לא עזרו לי כל הניחומים שזו "הבעיה" של כל הדור האחרון וגם בזה שלפני ולפני פניו, כשהתקפה באה, ומעת לעת היא באה, הפכתי לפקעת עצבים. בלי יכולת להתרכז. ממש כאילו נכנס בי 'דיבוק'. היתה לי דרך אחת ויחידה להיפטר ממנו...

האשמה הבושה וחוסר הערך שצצו תמיד אחרי נפילה ייאשו אותי לגמרי. הפער בין התחושה שהייתה לפני – שאני חייב לעשות את זה אחרת אשתגע, לבין הכלומניקיות אותה חשתי אחרי, לא מנע ממני אף פעם את הזוועה. בכל שנה כשהימים הנוראים התקרבו, העוצמה של "הבעיה" התגברה. היו זמנים שחשבתי שזה הקיץ. אבל אלול חורפי במיוחד לאחר שנה מעוברת, הפריך את המחשבה הזו.

לא יכולתי להתעלם מהעובדות – ארבעים היום שמשה עלה להר בפעם השלישית – מכט' אב עד לאחר יום הכיפורים, הימים בהם המלך בשדה נגיש לכל, הפכו עבורי לימים של התבוססות בשדה קטל, מוקשים התפוצצו תחתי ללא הרף, נפלתי תמיד שדוד, לעיתים הצלחתי להמתין קצת יותר זמן, עד שהסתיימו... שמעתי את 'סלחתי כדברייך', ולשנה הבאה בירושלים הבנויה ולא יכולתי לשאת את עצמי, בכי התמרורים בתפילה זכה צימר אותי, נרגעתי רק כשחזרתי לשם שוב.

הרגשתי שיש בימים הללו משהו נוסף. החברים 'בשמור עינך' ידעו להסביר לי מהו 'המשהו הזה' – החברה הנהדרים שם פשוט ידעו מי אני מבלי שהכירו אותי, לבטים שגרו במוחי וליבי מיום עומדי על דעתי, קושיות קיומיות, קיבלו מענה מידי, המלאכים הללו חלקו איתי את הנסיון האישי שלהם. לא הטיפו לי מוסר, לא הבטיחו לי גהנום,

הסבירו לי בפשטות ש"הבעיה" לא דומה בכלל לבעיה של הדור, זו לא עבירה בלבד, יש באמת ערך מוסף לימים הנוראים, פחד.

אתה פשוט מרגיע את הפחד שלך עם מה שגרם לך אותו מלכתחילה, כך אמר לי אחד מהם, אחרי עוד סיישן של "אתם וההמצאות של דור שלישי וחצי", והמשיך: תגיד, גם לחזור בתשובה שעכשיו התחיל להניח תפילין ועושה את הצעדים הראשונים בשמירת כשרות, טהרת המשפחה ושבת, מסבירים איזה עונשים מחכים לו שם למעלה על כל התרי"ג שעבר? תאמר לי, הוסיף, הולכים איתו לדיר ולרפת בכדי שיבחר את כל האשמות, החטאות והעולות בכדי שידע מה עשה ועל מה יש לו לכפר? עזוב את זה עכשיו! זה לא מועיל, רק מזיק.

גם אם אתה זקוק לתשובה כמו כל יהודי, זה, עכשיו, לא הזמן. הרהורי "התשובה" הללו שולחים אותך שוב לשם, מספיק! "הקשבתי לו, זו הסיבה שלאול הזה יש 'מה נשתנה', איני מחליט על דעת עצמי, אני מתייעץ, הציעו לי להתמקד במה שאני יכול להכיל עכשיו, במה שצריך להיעשות על ידי כדי שלא אפחד, זה לא שכנוע עצמי שגוי, זו הכרת העצמי. אני לא מספר לעצמי סיפורים כדי שאאמין להם, אני זקוק לבורא עולם, ואני לא מצליח להתחבר אליו דרך פחד ויראה. מה עדיף, שאשאר מרוחק ממנו? אני לא יכול.

השתכנעתי שהמצב שלי הוא כמו של עולי בבל בבניין בית המקדש השני, בתוך שבעים שנה מעת שהגלם נבוכנצר בבלה, הם שכחו כמעט הכל, אפילו שיש דבר כזה שנקרא ראש השנה, והנה, עומד לו נחמיה (כדאי לקרוא שם בפרק ח') ומספר להם שיש כזה יום. רגע לאחר תחילת הסבריו, הוא עצר, או ליתר דיוק, בכים הנורא של השומעים עצר אותו, לא נותר לו אלא להרגיעם, "אכלו משמנים ושתו ממתקים כי קדוש היום לאדונינו", עבורכם זהו יום של שמחה, לא של פחד, ולא בגלל שאינו מפחיד, אתם אינכם יכולים או צריכים כרגע לפחד. חדות השם היא מעוזכם.

לפני זמן, ביום הדין נגזר דיני לחיים, זכיתי והכרתי את 'שמור עיניך', שם למדתי להפסיק לפחד, ולהתחיל לאהוב.

ג. המלצה להתמקד בנקיות ולא ביראה והפחד מאלול.

כשאני מגיע לשאלה מה לעשות עם 'אלול', אני שם לב לכך שלי בכלל עוזר לחשוב שלא מדובר על אלול, אלא על חודש אוגוסט או ספטמבר.

שמעתי פעם מחבר ותיק מאוד שמרגע שהגעתי לתכנית מה שהקב"ה רוצה ממני זה להיות נקי – היום.

המצווה שלי היא להיות נקי היום וזהו.

לכן על מנת לקיים את המצווה שלי עלי לחשוב שהיום 13/8 ועלי להישאר נקי היום.
איך? באמצעות העבודה בתכנית 12 הצעדים.

כל פעם שאחשוב על "עבודת האלול" שלי, אפספס את המצווה שלי להיום.

אם תרצו – "עבודת האלול" שלי היא להישאר נקי היום.

אבל זו גם עבודת תשרי וחשוון. בהחלמה

אלול = אפסיק לפנטז ואתחיל לחיות !!!

ד. עבודת אלול של המכור בהחלמה

שלום. בתוך העולם שלי, 'חזיוקי אלול' ואף חזרתי בתשובה אינם שייכים למחלתי. ובכלל, למרות שלימוד תורה תמיד מועיל, שהרי העולם נבנה למען לימוד התורה, עדיין אין קשר בין התועלת מן הלימוד שלי לבין מצבה של מחלת ההתמכרות הנוראה שלי. אני מכיר חברים נהדרים ש'השתמשו' ביום כיפור כפי שלא השתמשו מימיהם (אגב, ביום הזה לא נכתב שאין יצה"ר?) אני בעצמי, השתמשתי מספר רגעים לאחר סיום תפילת נעילה בדמעות.

אני מתמקד בהיום. היום הזה. בכל יום יהיו בעיניך כחדשים..

הספונסר שלי אמר לי שהדרך הטובה ביותר למכור להתחזק בכל יום היא להיות קרוב לאביו שבשמיים. מה שמקרב אותנו אליו זו אהבה. להרבות אהבה בין אדם לחברו. זה מה שיגביר אותה בינינו לבינו. שאלתי אותו איך הוא עושה את זה, תשובתו הפתיעה אותי:

'אני חולה, אבל גם אני רוצה להרגיש את 'אלול', ולכן דווקא בחודש הזה אני משתדל ללכת להרבה חתונות... לשמח חתן וכלה... '

נשמע מוזר? נכון. אבל זו הגישה שמשאירה מכור משוגע על כל הראש כמוני שמונה שנים ועשרים ימים. אתה שומע? שמונה שנים ועשרים ימים בלי לאונן. נס של חיבור לאבא אוהב.

אך עדיין, לעתים כאשר מישהו נופל בימים אלו, הוא מרגיש את הדברים מתערבבים (כפי שהרגשתי אני עצמי בעבר). על כן, אנסה לפנות אליו באופן ישיר, כפי שהייתי רוצה שידברו איתי:

כן, אתה צודק. צריך להילחם בכל הכוח. להראות ליצר הרע מה זה. שיותר לא ניפול אף פעם. חס ושלום. הרי אלולללללללללל... תתגלגל בשלג. תצום, תסתגף, תינדוד

תבטיח תבכה, ואז מה? תלך לאונן שוב? אהיה כנה אתך. זה בדיוק מה שעשיתי ולא הצליח לי.

משפט לסיום בעניין יום הכיפורים: קטע זה לא נכתב על מי שנעבעך נמצא בחוץ ואינו מרגיש את טלטלת היום, אלא למי שדווקא נמצא בפנים. בוכה. מתייסר ובכדי להישקט ולא להיטרף הולך להשתמש.

שיהיה לך בהחלמה.

ה. שוועתי אליך ותרפאני, רפואה זה מה שאנחנו צריכים.

באופן אישי, חודש אלול הזה נכנס אצלי מהדלת האחורית בלי ששמתי לב. קמתי בוקר אחד (או שמא נכון לומר ערב אחד) ופתאום היה אלול!

דבר כזה בעבר היה עבורי משבר. בעבר, כבר בשבת מברכים בו הכריזו על 'אלול' שמחתי כי סוף סוף מגיע הזמן בו אני מקבל איזה שהוא פסק זמן מהמלחמה אותה אני מנהל בכל השנה, אך הפעם חשתי תחושות אחרות. הפעם היה שונה מכיון שהפעם האלול הוא אחר. אני לא מחפש לברוח אל תוך האלול (מתוך ידיעה שבמהלכו או בסיומו או לכל המאוחר – באם יקרה נס – בסיום החודש שאחריו) אחזור למקום ממנו באתי. אני מגיע כשאני יודע שאני חולה.

נמנעתי מלכתוב זאת כאן כדי שלא לערבב בין הדברים, אבל כעת נראה לי שזהו המקום המתאים (בתקווה שדברים אלו לא יבליטו שוב את שאלת החולה-חוטא). בתהלים אומר דוד המלך ע"ה, ה' אלוקי, שוועתי אליך ותרפאני. מסביר רש"י שהמילה ותרפאני היא מחילת העון, דהיינו שהמילה חטא והמילה חולי הינם בעצם שתי מילים נרדפות. בחודש אלול הזה, אני מבקש מה' שירפא אותי וזה כולל את העובדה הפשוטה שאפסיק את ההתנהגות החולה שלי.

ו. מאפרוריות לאורה – חוויה אחרת של אלול

הבוקר עברתי חוויה מרגשת שרציתי לשתף בה, ואולי תהיה לתועלת.

בתקופה האחרונה, הטרידה אותי מאוד המחשבה על חודש אלול. ימי הרחמים והסליחות עוברים לידי, ואני לא מרגיש קשור אליהם. מסיבות שונות, לא יוצא לי לבקר בבית הכנסת ולשמוע את קולות השופר או את הסליחות שמרעידות את הלב. אמנם זכרתי שהדגים שבים רועדים בחודש אלול, אך זיכרון זה עורר בי רק תסכול – הם רועדים, ואני – אלול עובר ממשי לידי.

בתכנית למדתי שלנסות "בכוח" זה לא כל כך יעבוד לי ולכן הייתי חסר אונים – מצד אחד, התחושה שאני לא מרגיש את "אלול" ומצד שני התחושה שלא כדאי לי להילחם בחוסר הרגשה זה.

דבר אחד ידעתי. אני לא רוצה לחזור לאותם הימים בהם הייתי מתרגש בסליחות ובימים הנוראים ומיד אחר כך חוזר ובגדול אל התאוה. חשבתי לעצמי, שכנראה עדיין אין לי עדיין חודש "אלול". קודם כל אני צריך להיות בן אדם נורמלי שיהיו לו את שאר החודשים האחרים ובסוף גם חודש אלול יגיע... (בתכנית לימדו אותי לחכות בסבלנות וכמו שאני לא יקפוץ לצעד 12 עם תחילת דרכי כך כנראה אני עדיין לא הגעתי לחודש 12).

היום ישבתי עם חבר, שאיננו מכור, ואיננו חלק מהחברותא, אך הוא מכיר את הסיפור שלי. לקראת סיום השיחה, כאשר כבר יצאתי ללכת, הוא אמר לי: 'אתה לא צריך חודש אלול, אצלך כל השנה זה חודש אלול'. יצאתי מביתו והתחלתי לבכות. בכיתי במשך שעה מרוב התרגשות. הנחתי תפילין והתחלתי להתפלל בהתרגשות...

אני לא יודע למה, אולי דווקא בגלל שהוא חבר שלא מהתכנית, זה נגע ללבי. הרגשתי שחרור שקשה מאוד לתאר אותו במילים... הוא כל כך צודק!! הרי על מה דיברתי עם אותו חבר? על כך שאני מתקרב לצעד 8 ושאני רוצה לסלוח ולא יודע איך לעשות זאת בצורה כנה, על איך אני יכול לקבל את הילדים שלי גם אם הם ממש לא כמו שאני הייתי רוצה. ובכלל דיברתי אתו על תחושות רבות של אסירות תודה על מה שקיבלתי מהתכנית. לפתע קפצה לראשי מחשבה: 'למה ציפיתי בחודש אלול? כנראה שציפיתי לאיזה התרגשות, לאיזו פנטזיה. בדיוק כמו בתאוה'.

היום, אני מקבל את עצמי. אני לא הולך לישון בלי חשבון נפש מפורט כמעט כל ערב וכמה פעמים ביום. אני מבקש סליחה ממי שאני צריך, סליחה כנה. אני מצליח להיות מחובר יותר עם אשתי והילדים, לדעת לקבל את עצמי גם כשאני טועה. כל כך הרבה דברים שלא ידעתי בזמן שהייתי קם לפנות בוקר וצורח את ה"סליחות".

האם זה לא חשבון נפש? אז היום אולי אני לא קם לסליחות, אבל כל כך רוצה לדעת לסלוח ואולי אז גם אוכל לבקש מה' שיסלח לי.

ז. שיתוף על אלול בהחלמה.

מה נשתנה האלול הזה מכל האלולים?

שבכל האלולים הפעלתי את כוח הרצון, החלטתי בליבי להפסיק, דפקתי על הקירות, ניסיתי להתקדם, שמרתי על נקיות, בכיתי, התוודיתי

ובאלול הזה – אני משחרר, לא חושב על העתיד, לא חושב על היחס שלי אל הקב"ה, על הצורך לחזור בתשובה, האלול הזה כולו 'היום', כולו הווה אחת של החלמה.

שבכל האלולים כשנפלתי הרגשתי יאוש – 'אפילו באלול אני נופל'.

ובאלול הזה – כולו נקיות. כולו תקווה. כולו עבודה

חברים, אני כותב בדמעות. אני מרגיש כיום כי מבחינתי, אין צורך לעשות שום דבר אחר באלול חוץ מלהיות בתוכנית. הכל מתגמד אל מול זה. להתקדם אל ההחלמה, להכניס את הקב"ה לתוך חיי. המילים הגדולות האלה בלתי נתפסות. אני (עדיין) לא מאמין שזה באמת קורה לי. שאני באמת בדרך אל חיים חדשים. אבל אני לא יכול להתכחש לעובדות. אני צועד לקראתם, ותשומת הלב לצעידה זו מרעיда את ליבי בכזו עוצמה, שאלוהים שבשמיים יודע שאין לי השנה שום צורך לעבוד על משהו אחר. העבודה על התוכנית, בשבילי, היא העבודה העמוקה ביותר שיכולתי לדמיין באלול הזה.

תודה חברים, על הכוח והעזרה.

תודה שאתם עוזרים לי לחזור לעצמי ולאלוקים.

אין לי שום ספק, שבערב יום כיפור הזה, כשאגש לכתוב את דף הווידוי השנתי שלי, אני אכתוב סיפור אחר לחלוטין מהסיפור שהייתי כותב שם בדרך כלל, ואני לא יכול להסביר לכם במילים כמה זה נוגע עמוק בתוך ליבי.

ח. לעולם לא אפול עוד ('never say never')... והגישה כיום.

ניסיתי לתרגם את זה לעברית אבל זה לא יצא כל כך מוצלח. בכל אופן, הרעיון הוא "לעולם אל תאמר לעולם לא". במחלה שלי יש לביטוי זה משמעות חשובה ויסודית. בשבילי, משמעותו של הביטוי הוא שאסור לי לומר שניצחתי את המחלה, שהנפילות הן לחלוטין נחלת העבר ושלעולם יותר לא אשוב ליפול. יתירה מזו, ועד כמה שזה יישמע מוזר, אני מבין כיום שהגישה הזאת של "לעולם לא עוד" היא חלק מהמחלה. המחלה שלי מורכבת משלל גישות חולות (הנובעות כמובן מפגמי אופי) כוללת בתוכה מאפיין חשוב הנקרא הכחשה. כאשר אני סבור שסיימתי, שלעולם לא אפול יותר, אני למעשה מאפשר את המשך קיומה של המחלה...

אז אחרי (כמעט) כל נפילה, הבטחתי שלעולם לא עוד! נשבעתי, נדרתי, הבטחתי, כתבתי, בכיתי ובחירוק שיניים ידעתי שזהו, אני עם התאווה סיימתי. מחקתי כמובן את ההיסטוריה, זרקתי את המודם לפח, קרעתי לגזרים את המגזינים וכן הלאה, כל זה רק כדי למצוא את עצמי בתוך זמן קצר (לעתים דקות) מנסה לחבר את גזירי המגזין, מבקש שוב סיסמא לאתר הפורנוגרפיה ומחבר שוב את המודם. היו פעמים שזה החזיק מעמד קצת יותר מאשר כמה דקות, ואז ההכחשה הרקיעה שחקים. אם הייתי נקי נאמר יומיים ורבע כבר הייתי משוכנע בכל ליבי שהפעם זה רציני. ואם הוספתי לכך גם תפילה

בכוונה במניין אחרי טבילה במקווה ולימוד שיעור חיזוק באשמורת הבוקר בחודש הרחמים והסליחות מתוך הכנה לימים הנוראים – אז כמובן הספקתי לשכוח בכלל מהנפילות, ופורנו זה איכס, ותאווה זה לא בשבילי, ומי בכלל רוצה להסתכל על זה.

לאן כל זה הוביל אותי? אל התאווה כמובן. כי ההכחשה הייתה דלק חשוב מאוד בהמשך השימוש בתאווה.

בשלב כלשהו, התרסקתי והגעתי לקרקעית. שם כבר ידעתי שאני בבעיה, והיה ברור לי שאין בכלל מה להבטיח ש"לעולם לא עוד". הבנתי שמצבי הפוך לחלוטין – לעולם יהיה עוד ועוד. אופס, זה כבר היה עולם אחר לגמרי. אם אני עומד בפני בעיה שלא עומדת להיעלם, אז אולי צריך לעשות משהו בנידון. ו"משהו" הכוונה לא לשוב לאותם ניסיונות אותם שעשיתי שוב ושוב תוך תקווה שהפעם, התוצאה תהיה שונה (למרות שהתוצאה הייתה תמיד בסופו של תהליך, אותו הדבר בדיוק)

הסבירו לי בתוכנית, כי הקביעה שnever say never אינה אמורה להשתנות אף פעם, שהיום שבו אני אומר לעצמי "לעולם לא עוד" יהיה היום של תחילת הסוף. או במילים אחרות: ביום בו אשתכנע שניצחתי את המחלה ואחזור לגישות החולות הישנות שלי תוך הכחשה של המצב האמיתי שלי – אחזור לבסוף גם אל התאווה.

אשתי שאלה אותי האם היא יכולה להיות בטוחה שלא אפול יותר. התשובה שלי הייתה שלא, אין כזאת ערכות. אני כן יכול להתחייב לעשות היום את הפעולות הנכונות ולהתפלל לה' שישמור אותי נקי, אמרתי לה. ומה יהיה מחר? אין לי מושג, אך לומר שבוודאי לא אפול יותר? לא. זה אינו אפשרי בשבילי, למרות שאיני חושב שכיום התאווה היא אופציה עבורי, אני יודע שהמציאות היא שאני אדם חולה, ושהתאווה תמשיך ללוות אותי עד סתימת הגולל אחרי מאה ועשרים.

ט. הפרדה בין התמכרות לבעיה דתית. והיכן יש קשר?

נתחיל מהסוף: לדעתי האישית (ומי שחושב שאני טועה זכותו המלאה לטעון כך), בהתמכרות שלי לא היה שום אלמנט שקשור לדת. לא התמכרתי בגלל שלא האמנתי בקב"ה, לא היה לזה שום קשר לעבירות שרציתי או לא רציתי לעבור, ולכן גם שום "תשובה" שעשיתי לא עזרה לי לצאת מההתמכרות. למדתי את הלכות תשובה ברמב"ם, טבלתי במקווה, צמתי ועשיתי כל מה שהדת יכולה להציע לי, אבל זה לא עזר. לא ח"ו בגלל שאין ביהדות תשובות לבעיות שלי, אלא בגלל חסרון בי (אשתדל להרחיב בנושא בעז"ה בהמשך).

ומכיון שההתמכרות לא היתה קשורה לדת וההחלמה לא היתה קשורה לדת, מדוע אני מתייחס כאן לבעיות דתיות? מסתבר שלמחלה שלי יש גרורות שפוגעות בדברים נוספים, וכאשר עושים ניתוח צריך לטפל לא רק בשורש המחלה אלא לשים לב גם לגרורות.

מה שקרה לי (אצל אחרים היה בדיוק הפוך, אשריהם ואשרי חלקם), זה שהרגשתי צבוע ושקרן. לא הבנתי על מי אני עובד בדיוק אם במשך היום אני בחור טוב, לומד תורה ומקיים מצוות, ובלילה אני עובר על עבירה חמורה כזאת בשאט נפש במזיד. והיצר ידע טוב טוב לנצל את הרגעים המבאסים של אחרי הנפילה להוכיח לי שאני סתם דפוק, סתם עובד על כל העולם. והוא עשה את העבודה כל כך טוב, עד שגם כאשר עשיתי תשובה והייתה לי תקופת נקיות, הוא ניצל גם את זה נגדי! כאשר נפלתי בסוף, הוא הראה לי כמה הכל שטויות. עם כל שנה שעברה, יום כיפור הפך להיות קצת פחות "אמיתי" – כבר הכרתי את הסרט הזה: אני יעשה תשובה, יתפלל, יבכה, ואז ייצא הצום ועולם כמנהגו נוהג, וזה רק שאלה של זמן עד שאני שוב בבוץ. אז מה הקטע? למה סתם לבכות ולבלבל את הראש?

וככה לאט לאט מילד טוב וחרוף, קצת חוצפן אבל משקיען ומוצלח, הפכתי לאיש שהקשר שלו עם הדת מתבטא פחות או יותר במעשים טכניים, בלי לב ובלי נשמה. עוד שנה חולפת ועוד שנה חולפת והמצב לא נהיה יותר טוב. אני לא רואה שיש משמעות אמיתית לתפילה מכל הלב אם בראש כבר שולטות המחשבות על הבגידה הבאה באשתי, בילדים, באלוקים ובעיקר בעצמי. התוצאה, כמובן, היא דרדור רציני מאוד בדתיות שלי.

באופן מפתיע, עם תחילת המסע לשפיות גיליתי את הקב"ה באמת; מסרתי לו את החיים שלי והתחלתי לבטוח בו ולדבר איתו. ואז, כאשר התחילו להתגנב לליבי רגשות ומחשבות של נקיות ומחשבה אמיתית על הזולת, כאשר הפסקתי להיות אנוכי ומרוכז בעצמי עד כדי טירוף – הרגשתי נפלא להתפלל. ברשותכם לא אכתוב יותר מידי על "ההצלחות", כיון שיש לנו מאזין נוסף על הקו, קוראים לו 'היצר', ואני מעדיף לא להתגרות בו. למדתי על בשרי את הכוח שלו, ולא בא לי שוב מלחמה איתו. אבל אני מקווה שהרעיון מובן. כשאני משתדל להיות חיים רוחניים, ברור שיותר קל לי להיות שלם עם עצמי, עם מעשיי ועם המצוות שאני מקיים.

אז נכון, לא הגעתי לשפיות בגלל הדת, אבל ההתחזקות שלי בדת היא רווח נקי מהשפיות.

באהבה לכולם.

סליחות

י. מסע אל מעמקי הנפש. ניתוח כואב של נפש המכור.

“עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם”

לעולם.

לעולם.

לעולם.

צועק, את ה'לעולם' הזה בקול כוחות נשמתי, יודע שלא מדובר על 'לעולם ממש', אלא על כל כוח הרצון שלי בשעה זו של תשובה. בכל כוחי אני צועק: "לעולם. אני לא רוצה את זה יותר. לא רוצה. לא רוצה. לא רוצה. לא רוצה. לא רוצה.

זה לא אני. אני אהוב וחביב. ומה שעשיתי משוקץ ומתועב. מי שאני היום, מי שאהיה בעתיד, זה אדם אחר.

אבא, אני לא יודע איך זה קרה לי, אבל אני מבטיח לך, אהיה אדם אחר, אדם אחר. בבקשה, תן בי את הכוחות להשתנות, תן בי את כוח הרצון, עזור לי לראות כיצד אתה עוזר לי כל פעם מחדש, מכבה את האינטרנט כשאני גולש, גורם לטלפון שלי לצלצל, גורם לי להוריד ווירוס במקום סרט, אבא בבקשה, תן בי את הכוח, בקשה, ב' ב' ק' ש' ה....”

צעקה זו ליוותה למעשה את כל חיי בארבע עשרה השנה האחרונות, מגיל ארבע ועשרה ועד לפני שנתיים. היא חזרה בגלגולים שונים, מבוגרים וצעירים, מלאים וחסרים, אך היא תמיד הייתה שם, נואשת, יודעת שהכל תלוי באותו רגע אחד של רצון כנה, שבו אני מראה לעצמי ולאבי שבשמיים שאני באמת, אבל באמת לא רוצה את זה, שזה לא אני...

איני יודע מתי הזעקה הנוקבת עד תהומות שזעקתי, (מצאתי בשיחות הר"ן פעם שאפשר לצעוק בשקט, אז הייתי צועק בתוך ראשי, בשקט גמור) הפכה ליאוש מריר, שעטף את כל המערכת הזו של נפילות-קימות. אני רק נזכר בזמנים בהם בכיתי בלב שבור. ואמרתי לאבי שבשמיים – אבא, מה אני אגיד לך? אתמול התפללתי חצי שעה בדמעות שלא אעשה את זה שוב, והיום? מה אומר היום? האם היום אני יכול לומר שאיני רוצה לחזור לחטא זה לעולם? הרי זה בדיוק מה שאמרתי אתמול, ואתה יודע, גם לפני שבוע, וגם לפני... והבכי הכואב, השבור, חלחל עמוק עמוק, (אפילו עכשיו כשאני נזכר בו, אני דומע קלות), עד כדי כך עמוק שהוא הפך לשנאה. שנאה לדבר הזה בתוכי כגורם לי

להיות כל כך בהמי. שנאה לכל מה שהוא מייצג. תחושה של דחיה, של שפלות, של בהמיות.

אבל לא הייתי יכול להכחיש, אני עשיתי את זה שוב ושוב, ואוהו כמה שהגבתי, הגוף שלי רעד, הידיים שלי שפשפו, העיניים שלי בהו, אפילו היו פעמים בהם השכל שלי כתב את הפנטסיות תוך שימוש מלא בעושר הביטוי המילולי שלי... לא הייתי יכול להתכחש לעובדה המרה כשאל – זה אני שרוצה את כל הזוהמה הזו.

ושנאתי את זה. כל כך שנאתי את זה.

לא כעסתי על אלוקים. לא, הוא זך וישר, תמים פועלו, הכעס הופנה כלפי עצמי. הרגשתי מפלצתי, גועלי, חסר כל חוט שדרה. אפילו לעמוד במילתי לאלוקים איני יכול, ואיכה אשא פני?

הפסוק אותו אמרתי בכוונה בכל תפילה, אבל בכל תפילה, היה 'לב טהור ברא לי אלוהים ורוח נכון חדש בקרבי', לב האבן שלי, הגועליות שאני מרגיש בתוכי, אינה יכולה להשתנות. אני חייב שתברא לב לי חדש, חדש בקרבי רוח אחרת. טהר ליבי לעובדך באמת, כשהייתי צועק 'באמת', אבל הייתי מוסיף 'אבל באמת... באמת...'

בשלב מסוים השנאה העצמית החלה לחלחל, לפורר את האישיות שעומדת מעליה,

לעומתה – הכל נדמה כחיזור. מה שווה הלימוד שלי? התורה שלי? ההצלחה שלי? העובדה שכמעט סיימתי ש"ס גמרא ועודי בן עשרים? העובדה שאני מצטיין בכל אשר אלך בלימודי קודש ובלימודי חול כאחד? מה זה שווה? מה? מה?

וניסיתי, כל כך ניסיתי לתרגם את המרירות הזו לתשובה, לשינוי, אולי אם אגעל מזה מספיק אוכל להשתנות, חשבתי, אך

במקום להגעל מהנפילות נגעלתי מעצמי.

כך הפכתי לנכה אהבה – הפסקתי להאמין שמישהו יכול לאהוב אותי. אלוקים? אולי כשאפסיק, למרות שהוא רחום וחנון ונותן לי כל פעם הזדמנות, אבל כשאני שם, עם כל הריר בין השפתיים...לא! (ובשלב מאוחר יותר) – אשתי? לא, אם היא רק הייתה יודעת...ההורים, אחרי שרימייתי וגנבתי ושיקרתי והסתרתי, לא, אני לא יודע מה הם היו רואים בי...אני ופורנוגרפיה? אני? אני? אני? איך?

והנה מסתובב לו בעולם אדם רדוף. מבחוח כולו הצלחה ביראת ה' בלימוד תורה ובהתנהלות שבין נאדם לחבירו, ומבפנים – ענן ייאוש ערפילי, נואשות נוקבת חסרת מילים, שאין אף אחד בעולם שמכיר אותה... מלבדי.

עד שהגעתי לתוכנית לא ידעתי כיצד לקבל את מי שאני, ולהבין שהשנאה שהפניתי כלפי התאוה רק הרסה אותי ולא גרמה לי להפסיק להתאוות. לצערי, דווקא הרמב"ם שימש אותי ככלי נשק אל מול עצמי.

לא ידעתי להפריד בין חוטא לחולה.

לא למדתי את הענווה המכירה בכך שאולי בתחומים רבים עלי לפסוק כהרמב"ם ולהפעיל את כוח הבחירה שלי, אבל כאן עלי לפסוק כר' צדוק ולבטל את כוח בחירתי מעיקרא. או לכל הפחות להבין שאין לי בחירה כי אני חולה ובכלל לא בחטאים עסקינן...

כיום, כמעט שנתיים אחרי הפעם האחרונה בה התרסקתי, אני הולך ומשתנה.

האהבה של אשתי נכנסת לחיי.

האהבה של אלוקים מאירה את הצד האפל שבנשמתי.

איני נואש יותר.

איני צריך להרוס את עצמי כדי לנסות ולרצות אלוקים ואנשים.

ואולי יום אחד, עוד מספר שנים, אוכל לחזור אל הרמב"ם הזה בהלכות תשובה ולקרוא אותו בלא להציף את כל הכאב הזה שהסתובב בנשמתי כל ימי בחורתי. או אז, אצליח לכתוב עליו ממקום נקי, בלא אשמה או האשמה.

יא. איפה אלוקים כשצריכים אותו?

בימים שבשגרה, אני מעדיף שלא להיתקל במכונית משטרה, סוף סוף לעתים קרובות אני נוסע ומדבר בפלאפון, לא תמיד אני שומר על המהירות המותרת וכן הלאה, כך שאני מעדיף לראות כמה שפחות שוטרים ברחוב ובפרט באזור הבית והעבודה שלי. אך הגישה הזו משתנה בחטף כאשר אני צריך את השוטר. כאשר מגיע מצב חירום ועוברת דקה מאז שהתקשרתי למוקד חירום והמשטרה עדיין לא הגיעה, אני די כועס ומתעצבן ומשחרר קיטור. "איך יכול להיות שהם לא כאן עדיין", "כמה זמן לוקח לשוטרים האלו להגיע", וכן הלאה.

במובנים רבים, אני עושה את אותו דבר עם הקב"ה. ביום יום אני מעדיף שהוא לא יתערב לי בחיים עד כמה שאפשר. לא אכפת לי כמובן לקיים מצוות, אבל את הקב"ה אני מעדיף להשאיר מחוץ לתמונה. לעומת זאת כאשר אני פתאום במצב חירום, אז אני נזכר בו ומתחיל להתקשר בלי הפסקה למוקד חירום, וגם מתרגז אם לא עונים לי מיד. כאשר קרוב משפחה חולה ל"ע, פתאום אני נזכר בה' ומדבר איתו באמת ומתוך הלב, בוכה לו, מתחנן אליו ובטוח שהוא היחיד שיכול לעזור. ביום כיפור אני פונה אל ה'

מעומק ליבי ומבקש מחילה וכמובן מתחנן שיקח ממני את התאוה הזאת ואת כל הרוע. אבל הוא לא תמיד עונה ואני מתרגז ולא מביין למה.

נדמה לי שהגיע הזמן שאני אבין שאם אני רוצה שה' יענה לי, הוא צריך להיות קרוב. כי אם הוא רחוק – לוקח זמן עד ששומעים; מכיוון שה' אינו רחוק בגלל שהוא החליט להתרחק, אלא בגלל שאני התרחקתי ממנו, עלי מוטלת חובת ההתקרבות. כן, אני יודע, כולנו דתיים ומתפללים שלוש פעמים ביום, אז בטח שאנחנו נורא קרובים אליו. יכול להיות. אבל אני לא הרגשתי שהתקרבתי לה' כאשר התפללתי תפילות אלו, כל עוד הן לא שינו שום דבר בדרך שבה אני מתנהג בחיים עצמם. כדי לבדוק האם אני מחובר אליו, אני יכול להשוות את התפילה היומיומית שלי אל הדרך בה אני פונה אליו בעת צרה. זה די מזכיר את המשטרה. כשאני בעת צרה, אני ממש מדבר אל ה', חושב עליו וחי איתו. אבל ביום יום – זה לא בדיוק המצב.

הנה רק לפני כמה ימים היה לי קצת בלאגן כספי, ובדיוק גם איזה קטע לא ממש נחמד בעבודה ובקיצור הכל הלך בכיוון לא טוב. ואיך הגבתי? רע מאוד. הייתי צריך לפנות לה' ולהגיד לו: אתה מנהל את העולם, אני ינסה לעשות את מה שאני יכול, אבל את התוצאה אני משאיר לך. במקום זה כעסתי ונפגעתי ופחדתי ובקיצור כל הדברים שחושפים את השכנוע הפנימי שלי בכך שאני אלוקים, ולכן כאשר משהו לא הולך בדרך שלי – זה מוציא אותי מדעתי. אז כשאלוקים רואה שאני 'משחק אותה אלוקים', נראה לי שזה די משעשע אותו, והוא אומר: אוקיי, אין בעיה, אתה יכול להמשיך. והוא ככה בחצי חיוך רואה איך אני ממשיך להתנגש בקיר פעם אחרי פעם ועדיין לא מביין שאני נהג גרוע.

ולכן אם אני בצעד שלוש ואני אומר ש"הגעתי להחלטה למסור את חיי להשגחת הקב"ה", הכוונה היא לא שאני צריך לבכות ביום כיפור, אלא שכאשר הילד לא רוצה ללכת לישון – אני לא אתרגז/

אלוקים נמצא בפרטים הקטנים.

יב. מכתב תודה לאבא בימי הסליחות.

אבא.

קודם כל, הלב שלי מוצף ברגשות תודה.

מעולם בחיי לא האמנתי שתהיה לי תקווה, שלושה ימים, שישה חודשים ושנה בהם חיי הולכים ומשתנים. שינוי אמיתי, המתבט בכך שהנקיות אינה עניין של ימים. אט אט, חוזר לי האמון, בי, כך.

לא דמיינתי שאגש לסליחות האלה, שציווית עלי, בלב קל כל כך. בלא המשא הכבד של החטא שלא יכופר. בלא הזעקה המיואשת והמרה. פשוט כי אני רוצה לדבר אתך.

אבל בכל זאת, אתה יודע, קשה לי לחזור ולהכות על הלב, לומר חטאתי. זה מזכיר לי זמנים אפלים, בהם חשבתי שאני מתקרב אליך, אבל בעצם רצחתי כל זיק של אמון בעצמי ובכוחה של הנשמה שנתת לי.

קשה לי מצב הרוח המלנכולי, המתרגש ובא עלי דרך הציבור. תחושת הדין המתוח. בבקשה ממך, עזור לי להתחבר אליך כמו שאתה. לא דרך מסך האשמה שכנראה עדיין אני נושא על גבי.

אני יודע שלראשונה בחיי, אני מסכים לתת לאור שלך מקום בכל מישורי החיים שלי, לתת לו לנהל אותי ולא לנסות לשלוט בו. לקבל את המשימה ההזויה אך החשובה שהפקדת בידי – להעביר את הבשורה לאלו שעדיין סובלים. אני יודע שיש לי הרבה מאוד כשרונות בתחום הזה, כושר ביטוי, חשיפה רגשית, תמיד חשבתי שמקומם במערכות גבוהות יותר בחיי, בלימוד, בעבודת ה' במובן השגרתי. לא העליתי על דעתי שכל הפיתוח שלהם היה מבוא בשביל המקום בו אני כעת – להדליק נר במבואות אפלים, ללכת שם – בין אנשים שאבדו כל זיק של אור, וללחוש: הייתי שם, אלוקים יכול, באמת.

אני יודע שאין דבר יותר משמעותי מזה בחיי.

ועדיין, אני מרגיש אשם. אשם שלא עשיתי מספיק, אשם שהתעצלתי, אשם על ברכות, אשם על מידות ומעשים, ומצוות. ובעיקר כנראה, למרות הכל – איני מאמין. אני יושב, ואיני מאמין. מה אומר ומה אדבר. הרי אני הוא זה ...

אבא, בבקשה ממך, טע בליבי את האמון הזה בך, שיאפשר לי לקבל את עצמי כחוטא וכאהוב. כמו שהבן שלי בן השלוש ביקש ממני סליחה בשבוע שעבר, אחרי שהוא נשך אותי בזעם כי לא הרשיתי לו לקחת את הכדור של אחותו, והלב שלי נמס מהחמידות הזו. כך גם אני...האם אני יכול להאמין שאני צריך ויכול לתקן, אבל שהכל נשאר במשפחה? האם אני יכול להבין שאתה אוהב אותי, אבל משאיר אותי חלש כדי שאמשיך ואפנה אליך?

בבקשה ממך, בפרוס ימי הסליחות האלה, פתח בליבי ערוץ תקשורת חדש. אינטימי. כזה שיכול לתאר בפרוטרוט מה היה צריך לעשות, בלא להרגיש את הביקורתיות ההרסנית המענישה על כל טעות. כזה שלא מפחד שהחשיפה תגרור עונש, אלא להיפך – שהכנות שבה תאפשר לאהבתך להיכנס פנימה.

אני לא כל כך יודע איך אסתדר עם חלק מהטקסטים. אבל אני יודע דבר אחד – אני בצד שלך, אבא, ושם אני הולך להישאר עד יומי האחרון.

תן בלי את השלווה לקבל את רצונך שאבקש סליחה, את האומץ לעשות זאת בלא להכחיש, ואת התבונה להבחין בין אשמה רעילה לאשמה שמובילה לקרבה ולאינטימיות.

אוהב מאוד. ומתפלל לעוד יום נקי

(תגובה על המכתב)

תודה על השיתוף. כהרגלך, תמיד נוגע, עמוק ומלא במחשבות שצריך לקחת הלאה ולגדול איתן.

אני כשלעצמי מתקשה להגיד שחטאתי. איבדתי שליטה. אני לא מצליח לשנות כשאני לוחץ וניסיתי. באמת ניסיתי.

אז מה אומר? אני שוב ושוב מנסה לא לכעוס, זה אף פעם לא עובד. כשאני בא אליו ומספר לו כי אני לא מצליח ושנכשלתי בענק הוא מקשיב. אני מבקש את עזרתו והוא עוזר. קשה לי להסביר במילים אך אני מקבל מהכניעה שלי מולו כל כך הרבה והיא נוסכת בי שלווה שאין בה כל כעס. הכעס נעלם. זה נתיב חדש שהראו לי. הוא מוזר גם לי אך הוא עובד.

חבר אמר לי כי אני לא אומר סליחות בגלל שיש לי פוסט טראומה מהן. אולי הוא צודק, אני לא מכחיש. ויותר מכך קטעים רבים בסליחות מתחברים לי לכל התוכן של התוכנית וזה הרוב המוחלט של השיח בימים הנוראים כשקוראים את הסידורים לעומק ולא מקשיבים לשיחות המוסר הנילוות. אבל אצלי יש ממד נוסף שיודע בברור כי לא חטאתי לאלוקי ולא עשיתי דבר וחצי דבר להכעיסו. שד נורא תוקף אותי שוב ושוב ואיני יכול לו אך סהדי במרומים כי אכן עשיתי כמעט כל אשר לאל ידי כדי להדוף אותו ועשיתי זאת בדרך הכניעה הידועה בתוכנית. ורק, אבל רק על אותו "כמעט" מהמשפט הקודם דווה ליבי. ועליו אני מפיל תחינתי שבשנה הבאה עלינו לטובה יינתן לי הכח לעשות עוד ולפנות עוד מקום בליבי לכניעה הגדולה שנבחרה עבורי כדרך בעבודת ה'.

אני אסיר תודה בימים אלו לאלוקי שזו לי השנה הראשונה בחיי הבוגרים שבעזרתו אני לא מתוודה על שז"ל. שם אלוקים מוצא אותי ונדמה לי שהוא אפילו מחייך. תודה לך אבא אוהב. שנים ביקשתי ממך חיבוק – והנה קיבלתי.

אולי ביום אחר, בשנה אחרת, אלך לסליחות. זה לא אסור. אבל כרגע (מה גם שהשעות האלו מסוכנות עבורי) זה מרחיק אותי ולא מקרב. תודה.

יג. חיזוק מר' צדוק. לפני ואחרי ההחלמה.

לאחר שחבר יקר פתח פוסט בו ציטט את קטע מר' צדוק, איני יכול להתאפק ולשתף אתכם בשינויים ובתובנות שעברתי סביבו במהלך השנתיים האחרונות.

קטע זה, או ליתר דיוק, העתק מצולם ודהוי שלו, היה שוכן אחר כבוד בארנק שלי מגיל שש עשרה בו נפגשתי איתו לראשונה, ועד כעשר שנים לאחר מכן, כשאבד לי...

שאבתי ממנו הרבה עידוד והרבה תמיכה, הרבה תקווה והרבה נחמה, וגם, כמובן, כמו מכור אמיתי – הרבה שנאה עצמית גועל, ותסכול.

אביא את הקטע, ואכתוב שתי פרשנויות שונות שלו, האחת כפי שראיתי אותה לפני התוכנית והאחרת כפי שאני רואה אותה היום.

אוסף ואומר כי אני בכתיבה זו, אני מרשה לעצמי לבצע על ר' צדוק 'מדרש' ולהלביש עליו רעיונות שאיני בטוח שהוא היה מסכים עימם, אבל ייתכן שאם הוא היה מכיר את השפה של 12 הצעדים, הוא היה עשוי להשתמש בה, לכן אנא קבלו את הדברים כמדרשם ולא כפשוטם...

"כל אדם יש לו חמדה מיוחדת, ובאותו דבר שחמדנו ותאוותנו גוברת ביותר, בדבר זה עצמו הוא כלי מוכן לקבל ברכת ה' אם ישוב אל ה' בכל ליבו, היינו להכיר שחמדה זו הנטועה בו מהשי"ת הוא."

כל אחד ידע שבמה שיצרנו תוקפו ביותר, הוא כלי מוכן לאותם דברים ביותר להיות נקיים וזכים אצלו. ובדברים שהרבה לפשוע בהם ידע שהוא כלי מוכן להיות דייקא באותו דבר נקי ובר לבב... כי כל אחד נברא לתיקון איזה דבר פרטי אשר בו נתייחדה נפשו בפרט ואין לה חבר."

(רבינו צדוק הכהן, צדקת הצדיק קפ"א ומ"ט)

לפני שנתיים:

אפתח בסיפור: בגיל עשרים ושתיים, במהלך שהותי בישיבה, עדיין כבחור רווק, כחלק מניסיונותי החוזרים ונשנים להתמודד עם התאוה, עשיתי לעצמי הרגל. הייתי יוצא עם 'צדקת הצדיק' שלוש פעמים בשבוע, לחורשה שעל יד המקום בו למדתי, קורא את הדברים, וכותב תפילה לה' שיעזור לי בהשראתם.

חיפשתי את הדפים, אך לצערי לפחות עד לסדר פסח המתקרב ובא נראה שלא אמצא אותם, אנסה להיזכר בתחושות:

אבא, הייתי כותב בדף בדמע או על סף דמע, אני לא יודע מה לעשות. אני יודע שהבאתי לי את הכוחות האלה כי אתה רוצה שאני אעשה משהו, אבל זה כל כך קשה, אני לא

מבין. אני לא מצליח לקלוט כיצד הסרטים שצפיתי בהם לפני חצי שעה וכל מה שנלווה לצפייה הזו קשור לשורש נשמתי.

אבל אתה יודע, אולי זה כי אני כל כך כמה לקשר – שזה מה שאני מוצא. ספירת היסוד. חיבור. רצון לכנות. למגע. לאנושיות.

אבל אבא, זה כל כך הזוי, כיצד זה יוצא לי ככה. מפזר זרעו לריק...

מה אומר לך, אני רוצה, אתה יודע שאני באמת רוצה להתקדם, להשתפר, לחזור אליך, לתקן.

הפעם אבא, אני מקווה שזה ילך, איני יכול לומר לך שאני מבטיח. יותר מדי הבטחות כבר הפרתי. אבל אני יודע שאתה, שהייתי איתי שם וגרמתי לכך שהסרט הראשון שאני אוריד יהיה ווירוס, ושהסרטון שחיפשתי ביוטיוב היה סרטון הסברה על הזוועה שחוות הנשים שעושות פורנוגרפיה, אתה תכוון את דרכי. אבל בבקשה, אבא, הסר מעלי את הנגע הזה. אני אנסה לתקן דרכי, להתחבר אליך, אנסה ללמוד תורה באמת, מתוך עומק ולא רק מתוך הרגל,

אבא, אני לא יודע מתי, אבל עוד כמה שנים, אני מבטיח, אוכיח לך שאני אהיה ראוי לאמונך.

בבקשה ממך, אבא, אני לא יכול יותר.

בִּבְקֶשְׁהָ....

כיום:

נסתורות הם דרכיך, אלי.

כל חיי כיוונתי לגדולות: חלמתי כיצד אני אהיה מהאנשים שישפיעו, שיכתבו, שידברו, שיחברו אנשים אליך מתוך רוחב מחשבה וגדלות תורנית.

הייתי יסודי, איטי, מחושב. מתקדם צעד אחרי צעד אבל תמיד עם המבט למעלה. לעבוד אותך בגדלות, להעמיק בתורתך, להעמיק בסתרי תורתך. ללמוד מקצוע בו אוכל לעזור, להיות צינור לשפע הגדול שאתה מעניק לי יום יום.

אבל אודה על האמת, מעולם לא חלמתי שהאפיק המרכזי אליו ינועו חיי יהיה אותו אחד שגרם לי הכי הרבה בכי.

מעולם לא דמיינתי את עצמי יושב ומעביר מסרים לאנשים שצופים בפורנוגרפיה.

מעולם לא דמיינתי שכושר הכתיבה שלי, שתליתי בו תקוות גדולות כביטוי לתורתך הקדושה, ושהתאכזבתי ממנו מרות כשכתבתי קטעי פורנוגרפיה מלאי תאוה, ישמש אותי כדי לעזור לאנשים שם, במקום בו אני הכי שונא ומפחד ונגעל מעצמי.

אבא, אתה יודע, רק היום, כמעט שנתיים אחרי, אני מצליח להתחיל ולהכיל את הנקודה הזו, שר' צדוק האיר בתורתך:

אתה באמת תכננת שאני אהיה שם.

בעבר, כל חיי היו מלאים בפחד מהנוקבות של הימים הנוראים, בהם אני עומד מולך ככלי מלא בושע כלימה, זימה, תועבה, חומריות ובהמיות, ומבטך האוהב אך הבוחן אומר לי: למה? איך?

ואין לי מילים. ואיך אשא פני, והרי רק יומיים לפני יום הדין עשיתי את זה שוב...

וכיום, בראש השנה האחרון הרגשתי רוממות רוח.

אני נמצא היכן שאני אמור להיות.

כן.

זה כאן. ההתמודדות שלי עם התאוה, השינויים העמוקים שאני עושה באישיותי. הם הם מסלול חיי. אין מסלול אחר. לא היה מסלול אחר ולא יהיה מסלול אחר. ואולי, את החלומות הגדולים, על כתיבה תורנית אמונית ברמה גבוהה וייחודית, על ספירות על חסידות ועל העולמות, השארת למישהו אחר.

לי נתת ייעוד אחר – לכתוב כאן, בפורום הזה, על אותם חוויות קשות.

לתת לאנשים אוויר לנשימה.

והפרדוקס הכי גדול, אבא, עד לפני שנתיים הייתי בטוח שעלי חובת ההוכחה, כשאני אעשה את שלי – אתה תיטה לי חסד ותשכים להעביר פשעי.

כיום, אני הולך ומפנים שאתה זה שלוקח את התאוה, ואם ארצה להשתמש במילותיו של ר' צדוק: כאשר אני מכיר ש

"חמדה זו הנטועה בו מהשי"ת הוא", ואני מפנה אליך את התאוה, אני נכנע. מותר. מבין שהכל ממך ושלך, ושאין לי יכולת (אגב, להבנתי זו גם הכוונה של ר' צדוק בביטוי "ישוב אליו בכל ליבו", ומי שרוצה יעיין בצדקת הצדיק).

אני ממשיך להתפלא. ממשיך להרגיש שבלעדיך אני לא יכול. וכשאני מרגיש כך זה עובד. החיים שלי משנים כיוון.

נכון, אז אולי ר' צדוק התכוון לכך שספירת היסוד תעלה לשורשה, ושמחשובתי יעסקו בשפע האלוקי ולא בתאוה, אבל אולי לא? מה שבטוח, אבא, שכאן בפורום ובקבוצות, דרך המקום הפצוע שלי, דרך הקבלה שלו וההתחברות איתו, אני מרגיש בדיוק את הדברים שכל כך כמהתי אליהם: חיבור, נוכחות, קבלה, הכלה, אהבה.

אז כן, אני שב (ומשיב אליך את כוח הבחירה שלי, ועיין בר' צדוק שם שם) כל יום, רק להיות, ולהפתעתי אני מגלה שאני מוצא אותך שוב ושוב דרך המקום הזה, שכל חיי הייתי עסוק בלחלום מה יקרה כשאפסיק להתעסק איתו.

תודה אבא.

אמנם עדיין לא הגעתי לדרגה של 'אודך' כי אנפת בי', עדיין קשה לי עם הדרך המייסרת שהייתי צריך לעבור כדי להגיע לאן שאני היום, אבל התקווה שאני רואה בעתיד כל כך עמוקה ומקיפה, שאני מרגיש שהשאלה של העבר דוהה ומאבדת את משמעותה.

יד. סליחות. על מה? על מי?

אני עדיין מנסה להבין עם עצמי למה אני הולך לבקש סליחות, אני חולה או פושע?? או שאולי גם וגם (סוף סוף גם לחולים יש חטאים...) נראה לי שבהליכה לסליחות, אני מנסה להשיג בזה עוד חיבור לאלוקים; ובאמת במוצאי שבת, כשהלכתי לסליחות נתקלתי במשפט שליווה אותי וגרם לי לרצות ללכת שוב בלילה שלמחרת.

" דרכך אלוקינו להאריך אפך לרעים ולטובים... " כל השנים כיוונתי חזק ב"לרעים" ולא הבנתי לאיזה "טובים" צריך להאריך אף.. במוצאי שבת, אחרי שטיפת מח שאני עושה לעצמי כבר יותר מחצי שנה, כיוונתי ב"לטובים".

הענין הוא שאחרי קצת מחשבה לא הבנתי מי הם אותם "רעים". בלילה השני של סליחות חשבתי, שאולי הרעים זה פשוט אלו שחושבים עדיין שהם רעים..

טו. "פתאום אני נינוח בסליחות!" חווית סליחות חדשה ומבלבלת.

במוצאי שבת מנוחה ניגשתי לומר את הסליחות בחצות הלילה כנהוג.

בימים עברו, הייתי מרגיש התעלות. הייתי אומר את הסליחות בבכי ובתחנונים. בימים אלו, בהם אני מרגיש התרוממות רוח כל כך גדולה בזכות התכנית הנפלאה של S.A, אני מוצא את עצמי נינוח ורגוע ואומר את הסליחות כאדם הקורא להנאתו ואפילו עם צחוק מסוים על הפנים. היה לי קשה להבין זאת, אבל מאז כניסתי לתוכנית למדתי לא לפתור את הדברים כל כך מהר והלכתי לישון, מתוך תפילה שאבין את הדברים.

הקב"ה שמע את תפילתי ושלח לי טלפון מהספונסר ששאל איך היו לי הסליחות. שאלתי אותו, איך הוא שמע על זה? והוא כמסיח לפי תומו, מספר לי שאלו היו תחושותיו והוא רק רצה לשתף אותי...

התחלתי להבין את הדברים.

במשך שנים רבות, למעלה מ-20 שנה הייתי חי את הימים הנוראים ככפרה על ה'לילות הנפלאים'.

הייתי חי מתוך ניגוד בין החיים שלי מצד אחד לרצונות והשאיפות שלי, מצד שני. לא האמנתי שהדברים יכולים לחיות יחדיו. חשבתי לעצמי – 'אני בן אדם, יש לי שאיפות גדולות, אבל אני נופל. זו דרך החיים שלי', לא חשבתי על אפשרות של שינוי, כי הרי אם אני בן אדם – אני חוטא, אז ברור שיהיה מאבק מתמיד ביני לבין יצר הרע.

נזכרתי במה שאמרו לי פעם בחסידות: אם תשבור את יצר הרע – יהיו לך שניים! הבנתי כל כך טוב את מה שאמרו חז"ל 'טוב מאוד זה יצר הרע'. הלא אם תיטיב שאת – חשבתי, אני יכול להרים את היצר הרע למעלה ולהגיע בזכות היצר הרע למדרגה שאין כמוה...העוונות פשוט יהפכו לזכויות.

כל חיי הייתי במאבק מתמיד של התחושה הרעה שלי מצד אחד והצורך להרגיש רע עם עצמי כדי לחזור בתשובה, מצד שני. אז הייתי מתיישב לומר סליחות וצובט את עצמי כדי להרגיש רע וכדי למצוא מעט מנוחה וסיפוק במילים הלא ברורות של הסליחות. הדבר היה דומה לדרך בה הייתי יכול למצוא את הסיפוק באוננות ובברירה. היה ברור לי, גם בעיצומם של הימים הנוראים, שיש לי במקביל את 'הלילות הנפלאים' שאני יודע שהם לא טובים לי, אבל הם עדיין היו 'לילות נפלאים' בשבילי. לא האמנתי שיבואו ימים אשר אומר אין לי בהם חפץ, משום שאלו היו הימים של הגיהנום שלי שלא אחזור אליהם בעד כל הון שבעולם. וכך הייתי חי בניגוד יומיומי של הרצון להיות צדיק מצד אחד והמקום בו אני נמצא כעת מצד שני תוך קבלה של מציאות זו כמציאות שלא תשתנה לעולם.

הברירה המתמדת, כמובן, השפיעה לי על כל שלב בחיים. הייתי צריך לרצות אחרים כדי להרגיש טוב עם עצמי. לא הייתי יכול לסיים את תפילת שמונה עשרה של הימים הנוראים, לפני שיעבור זמן מסוים. זו הייתה הדרך שלי להרגיש טוב עם עצמי. הרבה פעמים גם חיכיתי שיקרה לי משהו רע, כי ידעתי שרק כך אני אוכל להרגיש טוב עם עצמי. הייתי מכניס את עצמי למצבים של עצבות כי רק באמצעותם, סברתי, אני אגיע התעלות רוחנית. או בהקשר המשפחתי – רק אם אני אריב עם אשתי אוכל להגיע לפיוס ולשמחה. כך התנהל כל עולמי.

כיום, אני יודע שהימים הנוראים שלי לא כיפרו על הלילות הנפלאים, משום שברגע שלא הרגשתי את הכאב על מה שעשיתי ולא הבנתי את חוסר האונים בהתנהלותי, פשוט הפכתי את הימים הנוראים להיות ימים נפלאים!

חשבנו אני והספונסר מה בכל זאת עלינו לעשות בראש השנה, והבנו שעלינו לעשות את הצעד הראשון של ראש השנה.

אנו פשוט נזכיר לפני בורא עולם את מה שאנו יודעים כל כך טוב: "איבדנו שליטה על החיים שלנו, אנו לא יכולים בלי עזרתך ואנו מתפללים שרק אתה יכול להחזיר אותנו

לשפיות כי הרי ביום זה בראת את העולם ואתה מנהל את העולם ורק ביכולתך להשאיר אותנו בעולמך לאחר שהבנו כל כך טוב כי איננו יכולים בלעדיך.

טז. לחיות ליד החיים. תחושות מהעבר.

אחחח, כמה כואב. איזה הרגשת החמצה זאת להיות מכור וממש לחיות ליד החיים במקום לחיות את החיים עצמם. הנקודה היא שזה כל כך דומה אבל כל כך שונה, אז מצד אחד זה כל כך מבלבל עד שניתן לחשוב שחייתי את החיים עצמם, אבל מצד שני זה כל כך שונה עד שחבל, פשוט חבל. כמעט עשרים שנה שאני חי ועושה ופועל ולומד ומתחתן ומגדל ילדים ומה לא, אבל בעצם אני לא נמצא כאן, או כפי שזה נקרא בשפה של התכנית "אני לא נוכח". זה די המם אותי כאשר קראתי את ההקדמה לספר הלבן (הספר של תכניות SA לגמילה מהתמכרות למין), ושם, בקטע הראשון של ההקדמה, עוד לפני שקראתי מילה על תאוה או מין, הופיע הקטע הבא:

רבים מאיתנו הרגישו חוסר-התאמה, חוסר ערך בדידות ופחד. תחושתנו הפנימית מעולם לא תאמה למה שראינו בחיצוניות של אחרים.

תמיד הייתי במרכז הענינים, אבל ביחד עם זה – איזה פרדוקס – הרגשתי גם מנותק ולא שייך. אז ההרגשה הזאת הובילה אותי לשני כיוונים מנוגדים – עוד פרדוקס – כאשר מחד אני מנסה יותר להיות במרכז הענינים (ומצליח !), ומאידך עוד יותר מתנתק.

האמת היא שגם לפני שקראתי את הדברים בספר הלבן ידעתי את זה, הרגשתי שמהו לא בסדר איתי, לא רק בנושא של התאוה אלא מעבר לזה, אבל תמיד ניסיתי להדחיק. בכל אופן, בין הניתוק התקיים בגלל התאוה ובין אם הוא היה למרות התאוה, התחושה הייתה תמיד שאני קצת שונה. אצלי למשל זה התבטא חזק מאוד בעניין של כעסים ועצבים. בזמן שעברתי ביחד עם חברים חוויות משותפות, אני הייתי היחיד שלקח את זה למקומות של פיצוץ. תמיד ידעתי שאני אדם קיצוני בדעותיו ובמעשיו, אבל זה היה יותר מכך, היה משהו לא ברור בכך שאני מגיב אחרת מאנשים הסובבים אותי.

וכמובן הענין של התאוה עצמה שבגללה אף פעם לא יכולתי להרגיש כשווה בין שווים. הנה ראש השנה ויום כיפור עוברים עלינו ואני נזכר בכל אחד מהחגים האלו בעבר, תמיד הייתה לי את התחושה שאני שקרן וצבוע ובכלל מה אני עושה כאן בין כולם מתפללים ומתקריבים לאלוקים ואני הרי בתוכי יודע שזה ענין של זמן עד שאני חוזר לכל התאוה, אז ההרגשה הייתה של בדידות וניכור גדול. פעם שוחחתי עם חבר על הנושא של "האומר אחטא ואשוב", ואמרתי לו שאצלי זה הפוך, אני אומר "אשוב ואחטא", כי גם כאשר מגיעים החגים ואני עושה תשובה מכל הלב – "אשוב",

אבל אני יודע שלא יעבור הרבה זמן עד שיהיה "אחטא". זאת הייתה הרגשה לא נעימה. וזה כמובן בזמנים בהם עוד הצלחתי לשמור על עצמי לרגל החג, אבל זה החמיר הרבה יותר כאשר הייתי בדיוק בפילוח. איזו הרגשה מטורפת זה להגיע ליום כיפור עם הקיטל, להיות חזן, ובפנים לזכור מה עשיתי לפני יומיים...

קיצורו של דבר, מעולם לא חייתי את החיים עצמם. כל הזמן היה משהו ברקע, כמו איזה רעש טורדני או כאב לא פוסק שמצד אחד כבר קצת התרגלתי אליו ולכן אני יכול לחיות את החיים, ומצד שני זה לא באמת לחיות את החיים עם הכאב והרעש הזה, ולכן אני בעצם חי ליד החיים.

ואז ה' החליט שהגיע זמני להפסיק לסבול והוא גילה לי שיש דרך החוצה. פתאום אני חי את החיים עצמם. איזה פלא עצום זה. אני יכול ללכת לבית הכנסת בראש השנה בלי המנוף שמלווה אותי ועוזר לי לסחוב את שק החטאים שלי. אני יכול להיות עם אשתי והילדים בסעודת שבת וממש להיות נוכח שם. אני מסוגל לראות את הילדים עושים דברים שאמורים להקפיץ אותי לשמים, ובמקום לצעוק עליהם – לחבק אותם. אני אפילו עלול לקבל איזה קנס על משהו או שיחזור לי צ'ק ועדיין החיים ימשיכו להיות נפלאים. זה עבורי נקרא לחיות את החיים. וזה לא נעשה בכוחי כיון שאני חסר אונים, זה נעשה רק בכוחו של היחיד שיש לו כח – אבא שבשמים.

יז. מנהג יפה לערב ראש השנה.

נזכרתי הבוקר שנהוג לתת צדקה בערב ראש השנה. אסירות תודה על זה. כבר קרה שנזכרתי רק באמצע "ונתנה תוקף"...

עמדתי להרים טלפון לארגון החסד החביב עליי, כדי לתרום לו כרגיל

ואז נזכרתי שאני מכיר ארגון אחר, שהציל את חיי השנה.

קוראים לארגון הזה "שמור עיניך", ואני שמח שיש לי הזמנות להביע את הכרת הטוב כלפיו.

אני יודע שיש עוד רבים שמושלכים בביבים – כפי שהייתי לפני זמן לא רב

ושכל שלשמור עיניך יהיו יותר משאבים, יותר אנשים יזכו לעשות את הדרך שה' הוביל אותי בה

אז הלכתי לדף התרומה המאובטח של שמור עיניך, ותרמתי.

כתיבה וחתומה טובה, וסליחה אם דרכתי למישהו על איזו מסורת...

יח. איחול מכל הלב, שנה טובה ונקיה.

לשנה טובה תכתבו ותחתמו לחיים טובים ולשלום !

בשלהי שנת תשע"ד אנחנו סוף סוף יודעים את מה שנגזר עלינו בראש השנה תשע"ד.
לי שנת תשע"ד תיזכר כשנה שבה התבשרתי שאני כבר לא לבד ושיש פתרון לבעיה שלי, השנה בה פגשתי אתכם ידידיי.

כבר שנים שכשאני שומע אנשים מברכים אותי ל'חיים טובים' אני מפרש את ברכתם כחיים שאינם תחת שלטונה של התאוה, וכשאומרים לי שלום אני חושב על שלום פנימי עם עצמי.

השנה נוסף חידוש חשוב. השנה אני לא אתפלל רק על עצמי כי השנה אני כבר לא לבד, יש לי אתכם. ואני בטוח שגם אתם תתפללו עלי.

יהי רצון שתפילותינו יעלו לרצון וניכתב כולנו לשנה טובה, לשנה של נקיות, לשנה של ניצחון גובר והולך על התאוה, לשנה שבה נתאחד כולנו במאבק להחלמתנו.

שנה טובה ומבורכת !

ראש השנה

יט. הימים הנוראים. האם הם נוראיים?

שלום חברים

לאחר קשיים רבים בהתחברות לימים הנוראים והתעלות בימים אלו,

זכיתי להארה להביט על חודש תשרי במשקפיים של תוכנית. אינני מתכוון לומר שהחגים משקפים את התוכנית או שהתוכנית היא למעשה ביטוי של מה שתמיד היה גנוז בחגים. רק, כמדרש, עוזר לי לנסות וליצוק כוונות וחיבורים בין התחומים השונים בהם אלוהים מתבטא בחיי.

כידוע מהות תוכנית 12 הצעדים היא ללמוד לחיות חיים רוחניים שמחים ומאושרים בצילו של הכוח העליון שלנו,

מהותם של חגי תשרי הינם להתקרב לה' וללמוד לעשות את רצונו ולשוב אליו מאשר רחקנו ממנו,

וההקבלה פשוט מדהימה,

ראש השנה: שתמליכוני עליכם,

ההכרה העמוקה שאני לא מנהל את העולם ואני לבד לא יכול = צעד 1

ההכרה שה' מנהל את העולם והוא כל יכול = צעד 2

אני מוסר את חיי ורצוני לבוראי = צעד 3

עשרת ימי תשובה ויום הכיפורים:

חשבון נפש נוקב וחסר פחד = צעד 4

התוודינו בפני אלוקים... = צעד 5

נכונות שאלוקים ישחרר אותנו מפגמינו = צעד 6

מבקשים מאלוקים שישחרר אותנו מפגמינו = צעד 7

ערכנו רשימת אנשים שפגענו בהם = צעד 8

סלחנו למי שפגע בנו = צעד 8.5

אין יום הכיפורים מכפר עד שירצה את חברו = צעד 9

סוכות: חיים בצילא דמהימנותא.

ליישם את ההשגים שלנו מימי הדין בחיי המעשה = צעד 10

שיפור הקשר ההכרתי עם אלוקים = צעד 11

שמחת תורה = צעד 12

משעברה עלינו התעוררות רוחנית... ולנהוג ע"פ עקרונות אלו בכל תחומי חיינו

צעד 12 שמהותו שלמות שמחה ושלווה

אני מאחל לכולנו שנזכה להביט בימים הבאים לקראתינו במבט חיובי,

וכך נזכה למלוא התועלת בהתקרבות אל ה'.

כתיבה וחתומה טובה

ושנזכה להכתב ולהחתם בספר (הלבן) של צדיקים

שנה טובה נקיה ומחוברת

כ. מחשבות לראש השנה בתוך שנת ההחלמה הראשונה.

אבא, אני יושב וחושב לעצמי כבר שבוע, איך זה יהיה להגיע אליך בראש השנה תשע"ג עם יותר מחצי שנה של ימים (שאני כמובן לא סופר, אבל אולי אתה, שסופר וכותב ומונה, ספרת...). איך זה קרה? מה השתנה? מהיכן צמח גרעין השלווה שמאפשר לי לקבל אל תוכי את הכאבים והתסכולים הקטנים האלה, אתה יודע, אלה שאדם נורמלי מרגיש שהם רק כמו עקיצת יתוש, ורק לי הם מצייקים כמו עניין של חיים ומוות. מה זכיתי, שהבאתי אותי לכאן, לקבוצה הווירטואלית הזו, דרכה שליחך הכנועים מצאו את הנתיב ללבי, והצליחו לחדור את מעטפת הכאב והיאוש בו הוא היה מוחזק באדיקות רבה.

יש שאלות שאין עליהם תשובה, כנראה. בדיוק כמו השאלה איך לא זרקת אותי מכל המדרגות אחרי כל מה שעשיתי, כאילו – אני הייתי עושה את זה אם הייתי במקומך, אבל אתה, איכשהו, כנראה רואה את הדברים אחרת. אין לי הסבר אחר, אבא בשמיים ובארץ, מלבד ההסבר הזה.

אבל אני חייב להוסיף משהו, בשנים שעברו, הימים הנוראים שאנחנו מתקרבים אליהם היו בשבילי ימים בהם הרשיתי לעצמי לנקב את המחסום הזה, שסתם את הטירוף שבו חייתי. בימים אלה נתתי לעצמי לבטא ולצעוק אודות ייסורי הגוף והנפש שנגרמו ממנו.

כיום אני מבין, שלמרות הטהרה וקידוש הרצון שאולי היו בהם, בה במידה היה בהם יאוש.

נכון, בכיתי. הרבה.

נכון, למדתי להתפלל אליך במילים שלי, בוודוים שלי – תמיד צחקתי בליבי על דלות האסוציאציות שיש בוודוים המבוארים, כאשר כתבתי לך את הדף האישי שלי בערבי יום כיפור.

נכון, אי אפשר להכחיש את עוצמת הרצון שהתגלתה בי באותם הזמנים.

אבל היכן שהוא מאחורי הרצון, ארב לו היאוש.

ידעתי שזה לא יחזיק.

אז נכון, גיליתי באותם הזמנים שאני רוצה להשתנות, ואתה יודע שהגילוי הזה הוא שעזר לי להישאר קשור אליך בכל השנים האלה, אבל כנראה שלפעמים לגלות את הרצון זה לא מספיק. צריך גם להאמין שהוא יכול להתממש במציאות. ולא האמנתי. עד היום אני לא מאמין.

השנה, אבא, אני ניגש אליך אחרת, כשאקרא בתפילתי – 'מלך על כל העולם כולו בכבודך' אתכוון לך בכל ליבי, מלך, אבא, על עולמי הקטן והשבור, בלי זה, לא רק שאשאר כלי מלא בוושה וכלימה, אפילו כלי לא אשאר – אהיה רק שבר כלי.

כשאשמע את קול שופרך קורא את רצונך העליון, זה לא יהיה תיאורטי, רצונך יעשה, אבא ולא רצוני.

כשאקרא כיצד זכרת את נוח, אזכר בדמעות בכל הפעמים בהם מאיזו שהיא סיבה שאני לא מבין, זכרת גם אותי, האמנת ביכולת שלי בכל זאת להתקדם, והענקת לי עוד הזדמנות, ועוד אחת, ועוד אחת, אזכר בפעמים בהם האינטרנט בדיוק נכבה, והסרט שהורדתי בדיוק היה סרט ווירוס ולא סרט פורנו, והפעמים בהם אשתי התקשרה, ואלו בהם הילד בכה בדיוק כשהייתי באמצע, וכל הפעמים בהם משום מה בחרת להציל אותי.

כשאצעק 'ותשובה ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה', כבר לא אדמיין את חוט הגרדום של התאוה ואת התשובה שבאורח קסם תצילני מידו. ארגיש את המשפט הזה באופן הרבה יותר חי, החזרה אל הקשר אתך, היכולת להעניק מעצמי לאחרים ולהפסיק להיות מרוכז בעצמי, היכולת לראות אותך ולכוון את צעדי על פי רצונך, הם עצמם פשוט מעבירים את רוע ההתמכרות שאורבת בתוכי.

הדבר היחיד שאשאר מחוץ לראש השנה, כמו שביקשת ממני, זה את הווידוים. זה לא המקום לפרוש את ההיסטוריה שלי. לא. בשביל זה הענקת לי בחסדך עוד עשרה ימים. את הצעד הראשון שלי עוד אמסור לך, בלב שבור מתמיד, ביום הכיפורים המתקרב. ותדע לך, שאני יודע שזו תהיה הפעם הראשונה שבה אני באמת מבין היכן אני עומד כיום, והיכן הייתי. עד כמה עמוק וכמה רחב התבוססתי בתוך ההתמכרות.

את זה עוד אעשה, אבל לא בראש השנה. בראש השנה, כמו שביקשת ממני בכמה מקומות, אתייחס יותר אל המכלול.

כא. צעדים ראשון שני ושלישי – המלכת ה' !

אתמול ירד לי האסימון עד כמה קריטי בשבילי להתחיל "להתנהג" כחוסר אונים ולא רק לפזר את הסיסמה שאני כזה.

ההתנהגות בחוסר אונים מבטאת בצורה מפורשת את הניתוק שלי מכוחות בשר ודם (הכוחות שלי), ורק היא מולידה את החיבור לכוח גדול ממני; ועדיין, כל עוד לא אתנתק לגמרי מכוחותי העצמיים, או מהדמיונות שיש לי כוחות עצמיים, אין לי סיכוי לינוק מבעל הכוחות כולם.

תמיד כיהודי, הכרתי את התיאוריה הזו. 'אדם כי ימות באהל... עד שימית עצמו באוהלה של תורה'. 'אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו עליה'. משפטים אלו ועוד רבים אחרים, מבטאים את התפיסה שהיהודי צריך להמית את האני העצמי העומד כישות עצמאית, כאגו. ורק לאחר שהביטול מתבצע, לאחר שהגאוה נרקבת, הזרע יכול להצמיח אילן ולהוציא פירות.

אך כל זמן שנקודת ה"אני" עדיין קיימת, אז בעצם כל ההתעסקות אפילו בעבודת ה', עלולה להיות כלי שרת עבור העצמת האגו.

(שהרי מי יביא לי כבוד יותר גדול ממלך הכבוד? והרי ברור לי בתפיסת עולמי שלהיות יהודי דגול (/מחלים דגול) זה להיות בפיסגה, וכאן הנפילה...). כל כך הרבה פעמים עשיתי מעשים טובים ופעולות חיוביות אבל כחלק מהמחלה, כחלק מפגמי האופי שלי. לכן אם אני רוצה לפעול נכון ולבנות את חיי במקום להרוס אותם, אני חייב, לפני שאני פועל, להתייחס אל הדברים בגישה חדשה – לפיה אינני בא לעבוד את עצמי לפאר ולהגדיל את שמי, אלא אני כאן כדי להיות עבד טוב / שליח טוב / בן טוב למלך מלכי המלכים.

מה שחשוב לי להדגיש כאן הוא שאת 'התוירה' הזו הכרתי כבר שנים. והיא מוזכרת בכל ה'ספורים הקדושים'. אבל רק כשבאתי לתכנית, ואני חייב לתרגל כניעה והתנהגות של חוסר אונים, ופתאום אני לא סומך על עצמי כאילו אני איזה תינוק.. הכניעה קיבלה לראשונה ביטוי מעשי.

מחר בערב, בראש השנה, אני הולך להמליך את אבא, את המלך! מלך מלכי המלכים! אבל לא רק שאמליך אותו על מעשי ומחשבותי ושאר ענייני, אני הולך להמליך אותו על הנקודה הכי עצמית שלי, על מקור הכוח שלי, על נקודת האגו. אני הולך להודות בחוסר אונים.

אני הולך להיכנע. לספר לאבא שאני לא יכול לעשות כלום בלעדיו. לא נקיות ולא שפיות, לא החלמה ולא תורה, לא אישה ולא ילדים, לא הורים ולא חברים, כלום!

אני מצד עצמי חסר כוחות לחלוטין! האגו מת. שווה לכפרות...

ואחרי שבראש השנה אעשה צעד ראשון, ואכנע, ואודה בזה שאין לי כוחות כלל, אז אחפש לראות האם יש לי סיכוי אחר? האם יש תקווה?

וכשחברים יברכו אותי מכל הלב שתהיה לי שנה טובה ומתוקה... ואראה איך אהבתם נותנת לי כוח, אדע שיש כוח גדול ממני שיכול להחזיר אותי לשפיות דעתי... ביום הזה אמצא את המלך יושב על כסא רם ונשא! אבי ומלכי, בעל הכוחות כולם.. אותו אמליך, ממנו אבקש חיים.. כוחות... חיים טובים.

אמסור לו את כל חיי לאבינו מלכנו, אמליך אותו על כל איברי, אמליך אותו גם על המחלה שלי, שיעשה בי כרצונו, כי הנני כאן כדי לגלות את כבודו. רצונו יעשה.

זכרנו לחיים מלך חפץ בחיים. אבא בבקשה, כתבנו בספר החיים, חיי שפיות וחיי נקיות, חיי החלמה חיי שלווה, אלי, אני מעמיד עצמי לרשותך, לבנות איתי ולעשות עמי ככל שתחפוץ, שחרר אותי מכבלי כדי שאוכל להיטיב למלא את רצונך. הסר מעלי את הקשיים שלי כדי שהניצחון עליהם יהווה עדות לאלו שאעזור להם, לכוחך לאהבתך ולדרך חייך. מי ייתן ואעשה רצונך תמיד. למענך אלוקים חיים. אמן.

חברים, אחים, כתיבה וחתימה טובה.

כב. ארשת שפתינו

צריך לשלוח את הטלית לניקוי יבש חלפה עברה לה מחשבת בזק במוחי. האמת מגיע לה, המשכתי באותו קו, גם לה מותר. זה בכלל לא מובן מאלי, בחמש השנים הראשונות לנישואי לא כיבסתי את הטלית, ולא מתוך עצלות, היא פשוט לא נזקקה לכיבוס. ראיתם אדם שטליתו האחת ליום חול ולימים טובים אינה זקוקה לניקוי?

לא נעים אך כמות הפעמים שהתעטפתי – בימי השימוש הפעילים – בטליתי הייתה זעומה, נגעלתי מעצמי בתוכה, חשתי בה כאדם ההולך לבית עולמו, מוטל על מיטת עץ נוקשה עקוד ללא תזוזה. גם כשחבשתי יבשה נשארה. כנפשי. לא התחברנו. זו הסיבה שאני מתפעל מזיעת טלית (נראה לי שליומולדת שנתיים אשתי קנתה לי אחת נוספת חדשה) שכל עקרת בית מכירה.

בראש השנה האחרון היא נרטבה. כהוגן, מדמעות של אסירותודה, לא של פחד. מההרגשה שזכיתי להשתתף בשמחתו של מלך, תבינו – אני הזהמה, הזחל, החי ללא זכות קיום, עומד לפני מלך מלכי המלכים ושר לו, מקרוב, בדמעות. עושה מה שהספונסר שלי הציע לי לפני שנים – בכל תפילה הקשורה ברשעים, רשעה, רשעות,

מבקש שיסלח לכלל ישראל. לא לי. לא אלי. חוטאים וחטאים לא קיימים אצלי, פגמי אופי כן. ועוד איך.

יש סיכוי שתחשבו שאני אידיוט (זה נכון) אבל זה מה שעובד לי. לבכות לאבא'ה מתחת לטלית המתרטבת בזמן התקיעות רק על דבר אחד, טוב שניים – תעזור לי להיות קרוב אליך ושלא אראה בכל דמות תאוה. זהו. הקשר אתו הוא הדבר היחיד שיכול להפוך את הרעל שהייתי לנחמה.

זה מה שלמעשה קיבלתי מאשתי עם התקדש החג – היקירה הפילה לי את הלסת בשיחה רגועה של אחרי הדלקת נרות, היא אמרה ואני מצטט – "השנה אתה לא צריך לבקש ממני סליחה על כלום" ... טראח. 'אהה', זה כל מה שיצא לי מהפה, 'טוב, אני יודע שאנחנו כבר זמן לא רבים, אבל עדיין יש אי אילו אי נוחות זוגיים'... 'כן'. היא הסבירה כשראתה את עיני העגל שלי, גם ל S-ANON יש הבטחות, זו הקשורה בך, התקיימה במלואה. "נחווה נחמה במערכות היחסים"...

עמדו לנגד עיני ימים אחרים, כשהחזיקה בידי מתחננת, למה? מה עשיתי לך שככה אתה...

וזה לא הכל, לדוגמא, מי שמכיר את סיפורי יודע שלמרות הזמן שחלף נותרו בי צלקות מלהיות שליח ציבור. בגיל העשרה (15) הייתי חזן בישיבה והפכתי מנחה של יום רגיל למנחה של שבת, והנה כעת ביקשו ממני לעבור לפני התיבה, הנטיה הראשונית שלי היא, דלגו עלי, השניה, "יש לי כאן הזדמנות לגדול". ניגשתי. ביקשתי שלוה, וקיבלתי.

את חזרת הש"ץ התחלתי בבלאק אאוט מוחלט, לא זכרתי את הניגון המקובל, ויצא לי משהו מוזר, מנגינה משונה (לא זיהיתי, יתכן שזו היתה חזרת הש"ץ של יום רגיל...) שלא ענתה על שום קריטריון (כמעט בטוח שיחלוף זמן עד שייגשו אלי שוב) רגוע לגמרי קירטעתי עד לקדרשה, שם איכשהו מי ממכרי הצליח להחיות את המשורר שבי... החוויה המתקנת הזו חלפה לידי.

למרות הפשלות הייתי נינוח, משום מקום קפצו לי המילים של המשגיח "זיעיד עליי יודע תעלומות שלא ישוכב..." סגירת המעגל הזו היתה משמעותית כי חשתי שיודע התעלומות מעיד בי שארשת שפתי ערבה לפניו. הוא הכיר לי את אותו המצב באופן אחר, בלתי אפשרי עבורי. לי אין כח. בכל ארוע מלחיץ, מרגש, למרות שכלפי חוץ כל בסדר, מבפנים אני קורס. מאבד את שלוות הנפש וזקוק לזמן כדי להתאושש.

אז תודה לך אבא'ה שהגנת עלי, בזכותך לא הרגשתי עשרות זוגות עיניים מוכרים ננעצים בגבי. תודה על כך ששמת לי מילים בפה, שהייתי איתי. שעשית אותי נוכח (ויחון עם המיוחדים שמו ערב ובוקר..) שנתת לי את האפשרות להתעטף רגוע בטלית. אנא, תמשיך לטעת בי את התחושה שארשת שפתי עריבה לפניך.

כג. על מה להתפלל בימים נוראים ?

האמת היא שתכננתי לכתוב פוסט תחת הכותרת "מדוע ה' לא ענה לתפילותיי", וכבר היה לי בראש את כל הפוסט בו אני מסביר למה התפילות והבכיות שלי כל שנה בימים הנוראים לא הועילו ולא התקבלו, אבל אז חוויתי את מה שהספונסר שלי מכנה "רגע מואר", והבנתי שאני פשוט מסתכל בכיוון הלא נכון. במקום לשאול מדוע ה' לא ענה לתפילותיי עם הסתכלות על עשרים שנים של מחלה, אני צריך להסתכל על כך שה' ענה גם ענה לתפילותיי ובחסדו הגדול – לגמרי לא מובן מאליו – אני נקי 263 ימים, פלא עצום שיכול להתרחש רק בגלל שה' שמע את תפילותיי, אסף את דמעותיי והחליט לומר לצרותיי די.

וזה לא מובן מאליו בכלל העובדה שאני כאן עם החברים הנפלאים והיקרים של שמור עיניך ושל SA. אם אני מסתכל על ההיסטוריה המפוארת שלי, הייתי אמור להיות עכשיו בקרקעית אחרת, נמוכה אף יותר מהקרקעית בה הייתי בחודש אلول בשנה שעברה. לכן, העובדה שאני נקי ונמצא בתוכנית זה לא איזה משהו ברור, וזה בטח לא בגלל שאני חכם ומוצלח, רק בחסד אלוהים שהחליט לעשות עבורי את העבודה שאותה לא יכולתי לעשות בעצמי. הרי כמוני ישנם אלפים רבים של יהודים יקרים הסובלים מההתמכרות, אבל רק מעטים יחסית זכו למתנת השפיות והנקיות, ובחסד אלוהים – זכיתי להיות אחד מהם.

לאחרונה היו כאן דיונים עמוקים למה כל כך הרבה מכורים נחשפים לעובדה שיש דרך החוצה ורק מעט כל כך בפועל צועדים בדרך. כל ההסברים כולם נכונים ויפים אבל בשורה התחתונה – אין לזה שום הסבר מלבד שכך החליט אלוהים. אני לא עוסק בחשבונות שמים. אני לא יודע למה דווקא אני התמכרתי לתאוה, ובאותה מידה בדיוק אני גם לא עוסק בחשבונות שמים ולא יודע למה זכיתי במתנת השפיות. אינני מנסה להבין את המחלה ואינני מנסה להבין את ההחלמה. את שניהם אני מנסה לקבל כרצון האלוהים המוחלט ויודע ש"שום דבר, לחלוטין שום דבר, לא מתרחש בעולמו של אלוהים בטעות", או בשפה אחרת: הכל בהשגחה פרטית – הקב"ה מחליט בעצמו כל דבר בעולמו. הוא זה שהחליט שאהיה מכור ואסבול כל כך הרבה שנים, והוא זה שהחליט שאזכה בהחלמה עם כל המתנות הנפלאות שמגיעות ביחד אתה. זה לא בגלל ש"ידעתי להכנע", וגם לא בגלל ש"סבלתי מספיק", למרות שכמובן סבלתי מספיק וגם נכנעתי, אבל למה דווקא אני זכיתי להיכנע ומי החליט שספ הסבל שלי יהיה דווקא בנקודה זו ולא בנקודה הרבה יותר נמוכה? זה כבר החלק של אבא היקר שדואג לי ומלווה אותי.

כשאני חושב על התפילות של הימים הנוראים בשנים האחרונות, בהן התחננתי לה' שיציל אותי מידי עצמי (בלי לדעת שזה התמכרות כמובן), אז ברור לחלוטין שהקב"ה הקשיב וגם נענה לבקשתי. אני לא יודע למה הוא החליט שזה יקרה דווקא בתאריך המדויק בו זה התרחש, אבל ברור שתפילתי נענו. וכשאני מסתכל עם מבט לעתיד אני יודע שבימים הנוראים תשע"ג אבקש ואתפלל שוב על אותם דברים שהתפללתי כל השנים, ולמרות ההבדל העצום בגישה (כיון שכעת אני יודע שאני חולה ולא חוטא), התפילה תהיה אותה תפילה ויהיה כמובן מי שישמע את תפילתי ובודאי גם יענה לה.

כד. ערב ראש השנה. הפעם זה שונה.

בפרוס הימים הנוראים אני מוצא עצמי כותב מכתב נוסף לאבא כואב,

אבי היקר

מה נשתנה השנה הזו מכל קודמותיה,

כל שנה בפרוס הימים הנוראים הייתי מתמלא ביאוש ובתקווה, בתקווה לשינוי, וביאוש משתק שכלום לא ישתנה,

במשך שנים רבות האמנתי באמת ובתמים שהפעם זה יהיה שונה, השנה אני אצא מזה, למדתי מוסר, עשיתי חשבון נפש, התחזקתי בתפילה והתמדתי בתורה, ודקדקתי במצוות,

הרגשתי שיש לי סיכוי לשינוי, שוב ושוב טיפסתי לפסגות רוחניים, עם שאיפה עזה להשאר בפיסגה,

ושוב ושוב התרסקתי אל קרקע המציאות בהתפכחות כואבת, לכל המאוחר בחול המועד סוכות,

כפי שאתה יודע אבי אוהבי, תחושת הריקנות האיומה, החלל האין סופי שנפער בקרבי כל שנה מחדש,

גרמו לי לברוח רחוק ככל האפשר אל עולם דמיוני שבו היה לי טוב כל כך ורע כל כך, "וגם הנפש לא תמלא".

ואז, אחרי כל כך הרבה ניסיונות כושלים לבסס קרבת אלוקים, התייאשתי סופית וחדלתי לנסות.

והימים הנוראים הפכו לאיומים, סיוט מעיק של מצפון משתק וחוסר תקווה איום, החידלון בהתגלמותו...

הייתי קרוע בבריחה ממך, ללא תכלית וללא תיכלה במעגל אימים של הזנת התאוה בריחה ופורקן.

ואילו בשנה זו קרה משהו שלא קרה לי מעולם,

ניתנה לי ההזדמנות שהפעם זה באמת יהיה שונה,

הרי בשנה זו זכיתי במתת חנם ללא שום היתערוטא דלתתא, אתה אבי היקר הושטת יד מלטפת, ושלפת אותי ממעמקי המדמנה, בעומק ביצת חיי העכורים, רחצת אותי בחמלתך, הובלת אותי ביד אוהבת אל דרך התשובה לצעוד בדרך העולה בית אל.

נתת לי את חיי במתנה,

אז אני לתומי חשבתי שהימים הנוראים השנה יהיו משהו שונה, שהשנה אעשה פעולות התקרבות עצומים מצדי.

כואב לי שנתבדתי, הימים הגיעו ואני מרוקן, לא מרגיש ולא מתרגש, רק חלל אפאטי ולא איכפתי,

והמצפון מעיק בתחושת כפיות טובה איומה, אחרי כל מה שעשית למעני, אני עדיין מרוחק מרצונך ודרכך.

אני כל יום אומר כמה פעמים "רצונך ייעשה בחיי" נו... אז היכן אני? למה אני לא מתקרב איליך?

אני עומד לפני ראש השנה יום כיפור וסוכות, ואני בוחן אותם במשקפי התוכנית,

ואני רואה בחוש את הדרך לחיים מאושרים בקרבת אלוקים לשוב לחיות בצילו.

ראש השנה, להמליך אותך עלי, להבין שאני לבד אני כשלון הכל ממך ואתה יכול ותעשה כשאבקש – צעדים 1,2,3

עשרת ימי תשובה ויום כיפור, חשבון נפש נוקב וחסר פחד, וידוי, נכונות לשינוי, בקשה ממך שתשחרר אותי מפגמי,

נכונות לסלוח, ויום כיפור שאינו מכפר עד שירצה את חברו, צעדים – 4,5,6,7,8,9.

סוכות הביצוע ביום יום החיים בצילא דמהימנותא, שיפור הקשר ההכרתי עם אלוקים, והעזרה לזולת – צעדים 10,11,12,

אז כן, אני יודע את כל זה, ועדיין אני מרגיש שאני לא מרגיש.

ואני חש נואש

אוי אבא אוהב, אני כל כך רוצה לחוש את קרבתך ואת אהבתך,

אנא עזור לי

כי לבד אני לא יכול

אוהב

כה. זכרנו לחיים.

שלום חברים יקרים ואהובים

הבוקר קמתי קצת בתחושה של תסכול. ערב ראש השנה, ואני לא הקפדתי על אמירת סליחות כמו שצריך, כמעט לא למדתי בשנה האחרונה, מה בסך הכל יש לי, רק ימי ניקיון? אז איך אגש לפני בורא עולם ביום הדין?

הבוקר הסתכלתי ב'שפת אמת' שהאיר את עיני ושימח את לבבי.

בראש השנה אנו מתפללים על דבר אחד שנראה לכאורה פשוט – חיים. לא מעבר לכך. מי שנכתב לחיים הוא בעצם צדיק. שהרי נכתב בספר צדיקים. אנחנו לא מבקשים דברים ברומו של עולם בראש השנה, אלא בני חיי ומזוני. העניינים הפשוטים של העולם הזה. פשוט לחיות.

התעוררתי. נזכרתי בתקופות הטובות שלי בישיבה. בהם אני מסיים מסכת ר"ה לכבוד ר"ה. מתפלל יום ולילה, אבל למרות הכל – חיים לא היו לי.

כל זמן שהייתי מאונן ומשתמש לא היו לי חיים. היום אני יכול לזהות את זה שברגע שאני מתחיל להשתמש אני לא רואה כלום חוץ מהתאוה שנמצאת כמה סנטימטרים ממני. כאשר אני מפוכח אני רואה את השמים, הפרחים, האנשים שמולי ועוד ועוד.

היום יש לי ילדים. אני שמח לבוא הביתה לטפל בהם. להיות בבית בלי לחפש כל הזמן לאן לברוח...

דווקא השנה אני מרגיש שאני יכול לומר שיש לי חיים. ברובד הכי פשוט והכי בסיסי, בני חיי ומזוני. יש לי ילדים. מצב כלכלי שאני שמח עליו ותחושת חיבור לבית.

היום, שאני ממליך את אלוהים למלך על העולם, אני פשוט רוצה לומר לו: אני שמח שאני בעולם שלך. אני מרגיש שייך. אני מרגיש שיש סיבה לזה שנולדתי. אוהב אותך וצריך אותך בחיי, פשוט כדי להמשיך לחיות.

כו. ובכן, תן פחדך

נתחיל עם העובדות, אני פחדן. פחדן גדול. כל שקית מרשרשת על שיח מצוי דמתה באוזני כגודד של מתאבדים פוטנציאלים הבא להענישני על מאות מיליארדי הנשמות ששזל"תי. שנים שלא ביקרתי בבית כנסת (למעט לילות שבת, בהם לא יכולתי להימלט מהחבר'ה...) מרוב פחד, טמא שכמותי אסור לו לדרוך בבית הקדוש הזה, מילדותי פחדתי מבתי קברות... הייתי משוכנע שהמתים מצביעים עלי כמנוול הגדול ביותר באזור... ביקרתי לראשונה בחיי בקבר רחל, אחרי חמש שנים בהחלמה... שנה לאחר מכן זכיתי להיות גם במערת המכפלה.

זו האמת, כך התחלתי את דרכי בהחלמה, מרגע שהצטרפתי ל 12 הצעדים ולחברותא של S.A שהצילה את חיי. הבנתי שאיני יכול להיות נקי עם פחדים כאלו, אמת, עשיתי מעשים שלא יעשו לפי כל קנה מידה, עברתי על מצוות התורה ללא גבול, יש מי שאומר שהייתי אנוס מוחלט לגביהם, ויש אחרים שטוענים בלהט שעוד אקבל עליהם עונש, בכל מקרה היה לי ברור שאם אני רוצה להיות נקי, זה לא הזמן להתעסק עם הסוגיה הזו, אך זה בהחלט הזמן להתעסק עם הפחד.

נכון, התורה מצווה עלי 'ויראת מאלוקיך', אבל אסור לשכוח גם שהיא מצווה 'וחי בהם'; אני לא יכול להיות כך, בשבילי להשתמש, זה למות. כדי לא להשתמש, עלי לדבוק כעת בעיקר מצות 'ואהבת'. משום כך, התחלתי לבקש ממנו שיקח ממני את הפחד. אני חסר כוח מולו, הוא גורם לי לעשות עוד דברים מפחידים... אני רוצה לאהוב ולהתקרב, ולא יכול. לימדו אותי, כהשתדלות, להפנות את האנרגיות שלי לאהבתו יתברך, לא לפחד ממנו. לדבר איתו, שטחתי בפניו כל מחשבה, מטופשת וקטנונית. גם את הכמוסות ביותר, גם את אלו שלא העזתי לחשוב שאני חושב.

אט אט פחדתי ממנו פחות, כשראיתי את הארת הפנים שלו כלפי (תמיד אהבתי את ברכת כהנים – 'יאר ה' פניו אליך'..) במהלך ההחלמה, כשהרגשתי נתמך על ידו במצבים שלא היה ניתן לעבור אותם בלעדיו, נעשה לי עוד יותר נעים במחיצתו. שלא תבינו חלילה לא נכון, אני לא שולט בפחד – מבחינתי הוא קיים, רק הקב"ה הוא זה שלקח ממני את הרגשת האשמה הנוראה ויראת העונש הגדולה שהייתה לי, ונתן לי את האפשרות להתנהל ביום בלעדיו.

אמת, מלוא כל הארץ כבודו, הוא החותך חיים לכל חי, אין קץ וקיצבה שיעור ופירוש לגודלו ועוזו הבלתי נתפסים, וכדוגמא אביא את שכתב דניאל (פרק י') המתאר רק את אחד משליחי הבורא, את 'האיש לבוש הבדים' – מלאך בגובה של 8000 קילומטר בקירוב... (גודלו כתרשיש = 2000 פרסאות כפול 4 קילומטר לפרסה...) פניו כמראה ברק, ועיניו כלפידי אש... וקולו כקול המון... חגי זכריה ומלאכי שהיו עימו ברחו למרות שלא ראו, רק הרגישו...

צדיקים וגדולי עולם מכירים בגדולת הבורא ואוהבים אותו בכל נפשם, הם יכולים לקיים מצוות ואהבת ומצוות ויראת מאלוקיך יחד. לרימה שכמותי, למי שהתרגל שפחד הוא רע, לא קל לאהוב ולפחד בו זמנית. עבורי האפור אינו קיים. ראיתי תמיד את העולם כולו בשחור ולבן, אני חייב שם סיוע ממנו. נראה שנדרשת מדרגה לשילוב פחד ורעדה מאימת הדין ואהבה, ואילו בשבילי יש לי עוד דרך לצעוד עד שאגיע אליה.

אנסה להתפעם מעוצמתו, להשתומם ולהתרגש ממלכו של עולם השולט ביקום כולו. אני בא ליום הדין, לאהוב את אבא – להתרגש מהמלך, להיות קרוב אליו, אוהב ומרוגש. שנים לא אהבתי את מי שפחדתי ממנו, כיום אני יודע שבנו הנני, מיוחד ואהוב, למרות שהסתובבתי במקומות נמוכים למדי, הוא נתנני להתקרב אליו.

פעלתי לפי מה שהסבירו לי – 'תתמקד באהבה וממילא יהיה לפחד פחות מקום'. כנראה זה הדבר שילד מיוחד כמוני צריך. היום אני עמל על אהבת אלוקים, ברור לי שעלי לאהוב אותו לפחות כמו שפחדתי ממנו... אני מאמין שבעתיד הוא יראה לי את הדרך הנכונה גם לירוא ממנו.

ואם אכן הגיע הזמן, הריני מוכן ומזומן לעשות רצונך גם כאן, ולכן השנה אשא תפילה בראש השנה – ובכן, מלכי היקר, תן פחדך, באופן הנכון לי... שתתווסף היראה לקירבתי אליך, שחלילה לא אמצא עצמי רחוק ממך...

חננון פֶּהֶבְטִיחָךְ לְבִנְיָנֶךָ הַצּוֹר מְחִיל... זַעֲקִי קָשׁוֹב בְּעֵת אֶתְחִיל... צִדְקָה אֶקְוֶה מִמֶּךָ וְאוֹחִיל...

(שיתוף של חבר בעקבות הפוסט)

שלום חברים,

בעקבות רגשות דומים שהיו לי והפוסט הנפלא הזה, התחלתי את ראש השנה באהבה אל בורא עולם ובהמלכתו עלי.

לא התייחסתי כלל לפחד והאימה – לא מאיתו יתברך ולא מיום הדין.

זאת משתי סיבות:

א. בורא עולם הרי לקח ממני את הפחד כדי שאוכל לאהוב אותו באמת ולהתחיל בהחלמה.

ב. אנו הרי לובשים לבן שמשמעו שאנו בטוחים בדין. (אז ממה יש לפחד?)

אח"כ, לקראת סוף היום השני, בעקבות שיחה שקיימתי עם אשתי בנושא, השתנו אצלי כמה דברים בהקשר זה.

אשתי כמובן, התרעמה איך אני יכול להיות כזה שאנן ולא לפחד?!

לא עניתי לה, אך הרגשתי את דבריה, אך מצד שני העמדתי את העובדות – הקב"ה הרי לקח ממני את הפחד, כדי שאצליח להתקרב אליו ולאהוב אותו.

לפתע, נזכרתי בספר שבהמלצת חברי הטובים התחלתי לקרוא, "התהלך" שמו.

בספר זה, נכתב על אדם שכל ימיו רצה להיות כמו כולם, למרות שהיו לו מוגבלויות, הוא תמיד לא רצה לעשות לעצמו הנחות אלא לעשות בדיוק מה שכולם עושים!

אז נכון שבורא עולם לקח ממני את הפחד, ולכן אני לא מפחד כמו כולם, אבל אז החלטתי שלמרות ה"נכות" שלי אני כן רוצה להיות כמו כולם ולפחד!

ומאותו רגע ובמהלך היום השני, ניסיתי, בנוסף להמלכתו של הקב"ה עלי, גם לפחד ממנו ומיום הדין.

ניסיתי לסוך טיפות של פחד ויראה באהבתי לקב"ה ובהמלכתו עלי.

אחרי הכל, יש בימים אלו שילוב בין לבישת בגדים לבנים אשר מראים בטחון בדין, אך מצד שני פחד ויראה מהדין עצמו (לכן צריך לקום מוקדם ולא לישון ביום)

מכיוון שגם אני רוצה להיות כמו כולם ולפחד, למרות שרק התחלתי לאהוב אותו, וייקח לי המון זמן להגיע לזה שהקב"ה יחזיר לי את הפחד ממנו במלוא עוצמתו, עדיין מותר לי לרצות גם טיפה לפחד.

כז. חוויות מראש השנה בהחלמה.

המלך המשפט. אימת הדין מתוחה, מלך, לא אל. מופיע במלוא הדר גאון עוזו. מי באש ומי בחרב.

מלך אביון,

צועק, צורח, בוכה, כואב, מלך עליון – אמת, אתה הוא יוצרם ואתה יודע יצרם כי הם בשר ודם.

מתחנן, מייחל, לא יודע מה לומר, לא יודע כיצד להתחייב, האם אני יכול להתחייב, הרי רק לפני יומיים (וכבר ארבע עשרה שנים זה 'רק לפני יומיים'), ובכלל – מי אני שהוא יקשיב לי, חוץ מזה, אני אשם – אני מגרה את עצמי וגורם לעצמי להישאב אל כל הבהמיות הזו... אז כן, אלוהים, אמת אתה הוא יוצרם ואתה יודע יצרם, אתה יודע איך זה מרגיש, את רתיחת התאוה, את הדם שפועם בלב בדפיקות כל כך מהירות, את תחושת הרעד ברגליים שלי, את ה'קליק' הזה שקופץ לי בראש כשאני מגלה משהו חדש שלא חשבתי עליו, פירצה או סבון או אפשרות או רעיון, את הריגוש הזה של החיפוש. אמת, אתה הוא יודע יצרם.

וכפי שמוכר מהסליחות האשכנזיות – 'בקרבו חבוי ארבו', חרס הנשבר. חציר, ציץ. בהמה.

אבא, צעקתי באותם הימים, אני לא רוצה את זה.

זה לא אני. באמת, זה לא אני. אבל באמת באמת, זה לא אני. וביום כיפור, הייתי כותב את הדף ההוא, המלא בכל תיאורי המעשים המיניים שבצעתי באותה השנה, וזה שרף צרב והרג כל זיק של הכחשה. הנה, זה אני, זה מה שעשיתי, ואיכה אוכל לשאת כפי לחלות פני יושב מרומים?

בכיתי הרבה. הנוקבות של ימי הדין הרעיד כל נים בנשמת, לא אפשר לי להתכחש למי שאני באמת.

באחת הפעמים, איני זוכר מתי, אמרתי לו בדמעות שאני רוצה שירדו לי יותר דמעות מטיפות הזרע שהוצאתי, מידה כנגד מידה.

והרגע שאחרי ה'ה' הוא האלוקים' בתפילת נעלי, בו צרחתי את נשמתי וכיוונתי כנגד עצמי וכנגד המברכים – ה' הוא האלוקים ולא..., באה הטהרה הזו, בה אני יודע, בידיעה פנימית, שזהו, הפעם אני באמת אחרי.

רק חזרנו לומר 'האל הקדוש'. מידת הדין מותקה. ואני, מוצא את עצמי שוב, רועד מהתרגשות על פירצה חדשה או ישנה...

התחלתי את הנקיות שלי לפני שנה וחמש וחצי חודשים. כשהתחלתי, הייתי בטוח שהתוכנית תלמד אותי שלמרות שאני כל כך גרוע יש בי ניצוץ טוב, שלמרות שאני כל כך שפל, אביון, בהמי, ירוד, בכל זאת, ואף על פי כן, ה' מלא רחמים.

במקום זאת, חברים וותיקים לימדו אותי על תכונה שלילית אותה לא הכרתי – 'אשמה רעילה'. זה לא מופיע אצל כולם, יש אנשים שדווקא הכעס והטינה שולטים יותר ברגשותיהם, אבל אצלי זה כמעט פגם האופי מספר אחת.

כל דבר, אבל כל דבר, מוכיח לי עד כמה באמת אני לא שווה. לא יכול, חסר אישים, אשם.

אשם

אשם

אשם

לכתוב את זה הרבה פעמים לא מתחיל מלתאר את עוצמת המצוקה. אני אשם בכך שאלוקים לא סולח לי, אני אשם בכך שאני ממשיך ליפול, אני אשם בכך שאשתי כועסת עלי, והנה, אני מביא ראיות – זה באמת, זה לא סתם אני אשם, כאן התנהגתי בוודאי פה, כאן בתמהון לבב, כאן אשמתי, כאן בגדתי, כאן סיקרתי עין, כאן רצו רגלי להרע, כאן התלוצצתי, כאן זלזלתי בכיבוד הורים ומורים, כאן הייתי בזדון ובשגגה, ובשגגה שמביאה לזדון, ובזדון המביא לשגגה, וכן הלאה...

זו הייתה הדרך שלי להתמודד עם אלוקים. אתה הצדיק ואני ומעשי הרשעים.

אותם החברים לימדו אותי שההיאחזות באשמה הרעילה הורגת כל זיק של תקווה, מייאשת, מדכאת, ובעיקר – באופן פרדוקסלי, מהווה סוג של שליטה. אני אחראי. אני אחראי על זה שאלוקים לא מכפר לי, אני אחראי על כך שאיני יכול להפסיק. אני אחראי על מצבי הרוח של אשתי. אני אחראי על ריצת רגלי, על סיקור עיני, על בגידותי ועל כל דבר הנמצא מסביבי, ביודעין ובלא יודעין.

והאחריות הזו אינה רק בחינת לפנים משורת הדין. כל כולה תביעה.

תביעה מחייבת – עשה זאת או שתראה לכולם את פרצופך האמיתי.

לאחר התקפת אשמה רעילה, גם כשאני מצליח, עומד בניסיון, מתנהג יפה לאשתי, רץ לבית המדרש – איני מרגיש אדם טוב, אני מרגיש אדם שהצליח להימלט מגזר הדין 'מוות' שריחף מעל ראשו. ברוך ה', אני אומר לעצמי בחוסר מודעות, הפעם זה עבר בשלום.

אבל מה קורה בתוך הלב? האם אני מאמין שהשתייתי?
אני מתנהג כאילו אני מאמין בכך, אבל באמת, עמוק בלב, אני מפתח שנאה.
זו לא שנאה כלפי אחרים, זו שנאה כלפי עצמי.

כשאני לבד, כשלא יודעים, אני יודע מה אני עושה, אני יודע מי אני באמת. ואני שונא את זה שנאת מוות. שונא ומפחד.
כל כישלון מהווה סוג של ראייה – הנה, פרצופי האמיתי, ההוא שיורק על היד בפנים מעוותות ורוצה לצעוק כאחד הריקים, התגלה.

חשבון נפש אין כאן, נחשים ועקרבים יש כאן – כל מכה עם היד על הלב היא כמדקרת חרב – לא רק שאתה מאונן, לא רק שאתה האדם הכי גרוע עלי אדמות, צבוע שקרן ובהמי, אתה גם אומר לשון הרע, ליצנות, מקשה עורף; חייב עולה, כרת, מיתות בית דין...

וביחד עם ההתחננות הדומעת לכפרה, רובצת לה שנאה, שנאה לאותו יצר תופח והולך, שרוחש בירכתי תודעתי ואומר לי: תפסיק לשחק, אתה יודע שמחר תהיה בדיוק אותו הדבר, המחשב של ההורים... הספרים, העיתונים, שנאה לדבר הזה, שאני יודע שהוא מבטא את מה שאני באמת, את מה שכל המילים שאני מנסה לטייח בהם את עצמי הם ריק לעומת עוצמתו.

ואני מוביל את השנאה לצעקה ולבכי, במעין יאוש מלא חמת זעם זועק –
די!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

אבל גם הצעקה הזו, מופנית כלפי פנים ולא רק כלפי חוץ.
כי אני יודע שאני לא אפסיק.

כיום, בהחלמה, אני מופתע לגלות עד כמה עיוור הייתי.
קודם כל, מעולם לא שמתי לב לכך שהכעס על עצמי היה למעשה גם כעס על אלוקים.
אמרתי את כל המילים – אמרתי שהוא אוהב, אמרתי שהתשובה היא דבר טוב, וקל, ושאלוקים בצד שלי, ושכל מה שצריך זה הרהור וכו' וכו', למדתי חסידות, לימדתי את הדברים האלה. אבל היה מעין מחסום ניילון בינם לבניי, לא חדיר. הרי אני באמת אשם, אני באמת יודע מי אני, ומה זה אומר על אלוקים, ששם אותי במצב הזה, הרי אתה יודע

יצרם כי הם בשר ודם? אז מה אתה רוצה מהם? האם זה באמת מה שאתה מצפה? שאני אתריס מול עצמי בשנאה ובתיעוב, בחוסר יכולת לזוז? מה זה אומר עליך, שזה מה שאתה רוצה ממני? האם אני באמת רוצה להתקרב אליך, אם אתה, אומן, בראתי כלי מכוער כמותי?

השאלות האלה הרי היו שם כל הזמן, אבל לא הרשיתי להם לצוף. אני אשם. אני שולט. אני אחראי.

דבר שני, גיליתי שלמרות שכל המילים היפות האלה, על זמן של פיוס, ועל חידוש הקשר עם אלוקים, ועל כך שהמלך בשדה, ובכלל כל השיח החסידי, והשיח של הרב קוק, שינקתי מבית המדרש בו גדלתי נגעו עמוק עמוק בנושתי, לא הצלחתי ליישם אותם.

כיום, שנה וחצי בלי פורנוגרפיה, ואני מצפה לימי הרחמים בציפייה. באמת מצפה להם.

לא דין מתוח. לא אימה, לא רתת ולא זיע.

האשמה, ההיא שמיררה את חיי, הולכת ומתנקזת לה החוצה, בחסדו של אבא אוהב. ופתאום אני מגלה אפשרויות חדשות, זאת אומרת – ידעתי להעביר עליהם שיעורים ולדבר עליהם, אבל מעולם לא הרגשתי אותם. וואו, איזו הזדמנות יפה לעשות צעד שתיים וצעד אחת עשרה, איזו אינטנסיביות של תפילה. איזה כיף.

לא צריך לבכות על מה שהיה. סוף סוף יש דברים חדשים בתוך חיי. אני תקוע במעגליות האינוסופית הזו של חרטה ריקה ומאשימה שהורגת את כוח הרצון שלי ורק דוחפת אותי לברירה נוספת, שגורמת לי לחרטה ולאשמה, שהורגת את כוח הרצון... אני יכול באמת לדבר איתו על השינויים שאני עובר, על הקשיים שיש לי אתם. הוא כאן.

האמת, שבמובן עמוק יותר, אלול לא מרגש אותי. הרי אני צמוד אליו ביום יום, אין לי ברירה. הציפייה שלי היא דווקא מימי הרחמים, בהם נפתחת לי, לראשונה בחיי הבוגרים, הזדמנות שלא חוויתי בעבר. להיות שם, נוכח, מקווה, מייחל ליום בו יופיע בהדר גאון עוזו, ולא להרגיש את מרירות האשמה הזו, את הדמעה המלווה מזעם כאב ואשמה

בשנה הזו, כשאכה על חטא, זה יהיה אחרת. כמו כל השיעורים האלה שכתבתי ושהעברתי, וכמו בתוכנית כשאני מתפלל שאלוקים יתן לי את הרצון לרצות, כך גם כאן. השנה אני מפנים שאני בצד של אלוהים. לא בצד האחר.

יש עוד הרבה מה להוסיף, ובעז"ה עוד אוסיף כשציפייתי לא תוכל להישמר בד' אמותי.

כח. לחומל מעשיו ביום דין

תודה לך אבאל'ה אוהב שנתת לי להיות קרוב אליך ביום הקדוש הזה. בעצת חבר אני מתיישב ליד המחשב, להקיש קצת על המקלדת, שיצטרפו האותיות למילים ולמשפטים – 'אשר בקהל עם אשירה עוזו, אביעה רננות בעד מפעליו'.

רגוע לי בסביבתך, נרגש מקירבתך. אני יודע שהתחושות והרגשות האלה הם ממך, ללא ספקות. לי אין יכולת לעשות שום כלום מכל מה שהיה לי השנה, ובמיוחד ביום כזה, בראשי שנים עברו בדרך כלל הייתי רב עם כל מי שנכנס לרדיוס של ד' אמות ממני, בצעירותי אחי ואחיותיי סבלו משבט לשוני, אשתי 'חטפה' כשהתחתנתי וכשנולדו לי ילדי הם היו הסובלים העיקריים.

וכמעט שכחתי את 'הסובל' הראשי. אני. מבחרותי אפף אותי פחד עצום עם התקדש החג, חשתי אחר, שונה, לא שייך, המקום שסדרו לי היה תמיד לא נוח, בלי מזגן, עם מזגן אך חזק מדי... ליד מעבר או ילדים קופצניים ומעצבנים, צפוף מדי (כאילו יש מספיק מקום להכיל נפש חולה שכמותי...) הבכי והיללה של המתפללים אחוזי ההתרגשות הקפיצו אותי, ראיתי את הצביעות חוגגת, אתם באמת מרגישים כמו שאתם מראים? שפטתי.

סעודת החג היתה ההזדמנות שלי להוכיח את חדות לשוני ואת שנינותי הרבה על חשבון כל מי שהיה נוכח שם, הערות עוקצניות לאבי אימי ומה שביניהם, בלי כל קשר לכמות ואיכות האורחים שהסבו על השולחן. הנני תקווה שלא אקפיץ שום אדם (ואם כן אתפלל בעבורו, שיצא מהמקום הזה בב"א) ברצון שלי לחלוק עמכם את השינוי, יהי רצון שיהא לתועלת.

תפילת ערבית בלילה הראשון של החג 'תפסה' אותי לא מוכן... זרזיף של ההבנה מה קרה איתי בהחלמה התחיל במילים 'בחכמה פותח שערים'. המשיך ב'ואהבתך אל תסיר ממנו לעולמים'. והפך לזרם של דמעות תודה ב'מלכינו הגואלינו מכף כל העריצים', 'השם נפשינו בחיים ולא נתן למוט רגלינו'. וגאלו מיד חזק ממנו... מילים שאמרתי אלפי פעמים. מעולם לא כך.

זה הלך והשתבח. הילדים מגישים לי טישואים, ואני מרחף בפרוש עלינו סוכת שלומך. מוגן. מאי פעם. אני לא הולך לכתוב כאן את כל השמונה עשרה, של הלילה, והבוקר... ושל ומוסף, ונתנה תוקף, והתשליך, אבל אתם יכולים לדמיין מה היה ההמשך...

בקידוש ובסימנים חווינו חוויה שלא מעלמא הדין, זה לא דמה לשום דבר שהיה בביתנו מאז ומעולם, לקח לי זמן עד שיכולתי להוציא מפי את ברכת שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה... דמעות ההתרגשות המליחו את המרק וכשטעמתי ממנו התחננתי שיתמרקו עונותינו, בבשר כבר התפייטתי לגמרי, התרפקתי על אבאל'ה שבשמים ובקשתי ממנו שנתבשר בשורות טובות... ההמשך הטבעי היה לבקש על שקדי המרק שנשקוד על דברי תורתך, וכששתינו קולה התפללנו שישמע קול תורה ששון ושמחה בביתנו.

שיא נוסף של התרגשות מבחינתי היה כשאשתי ניגשה להביא את המנה האחרונה, גלידה, ביתנו הגדולה אמרה לאשתי בקול, אמא, שימי לב שהגלידה לא חלבית... זיכרונה היה טרי מראש השנה בשנה שעברה לאחר סעודה דשנה עשויה בשר בקר מבושל היטב אכלנו גלידה טעימה במיוחד... ורק כשרוקנו את הגביעים גילינו לתדהמתנו שהיא חלבית.

אז, הבורא עזרני להיות נוכח, לא רק שלא אמרתי לאשתי מילה על השגיאה שלה – היא זו שערכה את הקניות וחילקה את הגלידה – אלא להיות שם בעבורה, לנחם את מי שבייסורי מצפונה, מתוך כבי גדול ניסתה להקיא... שמחתי לראות את ההחלמה נכנסת לבית, להיווכח שיש לילדים זיכרונות חיוביים, ידעתי להעריך את הנס עוד יותר, אני יודע איזה זיכרון עלול היה להיות לה...

עברו עלי יומיים של טפחיים (לפחות) מעל הקרקע, אני נוחת אט אט, ברגעים לא שפויים אני חש פחד שאאבד את המתנה המופלאה הזו, כשאני חוזר לשפיות אני נזכר שלא עשיתי מאומה כדי לקבלה. מתנת חינוך שוגרה אלי באהבה ממעל. כרחם אב על בנו.

וכעבור שנה הכותב מוסיף...

שנה חלפה. עוד ערב ראש שנה. זכרתי. קראתי. התמוגגתי. בא לי עוד. אני זוכר שזו מתנה. בחינם. לימדו אותי לבקש בלי להתבייש. כך אנהג – אבאל'ה נעים לי לידך. נעים גם לסובבים אותי כשאני לידך, פרוש עלי סוכת שלומך. אנא, למען שמך.

מספרים על קבצן שקיבל סל אשפה 'ריחני' כ'מתנה' מאיש אמיד, חיך הקבצן אל העשיר שהלך לדרכו. לקח הקבצן את הסל, פניה ממנו את האשפה, רחץ אותו כדבעי מילא אותו בפרחים והשיבו אל העשיר. התפלא העשיר, מילא לקחת את הסל ולא התפרצת עלי, התעלמת מהאשפה שהענקתי לך, ועוד שפינית את האשפה ורחצת את הסל, רבל הפרחים? משך בכתפיו הקבצן חיך ואמר, כל אחד מעניק את מה שיש לו בלב...

אבא'לה, ניקית לי ואותי, מלאת סלי בפרחים, תודה על שהתעלמת ושהענקת. נוכחתי באהבתך.

כט. זה לא אשמתי כי "אמת כי אתה הוא יוצרם".

שורות אלה, שהושרו בישיבה בה צמחתי דקות ארוכות במנגינה המוכרת של אברהם פריד, היוו את אחת מנקודות השיא של התפילה שלי בשנים האחרונות. זעקתי לאלוקים, אבא – אתה יודע את עוצמת הסיאוב בה אני נמצא, אבל אתה גם יודע את עוצמת היצר, את עוצמת הדחף. בשר ודם.

אני בשר ודם, אבא, צעקתי בדם ליבי, זה לא אשמתי,

זה לא אשמתי

זה לא אשמתי

בבקשה, בבקשה, התחננתי בדמעות שקטות בתקיעת השופר, אסוף את שברי חיי לתקיעה גדולה.

הבכי והכאב התערבבו ביחד עם התחושה שאני לא ראוי.

כלי מלא בוש וכלימה.

רק לזעוק עוד נשאר, שערי דמעה לא ננעלו.

אז זעקתי. בכל כוחי.

שהם (ואני) משתחוים להבל וריק (איך לעזאזל אני משתחוה לדבר הזה? לזה? זאת אומרת, באמת זה מה שמעניין אותי? זה?)

ואנחנו (ואני ברגע זה) כורע ומשתחוה לך, אבא. באמת, אבא – אתה אלוהי – אין עוד.

באותם השנים זעקתי את ה'אין עוד' בדממת ליבי כמתריס, כמצליף, אחד למעלה ושבע למטה, כנגד אותו המקום.

אין עוד. זהו.

אין עוד.

וכשקול השופר דקר אותי, מסב את תשומת ליבי לכך שרק לפני כשבוע ביליתי ערב בצפייה בפורנוגרפיה, זעקתי אליו בתחנונים: אבינו מלכנו חנני וענני כי אין בי מעשים, אין בי אפילו את היכולת לגייס בעצמי את הכוח לומר לך שאני לא אעשה את זה מחר. הושיעני, טע בי את הרצון הזה. החזר את חיי אל הקול הפשוט הנקי, הטהור, מכל היבבות והשברים שאליהם הבאתי את עצמי. סלק מעלי את הנגע הזה, כי כבוד הוא ממני.

קשה לי להחזיר את עצמי אל הרגשות האלה, ולו בשל העובדה הפשוטה מאוד – עם כל נוקבותו של יום הדין, הוא לא עצר אותי מלהשתמש.

עם כל כנותם של התפילות, והדמעות, הייתי מפוחד. ידעתי, בירכתי מוחי, שהיצר מחכה לי בפינה, שאחרי כל הרעש והצלצולים שלי – הוא יסיר את המסווה מעל פני, ויחשוף אותי במלוא כיעורי. ואכן כך היה – הפחדים היו מתממשים שנה אחרי שנה. כל ההגנות שלי נפרצו בן רגע, הרצון לא החזיק יותר משבוע שבועיים. הזמינות וההזדמנות לא נתנו לי מנוח, עד שהשתמשתי.

את ימי הדין האחרונים חוויתי באופן אחר לחלוטין. זה התחיל בנימת ההפתעה בה פתחתי את תפילות הלחש – אבא, אני לא מאמין שאני אומר לך את זה, אבל אני נקי קצת יותר משנה וחצי. רק המשפט הזה גרם לי להצפה רגשית. אני עומד בימים הנוראים – ודברים משתנים. האישיות שלי מתקדמת הלאה ממלכודת המוות בה לכדתי אותה. זו הייתה השנה הראשונה בה בכיתי במודים. על ניסוך שבכל יום עמנו...ערב ובוקר וצהריים. מילים אלה לבשו אצלי גוון אחר, הרבה יותר קיומי מדרך כלל. לא בכיתי בשירו של אברהם פריד, הפוך – הרגשתי דווקא הרבה מאוד ביטחון.

הרגשתי שאם אלוקים לוקח אותי משאול תחתיה, יש לו מטרה בשבילי. אני מאמין שהוא יודע מה הוא רוצה לעשות איתי. הוא אוהב אותי. איך שאני.

זה נשמע בנאלי, אבל בשבילי זו הייתה חוויה מרגשת ומפתיעה. אני עומד בתפילת ראש השנה, ואני לא נואש. אני לא מבקש רחמים כעבד המפחד מגזר הדין הגרוע שהוא יודע בירכתי מוחו שאין לו סיכוי להנצל ממנו. אני מאמין בו. מאמין במה שהוא מתכנן בשבילי.

בעלינו לשבח, דיברתי איתו על כך שקשה לי לשחרר את השליטה בגורלי. שאני רוצה להיות הקובע. ביקשתי ממנו שייתן לי להפנים שאני רק השחקן בהצגה שלו. קיוויתי שתודעה זו תתעצם בי ובעולם כולו.

בתקיעת השופר הרגשתי יותר את הפן של התקווה, כן, שמעתי את אלוקים מבעד לתקיעות אומר לי 'השברים והתרועות שלך הם חלק מהרצון הגדול שלי – תחילתם בתקיעה וסופם בתקיעה גדולה, אתה בדרך הנכונה, אל תפחד, אתה נמצא היכן שאתה אמור להיות.'

שלווה, ושמחה, ביחד עם תפילה להתקדמות. כן, פשוט להתקדמות – לרצות להיות יותר מחובר, יותר כנה. זה היה משחרר כל כך להתפלל על שינוי שאני מרגיש שאני בתוכו ולא על שינוי שאני מרגיש שצריך נס כדי שהוא יתחולל בתוכי.

להפתעתי הצלחתי לשמור על שלוה אפילו שבתפילת המנחה הייתי צריך לקחת את הבת שלי כי הבן שלי התעורר הפוך, ולכן תפילה זו נועדה לחוסר ריכוז גמור. לקחו לי כמה שניות של מרמור על אשתי, אבל אחר כך אמרתי לה שמדהים עד כמה קשה לבצע את מה שאני מתפלל עליו כל הימים האלה – לקבל את המציאות בתנאים שלה, ולא בתנאים שלי. כשהצלחתי – הרגשתי קרוב לאלוקים, וזה למרות שהתפילה הייתה מעוכה לחלוטין. אפילו בתפילת מוסף של היום השני, שכחתי לומר את פסוקי הזכרונות, דבר שהיה גורם לי לאכזבה ולתחושה של ריחוק בשנים עברו, והשנה – היה מעט בלבול, אבל לא הרגשתי מנותק ממנו. המשכתי להתפלל.

בראש השנה הזה למדתי עד כמה השינוי הפנימי שאני עובר מקריץ ומוקרן משאלת היחס שלי לאלוקים ותפיסתי את השאלה 'מה אלוקים חושב עלי'.

כל עוד הייתי אלוקים, הייתי בטוח שאני יודע מה הוא חושב עלי – וזרקתי עליו את כל השנאה העצמית שלי.

כשהתפטרתי, נתתי לתקווה שאלוקים מעניק לי לחדור לתוך אישיותי.

הביטויים של התקווה בימים אלה מפתיעים אותי בעוצמתם.

כאן המקום להודות לך, אבא, על כל החסד.

מקווה שהתחושות היו לתועלת

ל. כפרות. התרנגול כבר לא כזה מסכן.

השנה בכפרות הרגשתי משהו מעניין.

לא הרגשתי שאני עושה עוול עם התרנגול של הכפרות, המסכן, שעד לפני כמה שעות היה בלול מבסוט עם החבר'ה, ופתאום לוקחים אותו כמה בני אדם יושבי חושך וצלמות, וזורקים אותו בארגזים צפופים וחנוקים, וכל זה כדי שאני הרע הרשע שבטוח חייב מיתה אחרי כל מה שהרשעתי ופשעתי

ואז פתאום בכמה סיבובים מעל הראש אני פותר את כל הבעיה, זורק עליו את כל העברות, החטאים והפשעים, והוא המסכן הולך למות, ואני הולך לחיים טובים ארוכים וכואבים עד כדי מוות לפעמים ובטח אח"כ הוא מסתכל מלמעלה ושואל את עצמו בשבילו נשחטתי???

אבל הפעם אני חושב שהתרנגול שלי הבין, שאני בעצמי עדיין לא מבין הכל, אבל דבר אחד בטוח הוא שאני חולה עד כדי כך שאיבדתי את השליטה על חיי. חולה במחלה

קשה אבל יש לה תרופה, שקוראים לה 12 הצעדים וכשמקפידים על הוראות הרופא אז אין מה לדאוג כלל.

אני בטוח שהתרנגול שלי מסתכל מלמעלה והוא גאה בי הוא מבסוט שהפעם מצאתי דרך יש סיכוי !!!

גמר חתימה טובה אוהב

יום כיפור

לא. יידוי. המבט שלי.

זה קשה הקטע הזה של היידוי. המילים הכבדות "אשמנו, בגדנו, גזלנו", ההכאה על החזה. בכל מילה אני מעמיק את תחושת האשמה, את האחריות שלי על חטאי כל העולם, את המשא הבלתי אפשרי של העוונות, את הריכוז העצמי, ומשם הדרך לשימוש קצרה. פגשתי גישות שונות בין החברים סביב ההתמודדות עם היידוי, אנסה לתאר את מה שעובד בשבילי כרגע.

השנה ניסיתי להגיד את היידוי באופן קצת אחר. אני קורא אותו לא כרשימת עוונות אלא כרשימת פגמי אופי: יש לי פגם אופי של בוגדנות, יש לי פגם אופי של גזילה, של רכילות וכן על זה הדרך.

תשאלו, מה ההבדל? ובכן, כשאני מונה עוונות, אני מרגיש שזה לא בסדר. לא הייתי אמור לעשות את העוונות האלה. הם לא מתאימים לאיש זך וישר כמוני / לבן תורה כמוני / לאידיאליסט כמוני / לבעל פוטנציאל כמו שלי (מחק את המיותר). במילים אחרות: כשאני מונה עוונות אני עסוק בתדמית שלי. בשאלה "מי אני", אשר משגעת אותי כל החיים.

כשאני מונה פגמי אופי, לעומת זאת, אני מוותר מראש על השאלה "מי אני", ועל הפוזה והתדמית החיובית שכל כך השתדלתי לטפח. אני מבין שהפוזה הזו לא נתנה לי כלום פרט לדמיונות שווא. אני כבר יודע שיש לי בעיה חמורה, ואני רק מחפש לפרט אותה. אין לי שום דמיונות שפגמי האופי לא אמורים להיות שם או שהם אינם מתאימים לי. והכי חשוב: אני מבין שהם לא באשמתי, כי לא אני בראתי את עצמי. זה מה שמאפשר לי לערוך חשבון נפש נוקב וחסר פחד, בלי ליפול לתחושת אשמה. אף אחד לא מצפה ממני להיות אדם ללא פגמים, אבל מצופה ממני לעבוד על פגמי האופי שלי כמו שהם, ולמצוא דרך לתקן אותם, בעזרתו יתברך. אני מוותר על האחיזה בתדמית שלי. מבין שהעיקר זה לא "להיות טוב" (כי "להיות טוב" עוזר בעיקר לאיך שאני תופס את עצמי, אבל לא נותן שום דבר טוב לעולם) אלא לעשות טוב. (אוסף, תוך כדי כתיבה שמתה לב לכך שהמילה 'יידוי' הינה גם (ואולי בעיקר...) – הודאה, להכיר בעובדות המסוימות אותם אני עומד לפרוט.)

הרב שלי אומר שהיצר הרע יודע ללבוש הרבה פנים. ואחת המסכות המוצלחות ביותר שלו היא כשהוא עם זקן לבן שיורד לו על פי מידותיו, קיטל מבהיק, וספודיק לבן. הוא מסתכל עליי במבט מזועזע ואומר לי "אתה? שאתה תעשה כזה דבר? אתה מוכרח להזדעזע! אתה מוכרח להרגיש איום ונורא. אתה מוכרח להרגיש אשם!" לטיפוס הזה

קוראים "מצפון", והוא כנראה ההמצאה המוצלחת ביותר להגברת הריכוז העצמי שלי, (האגו), שרק מרחיק אותי מעשיית טוב. רגשות האשמה מעולם לא פעלו לטובתי, ודאי לא בטווח הארוך.

לכן אני שמח שהוידוי נפתח ב"אשמנו", שהוא אולי השורש פורה ראש ולענה של כל שאר פגמי האופי: ריבונו של עולם, אני אדם מלא רגשות אשמה. כזה אני. אני מודה על האמת שיש לי את הבעיה הזו, ויודע שאלמלא אתה עוזרי איני יכול להם. אני מתחרט, כלומר חורט על לוח לבי את ההכרה הזו, ומתחנן שתציל אותי מרגשות האשמה, כי אני לא יכול לבד.

לב. וידוי, מאונס וברצון

אני חש שהוידוי של יום כיפור מצריך התייחסות מפורטת יותר. אמנם נכתב לא מעט על כך (גם על ידי), אך כנראה שזה לא מספיק לבער כמות עצומה כזו של פחד ואשמה. הדברים מקבלים משנה תוקף אצל מי שבשל הוידויים והתחושות שנלוות אליהם נמנע מהתפילות, אך הם חשובים גם אצל אלו המבינים שהינם חולים ובהגיעם אל הוידוי המפורט, קבלת עצמם מתערערת, הם חוטפים פיק ברכיים, הדברים המפורשים שם לוחצים על מקומות כואבים, מדי.

ברשימה זו אנסה לסדר את מה שלימדו אותי, הועיל לי ושמעתי מחברי שהועיל להם, כדאי להדגיש שבמשך זמן לא הבנתי את התשובות שקיבלתי. בחסדי הבורא הדברים התבררו לי ככל שהייתי פנוי יותר.

בתחילת הדרך הציעו לשים את כל הנושא בצד, ידעתי שבנושא הזה אתעסק בהמשך. אמרתי את המילים מבלי לחשוב יותר מדי על הפירוש או המשמעות שלהם. בהמשך הספונסר שלי אמר לי לומר את המילים 'כי זה מה שכתוב במחזור', ושבאמת הוידוי הזה נכתב עבור כלל ישראל, ואני אומר את הדברים יחד איתם. אני חולה שעשה מעשים שלאחרים נחשבים כחטא, ההסבר הזה התיישב לי מצוין עם המקום בו הייתי; וכי הוידוי אינו נאמר גם על ידי ילד בן 13 שלא בא על שום אשת איש או בחורה בת 16 שאין לה מושג מהו שז"ל... אולי בחיים קודמים חטאתי...?

בשנים שלאחר מכן בכלל היה לי שמח, כשהבנתי שאלו הם למעשה פגמי אופי, והרי אני מתוודה עליהם קבל עם כל יום בשנה. לפני כל וידוי, פשוט דברתי עם אבא'ה, אמרתי לו שאתה הרי יודע שעשיתי חלק גדול מהדברים שרשומים פה, אתה גם יודע שאני לא יכול להבטיח לך שלא אעשה אותם שוב משום שזה חלק ממני, אתה יודע שאני באמת משתדל לעשות מה שאני יכול. אני מבטיח שלהיום אני מעוניין להמשיך

לעשות הכול כדי להיות קרוב אליך. וביחס "לחטאים שאנו חייבים עליהם", פשוט שיניתי לעצמי מעט – חטאים שיש מי שחייבים עליהם...

תמיד הייתי מדוכדך, מיואש, מכל ההבטחות שלא הצלחתי לקיים, מהצ'קים ללא כיסוי שפזרתי. אתה יודע אבא, הפסקתי להאמין ביכולתי להשתנות, הבטחתי לך בלי סוף פעמים שאפסיק ונכשלתי, אני כבר לא יכול להבטיח את מה שאני לא יכול לקיים. כל כך התביישתי שלא רציתי לדבר איתך יותר. כיום אני אומר לעצמי ומפנה כלפיו – לשם אני לא מוכן לחזור. ויהי מה. 'הקבלה לעתיד' אצלי היא יום. אחד. אתה יודע כמה אני רוצה להיות קרוב אליך. אני באמת משתדל, אתה רואה את זה, נכון? תעזור לי להמשיך בדרך הזו.

השינוי הכי גדול התרחש אצלי לפני כארבע שנים (בהיותי בן ארבע בהחלמה). קניתי מחזור חדש, פשוט רציתי מחזור שיש בו גם תהילים, הפלוס הנוסף היה פירוש מילים חביב שנראה כלא מזיק, תוך כדי הווידוי ראיתי במחזור את חידושו של רבי איסר זלמן מלצר לגבי השאלה הידועה – מדוע אנו צריכים לבקש מחילה על דבר שאנו אנוסים לגביו, והלא אנוס רחמנא פטריה? – תשובתו הפכה את כל צורת ההסתכלות שלי: 'החטא', היה כתוב שם בשמו, תלוי באופן שהאדם מתייחס לאנוס שנהפך לרצון בצער, כשהוא באמת שואף שלא לעשותו מוכח הדבר שאינו ברצון.. ואינו בגדר חטא.

שיהיה לתועלת.

לג. מחשבות על נוסח ווידוי על בסיס הצעדים:

הצעידה בצעדים ארבע עד שבע, הובילה אותי לחשוב מחדש על הווידוי. אנסה לתאר: בצעד ארבע אני מודה שיש לי חלק בכל הדברים שמתרחשים סביבי וגורמים לי להיות מסכן או כועס או מפוחד. אני מבין שכל ההתרחשויות שקורות וקרו לי לא נגרמו רק בגלל המציאות. הרגשות שלי קשורים גם אלי – יש לי פגמי אופי שמופעלים על ידי המאורעות שה' מזמן לי. הבנה זו מאפשרת לי להתחיל את תהליך השינוי – במקום להיות קורבן סובל זועם ואשם, יש ביכולתי להתמודד, זאת משום שעל פגמי האופי שלי – אני יכול לעבוד.

השאלה כמובן, היא איך לעבוד על פגמי אופי? הרי זה בדיוק הבעיה שלהם – הם משהו שבאופי, לא משהו שבהתנהגות.

משל למה הדבר דומה? לאדם שהחליט להפסיק לקלל, הרי הקללה יוצאת לו מהפה בדיוק כשהוא לא בשליטה, אז כיצד הוא יכול להחליט שברגע שהוא לא בשליטה – הוא ייקח פיקוד על מה שהוא מוציא מהפה, הרי זו בדיוק הבעיה שהוא לא בשליטה. כך גם עם פגמי האופי: אני לא יכול להחליט לא לפחד מהתגובות החזקות של אימא

שלי, או לא לרחם על עצמי כשאשתי מראה רמז כלשהו לדחיה. זו הסיבה שאני פותח בצעד חמש – אני לא יכול להשתנות לבד, אני מתבייש או פוחד להתמודד, ומרגיש שכל הרגשות האלה חזקים ממני. בצעד שש, אני מגלה דבר נוסף – אני נדרש לשאול את עצמי בכנות: האם אני רוצה להפסיק לרצות את אימא שלי? האם אני רוצה לוותר באמת על התלותיות?

לכאורה התשובה פשוטה – ברור שאני רוצה, די נמאס לי כבר להיות כל כך מנוהל מבחינה רגשית, אלא שהדברים לא פשוטים – מכיוון שבאופן עקום כלשהו, אני גם מרוויח משהו מהריצוי הזה – נדמה לי שכשאני עושה מה שאימא שלי רוצה אני נעשה ראוי לאהבתה, אני מרגיש אהוב ומקובל. כשאשתי מקבלת אותי – יש לי ערך, האם אני מסכים לוותר על הרווחים האלה? האם אני מבין שההפסד שהנפש שלי משלמת בעקבות הריצוי הרבה יותר כואב מהרווח שאני מקבל לערך העצמי המזויף והתלותי הזה, בצעד שש אני מנסה ליצור מאזן – אני מתפלל לאלוקים שיעזור לי להבין, שיתן לי את הנכונות להשתנות. בצעד שבע, אני מבקש את השינוי.

הווידוי, כפי שאני מבין אותו היום, הוא מעין צעד שש – אני מבקש מאלוקים, אבא – אני מזלזל בהורים ומורים, אני עז פנים, זה לא באשמתי – האגו העקום שלי מרוויח מזה משהו, עוזר לי להבין שזה מזיק לי יותר מעוזר לי. בבקשה, תן לי את הנכונות להשתנות.

ואם עולה הרצון מלפני, אני אפילו מצליח לומר את תפילת צעד שבע – בבקשה אבא, קח את זה ממני, ובמקום זה תן לי את... וכאן מגיעה הרשימה שאני רוצה: תאמצנו, תגדלנו, תביאנו ששים ושמונים, כשגל ילבינו, חדש ימינו כקדם, ושמתם בבית תפילתי, ועוד היד נטויה.

לד.ההקלה שבווידוי.

אדם בריא שנוהג שלא כשורה אמור להרגיש לא טוב עם התנהגותו. הוא אמור להרגיש כאב. אך, להבנתי, הרגשת הכאב אינה מספיקה – יש צורך לבדוק מה כואב לו בדיוק – הריחוק שלו מאלוקים, או הפגיעה בתדמית שלו עצמו? למדתי לשים לב לכך שבמצבים בהם שאני מרגיש רגשות אשמה, אני מניח הנחת יסוד הקובעת שעקרונות אני נמצא מעל לתקלה או לנפילה הזו. אני מניח שבעצם אני בעצם מושלם, וזו רק טעות, תקלה משונה, שנפילתי. אל מול רגשות האשמה עומדת ההודאה. כשאני מודה בפגמי האופי שלי, אני מבין שההתנהלות השגויה היא ברירת המחדל שלי, שכל פעם שאני לא פועל מתוכם זהו נס ומתנה גמורה, שצריך להודות עליה לה, אילו כשאני כן

פועל מתוכם אין לי ממה להתפעל כלל וכלל, כי זה הדבר הכי צפוי לאדם עם תכונות כשלי. כלומר, יש כאן היפוך: בדרך כלל אנחנו מרגישים "עסקים כרגיל" כשאנחנו עושים טוב, ומופתעים עד העצם כשאנחנו עושים רע. אבל באמת צריך להתפעל ולצאת מגדרנו דווקא כשאנחנו עושים טוב. זה חתיכת חידוש!

אז מה בכל זאת כואב לי כיום? כואב לי שהתרחקתי מה'. כואב לי כי אני יודע שבלעדיו חיי אינם חיים. שכשאני עושה רצוני, אני לא עושה רצונו. שאני כופר בטובה שלו כלפיי. חשוב לי שנשים לב להבדל בין סוגי המחשבות – הכאב האחרון צריך להיות מתוך רצון להתקרב ולסלק את הפער. אם הוא מביאות אותי לייאוש, סימן שהוא הפך למחשבות אפלות. לרגשות אשמה.

עבורי, השמחה היא ממש אמת המידה לדעת האם ההודאה בפגמי האופי נעשית מתוך מקום חיובי או מתוך הלקאה עצמית ואשמה. כשאני מודה בפגמי האופי שלי, יורד משא כבד מעל כתפיי. פתאום אני לא מוכרח עוד לחבוש את המסכה שדורשת ממני כל כך הרבה אנרגיה, לעמוד ערום ועריה מול ה', ופשוט להודות באמת. תחשוב על ההקלה והשחרור שאדם מרגיש אחרי שהוא מספר לאשתו על משהו שהסתיר ממנה – זו ההקלה שאני מדבר עליה.

בדרך צחות דורשים כך את המנגינה החגיגית של הווידוי אצל האשכנזים: אם אני עסוק בלספר לעצמי כמה אני חוטא ורע ולא בסדר, מה המקום למנגינה הזו? אלא משל למה הדבר דומה, לעבד שנקרא לנקות ולצחצח את ארמון המלך. על כל לכלוך שהוא מנקה, הוא ודאי נעשה יותר שמח, כי אכפת לו מהמלך והוא יודע שככל שהארמון יותר נקי מלכותו יותר ניכרת. הלוואי שאזכה להגיד וידוי, ולזכור שהנושא כאן הוא לא כמה אני טוב או רע, אלא כמה אני רחוק או קרוב. לשים את הפוקוס על ה' ולא עליי.

לה. תחושות מיום כיפור בהחלמה. לפני ואחרי.

אני מרגיש צורך לחלוק כמה מן התחושות החדשות שחווייתי ביום הכיפורים האחרון, מקווה שיהיה לתועלת.

לשם כך, אחזור לאחור, אל יום הכיפורים, תשע"א:

מוציא את הדף מהכיס. הלב כבד, העין מתחילה לדמוע מבלי משים. נזכר במשפט שאמרתי לאבי שבשמיים בתחילת התפילה: אבא, אני עומד בתפילת השחר של יום הכיפורים, ואנא אני בא? אנא אני בא? פותח את הדף, העיניים מרצדות על הכתב הצפוף בו כתבתי את סיכום השנה שלי.

14 שנה של פורנוגרפיה. בשנה האחרונה הסרטים. ראיתי, צפיתי, ירקתי על היד, בהיתי, רעדתי בציפייה, כתבתי, רצתי הביתה כל עוד רוחי בי ברגע שהיה לי זמן, שיקרתי, כמה פעמים התוודיתי על החטא הזה? כמה? זעקתי בלא קול, מרגיש דמעה זוחלת.

מה אני אגיד לך אבא, מה? יעיד עליו יודע תעלומות? באמת? איך אני יכול לחתום שאני לא אחטא מחר? מה, אני תמים? אני לא יודע מה עשיתי בשנה שעברה אחרי יום כיפור, ובשנה שלפניה, ובזו שלפניה?

די!!! אבא!!! זועק בדממה.

אני לא רוצה את זה!!!

זה לא אני!!!

אני שונא את זה!!!

שונא את מה שמוביל אותי לשם.

חוזר לקרוא בדף. בוגד. המילה מהדהדת, מכה גלים בליבי. בוגד. בוגד. בוגד.

איך אני יכול להסתכל בעיניים של אשתי? היא מביטה בי בכל כך הרבה אמוץ, ואני? האם היא מכירה אותי בכלל? האם היא יודעת מה עשיתי כשהיא ישנה שנת ישרים במיטתה? האם יש לה מושג מה קרה כשהיא נחה אחרי הלידה בבית של ההורים שלה, ואני התבלגנתי כולי?

אלוהים, אין לי מילים. אני פונה אליו, אין לי מה לומר, אין לי כיצד להרים ראשי. רק דבר אחד אני רוצה לומר לך. זה לא אני. אתה יודע את זה, אתה יוצרם ואתה יודע יצרם – כי הם בשר ודם.

לפני סיום נעילה, אני מרגיש את המתח שבתוכי גואה ומגיע לשיא חדש. הפעם אני באמת אמליך אותו, הפעם באמת אתן לו לשלוט בחיי. אפסיק אחת ולתמיד עם החטא הזה. אני זועק בכל כוחי, שוכח מהכל, שוכח מעצמי, צועק: ה' הוא האלוקים, דומע, בוכה, מייחל מתחנן...

כיום אני יודע שמאחרי הווידוי הזה עמד אחד מפגמי האופי הקשים ביותר שלי: 'אשמה רעילה'. כל מילה בווידיי הפרטי שלו, כל 'שיחתנו', כל 'סיקור עין', כל 'ועידת זנות', יצר אצלי תחושה קשה יותר.

אני לא יודע להסביר את זה, אבל איך שהוא עמוק בלב, ידעתי שאני לא יכול להשתנות. ידעתי שהכל מן משחק כזה, שבסוף הוא יחזור ובגדול, ויפיל אותי איתו. היה משהו נואש בזעקה הזו, ה' הוא האלוקים. באמת צעקתי, באמת בכיתי, ומכל הלב, אבל

בסוגריים קטנות, בסוף הזעקה, היה סימן שאלה קטן. האמנם זה ילך הפעם? על מי אני עובד? זעקתי, אבל בזעקה זו היה הרבה מן ההתרסה ומן הייאוש.

יותר משהוידוי גרם לי להשתנות. הוא העמיק אצלי את תחושת האשמה, וזו בתורה חלחלה עוד עומק נשמתי ופיצלה אותה לשניים. יש את החלק 'היפה' שאני (וכל מי שמסביבי) אוהב, ויש את החלק השנוא, המשוקץ, הבוגד. ואוי לי אם אחשוף חלק זה.

הפיצול הזה היה גם לטובתי – הוא אפשר לי להמשיך ולשרוד עם התדמית של המצליחן המאושר בחייו. זה אפשר לי להרגיש ש'זה לא אני', ולכן אני כן 'אהוב' ו'חביב' ו'נחמד' ו'נעים', ו'מקובל'.

אבל שילמתי מחיר קשה מנשוא – שנאתי את החלק שעמוק בלב הרגשתי שהוא הכי 'אני'.

שנאתי את החיים שהאוננות מעניקה לי, שנאתי את העוצמה שהרגשתי בשלב החיפוש, את היצירתיות שבשלב פריצת המחסומים, את הרעד הזה ברגליים כשאני בדרך לצפייה בקטע חדש, שנאתי את מה שמעניק לי חיים. שנאתי את הדרך שבה אני משקר. הרגשתי מזויף. בודד. צבוע. שקרן.

ובימים נוראים, במזוכיזם שרק מכור יכול לעשות לעצמו – פשוט לקחתי סכין ודקרתי. וזה כאב. מאוד כאב.

עשיתי חשבון נפש נוקב וחסר פחד – ורצחתי כל אומן שעוד היה לי בעצמי.

סיימתי את יום כיפור בתחושת טהרה, הפעם חיסלתי אותו לא שמתי לב, שלמעשה אני מנסה לחסל את עצמי.

מה הפלא שזה לא עבד?

ביום הכיפורים השנה. תשע"ג לא צעקתי בה' הוא האלוקים.

הסתכלתי על ארון הקודש בדממה כנה, שומע מסביב את רעש התינוק שלי, שאני שומר עליו כדי שאשתי תוכל להתפלל בנינוחות, ואמרתי לו. כן, אבא, אתה הוא האלוקים. כמעט חייכתי. אני לא מנסה להיות משהו שאני לא. כן, אני מכור. ואתה הוא האלוקים. וזה איכשהו הולך ביחד. משונה מאוד, התוכנית שלך לגבי, אבל זה מה שאתה רוצה. הרגשתי מופתע מתחושת השלווה שעטפה אותי בתפילת הנעילה. ההפרעה של התינוק שלי לא הציקה לי, התחושה שאני לא מצליח 'לאבד את התודעה' ולהיות באמת אדם אחר לא עלתה בכלל על קצה דעתי. צעקתי, אפילו קצת דמעתי, אבל בפשטות שלווה כזו. אבא, אמרתי לו בתחילת התפילה, אם הבאתי אותי מן השאול ועד כאן, אני בטוח שיש לך תוכניות טובות בשבילי, ומה שנכון בשבילי נכון גם בשביל עמך ישראל. רק

בבקשה – תן לנו, אל רחום וחנון, לראות את זה, עזור לנו לחוש את מה שאנו כל כך מהר מעלימים – את היופי האור והצדק שבהשגחתך.

קשה לי לתאר את עוצמת הקבלה העצמית שחשתי בתפילת נעילה. הרגשתי שהקב"ה מזרים אלי זרם חשמלי לתוך הגוף, ואומר לי: זה בסדר. אתה לא צריך להיות משהו אחר. אתה יכול אפילו לשחק קצת עם התינוק שלך כדי שלא יבכה. בכלל, אתה לא צריך שום דבר, אתה קשור אלי ביום יום, עכשיו זה פשוט סוג של זמן איכות שלנו ביחד.

היפוך הכיוון הזה, מהאשמה והשנאה העצמית אל הקבלה העצמית, השלווה והשמחה שימח אותי מאוד.

הוא הראה לי עד כמה, למרות כל התחושה שלי, השתנית.

בוודאי, במהלך היום, השקעתי את ראשי ורובי במחשבה למה אני לא מוותר על פגמי האופי שלי. מה אני מרוויח מהם. ביקשתי מאלוקים נכונות. אבא, אמרתי לו, תן בי את הנכונות להפסיק להרשים אחרים, אני יודע שאני מרוויח מכך אישור לדימוי העצמי שלי, אבל בבקשה, עזור לי להבין שזה מזיק לי, שהזיוף שבאישור החיצוני המאולץ שאני שואב במניפולטיביות מיומנת מהסביבה בה אני חי אינו מספק את מה שאני מחפש, אינו נותן לי להרגיש את הקבלה השלווה והאהבה שאני כל כך כמה לקבל אותם. עזור לי אבא, על חטא שחטאנו לפניך בעיניים רמות, בעזות מצח.

אז נכון, לא דפקתי על הלב, אני קצת אלרגי לדפיקות האלה, שנחוות אצלי ככתב אישות חד וברור, ללא יכולת ערעור לערכאה גבוהה יותר.

ונכון, דילגתי על כל מה שריח של שז"ל נודף ממנו.

אבל מצאתי את עצמי נינוח, מחויך, בטוח באהבתו.

זו הייתה תחושה משונה מאוד. להיות ביום כיפורים, ולהרגיש שבאופן בסיסי גורלי אינו נתון על כף המאזניים, להצליח לחשוב בוודאי של חזרת הש"ץ על הציבור ולא על עצמי, ובכלל, לכוון במודים ולא בחלק של 'עד שלא נוצרתי איני כדאי'.

אסיים בפתיחת שיר של שולי רנד אותו פזמתי לעצמי בתחילת חלק הווידוי בכל תפילה, שיר שהחליף את המנגינה הנרגשת בה שרתי כל השנים את 'לב טהור ברא לי אלוקים' בתחנונים ובדמעה

"בקצה שביל העפר עולה ניגון חדש, שהכנת בשבילי – אני יודע.

מתוך הלב הנשבר – תבקע שמחה גדולה, שמזומנת לכבודי – אני יודע.

מתוך שינה אליך שב.

הופך מר למתוק, נזכר.

איך אתה אבא, לא מוותר עלי,

יותר שומר עלי

כשנותרתי ונטעתי מאוד.

שמאלך תחת לראשי – וימינך תחבקני”

(תגובה...)

תודה לך, היטבת לתאר את מה שעובר עליך. אני שמח עבור החוויה שלך, היא הרבה יותר מהירה משלי. נקודת הפתיחה שלי היתה אחרת, שונה. בסוף השימוש שלי הייתי אדיש, יבש כחרס ספרתי עם האצבעות את הפעמים שאמרתי ה' הוא האלוקים... (בדרך כלל התבלבלתי ואז חשבתי שגם אם אומר עוד אלף פעם זה לא יעזור)

גם בהחלמה לקח לי זמן להתחבר. החומה ביני לבוראי היתה גבוהה, בצורה, מפחידה. עד כמה שאני זוכר ביום כיפור הראשון של ההחלמה הייתי די קפוא. (הגבאי 'האדיב' תקע אותי מתחת לצינור של מזגן מתנייע.. מלמלתי את המילים כמי שכפאו שד. לא ידעתי שיש אופציה אחרת. רק בשנים שלאחר מכן הקור פסק מלנשוב בנשמתי.

לקח לי זמן לשיר לשנה הבאה בירושלים הבנויה. אבל כמו כל סכר כשהוא נפרץ. הוא נפרץ. ה' הוא האלוקים.

אוהב.

(ועוד תגובה...)

אני קורא את הדברים המופלאים שלך ומאד מתחבר. נדמה לי שאני סובל קצת מכאבי פנטום. כל שנה הייתי רגיל להינמס כבר בערב יום כיפור. תפילה זכה.... אוי כמה דמעות נשפכו, הטלית הפכה מחסה, והטישו... אמנם כשלא הצלחתי להוריד דמעות התסכול היה גדול עוד יותר. הדמעות הרי הצליחו לתת תחושה של כפרה. הנה אלוקים, ראה כמה זה איכפת לי. כשלא הצלחתי לבכות האשמה גדלה.

השנה, לראשונה מזה שנים רבות פשוט לא אמרתי את תפילה זכה. לא בגלל ששוכנעתי שאינני אשם במה שעשיתי. אני עדיין חושב שיש לי בהחלט אחריות כלשהי לחלק ממורכבותם של חטאי התאוה. פשוט לא הייתי מסוגל. רגע קודם היה לי די ברור שזה מה שאני הולך לעשות, אבל כשבאתי להתחיל לומר, המילים לא יצאו... הטישו נשאר יבש והטלית מופשלת לאחור. התחושה מוזרה. שלוה? הרי הורגלתי לסערה. משהו בפנים עשה את הקשר הרגשי שלי לתפילה זכה מאוחר עם התסכול הנורא ההוא. העיסה הדביקה ההיא של הרגשות. עומס האשמה שליווה אותי כל חיי.

מן הסתם אלוקים מעדיף את השלווה הסטואית הזו שבאה ללא מחול התאוה, מאותה התרגשות רוחנית מדממת המתודלקת בסערה על ידי אדי תאוה. הלא כן?

לפני שנתיים ימים עוד בטרם הכרתי את התכנית, הייתי בורח כמפני אש מכל צורה של מינוי לבעל תפילה בימים הנוראיים. פחדתי פחד נורא. להיות שליח ציבור? אני?! לא הייתה ברירה והייתי צריך לעשות את זה, זה לא היה פשוט. והשנה עשיתי את זה בנינוחות של השלמה. כבר לא מובל כאחרון הפושעים. הייתי שם יותר מאי פעם.

לא שהשנה הזו הפחידה אותי פחות. נהפוך הוא. היו לי כמה סיבות די טובות לכוון בתפילת ונתנה תוקף (חוץ מבמילים "אדם יסודו מעפר"... דווקא השנה הזו באתי בראש מורכן וכנוע לפני אלוקים. הרגשתי כמה אני חסר אונים לחלוטין מולו. חוסר אונים שהעמיד אותי במקומי הראוי. כנוע ומשלים יותר גם מול עצמי. תסיסה פנימית עלולה לנבוע גם מחוסר השלמה עם מי ומה שאני. יש השלמה של ייאוש ויש השלמה של קבלה.

לו. מנחה של ערב יום כיפור – יראה ואהבה

חזרתי עכשיו מתפילת מנחה של ערב יום הכיפורים. התפילה הייתה משובחת במיוחד. למרות שאמרתי 'אשרי' יותר פעמים ממה שאני מסוגל לזכור, לראשונה בחיי חשתי את מילים הנפלאות – 'שומר ה' את כל אוהביו'... בכיתי כי הרגשתי אותן.

יש חברים שמכנים אותי 'חופר', אז מיד אחרי התפילה 'חפרתי' במלבי"ם בתהילים בפרק קמ"ה פסוקים יח' – כ': חשתי חובה להביאם כאן לפני חברי היקרים למרות ההכנות לקראת היום הקדוש, ויהי רצון שיהא לתועלת, להלן הדברים ככתבם וכלשונם:

"קרוב לכל קוראיו בתפילה לבד אם יקראוהו באמת בלא לב ולב, והגם ששומע לכל קוראיו מכל מקום יש מדרגות באיכות מלואת בקשתם בין העובדים מאהבה להעובדים מיראה, בשני דברים, א. כי רצון יראיו יעשה ואת שוועתם ישמע ואז יושיעם. רק אחר ששוועו לישועה אבל שומר ה' את כל אוהביו. את העובדים מאהבה הוא שומר תמיד כל תבוא עליהם צרה, ולא יצטרכו לצעוק. זאת שנית, שהעובדים מיראה אם יצעקו מני צר ועל רשעים שכאים להרע להם, אז רק יושיעם לבד, אבל לא ישמיד ויעשה נקמה באויביהם, אבל להעובדים מאהבה גם את הרשעים שרצו להרע להם ישמיד, שכפי מדרגת העבודה והקורבה לאלוקים כן מדרגת ההשגחה".

הדברים מדברים בעד עצמם

פרס גדול נוסף הגיע כשהחלטתי לכתוב את הדברים (תודה למי שהקריאה לי כדי למהר את התהליך, בכל אופן זה ערב יום כיפור...) הצצתי גם ברד"ק... הוא אומר על המילים לכל קוראיו את הדבר המופלא הבא – "מאיזה עם שיהיה, ובלבד שיקראוהו באמת, שפיו וליבו שוים"

שווה לכתוב על זה פוסט שלם אבל במספר מילים: שנים התקשיתי כיצד נעזר לא יהודי שפונה 'לכח העליון כפי שהוא מבין אותו', והנה פתאום, בערב יו"כ פ' התיישובה קושייתי על ידי הרד"ק – ה' עוזר לכל מי שפונה אליו, לא משנה מאיזה עם הוא, כשפיו וליבו שווים...

יהי רצון שיהיו פינו וליבנו שווים.

גמר חתימה טובה

לז. אפשר להשתנות?

במשך שנים הבנתי שיום הכיפורים כשמו כן הוא, יום בו ה' מחליט לסלוח לי על כל מה שעשיתי. לא משנה מי אני ומה אני. סברתי שיום זה, בדומה ליום החתונה, הנו יום בו אני ניצב לפני הקדוש ברוך הוא ואומר לו ביום החתונה שלי אתו – "תראה, כל העברות שעשיתי עד עכשיו זה באמת שטויות. אתה יודע שבאמת אני אוהב אותך ואינני רוצה לחטוא, אבל מה לעשות, זה החיים הכפולים שאני חי בהם! יש לי את היצר הרע אבל תשים לב – זה רק המסכה שלי, זה לא אני באמת".

נזכרתי בדברי רבי נחמן שאומר שהעולם חושב שכל השנה אנחנו מתנהגים נורמלי ופתאום בימים הנוראים אנחנו עושים הצגות כאילו אנחנו צדיקים, 'אבל אני אומר' אומר רבי נחמן 'בדיוק להפך, כל השנה אנחנו עושים הצגות, ואילו בימים הנוראים אנחנו אומרים לקב"ה מי אנחנו באמת ומבקשים שלא ישים לב לכל החטאים, כי זה לא מי שאנחנו באמת' – לברית הבט ואל תפן ליצר.

לאורך השנים, המחשבה הזאת נתנה לי הרבה כוחות. ממנה הבנתי שאני לא אשם בזה שיש לי יצר רע בעקבותיה המשכתי להאמין כי הקב"ה באמת רוצה רק את הרצון הטוב. כך היה במשך הרבה שנים, בהם לא האמנתי שאפשר לשנות את היצר ולכן אפשר רק להשלים איתו ולהמשיך את החיים הנוראיים מצד אחד ואת הרצון הטוב מצד שני.

מרגע שהתחלתי את ההחלמה הבנתי כי גם יום הכיפורים צריך להשתנות – אינני נמצא רק במקום בו אני אומר לקב"ה מה אני רוצה ואיני מצליח, אני נמצא במקום בו אני מאמין שאפשר לחיות כך באמת.

מתוך פרספקטיבה חדשה זו, הספונסר שלי גרם לי לחשוב מחדש על חשבון הנפש אותו אני עושה ביום זה. נראה כי הבעיה של ההצגה אותה הצגתי קודם לכן הייתה שלא היה בה כאב.

אני הצגתי את יום כיפור כיום חג – ולא הצגתי את הכאב או את חוסר האונים. כיום אני מבין, שאם אני שוכח את הכאב וחוסר האונים – אני מת.. אני רוצה לזכור את הכאב כדי להרגיש טוב עם ההחלמה, ועם החג. עד היום החג הזה היה בשבילי החג של החיים

הכפולים. אמרתי לקב"ה ש'לא משנה מה היה, בעצם באמת, אנחנו חיים טוב ביחד'. עכשיו אני לא מכחיש מה שהיה. אני מודע למה שהיה. אני מסרתי את הצעד הראשון בראש השנה ועכשיו אני יכול, תוך כדי שאני זוכר את זה, להיות יחד אתך.

עד עכשיו הייתי בא ליום הנישואין שלי ואומר לאשתי (במילים או בלא מילים) – את יודעת שבאמת אני אוהב אותך, וכל הבגידות והמחשבות הזרות היו לא אמיתיות'. כך באתי גם אל הקב"ה ביום הכיפורים.

ועכשיו אני אומר לאשתי 'תראי באמת מה עשיתי, ועם כל זאת אני יכול באמת לאהוב אותך לא מתוך הכחשה וחיים כפולים (שאני מתכוון להמשיך אותם אחר כך) אלא מתוך הכאב שאני מודע אליו ולא מסתיר אותו ממך אני אומר לך שאני אוהב אותך'.

יכול להיות שאחרי יום כיפור אני אחזור אל התחושות השגרתיות של היום יום אבל הפעם זו חזרה שונה, בדיוק כפי שאם אני אפול היום אני אפול ממקום אחר. אני יודע שנעשה לי נס, וגם אם אני יחזור בדיוק לאיפה שהייתי, זה לא קשור לנס שנעשה לי. אני לא כובל את העתיד לאיפה שאני עכשיו, אלא משתדל לחשוב רק על היום. היום נעשה נס והוא לא קשור למה שיהיה..

חשבתי שה' צריך רק הצהרת כוונות, וכנראה נעלם ממני המפתח של הכוזרי: "כוונתך רצויה, אך מעשיך אינם רצויים". להתייחס רק לכוונה זה מתאים לשאר הדתות. אנחנו במקום אחר.

לח. לעזאזל, לו הייתי תייש

יש לי תחושה שאני והתאום שלי יוצאים פעם נוספת לטיול.. האמת, לא יזיק לי לשאוף עוד קצת אויר צח. בכלל, בזמן האחרון נראה שמישהו החליט לחייך אלינו... זה לא מקרי, יש כאן יד נעלמה שמכוונת ומפנקת. ראשית העבירו אותנו דירה, דאגו לנו לאירוח נעים הכולל אוכל משביע ומקום לינה נקי ומרווח. בנוסף, באים לבקר אותנו לא מעט, בוחנים אותנו בחיבה... נראה שממש אכפת להם מאתנו, הבודקים. גם היום, כשבאו לקחת אותנו 'לטיול היומי' באו לראות אותנו המוני אנשים.

עם כל הכבוד למחיאות הכפיים וההתרגשות הזו סביבנו היו רגעים שזה כבר הפך למעיק, רק בגלל הנימוס ומתוך הכרת הטוב למה שעשו עבורנו עד עתה לא ברחתי. התחשק לי לזעוק באוזני כל המי ומי שהתאספו שם 'שזה לא יפה' לתקוע כאלה מבטים נוקבים בפרצוף של מישהו אחר... הגענו. פתאום ידענו שנינו, התאום שלי ואני, שהיום זה אחרת. לא דברנו. הרגשנו. אני לא יודע אם זה היה קול הפעמונים שמשך את תשומת הלב, או ההמולה שנערכה בזמן ההגרלה, אבל המבט האחרון בעיניו של התאום שלי העיף לי את הדופק לשמיים.

מספר רגעים לאחר מכן הוא כבר לא היה לידי. הגוף שלו היה, אבל במצב אחר לגמרי, כבר לא היה לו כלום בעיניים, הן היו ריקות. בתוך שניות הוא מת. מסכן. למרות שהצטערתי בשבילו שמחתי מאוד עלי, שנפל בחלקי להישאר חי. תמיד הייתי בר המזל... נכון הנסיכות שבהן הלך לעולמו עדיפות על הסוף של כל בני מינו, אבל עדיין, עדיף לחיות, לא? לזמן קצר היה לי לא נח עם הידיים על הראש, אבל זה נגמר די מהר. שוב, סידרו לי טיול. דה לוקס. מסלול מיוחד הכינו בשבילי.

הפעם מוליכים אותי אל מחוץ לעיר, פשש, טיול בהרי ירושלים. צהלתי כשזיהיתי את האוויר הירושלמי הייחודי. שאפתי מלוא ראותי מהשקט ההררי לאחר שעות הרעש, והרהרתי על הגורל הנפלא שלי בזמן שהרוח התאמצה לבדר את זקני... רגע השיא מבחינתי היה כשטיפסנו אל ראש ההר, היה ברור לי שאני בפסגת חיי. מעולם לא סבלתי מפחד גבהים, כך שלא נרתעתי מלהתקרב אל קצה הצוק האימתני שנפרש תחת לרגלי. בגרון נטוי ובעיניים עצומות עמדתי שם וחמלתי על התאום שלי, לוואי והיה כאן עמי...

היי, מה זה? ! למה אתה דוחף אותי? ההתעופפות אל המדרון התלול פיזרה את אברי השעיר לכל עברי העזאזל...

הרעיון של הרש"ר הירש זצ"ל (לא ראיתי בפנים, נתקלתי בו בספר "מתוך האור") ממשיך את 'הגורל' שנעשה בין שני שעירים יום הכיפורים לבחירות שאדם מבצע בחייו. הגם ששניהם שווים, במראה בקומה בדמים ובלקייחתן כאחד, תפקיד שני השעירים שונה במהות. מעת שבא הכהן הגדול וטורף בקלפי, הוא מכריע גורלות. משוויון מוחלט דרכי שני השעירים נפרדות, פונה כל אחד לכיוון אחר לביצוע תפקידו. האחד 'זוכה' שיוזה דמו בקודש הקודשים בקדושה ובטהרה. והאחר נשלח לטיול בנוף עוצר נשימה.. לפרק זמן הוא חושב שמזלו שפר עליו... וכשהאסימון נופל לו הוא כבר מתפקד 'כשיוחד' לסיטרא אחרא.

אני דווקא התחברתי דרך ההצצה הדמיונית 'למוחו של התיש' לחוסר היכולת לחזות את העתיד, למדתי על הפער בין מה שנדמה שקורה לבין מה שקורה בפועל. הבנתי שבאמת אין לי שמץ של מושג. לא מה נכון לי, ובטח לא מה נכון לאחרים. משעיר יום הכיפורים ניתן ללמוד שתפיסת המציאות של מי שנמצא 'בפנים', בתוך הסיטואציה לא תמיד תואמת את מה שמתרחש בפועל.

בנוסף, לא פעם הרגשתי 'קרבן', של יחיד ושל ציבור... אפילו 'שעיר לעזאזל'.. בהחלמה למדתי שגם כאשר אחוש שוב את הנרגנות הזו, המתבטאת בקריאה 'אוף,

לעזאזל עם ה... יש ביכולתי לתת לה משמעות נוספת – זה לעומת זה עשה אלוקים – כשם שאז (גם היום). הרי כל 'העסק' הוא רק ליום) בכל רגע יכולתי לעוף לעזאזל, כך היום בכל רגע יש ביכולתי גם להיות הכי רחוק משם. ישנו אחד ולו מלוא הכח. בידו אפקיד רוחי...

לט. הפחד מהכפרה. הפחד שה' יסלח לי.

בשבוע שעבר גיליתי שאני מפחד שה' יסלח לי.

כלומר, אני מתפלל "סלח לנו", ומכה על חטא בוידוי, ויום כיפור מצליח לחלץ ממני דמעה או שתיים. אבל עמוק בפנים אני מרגיש שהרבה יותר טוב להישאר אשם מאשר לזכות בסליחה. כמובן, ה' לבדו מחליט אם יסלח לי, אבל לי עדיין יש בחירה האם להיפתח לסליחה שלו או לא. האם לתת לה לחדור לתוכי, ליישר את כל המעקשים, להיפטר מרגשות האשמה ולאפשר לעצמי לפתוח דף חדש במערכת היחסים עם ה'. וזה נכון גם ביחס לחבר, בן זוג, או הורה – אני עשוי לבקש סליחה מתוך צער נורא ותחושת אשמה מצמיתה, אבל כשהסליחה מגיעה מהם, לא לתת לה להיכנס פנימה.

הרבה יותר נוח להישאר עם רגשות האשמה.

מה ? !

כן.

כי אני תופס את עצמי כאדם אחראי, בעל יכולת, שולט במעשיו, מקבל אחריות על שגיאותיו ומשלם עליהן. בעצם, אני סבור שאני לא אמור לעשות טעויות בכלל, ואם הן קורות, זו תקלה איומה ונוראה. זו חריגה מהסדר הנכון שבו אני כאמור לא עושה טעויות בכלל. עקרונית אני מושלם; זה רק עניין של זמן עד שהעסק יתברר סופית, ואוכל להיפטר מ'המכות הקלות בכנף'.

ומה יקרה אם אאפשר לעצמי להיסלח? פירוש הדבר שאני מודה שבעצם אני חסר ופגום. שאני לא מסוגל לשאת באחריות למעשיי. שאני טועה ובגדול, ושזה לא "במקרה" אלא טבוע בעצם מהותי, by design... ואז מה אהיה? בסך הכל רכיכה, טיפה סרוחה, כחציר יבש וכצ"ץ נובל. במצב שכזה אאלץ לוותר על החלום להסתדר לבד, ולבקש עזרה מאחרים, או מה' (ה' ישמור).

לעומת זאת, אם אמשיך לשאת את רגשות האשמה בגאון, פירוש הדבר הוא שלא ויתרתי, שלא נכנעתי למחשבה שאני לא מושלם. נכון, זה כבד המשא הזה. אפילו כבד מאוד. הוא גם מכריע אותי מדי פעם וגורם לי לאבד כל רסן – כי הרי מה ההבדל בין משא של שני טון למשא של שני טון ועוד קילוגרם אחד... אבל עדיין עדיף לי לשאת אותו ולא לתת לסליחה לחדור פנימה. לא לאפשר לעצמי להיסלח. בינינו, כשהמשא כבד זה גם תירוץ טוב לעייפות כללית. כבד לי לעזור לחבר; כבד לי לקרוא סיפור עם

הבת שלי; כבד לי לטפל בגוף שלי; כבד לי לחייך – תגידו, אתם לא רואים כולכם שאני עובד קשה? אני לא רכרוכי כמוכם! אני מכיר בטעויות שלי, מתמודד! לא מתחמק...
לכן הרבה יותר נוח להישאר עם רגשות האשמה. לכן אני מפחד שה' יסלח לי.
אלא אם כן...

אלא אם כן אבין שהתדמית שיצרתי לי בשלב מוקדם כלשהו של החיים כבר לא משרתת אותי. פעם זו הייתה חליפה מבריקה ומהודרת, שאפשרה לי להוציא מעצמי את המיטב, אבל היום זה שריון קשקשים לוחץ ומגביל, קטן ממני בכמה מידות, שבקושי אפשר לזוז אתו. עלי להבין ש"אני" ו"התדמית שלי" שונים זה מזה. "אני" לא מוכרח להיות כבול למיטת סדום של התדמית שלי. וכששואלים את אותו "אני" מהו הוא רוצה, אז הוא עונה שדווקא סבבה לו להיות נזקק, להיות חלקי, להיות חסר. זה בכלל לא מרתיע אותו להיסלח. אדרבה, זה מעניק לו את הדבר שהוא הכי אוהב – להתחבר מחדש אל מקורו...

* * *

מעשה בר' אשר פריינד שפעם אחת בא אליו יהודי פלוני לקבל ברכה. הרב שאל אותו מה מצב הבריאות? והוא ענה, ברוך השם, השם עוזר.

ומה עם הפרנסה ושלוש הילדים?

"ברוך השם. השם עוזר לי".

נענה ר' אשר ואמר:

"אבל לי השם לא עוזר".

נדהם האיש ואמר לר' אשר. "מה? לצדיק כמוך ה' לא עוזר?!"

ענה לו הרב בחכמה:

לי הוא לא עוזר, כי הוא עושה את הכל!...

(מתוך הספר "ר' אשר", עמ' 92)

מ. לדפוק על הלב בוידוי?

שלום חברים.

עבר על יום כיפור מחובר, אני רוצה לשתף אתכם בחוויה שהייתה לי סביב הנושא של הווידוי.

א. הבנתי שהווידוי הוא על פגמי האופי ולא על החטאים. אבל כשהתחלתי לדפוק לעצמי על הלב, הרגשתי שוב פושע שצריך להכות על חטא... למרות שזה היה קשה, פתאום זכיתי להארה שונה על ההכאה. אני מאמין באמונה שלימה שכל הבעיה היא פגמי

האופי. נו, מצוין! אז מה הבעיה? אמשיך להתנהל כמו בעבר, ואם מישהו יפגע ממני פשוט אסביר לו, תראה אני חולה, ויש לי פגמי אופי ולכן אין לי חשבון בשמים. וזהו.... חלילה! לכן עלי להזכיר לעצמי בוודוי, שפגמי האופי שלי זה מוות־כאב־דפיקה בלב עבורי. ולכן אני עובד עליהם.

ב. עוד הרגש חדש בוודוי, 'אשמנו... ועדיין אנחנו אוהבים אותך'. 'בגדנו... ועדיין אנחנו אוהבים אותך'. 'גזלנו... ועדיין אנחנו אוהבים אותך'. באמצעות כפילות רגשות זו הוודוי מבטא את הקשר והאהבה שלמרות כל מה שעשינו, אנחנו רוצים שוב רק את הקרבה, והדגש אינו על אשמה ומצפון.

ג. הרגש טיפה שונה. אשמנו... ועדיין אתה אוהב אותנו. בגדנו ועדיין אסירות תודה אתה אוהב אותנו... גזלנו... ועדיין אתה אוהב אותנו... שוב, זה בא לבטא את העומק של הקשר בינינו לבין אבינו שבשמים.

ד. מעשה באיש חשוב ויקר, שאשתו בגדה בו. ברחה מהבית עם איש זר. כעבור זמן קצר הזר התחיל להתעלל בה, והיא נזכרה בחיים הטובים שהיו לה עם בעלה האהוב. היא בקשה והתחננה על נפשה מהזר שייתן לה לצאת... לחזור לבעלה. אמר לה הזר, רק תתני לי עוד פעם אחת ואחורונה את אהבתך ואז אשחרר אותך. היא נתנה. הוא שיקר. ביקשה שוב האישה והתחננה לשוב לאישה הראשון. אמר לה הזר, רק בתנאי אחד! שתעשי את הדבר המוזר הבא... והיא עשתה. וכך במשך שנה שלימה הזר מציב תנאים, והאישה האומללה נופלת בפח מאמינה שהפעם היא תמצא את הדרך לשוב לבעלה האהוב...

ויהי היום, ובעלה יוצא לשדה (המלך בשדה) ומוצא אותה, והיא מוצאת אותו. ומתרפקים חזרה באהבה אחד לשני, והוא מביאה חזרה אל ביתו. כשהם לבד לבד בחדר, מספרת לו האישה באהבה: אוי בעל יקר, כמה חיפשתי אותך, כמה התגעגעתי ונכספתי לראותך. כמה התחרטתי על בגידתי. מה לא עשיתי כדי לצאת מעבדותו של הזר בכדי לחזור הביתה... והוא ביקש ממני לעשות כך, ועשיתי את זה (אשמנו) אבל באמת באמת זה היה רק כדי להשתחרר ממנו ולמצוא אותך בעלי היקר. ואז הוא ביקש ממני לעשות לו כך (בגדנו) ועשיתי. מה לא עשיתי כדי לתת לו את מבוקשו ולהתפטר ממנו. וגם עבורך עשיתי כך וכך (גזלנו, דיברנו דופי..)

אבא, חיפשנו רק אותך. בכל תאוה בכל בריחה בכל חיפוש...

ואולי זה מסביר את המנגינה בוודוי... נה נה נה אשמנו בגדנו... מנגינה זו אינה מנגינה עצובה ומלאת יגון!

תודה אבא שמצאת אותי. בבקשה אל תעזוב אותי יותר לעולם. בבקשה בעלי היקר אל תיתן לי אף מרווח של בגידה בך...

מא. לבקש סליחה?

באחת השיחות השגרתיות שלי עם הספונסר, מצאתי את עצמי פורט לפניו את הטענות שיש לי על אשתי, תוך תיאור הטינות שממלאות אותי עליה ועל מעשיה. עשיתי צעד 4, ושוב ראיתי את הריכוז העצמי, השליטה, הריצוי ושאר הדברים שאני כבר מכיר מפעמים קודמות. חשבתי ששוב אני יכול לסמן V על צעד 5 ולהמשיך הלאה...

אבל אז, לפני שהשיחה נותקה, הוא זרק לי משפט שנשמע בערך כך: "מה דעתך על לסלוח?"

משום מה המשפט הזה חלחל בי מאוד עמוק. תפסתי את עצמי ואמרתי: "וואוו, איזה רעיון גאוני, איך לא חשבתי עליו קודם"? זה משהו שממש לא היה במחשבה שלי. פשוט לסלוח.

התחלתי להרהר בדבר. מגיל 0 מחייבים אותי לבקש סליחה. גם אני בעצמי הנחלתי מסורת זו גם לילדי. בכל פעם שהם רבים אני פונה אליהם ואומר: "עכשיו תבקשו סליחה", הם עושים את הטקס וחוזרים חלילה. לפתע הבנתי שהסליחה שהכרתי עד היום היא ממש לא הסליחה שהספונסר שלי התכוון אליה ואפילו משהו הפוך לגמרי.

הסליחה שהכרתי עד היום היא, שכאשר אני מגיע לימים הנוראים ובפרט ב"כמה דקות" בין "כל נדרי" לתפילת ערבית, אני רץ בין מתפללי בית הכנסת לבקש סליחה, כדי להשתחרר מההרגשה הרעה שרובצת עלי, והמטרה שלי בבקשת הסליחה היא בעצם לנקות את עצמי. ניתן אפילו לומר שאני פוגע בהם פעם נוספת. הפעם הראשונה הייתה כאשר פגעתי בהם בעבר, והפעם השנייה היא עכשיו, כאשר אני מנצל את טוב ליבם כדי שלא ארגיש רע עם העוול שעשיתי להם...

לפני מספר ימים היה לי אירוע מיוחד עם בני הגדול שאמר לי שיש לו משהו שהוא רוצה להגיד לי שמפריע לו הרבה זמן, ועכשיו הוא מרגיש נוח לומר לי את זה. הוא אמר שגם הוא וגם הילדים האחרים מרגישים, כי ברגע שאני עושה משהו לא בסדר אני מתנצל מיד, ולא נותן להם לחשוב על מה שקרה. הוא צחק על זה שהם כבר יודעים שתוך חצי שעה אני יבוא להתנצל. אני בתמימותי חשבתי כי זהו הצעד העשירי – "כאשר שגינו הודינו בכך מיד". הוא אמר שהם מעדיפים לחשוב על מה שהם עשו ולא מיד ליישר את העניינים. אמנם היו לי כוונות טובות כאשר ביקשתי סליחה. באמת רציתי להזכיר לעצמי שאני לא בסדר, אבל אחרי ששמעתי מה שהוא אמר שאלתי את עצמי: "למה לעשות זאת על חשבונם?"

הסליחה שאני מכיר היום, בזכות התוכנית, שונה לחלוטין. אני לא מבקש סליחה ממישהו שבחר להיפגע ממני, זו בעיה שלו שהוא בחר להיפגע... כאשר אני מרגיש שיש לי טינה או כעס על מישהו אני מתחיל לחשוב למה אני כל כך כועס עליו? אני מבין שאני חסר אונים מול מה שאני מרגיש ביחס אליו. בצעדים השני והשלישי, אני מבקש עזרה לצאת מעצמי ופונה לאלוקים לקבל הכוונה לעשות אחרת ממה שאני רגיל. בצעד הרביעי, אני בודק את עצמי – מה לא בסדר אצלי במקרה זה? לאחר מכן אני חולק את זה ומקבל את זה בצעד החמישי, מוכן לוותר בצעדים השישי והשביעי ורק לבסוף, כן רק לבסוף, כאשר אני כבר לא כועס על אותו האדם – בצעד שמונה וחצי, אני פשוט משחרר את זה, סולח ומרחם, וניגש ליישב את ההדורים בצעד התשיעי. כן, זה רק בצעד התשיעי, כשאני כבר לא במקום של נקמה ממנה אני רוצה לשחרר את עצמי, אלא במקום בו אני יכול לחשוב על האדם שפגעתי בו, כמה הוא זקוק לעזרה, כמה אפשר לרחם עליו ולעזור לו. אולי בגלל זה בתוכנית אני מבקש סליחה דווקא מהאנשים שאני נפגעתי מהם ויש לי עליהם טינה, אותם אנשים שכתובים אצלי בצעד 4.

שהסתכלתי על אשתי, על ההתנהגות שלה כלפי וכבר לא חשבתי על כמה היא אשמה במה שקרה לי, הצלחתי להסתכל עליה כאדם, להבין שקשה לה ופשוט לסלוח. מנקודת מבט זו אני מבין כמה קשה לי לסלוח לעצמי, אולי יותר מכל אדם אחר. פשוט לגבי עצמי הכי קשה לי לקבל את מי שאני ולסלוח.

מב. משאלה אחת לנעילה

הסיפור של יונה הלהיט את דמיוני מקטנות. הציווי, הבריחה, הסערה, וכמובן השהיה בבטן הדג, שלא לדבר על 'הטיול' המאורגן בן אלפי הקילומטרים. כשבגרתי מעט יותר, תמהתי גם על החזרה בתשובה המהירה של אנשי נינוה וגם על כל 'ההמולה' סביב הקיקיון, לא הבנתי מדוע בחרו חז"ל דווקא את הסיפור על גויי אשור (יש מה ללמוד מגויים, אה?) עבור הנדירים והמרוממים ברגעי השנה.

אישית, הייתי מעדיף להתרגש ממסירות נפש, לדוגמא של חנניה מישאל ועזריה... או של יעקב שקרא שמע ישראל אחרי שלא ראה את יוסף אהובו 22 שנה.. ההסבר המקובל – שהסליחה לעובדי אלילים מוצהרים מחייבת סליחה לבניו אהוביו, סיפק אותי, בהחלמה אף הבחנתי בחמלה המיוחדת למאה ועשרים אלף הילדים שלא יודעים להבחין בין ימינם לשמאלם (בין טוב לרע? אולי גם ל...) 'הבין רגע היה' של הקיקיון מיקד אותי בכאן ועכשיו. ברגע אחד, הזה. נעזרתי רבות בסיפור משובח שכתב איש נדיר הרב קובי לוי שרושם בספריו – "רק זכויות ההדפסה שלי, כל השאר, הפיצו. זכו אחרים", יהי רצון שהתקציר לפניכם יביא לתועלת. כדאי לקרוא את הסיפור כולו, ברשת הוא מופיע כ – "התנינים בכו על ג'ק סטון"

בגיל 16 נפרד ג'ק סטון מהוריו התשושים ונסע לניו – יורק. "אני חוזר אליכם מיליונר" הבטיח להוריו המודאגים שתחבו לכיסו 22 דולר ועוד כמה כריכים וכמובן פחית קוקה – קולה. אמר וקיים, 64 שנות עסקים מוצלחים ביותר עברו על ג'ק סטון במהלכן צבר רכוש עתק וריפד בכמה מאות מיליוני דולרים את חשבונותיו. לדאבון הלב, לא היה לו זמן לישא אישה ולהביא ילדים לעולם. הוריו נפטרו 40 שנה לפני בשיבה טובה, שני אחיו הבוגרים שוכנו אחר כבוד במצב סיעודי בבית אבות ולא היה לו קשר אפילו קלוש עמם. סטון היה – בשורה התחתונה – רווק זקן שלא ידע מה לעשות עם הכסף שלו...

לפני כשנתיים צץ רעיון מטורף למדי במוחו. להזמין לארמונו לא פחות ולא יותר 100 חנוונים מקונטיקט לסיוור בארמונו, שלאחריו סעודה גדולה ותוכנית אומנותית. אותם 100 חנוונים מרחבי קונטיקט הכירו את ג'ק סטון, הוא לא היה אלמוני כלל ועיקר, אבל הם לא הבינו מה פתאום נפל בגורלם להיות אורחיו החשובים, וכי חסרים מיליונרים ברמה שלו שישמחו על ההזמנה. סטון לא נתן להם להסס וצרף לכרטיס ההזמנה העשוי עור תנין גם כרטיסי טיסה הלוך ושוב. והם הגיעו כולם עד האחרון שבהם.

ליד בריכה גדולה תכולה שהבהיקה בשמש במרכז גן הפרי. ג'ק סטון עצר את קבוצת החנוונים ופתח במונולוג אישי. "רבותי החנוונים. אני ג'ק סטון המיליונר נולדתי לזוג הורים חנוונים. הם עמלו לפרנסתם יומם ולילה. אתם מכירים את העבודה, את מתח הרווחים הנמוך, הלקוחות המעצבנים, הסחורה שמתקלקלת, החובות לספקים. בקיצור פרנסה קשה. הורי היו עבורי – בין השאר – בית הספר הכי טוב כיצד לא לעשות עסקים. החלטתי כבר בנעורי, חנווני אני לא אהיה". ועכשיו שימו לב.... ג'ק סטון לחץ על כפתור סמוי במעקה הסמוך לבריכה. בקרקעית הבריכה נפער לפתע פתח עגול שקוטרו לא יותר ממטר. והנה מתוך הפתח גלשו פנימה 1, 2, 3, 4, לא פחות מ- 13 תנינים ירוקים בגודל בינוני עם מלתעות מאיימות למדי.

"ידידי החנוונים. שימו לב, העיסקה הראשונה שלי בחיי היתה רכישתם של 500 תנינים, הייתי אז בגיל 16, העיסקה הצליחה ומשם המשכתי לרוץ. כיום אני איש זקן וערירי. אין לי בנים, ואין לי למי להוריש את הונו. החלטתי מתוך מחווה להורי שהיו חנוונים חרוצים ונקיי כפיים, להעניק לאמיץ שבכם לפחות מחצית מהונו, אבל זאת בתנאי אחד... כל שעליו לעשות הוא לקפוץ מכאן למים ולחצות את בריכת התנינים עד לגדה השנייה, 30 מטר בסה"כ ואחר-כך עליו לבקש בקשה אחת, רק בקשה אחת ואני אמלא אותה עד חצי הונו!..."

החנוונים היו המומים. סטון דמה בעיניהם למטורף, לחולה נפש. התנינים ציקצקו במים, מחייכים בתניניות אכזרית. איש לא ההין לעשות צעד נוסף, והם ביקשו להמשיך

בסיוור. "חבל" אמר סטון והמשיך בסיוור כשפניו לעבר מנחת המסוקים... לפתע נשמעה צעקה וטפיפות־מים והבריכה הפכה גלית ורועשת. אחד החנוונים נראה שוחה ונאבק בתנינים באומץ רב, תוך שהוא מתקדם לעבר הגדה השנייה. הנשיכות והשריטות שעשו בו התנינים, האדימו את המים, אך הוא לא נואש. דקות ארוכות נמשכה הסצינה המזעזעת עד שהחנווני ג'ון פריפקט נחלץ פצוע, נשוך וזב דם כשהוא מתאנק על שפת הבריכה.

סטון היה מרוצה עד הגג. "ג'ון ידידי, הרופא כבר בדרך אליך. עכשיו מה שנותר לך הוא רק לבקש בקשה אחת ואני אמלא אותה". ג'ון פריפקט הפצוע זקף את ראשו המדמם ופלט בחירחור "אני רק רוצה לדעת מי הכלב שדחף אותי למים...". סטון היה מאוכזב "ג'ון יקירי אנחנו נברר נחקור מי דחף אותך למים להתמודד עם התנינים, אך צר לי חבר, ביקשת בקשה אחת ותו לא. יותר כבר לא תוכל לבקש".

"העולם הזה הוא בריכה של תנינים. בן אדם מסכן מפילים אותו לבריכה, והוא נלחם על חייו ומצליח לצאת ממנה שרוט וכאוב, אבל חי. בורא עולם אומר לו "בני יקירי אני מעריך את המאבק שלך, כל הכבוד על הנחישות והמאמץ, אני רוצה להעניק לך עולם ומלואו מן השפע האינסופי שלי...". נו, ומה עונה לו הבנאדם, "אני רוצה לדעת מי דחף אותי למים". אתה מבין מר לוי, אדם חכם מנצל את היסורים שלו כדי לזכות בנצח, החכם עונה לבורא "אתה הוא שדחפת אותי למים, ואתה גם הצלת אותי, עמדת בניסיון החיים בגבורה, תן לי אבא שבשמים מקום טוב לידך. זה הכל".

נשוך פצוע ומדמם אני, תנינים רבים נשכוני, לא פעם ניתן לשמוע אותי נאנק ומחרחר על שפת בריכה כזו או אחרת, היו גם ימים שרק ההתרסה עניינה אותי, בהחלמה למדתי לבקש ממי שמוכן לתת לי את כל הונו, מהמיליארדר, מאבאליה שלי, משאלה אחת.

אנא. החיה אותי. תן לי מקום טוב לידך. כאן.

מג. (עוור) אבינו מל(ק) כינו

אמצע שנות התשעים. אי שם בהיכל אחת הישיבות בהן שהיתי. לקראת סוף תפילת נעילה. הש"ץ התחיל למהר את הסליחות, י"ג מידות של רחמים נאמרו על ידי הציבור כולו בזעקות שהושתקו מעת לעת בכדי שישמע קול החזן הדוהר קדימה בחטף, להספיק לערוך ברכת כהנים לפני השקיעה, הוא הצליח. רגעים אחרי שהמירון נגד השעון הסתיים החלה קריזה שתמשך לשנים רבות.

היות ונשארו דקות ארוכות עד לסיום היום הקדוש החל שליח הציבור להתנגן באיטיות מחרידה, משל מנסה הוא לפצות על הדהרה הפראית דמקודם. מיד אחרי ה

'שאואולללו' של הכהנים וסיום חזרת הש"ץ הוא התחיל לומר 'אבינו מלכינו', אחד אחד, כמונה מעות... בניגון ובהטעמה 'אֲבִינֵינוּ מֶלֶךְ אֱלֹהֵינוּ וְהוּא הָאֵל הַחַי וְהַקָּי לְעַד הָעוֹלָם'... בכישרון רב הוא הצליח לתפוס את כל הזמן מהשקיעה עד לצאת החג...

מצד אחד, המצב הרוחני שלי כבר אז לא היה משהו.. הייתי עמוק בשימוש, מצד אחר עדיין לא שקעתי לתוך התאוה בימים הנוראים, עד כמה שאני זוכר בתקופה הזו נשאר בי עוד כמה פיסות של גירסא דינקותא, זו היתה הפעם הראשונה שהתפללתי מחוץ לחממה בה שגדלתי, מעולם לא זכיתי במקום תפילת הורי לחזות בברכת כהנים בתפילת נעילה, התפילות שם היו תמיד מקור לנחמה גם אם פורתא, אם איני טועה אפילו לא ידעתי שיש אפשרות כזו...

ופתאום, בבת אחת נחשפתי לדהרה אדירה ברגע הכי קדוש ומיד לאחריה מריחת זמן, מתיחת תפילה מרוממת כמסטיק. הייתי המום. זעתי בכפכפי בחוסר נוחות, הרגשתי מרומה, שעבדו עלי, בילפו אותי. ומעל לכל, שנאתי מאותו רגע את תפילת אבינו מלכינו שנהה תהומית. אין עוד קטע של תפילה כל כך שעורר בי כזו סלידה בשימוש. כבר זמן שבהחלמה קצת נרגעתי אך עדיין... עד השנה.

רק התחלתי את האבינו...נו והתפרקתי התרפקתי על אבא'ה. אבאאאאאאא אתה המלך שלי. מלך. אבא. מלך. כמה טוב לי שאבשלי מלך. שלי. עם 'חטאנו לפניך' כבר שנים שאין לי בעיה, הספונסר שלי לימד אותי שלמכורים יש חטא אחד שהם צריכים לעשות עליו תשובה – שהם לא מספיק מעריכים את הטוב שאבא שלהם נותן להם – אז יאללה, אבא, בכיתי, כמה טוב אתה אלי, נתת לי ניקיון, מפוכחות, ספונסר, אישה, ילדים, ספונסיים, בריאות, פרנסה. בירכת אותי בלי גבול, אני לא מספיק מעריך ומוקיר לך טובה על זה... חטאתי לפניך.

המשכתי, אין לנו מלך אלא אתה, אין לי מלך חוץ ממך... תודה שאני כבר לא עבד של... תודה ששיחררת אותי... וזה הוסיף והשתבח. (מעיר כי גיליתי שבהקשר זה כדאי לנסות למצוא את החיבור האישי) רק ביום השני שמת לי לב כמה אני מחכה 'לאבינו מלכינו'. ואז הבנתי שהמלך מפחיד. את כולם, מלבד את בנו הנסיך, הוא הרי אבא שלו, זו (אולי) הסיבה שלא אומרים מלכינו אבינו, הוא קודם אבא...

תודה לך אבמלך.

מד. מחשבות ליום שאחרי יום כיפור.

היום במוצאי הצום, אחרי שעות שאני עומד שליח ציבור, והשירה, ובית הכנסת הצפוף בו כמובן שהיה לי חם ומזיע, יצאתי החוצה אל הרחוב הקר. מיד עם יציאתי עלתה לי

מחשבה בראש שהיציאה הזו אינה טובה, כי אני עלול להצטנן מהמעבר מהחום אל הקור. באותו רגע ידעתי על מה אכתוב הלילה, ידעתי שאכתוב על הדרך בה הצטנתי לא רק באופן פיזי אל בעיקר באופן רוחני, על הדרך בה המחלה שלי החמירה עם כל נסיון נוסף להתעלות ולהתחבר לקדושה.

הנה, יום כיפור לפני שנה – 'שמע ישראל', 'ברוך שם', 'ה' הוא האלוקים'. אני מתרגש באמת, מתחנן אל אלוקים שהשנה הזאת תהיה שונה, שאחרי יום כיפור לא יקרה לי מה שקרה לי אחרי ראש השנה. שלפחות השנה, אצליח לא ליפול ולא להגיע למקומות שאני לא רוצה להיות בהם. אני בוכה. אני נותן לבכי לפרוץ רק פעם בשנה, ברגעים לפני צאת הצום.

אצלנו מנגנים ניגון סוער בקטע שלפני התקיעה, ובדווקא בקטע זה אני נותן דרור לדמעותי ומתחנן לקבל כוח להפסיק כבר. מתפללים ערבית, עושים הבדלה וטועמים משהו ואז אני יוצא החוצה אל הרחוב, אבל למרבה הפלא, בזמן שאני "תפסתי מלאכים" – בחוץ עולם כמנהגו נוהג. איזה הלם, מלוואה במקום קור קיבלתי. החום הגדול וההתלהבות עדיין מפעפעים בצד אחד של הלב, אבל הצד השני כבר מושך להביט ולהתחיל לפזול.

לא משנה אם החום וההתלהבות החזיקו עד סוכות או שהם לא שרדו אפילו עד שם, הנקודה הייתה שבסופו של דבר שוב הייתי שם. ואז, בימים של קרח נורא, הייתי מנסה לחשוב על החום של יום כיפור, על ההתרגשות של תפילת נעילה, על הבכיות של הניגון הסוער. משהו לא היה נראה לי הגיוני (היום אני מבין שזה מאוד הגיוני). האם "אני" הוא זה שרוצה להתעלות ולהתחבר או שמא "אני" הוא זה שנמשך לתאוה בכח עצום ובלתי מוסבר?

והניגוד הזה, שגרם לי לפיצול אישיות נורא, רק החמיר את המחלה. ככל שהעלייה הייתה גדולה יותר ומרגשת יותר, כך הנפילה וההתרסקות שאחרי הייתה גדולה יותר. ממש כמו לצאת מבית מחומם היטב לרחוב קפוא – ברור שהצטנתי, אך מעגל הקסמים לא נשבר אף פעם. היו שנים בהם כבר לא רציתי להתרגש בימים הנוראים, כיון שהעדפתי לא לעלות ולא ליפול, אבל לא יכולתי. היה לי רע במחלה, והימים הנוראים נראו כמו הזדמנות מצוינת לעשות סוף לכך – סוף סוף. אז שוב התרגשתי ושוב בכיתי ושוב נפלתי ושוב קפא לי הלב.

והנה הגיע יום כיפור תשע"ג. חסד אלוקים – לגמרי לא מובן מאליו – זכיתי להגיע ליום הזה עם 279 ימים של נקיות. מדהים לגמרי. אז מה עושים ביום כיפור השנה? אני יודע שזה לא התפקיד שלי לדקור את עצמי בלב כאשר קוראים את קריאת התורה של מנחה, וגם לא התפקיד שלי לשבור את עצמי בכל קריאת "חטאנו צורנו" והדומה לו. אבל בכל

זאת, יום כיפור... אז אולי פשוט אעשה תשובה על שאר העבירות כמו לשון הרע וכאלו? נראה לי מגוחך. אני מרגיש כמו אדם שהועמד לדין על רצח ולבסוף הסתבר שהוא לא רצח אז מעמידים אותו לדין על כך שבדרך לאירוע (שלא היה בו רצח) הוא נסע באדום. נו, זה הרי בדיחה. אחרי שנים בהן אני בוכה על הדברים הכי חמורים, פתאום מסתבר שאני חולה (מה שמביא גם להחלמה ולהפסקת המעשים הכפייטיים), אז כעת אבכה על זוטות?

בערב חג, חבר האיר את עיניי כשאמר שיום כיפור זה לא לבכות איפה שרוצים, אלא לעשות את מה שצריך. הוא סיפר על בעל התניא שפעם ביום כיפור הפסיק בתפילתו ויצא ליער לקצוץ עצים להכין מרק לילודת גלמודה. האם לא יכלו לשלוח מישהו אחר שיעשה את העבודה? אבל יש כאן מסר חזק בסיפור. כל יהודי רוצה ביום כיפור "להרגיש", להיות בבית הכנסת, לבכות, להתרגש, להתחנן וגם להרגיש חוטא. ככה אנחנו. אבל בעל התניא עוזב את הכל והולך לעשות את מה שצריך לעשות. כי יום כיפור זה לא איזה יום בו אני עושה מה שאני רוצה (אפילו לא דברים נעלים וחשובים) אלא יום בו אני צריך לעשות את מה שנדרש ממני. ולכן, אם ביום כיפור תשע"ג מה שנדרש ממני הוא לא להרגיש חוטא – אני לא ירגיש חוטא. ולמרות שיום כיפורים בלי הרגשת חטא זה כמו פסח בלי מצות, אבל אם זה מה שנדרש ממני – זה מה שאעשה. אז מה אבקש במוצאי יום כיפור תשע"ג? אבקש המון. אבקש יום אחד נוסף נקי.

מה. ותסיר מחיצת הברזל (הושענא רבה)

חזרתי לא מזמן מתפילת הושענא רבה מרגשת. מרוב התרגשות התפללתי שמונה עשרה של שלוש רגלים... עלייתי על טעותי רק כשהחזן סיים קדושה והתחיל 'אתה חונן לאדם דעת'... להבדיל מפעמים אחרות בהן לא ידעתי את ההלכה ופסקתי לעצמי, הפעם, פניתי ליהודי תלמיד חכם, בלעתי את גאוותי, התעלמתי ממה שחשבתי שעלול הוא לחשוב, ובהלל זכיתי, וצינורות השפע נפתחו...

אהבתי (מאוד) כי ישמע ה'... את קולי תחנוני, כי הטה אוזנו לי... אפפוני חבלי מוות ומצרי שאול מצאוני, (אוהו, ועוד איזה שאול ומוות) צרה ויגון אמצא... אנא ה'. מלטה נפשי. געיתי בבכי של תודה. זכרתי מהיכן באתי. המילים, חנון ה', שובי נפשי למנוחכי, כי חלצת נפשי ממות, את עיני מדמעה, את רגלי מדחי. קיבלו משמעות חזקה ביותר, כשנזכרתי.

ביום האחרון של ימי הדין, היום בו נכתבה 'הפתקא'. זהו היום בו לפני יותר מעשר שנים חציתי גבול נוסף בדרך לשאול, אביזרייהו עם אשת איש ל"ע. בתוך כדי המעשה אבא שלי התקשר לאחל לי 'פתקא טבא'... ואני, אדיוט שכמותי, חשתי על גג העולם... אני לא יודע להסביר את זה עד הסוף, אבל היה משהו מרגש ומטריף במיוחד, להיות

במצב בו הייתי ולדבר עם אמא שלי על עניני החג... סוג של מרד. כילד קטן המוציא לשון לזולתו...

רעדתי מהתרגשות במה אשיב לה, חשתי בצמרמורת מחיה נפשות כשנהמתי מעמקי ליבי את ה'פתחת למוסרי', החזן מזייף במרץ, ולא מעט מהמתפללים פורצים בצחוק למראה הנענועים המשונים שלו, בי, ההתרחשות לא נגעה, התעופפתי למעלה, מוריד את הד' מינים לארץ ומרגיש את חסדו יורד עימם. אכן, יסר יסרני י'ה ולמוות לא נתנני. אורך ה' כי עניתני ותהי לי לישועה.

גם בהושענות, התרגשתי והרגשתי, לא ראיתי דבר מלפני, הדמעות טשטשו את האותיות, המילים קפצו לי ולא אחזתי בקצב הציבור, אבל לא היה לי אכפת, הייתי מתחת לטלית עם מציאות חדשה, כל הקפה הרגישה כקליפה נוספת שנושרת, תפדנו מכל נגע ומחלה... לקחתי את הערבות ובקשתי רחם נא קהל עדת ישורון, וחשבתי על אחי למחלה ולפתרון הזקוקים לישועה, שמעתי את החזן זועק מבשר ואומר, וידעתי שאמת הוא אומר. אכן, אומץ ישעך בא.

גם אחרי שהייתי נקי, בהחלמה, היו שנים שהתפללתי בהושענא רבה בבית. חובט ערבתי בעצבות בסוכתי. מבוש ממעשי. רק כל יכול מסוגל להוציא איש כמוני מהמקום בו היה, אין ביכולת האנושית להכהות את הטירוף ולגרום לשכמותי להופיע ביום כזה בתפילה כזו. תודה לך אבא'ה יקר שפתחת לי אוצרך הטוב, את שערי דמעה. ויהיו דברי אלה אשר התחננתי לפני ה', קרובים אל ה'... יומם ולילה, לעשות משפט עבדו... דבר יום ביומו...

יהי רצון... שתסיר מחיצת הברזל המפסקת ביני ובינך.

חגים

מו. רגישות של ימי החגים.

באחד הימים בהם נסעתי עם אשתי ברכב, היא שמעה אותי משוחח עם חבר יקר שזכיתי להיות הספונסר שלו. היא לא ידעה עם מי אני משוחח (הייתי בדיבורית באוזן), אבל כן היה ברור לה על מה אנחנו מדברים, הוא שוב הלך לאברון. החליט לראות פורנו (הפעם, אגב, הוא גם הופתע על ידי בן משפחה...). היה לי קשה לשמוע את דבריו. נשרפתי, שמעתי איש כבוי, גמור. תבינו הבנאדם מבריק, איש מקסים, ופתאום השימוש הרג אותו.

אשתי שתקה, רואה אותי בכאבי, ואז זרקה: תגיד, כתבת פעם על השימוש בחגים? לא, עניתי, אתה לא חושב שזה זמן שמצריך התייחסות מיוחדת? צודקת, צריך. וידעתי מה הפוסט הבא שאני הולך לכתוב, הנני תפילה שיהיו הדברים לתועלת.

לרבים מאיתנו 'החגים' מרגישים כמו ים המלח, לא רק בגלל המקום הנמוך שאליו לא מעט מכורים יורדים במשך ימים אלה, אלא בעיקר בגלל שכמו אדם שנכנס לים המלח המקורי – ככל שיש לך יותר פצעים זה שורף יותר. ושום תירוץ לא עוזר – זה בכלל לא משנה מי פצע אותך, והיכן נפצעת. זה פשוט שורף. כן, אשמה שורפת, בושה בוערת, והפחד, אוהו, זה כבר טיגון בשמן עמוק.

מעבר לפציעה בנשמה, ישנו מרכיב חשוב נוסף באישיותנו שספג גם הוא מהלומות כבירות. הרגש. – לחלק מאיתנו הנזק הוא בלתי הפיך, ולכל הדעות מדובר בתהליך ארוך, תובעני, ולא פשוט, שמצריך נכונות לפעולות מנוגדות להרגלים רבי שנים, והתמדה רבה, חוסר היציבות עלול להיגרר לחוסר עקביות שיתקע ויאריך את התהליך.

כל התרגשות שאינה מבוקרת, שלא תנובת נכון, עלולה לעלות למכור בניקיונו. חד וחלק. אנחנו מדברים על אינסטינקטים, כשם שאדם מוכה אשר הורגל שצועקים עליו ומכים אותו, מרים את ידיו להתגונן כשהוא שומע קול צעקה, כך המכור פונה אל התאוה בכל פעם 'שהמערכת' שלו שומעת 'צעקה'. אלו הם עובדות. אדם חכם לא יתווכח עם המציאות.

הימים שאנו נמצאים עם משפחותינו, מורכבים. ראשית, יש לנו פשוט יותר שעות עם מי שמסומן 'במערכת' שלנו במודע, או בתת מודע, כגורם חלקי ואף למעלה מזה לכאב. אל נתפלא אם נחוש עוינות, ועל מנת להתמודד אתה עלינו לנסות לזכור שאם נשמור אותה בתוכנו ולא נרפה ממנה היא עלולה להרוג אותנו. לא סתם נכתב בספר הגדול (עמ' 57) שהטינה היא "עניין של חיים ומוות, לאלכוהוליסטים היא רעל".

ומעבר לזה יש את תחושת חוסר השייכות. כולם מארחים ומתארחים ולי בא לקפוץ מהגג מכל המשפחתיות המעושה והדביקה הזו, תוסיפו לרגשות אלו את העובדה שיש יותר זמן פנוי... והנה, הגיהנום פותח מחדש את שעריו...

העובדה שאני חסר כח לא אומרת שאשב רגל על רגל ואתן למפעל חיי – לתהליך ההחלמה להתמוטט ב'בין הזמנים', או 'בימי החגים'. כן, אני מאמין בכל ליבי, שהכח העליון הוא הרופא לשבורי לב. הוא חבש את פצעי, ממנו הגיעה היכול להכיל ולסלוח, אבל לגבי השתדלות, עדיין עלי לבצע את חלקי.

בשורות הבאות אחלוק עמכם את ניסיוני, מתאים קחו, משעמם או עקום מבחינתכם השליכו.

מה שעובד לי:

א. להתפלל בלי סוף, לדבר עם הכח העליון במילים שלי, אבאל'ה תעזור לי, אני לא יכול לבד. רק אתה יכול להציל אותי מעצמי. זה מצליח.

ב. אני משתדל 'לצאת מעצמי', לתת – לא חשוב מה ולמה. עדיף לתת כמה שיותר. רוצים עזרה, קחו. שמתי לב שאני מתמלא בעיקר כשאני נותן. לנקות לסדר, אך לא כעבד, אלא כמי שרוצה להיות בן חורין מהתאוה. בנוסף, עלי להודות בעובדה הפשוטה – שכשאני עסוק בלתת יש לי פחות זמן לאכול לעצמי את הראש. ואני מרגיש איכשהו שייך. אני הופך להיות חלק.

ג. אני משתדל להימנע מויכוחים וחיכוכים. למה? כי אני מרגיש גרוע אחריהם. במיוחד כשנצחתי. ובדרך כלל הם יוצאים מכלל שליטה והופכים את האווירה לעכורה. למרות חשיבות הנושא, החג אינו הזמן הנכון לשנות ולחנך אף בן משפחה שאינו ילדי הביולוגי, (וגם אותם רק במידה שהייתי רוצה שיעשו זאת עימי).

ד. להתחייב להחלמה – לא להשאיר זמן פנוי, אני כבר אראה מה לעשות... שם המחלה שלי חוגגת, להיצמד ככל האפשר לאנשים שיודעים באמת מי אני.

ה. לא לצאת לטייל 'סתם' – מצאתי את עצמי במקומות שלא תכננתי להגיע אליהם. אני יוצא מהבית רק עם תוכנית ברורה. אם יש לי 'סטיות' מהתכנון המקורי, הנני משתף בהם משהו שיודע את האמת עלי, הוא יכול להתריע בפני שאני מספר לי סיפורים... (זו הסיבה שעלי לחזור לשפיות, יש פעמים שאיני רואה את עצמי באור נכון.)

שיהיו לנו הכנות שלוות, שנרגיש בנח עם עצמנו ועם הסובבים אותנו, ואז נחוש שמחה אמיתית.

ולישרי לב, שמחה – שמחה אמיתית באה אחרי שהלב ישר.

מז. האתגר שבחגים. בעיקר למכורים.

ראיתם ילד שאינו אוהב חגים? אם כן, כנראה שאינו ילד. אבל כזה הייתי, לא אהבתי אותם. החגים נצרכו בתודעתי כזמן של מתח, צעקות ומריבות, לחץ. גם החידושים שהביאו עימם בדמות בגדים ומתנות לא הורידו את מפלס הדרמה שעלה ככל שהתקרב 'החג'. אפילו הצבע הטרי לא הסתיר את 'הכתמים' תחתיו... פסח וסוכות היו החגים המאתגרים ביותר, משלל סיבות כילד ונער ואף בשנים מאוחרות יותר.

נתחיל מהילדות והבחרות – כוואלס, אבאמא, האחים, הבוגרים ממני, ואף הצעירים יותר. העירו לי, 'אתה לא עוזר. הכל מגיע לך'. ועוד כהנה. והאמת צדקו, לא אהבתי לעזור. למה? כי הריכוז העצמי שלי התחיל עוד הרבה לפני שידעתי תאווה מהי. בשביל מה לעזור כשבסוף תמיד הדברים נעשים ומסתדרים? היום אני יודע שהאנוכיות הזו היא אחת הסיבות המרכזיות לתחושת השונות שלי, לזיכרון המוקדם לכך שיש אותי ויש אותם ואנו ניצבים משני צדדים שונים של המתרס...

ועם כזו סטיגמה של 'פרזיט', גם כשפרץ של רצון להיטיב התגנב לו החוצה לא יכולתי לעשות הרבה, נדנוד העפעף הראשון של חוסר שביעות מצד מי מסובבי חיסל במהירות את בדל העזרה הקלושה, ראיתם איך 'הם' דיברו אלי. בטח שאני לא יעזור לכם. הטענתי את עצמי בכעס וברחמים עצמיים, כל מה שאני יעשה לא טוב 'לכם'. תגידו את אמת, אתם פשוט לא אוהבים אותי (נו, בטח, מי אוהב אסופי יתום מאומץ) אני מיותר פה. טראח. טריקת דלת. חפשו אותי.

'התהליך' היה זהה, וחזר על עצמו כמעט בכל סיטואציה. הסתגרתי, מתוסכל וממורמר, התבודדתי. ויצאתי להתמלא, לחפש. אם בילדותי בהתחלה זה היה סתם 'מציאות' באשפה, מכשירי חשמל דפוקים ומשחקים שבורים שניסיתי לתקן (אותי?!). בהמשך, כשהבנתי מהי תאווה, עברתי לחיפוש אחר 'עיתונים מעניינים', מה שהפך אותי יותר מאוחר למומחה מספר אחת במזרח התיכון לנבירה בפחים ומציאת תאווה בתוכם... אגב, 'כמומחה אמת' ידעתי באיזה יום כדאי 'לבקר' בפח ספציפי כי אז בני הבית משליכים את מגזיני הכרומו... אגב, השלל הרב לא סיפק אותי. להפך. מתתי מבפנים. מבושה אשמה ונקיפות מצפון על הדרך שבה אני נתנהג לבני משפחתי.

יום אחד החלטתי, בהחלטה נחושה – לא עוד. התגנבתי לבית ובאין אומר ודברים ומבלי שנשמע קולי העליתי בועות פנטסטיק בתוך קערה, לקחתי סקוט'ש ברייט והתחלתי לקרצף כיסאות וקירות, כאילו בקירצופי אנקה את הזוהמה מנשמתי. (אותו היחס היה לי באחד מחגי הסוכות רק ששם מדובר בבניית סוכה סכך וארבעת המינים) זה עבד. עד שנמאס לי או שהגיעה 'הנשמה הטובה' שסיננה לעברי (בבואה לסגור איתי חשבון קדום) "הו, סוף סוף אתה עושה משו". בתיאטרליות תפסתי בשתי ידי את 'גלגל ההצלה' נעמדתי ופצחתי בשירת "עבדים היינו" או יותר נכון, "עבדים עודנו"... העפתי

בהפגנתיות את הסקוט'ש מהיד והודעתי קבל עם – "לא אהיה עבד" ... ונמלטתי.. שוב למוכר והידוע, לתאוה...

"עבד" להם לא הייתי, אך לרצונותי הייתי ועוד איך. לא ידעתי זאת באותה העת אך הייתי שפוט של התאוה, ונרצע של הכעס ועוד של 'רבים וטובים' מפגמי אישיותי שלא ידעתי לקרוא בשמותם. בעודי אסור בשלשלאות העצמי, הכרזתי השכם והערב שכשאהיה 'גדול' אראה אחרת. 'בבית שלי' האווירה תהיה שונה. התכוונתי לזה. באמת. התחתנתי עם המון כוונות טובות, לא היה לי ספק שאצליח. הרי כל מה שאני רוצה זה בית שלי ושקט.. תארו לכם את גודל התסכול כשהדברים לא התרחשו 'כמו שצריך'... השתדלתי יותר, ודחקתי באחרים עוד יותר, מבלי משים הפכתי למפקד. הנחתתי הוראות, חשבתי שאני 'מנהל עבודה', מבצע החגים היה צריך להתנהל בלוי"ז מדויק צפוף, כשאשתי וילדי (כשבגרו) התלוננו שהלחץ לא עוזר להם בלשון המעטה.. בטלתי אותם בהינף יד, משוכנע הייתי שתכבד העבודה על האנשים ואל ישעו בדברי...

לדאבוני, גם בשנים הראשונות להחלמה לא באתי מיד אל 'הארץ המובטחת', שנות הנדודים במדבר הריגשי צרבו את רישומן בדפוסי התנהלות מכאיבים. מאוד. והפעם עוד הייתה לי הצדקה הרי אני 'כבר בדרך'... עבד כי ימלוך. שילמתי את המחיר פעם אחר פעם. נראה שהיה עלי ללמוד בדרך הקשה. ככל שפעלתי למענו, השקט חמק ממני. רק 'כשהעסק' היה תקוע פניתי לעזרה, כשלא נותרה לי ברירה אלא להודות שנכשלתי בהשגת השקט. החל להתחולל השינוי, דווקא אז יכולתי להבחין שהמניעים שלי חולים. שאני עדיין עבד של העצמי. שבאמתלה של 'חינוך' אני כופה את משפחתי לעשות את מה שאני לא עשיתי, הופך אחריות מוצדקת לקרדום לחפור בו, מנסה להוכיח לעצמי בתת מודע שאיני כהורי ושוגה באופן חמור מהם.

ומאז, כעבד משוחרר (על תנאי? !), אני שואל מה אפשר לעזור. זהו. לא קטר המושך רכבת, לא מנהל עבודה. פועל.

(אדגיש, כי השאלה 'במה אני יכול לעזור' או יותר נכון האם 'אני עוזר' מופנית בראש ובראשונה אלי. לעצמי. האם אני עוזר? האם זו עזרה או שמא מדובר עכשיו בשליטה או ניהול? ולא רק ביחס לאשתי, גם ביחס לבילדים שביקשתי מהם לעשות משהו, אני מסייע אותם, או רוצה שהם יעשו את מה שאני רוצה כי כך אני רוצה).

'והדיסק'? הוא באמת מתנגן אחרת, שקט. נעים. שלי. כמו הוורודים שבחלומותי. בחסדו הגדול איני רודף או רדוף מפירורי לחם. שלא תבינו, מנקים אצלנו, אנחנו משתדלים לבער חמץ. אבל בשפיות. חדלתי מלשמש כשוטר תנועה המווסת את התנועה לחדרים והחוצה, או כפקח הדורש מילדיו 'לפרוק' את הסחורה שבכיס מכנסיהם טרם עלותם על יצועם... הפנמתי שבית המקדש לצערי עדיין לא נבנה ואף אחד בסביבתי אינו כשיר להיות קרבן פסח...

כשאחת מפיסות הלחם המוצנעות בליל בדיקת חמץ נעלמה, הודיתי בחוסר הכח שלי מול ההרגשה. פניתי לכוח גדול וביקשתי מה' שיעזור לי למוצאה, ומשלא נעניתי, ביטלתי. וזהו. מיד המשכתי הלאה לסדר היום, ידעתי שאכן, החגים הם זמנים לששון. אפשר לאהוב אותם ולשמוח בהם.

חברים, יש מי שיכול להוציאנו מעבדות לחרות. מי יתן ונמצא אותו, עכשיו. חברים זה תהליך. הוא לא קורה ביום אחד או בגלל פעולה אחת. לימדו אותי שיש שלושה עקרונות רוחניים הכרחיים לגדילה – כנות. פתיחות. ונכונות. והם זקוקים לתחזוקה יומית, כשם שהאוכל אתמול נזקק לאכילה היום. ממש לא מובן מאליו שהדברים התרחשו ונכתבו. חשוב לי להבהיר שהפוסט הזה נכתב כתקווה גדולה. לעצמי ולאחרים. כן, גם מי שטעו בהתנהלות אל מולו, גם מי שנצרכה בתודעתו המהומה וטעה ועשה בעצמו שגיאות חמורות, יכול לתקן. לא בכוחו. בכח אביו הגדול.

אתמול שוחחתי עם אשתי הרגועה ונזכרנו בימים האחרים... הודינו לאבאל'ה אוהב על כל מה שעשה למעננו. כתבתי את הדברים כתזכורת לי ולאחרים לשים לב יותר למה שקורה. ממש לא בכדי להסיר את האחריות ממני וממעשי. סביר מאוד בעיני, שגם אם היו מתייחסים אלי בכפפות של משי (והיו לא מעט מקרים כאלה!) עדיין הייתי משתמש. הכח של התאוה עלי היה הרבה מעבר למה שההורים שלי יכלו לעשות ויאמר לזכותם שהם ניסו. באמת. לפחות עד כמה שהידע שלהם איפשר.

אסיים בדבר הכי מרכזי בפוסט הזה בפרט, ובחיי כמכור בכלל – החיבור לכח עליון אוהב. צמוד לאור – לא חשים בחושך.

חג שמח! לנו, ולכל החברים. אלו שאיתנו, ואלו שלא זכו...

נספח – חולה או חוטא

אספנו בנספח זה ארבעה מאמרי יסוד אותם כתבו חברים מחלימים בנושא. בשל אריכותו ובשל מורכבותו, אנו ממליצים למי שמרגיש קושי עם נושא זה להיכנס לפורום של 'שמור עיניך' ולחפש בתוכו את הדיונים הנצרכים.

מח. מחוטאים לחולים

מגיל צעיר למדנו וידענו שאוננות או צפייה במראות אסורים הם החטאים החמורים ביותר, העבירות שמבטאות את ההיפך מכל אורח חיינו ומאמונתנו. ידענו וזכרנו את זה, ואכן רצינו בכל מאודנו להפסיק. עשינו כל שביכולתנו, כך בין היתר צמנו, נדרנו נדרים, נתנו צדקה, למדנו על חומרת "העוון הידוע", טבלנו במקווה, אמרנו תיקון הכללי, התפללנו בקברי צדיקים, עברנו לאינטרנט כשר, התנתקנו מאינטרנט לגמרי, ועוד.

הבטחנו אין ספור פעמים לעצמנו ולאחרים ש"הפסקנו לעולמים" ושהנפילה הזאת הייתה הנפילה האחרונה. כל הזמן ניסינו להפסיק: לשבוע, לארבעים יום, עד יום כיפור הקרוב וכן הלאה, אבל שוב ושוב מצאנו את עצמנו חוזרים לשימוש בתאוה – נגד רצוננו והחלטותינו.

ככל שהתאמצנו יותר להפסיק, ככל שרגשות האשמה היו גדולים יותר, וככל שהחלטתנו הייתה נחושה יותר, כך קרסנו מהר יותר אל תוך השימוש. כשנפלנו, ניסינו "לפצות את עצמנו" על התקופה שבה התאפקנו בכל הכוח, ומצאנו את עצמנו במפולת נוראית, חוצים קווים אדומים שהצבנו לעצמנו. לאחר מכן ניסינו לפצות על השימוש בהתחזקות דתית, וחוזר חלילה.

לפעמים נגררנו אל תקופות של אדישות, שבהן חיינו חיים כפולים: עובדי ה' ותלמידי חכמים ביום, ורודפי תאוה כלילה. הרגשנו צבועים, מושחתים, רמאים. הרגשנו שאין בעולם כולו אנשים גרועים מאתנו. החיים הכפולים קרעו אותנו. כעסנו על עצמנו, זעמנו על האינטרנט והרחוב, התרסנו כלפי מי שברא אותנו והכניס אותנו למצב הבלתי אפשרי הזה.

הצעד הראשון בהחלמה היה כשהבנו שהבעיה לא הייתה בכוח הרצון שלנו – היה לנו שפע של רצון. וגם לא נפלנו מפני שלא היינו חזקים מספיק – בתחומים אחרים בחיינו גילינו עוצמות ויכולות מרשימים. במקום זאת הסכמנו להכיר בכך שאנחנו פשוט חסרי אונים מול התאוה, שהשימוש שלנו חורג מהציר של חטא ותשובה. הפסקנו לחפש אשמים במצבנו והתחלנו לבקש פתרון. למדנו שכשאנחנו מתייחסים אל ההתמכרות שלנו כמחלה, ולא כחטא, מתאפשר לנו לקבל אותה ולהודות בה. אנחנו מסוגלים לוותר על משא רגשות האשמה, הבושה והשנאה העצמית, בלי להשתמט מהאחריות שלנו

להחלמה. כשהכרנו בכך שאנחנו פשוט אלרגיים לתאוה, שהיא פועלת בתוכנו באופן שונה מאצל אחרים, יכולנו להיפטר מהאשליה ש"הפעם נצליח". הבנו שאין בכוחנו להצליח בשום אופן, שאנחנו מוכרחים לפנות לקבלת עזרה חיצונית, ולבקש מאלקים שיציל אותנו. אנחנו מנסים לצאת מזה למענו, כדי לחיות, ולא כדי להימנע מאיסורים או לקבל שכר בעולם הבא.

בפעם הראשונה היינו מוכנים לוותר על התאוה, אבל לא כדי להפוך מרשעים לצדיקים, אלא כדי להפוך מחולים למחלימים.

מט. התמכרות לתאוה – מחלה

לא מעט מהמכורים משוכנעים שהם רעים, רשעים, וחוטאים שפשעו כנגד אלוקים ואדם. לרבים שבאים עימם במגע, רבנים ובני משפחה קרובים נשמע ההסבר למעשים הנוראים – "מחלה" במקרה הטוב, תירוץ שבא לפטור מאחריות, מעין מסתור רעוע הבא להכחות את תחושת האשמה או סוג של נסיון נואל אשר מטרתו לרכך את העובדה הפשוטה לכאורה – חיסרון ביראת שמים אשר הוביל להרגל עבירה נורא.

לא פשוט לומר על מי שמגיל צעיר חיפש ישועה לבעייתו ופנה לכל אדם בוגר משמעותי בחייו – ממשגיח בשיבה קטנה ועד לגדול הדור באופן ישיר, בבקשת עזרה אמיתית, התפלל צם בכה והתחנן לאביו שבשמים שיגאל אותו מייסוריו, למי שייסורי המצפון חיסלו כל חלקה טובה באישיותו הצעירה, למי שמחשבות אובדניות היו מנת חלקו מדי יום, ושאיולא פחד ייתכן והיה שולח יד בנפשו מרוב סבלו – שהוא רע, רשע וכדומה, ונראה שמי שכן אומר משהו מן הסוג הזה, מוכיח שאין לו הבנה מינימלית במה שמכור לתאוה סטנדרטי חווה. נראה שנקודה זו ראויה להתייחסות מיוחדת אצל שומרי מצוות בפרט, הואיל וחשבון הנפש – ההלקאה העצמית וייסורי המצפון מושרשים אצלם מקטנות. ננסה בסייעתא דשמיא להציג ברשימה זו תמונה ברורה יותר של מיהו 'מכור', זאת בלא לעסוק כלל בפיתרון הנפלא שמאפשר למכור לחיות את חייו בנחת ובשלווה וללא שימוש. בנוסף כדאי לציין שרשימה זו לא מתיימרת 'להבין', להציג או לפרש את מניעיו של בעל עבירה, הדברים עמוקים מהבנתו של הכותב, כל שניתן הוא להאיר במידת מה את המתרחש בנפשו הסוערת של מכור ירא שמים.

נפתח בהגדרה זו עצמו: יש דבר כזה – 'מכור ירא שמים', אך לא בטוח שיראת השמים משרתת את מטרתה. נראה כי יראת השמים של המכור דווקא יוצרת עבורו בעיה חמורה נוספת אשר מקנת כמחלה ממארת בנשמתו. הרי מכור ירא שמים יודע כמה חמורים מעשיו, על כן ביאוש מוחלט הוא מתחבט בתהייה מה בוראו רוצה ממנו? מצד אחד ברור לו שמדובר בחטאים איומים, ומאידך ברור לו גם שהוא מרגיש שהוא עלול למות, כן ממש למות, פיזית, אם לא יפעל כפי שרצונו החולה כופוהו...

לא ברור מתי ולמה, והדבר אף משתנה מאדם לאדם, אך חשוב לציין שאצל רבים מהמכורים ממש מתחילת הדרך, המעשה לא היה כרוך בהנאה בלבד. היה לו ערך מוסף, סוג של חובה קיומית מפחידה שאין דרך להימנע ממנה, אשר כעבור זמן לא רב, הצורה היחידה להשכיח ולו כמעט את עוצמתה, הייתה לעשותה שוב. חוסר הברירה הזה לעתים עקר מהיסוד אצל רבים 'מהמכורים הפוטנציאלים' את האמונה בבחירה חופשית, אף במקרים בהם היא עדיין הייתה אפשרית. יש לציין, שלא מעט מהמכורים בתחילת דרכם מלאים בבושה עצומה ובחרטה גדולה אשר מונעים מהם קבלת עזרה נכונה (האמת חייבת להיאמר שגם במידה והייתה מגיעה העזרה במתכונת הנכונה, סביר להניח שהיא לא הייתה מועילה, כי המכור, בשל בושתו מגלה טפח ומכסה טפחיים, ורק מי שסבל את הבלתי נסבל יסכים לאמץ עקרונות שמנוגדים לעצם אישיותו)

כמעט כל מכור פוטנציאלי בעל רקע דתי בהתפתחותו פנה בצורה זו או אחרת לעזרה לסמכות התורנית הישירה שלו, להוריו או אפילו לרבנים וגדולי דור. חוץ מחוס אהבה והערכה, חשובים מאוד לכשעצמם, הוא לא קיבל מענה ופתרון, הן בגלל שהוא לא היה כנה לחלוטין, והן בגלל שהם לא הבינו במה מדובר ולא היה להם מושג מהי תחושת האין אונים אל מול הכפייתיות, והעובדה שפעם אחר פעם היא מוכיחה למכורים שהם חסרי סיכוי וברירה מולה.

לא הייתה להם האפשרות לדעת שהעומד מולם לוקה במחלה הדומה לסכרת. 'הסוכר' עולה, אין מי ומה שיווסת את רמת הסוכר בדם... והם אומרים לו: למד מוסר... תתגבר... שבע יפול צדיק... ואינם יודעים שהדבר האחרון שהוא יכול לשמוע על עצמו עכשיו שהינו צדיק (אין פלא על התסכול ההדדי שבין מכורים ורבניהם) לא הייתה להם היכולת לדעת שהעומד מולם "אלרגי" לחומרים כימים שמשתחררים בגופו (סרוטונין, דופאמין, אדרנלין...) – שמהרגע שעשה את הצעד הראשון לקראת מחלתו, כל הלך מחשבתו משתנה, הוא נהפך לאדם לא רציונלי שניטלה ממנו לחלוטין הבחירה ביחס לפעולותיו, מנין להם לדעת שברגע 'שזה הגיע' הוא חסר סיכוי, בחלק מהמקרים הם ניחמוהו, בחלק אחר הוא הואשם בחוסר רצינות... ובמקרים גרועים יותר היחס אליו היה כאל רשע. מושפל, מבוויש, הוא הלך להיכן שתמיד חש עצמו מוגן ובעל ערך... הוא השתמש שוב ושוב...

לא מעט מהמכורים שומרי המצוות עצמם, מתרגשים לראות בקבוצה מכורים שאינם כאלו (חילוניים בלע"ז) משהו בתוכם אומר (יש כאלו הכנים דים בכדי לומר זאת בפה מלא...) – אם אני לא הייתי 'נדפק' על ידי הבורא, אילו לא הייתי נולד כשומר מצוות לא הייתה לי בעיה מצפונית לעשות את המעשים הללו... כאילו אומרים לו, לשאינו שומר המצוות, מה אתה עושה כאן?! צא וחגוג... גם הם לא זוכרים באותה העת שמדובר במחלה, רק כשהם – מי שאינו שומר מצוות בהגדרה, מתארים את סבלם ואת האבחנה

אותה תיארתי בין הנאה לבין תחושת חובה קיומית כוללת, הם – שומרי המצוות, מבינים, נזכרים.

כאן המקום להתמקד קצת במתרחש בנפשו של המכור לפני הפעולה. הוא באמת משוכנע, שהפעם זה יהיה אחרת, כשהוא מתחיל את הפעולה הראשונה, סביר להניח שהיא לא תהיה מפורשת כל כך כמו שבוודאות יעשה לאחר מכן. מערכת הרמאות העצמית נכנסת לפעולה ואט אט מורידה ממנו את כל מנגנוני הגנה שבנה בעמל רב במשך הזמן שעבר מאז הפעם האחרונה בה השתמש. היא משכיחה ממנו את הסבל וההשפלה הנוראיים שהיו מנת חלקו רק לפני ימים ספורים. כעת, גם אם הוא זוכר אותם, הוא משכנע את עצמו בק"נ טעמים מדוע הפעם זה יהיה אחרת.

משהגיע לנקודת האל חזור, משהרגיש את הכאב שוב, והוא מנסה להימלט מהשימוש הסופי – זה כבר מאוחר מדי, והוא אומר לעצמו 'כיון דאיפליג...'. כשמתכלים על מגוון פעולותיו של המכור נראה שפשוט אין לו את ההגנה שמרחיקה ילד קטן מתנור חם... הוא יודע שזה חם, שזה כואב, ובכל פעם הוא מספר סיפור שהוא באמת מאמין בו. השכחה והרוגע שהשימוש נוסכים בו שווים עבורו, לפני השימוש, את הכאב שהוא חש לאחריו. הצרה היא שלא כך הם פני הדברים לאחר השימוש. ברגע בו הכל מסתיים, הוא מתייסר שבעתיים, דימויו העצמי פוחת, הוא מתמלא בוושה חרטה ואשמה, ומחליט שזהו זה, גמרנו, ואז לתדהמתו הוא שוב, שם...

זר, מי שלא נסחט 'במסחטה' הזו, לעולם לא יבין עד הסוף כמה נואש יכול להיות אדם שכזה. הוא יכול לחוש בכאב, ואולי יצליח לטעת בלב המכור את התחושה שהוא מבין אותו, אבל סביר להניח שבתוכו פנימה הוא יתפלא, מה זה הדבר הזה ? !

ננסה להרחיב מעט יותר על 'הדבר הזה' – החובה הקיומית התפתחה עם כל שימוש, אך למעשה כבר מההתחלה היה לה ערך מוסף, והוא: הקלה על תחושת הבדידות, הפחדים, והדיכאון. לרבים היא נתנה מקום מפלט מכל מעמסות החיים ותחושה של צבירת כוח. עם הזמן, מה שהחל 'כאקמול', כתרופת פלא מהירה המספקת הקלה, הפך בתוך זמן לכאב עצום. חוסר הבשלות הרגשית וההתמודדות עם מה שהחיים מזמנים, הוביל להחמרה בלתי נמנעת. נסכם באופן סכמטי: בשביל המכור – שימוש = כאב = צורך גובר להכחות את הכאב = הגברה של השימוש 'בתרופה'; החרפה משמעותית של שימוש 'בתרופה' הכריחה את המשתמש להעלות את המינונים (הן של תדירות השימוש והן של רמת השימוש עצמו). על כן, המכור חייב לחצות גבולות כל הזמן. מה שעבד עבורו אתמול, כבר לא מספק. הרי אתמול, ממש אחרי, עדיין כאב לו. בגלל שהוא לא מכיר משהו אחר, הוא מוכרח לשכנע את עצמו 'שהדבר הבא', שהגבול הבא שיחצה, יביא עימו את הרגיעה המיוחלת. ההידרדרות חייבת להתרחש, מה שמתחיל כאוננות פשוטה, עלול להפוך ליחסים מופקרים בכל קנה מידה.

האמת על עצמו כל כך מחרידה את המכור עד שבלא מעט מהמקרים הוא חייב להקצין את ההתנהגות החולה שלו עוד הרבה יותר, רק כדי לברוח ממה שהוא מרגיש וחושב על עצמו, והדבר הנורא מכל הוא, שהפתרון היחיד שהוא מכיר זה לעשות את זה שוב... ושוב... יש מכורים שמונעים על ידי דחפים בלבד, לא בעקבות מחשבה, לא בעקבות רגשות, פשוט דחף: אני משתמש כי אני משתמש. יש שיודעים בידיעה מוחלטת שההנאה מהם והלאה, אך בה במידה הם גם הם הולכים שוב, ושוב... התרופה הפכה לרעל.

לסיום: נראה שהקונפליקט גדול במיוחד בגלל שהמעשה החולה אסור הלכתית ומגונה מבחינה מוסרית. האם יהיה מי שיחשיב 'כחוטא' את מי שהתגנב ללא תשלום "ללונה פארק" ודקות לאחר שנתפס על הגלגל הענק, הוזהר והושלך אל מחוץ לאתר הוא שוב נתפס עליו? האם היינו נותנים מוסר ומבטיחים גהינום למי שפעם אחר פעם למרות הביזיונות הגדולים שכרוכים באזהרות וסילוקים נוספים אינספור פעמים לא נרתע מלזחול מתחת ומעל לגדר, בדרכו שוב אל רכבת ההרים... למרות שכבר בילה בתא המעצר, ומששוחרר בערכות, לתדהמת הכל הוא פנה בצעד בוטח ישירות אל... הלונה פארק... הגלגל... רכבת ההרים... צו הרחקה... מעצר, וחזר חלילה?!

מי שיצליח להפריד את ההתנהגות החולה מהאיסור ההלכתי, יוכל להבחין שזו מחלת נפש לכל דבר ועניין. מחלה נפשית שיש לה ביטוי באיסור הלכתי. מהות המחלה היא דייסה נוראה של פחד, אנוכיות, חוסר כנות, גאווה עצומה, טינה וזעם, ועוד רבים וטובים מפגמי האופי. למרות שיש הבדלים בין המכורים (גם כאן פרצופיהם שונים וסגנונם אינו אחיד) בצורת הפעולה, ובתדירות שלה, חשוב להדגיש, שבין 'המכור הפוטנציאלי' לבין מי שהרחיק לכת בנוגע לדפוסי הפעולה של מחלתו, אין כמעט הבדל. שניהם נמצאים באותו המצב, מבחינה נפשית ורגשית. שניהם סובלים מאובססיה חולנית בלתי נשלטת. שניהם משתמשים בתאוה בכדי 'לשכך' את מה שיש להם בנשמה. 'חוצה הגבולות' פשוט זקוק למנת סם גדולה וחזקה יותר... ובאם לא יקבל 'המכור הפוטנציאלי' מזור לכאביו, במוקדם או במאוחר, בכפוף למבנה האישיות שלו, הוא יגיע בוודאות לחציית הגבולות האישית שלו...

נ. התמכרות לתאוה – מחלה 2.

חברים שקראו את המאמר הקודם שאלו שאלות טובות והעלו טענות משמעותיות. משם עלה הצורך להעמיק ולהרחיב את הנכתב מסביב לנושא הטעון הזה. אנסה להיות ממוקד גם הפעם רק במה שמייחד את המכורים שומרי המצוות – יסורי המצפון הנובעים מהאיסורים הדתיים. מראש יודגש שהנרשם כאן ובכלל הוא ניסיון אישי של אדם. מסעו הפרטי, לבטיו והתחבטויותיו. המסקנות הן שלו ושל מכריו ואינן מחייבות

איש. מי שחש הזדהות מוזמן למסע, ומי שלא, מוזמן לכתוב את מסעו שלו. הנני תפילה לשוכן במרומים שיהא עימי גם כאן כתמיד.

למדתי המון מהספונסר שלי. אחד המשפטים החזקים ביותר שלו בתחילה בלבד אותי, מאוד. פעם אחר פעם הוא נהג לומר לי – 'תהפוך את זה', 'תלך עם זה אחורה'. במיוחד כששאלתי בנוגע לרצונו של אלוקים ממני. 'נכון', אמר, 'התוצאות שייכות לו, אבל אם תדע מה המטרה, תוכל לבחור בדרך'. כיום אני לומד שהדרך היא המטרה. כמי שחי את רוב חייו הבוגרים ללא מטרה וללא דרך, אנסה בעזרתו יתברך, למצוא אותה אתכם, וללכת יחד, מהסוף להתחלה, אחורה. ממה שהפך אותי לנקי לסיבה בגללה התחלתי להשתמש...

מיום עומדי על דעתי לא הייתי נקי מעל חודשיים, וגם חודשיים אלו נרכשו בדם, תוך מאבק מכלה ציפורניים כשכל החודשיים תשוקה מטורפת הטריפה אותי, תמיד התרסקתי. מפורק הבטחתי לבוראי שלא עוד ואז שוב מצאתי את עצמי שם, עוד פעם. לא תמיד, אבל היו לא מעט פעמים שניסיתי בכל כוחי לחזור בתשובה באמת, התחרטתי, עזבתי, התוודיתי (בהתחלה על הכל, בהמשך, פחות) תמיד קיבלתי לעתיד, רק שהוא הסתיים במהירות והפך להווה מתסכל ולעבר כואב. צמתי שני וחמישי של השובבי"מ וברביעי שלאחריו כבר הייתי משומש...

סיגפתי עצמי בתענית הראב"ד לא פעם (למי שלא יודע, הרעיון הוא לאכול כמעט עד הסוף, ולהשאיר את הביס האחרון בצלחת...) קיבלתי הוראות מפורטות מצדיקים וגדולי דור, וללא הועיל. איני מפקפק חלילה במאומה ממה שהורוני, גם לא על מה שנהגתי כהצעתם בשמאל שהתברר למעשה כימין, ולא נשאיתי נקי, ידעתי רק שברון לב תמיד, יכולתי לעשות יותר, תמיד, אך במונחים של בן ישיבה סטנדרטי, בכנות, עמלתי בכדי להפסיק את השימוש. הייתי מוכן להתבזות בנישואין מוקדמים שלא כמנהג משפחתי, לקחתי לאישה את הראשונה שפגשתי, למרות ספקות מהותיים בדבר התאמתה למודל שחיפשתי, ובהזדמנות הראשונה חזרתי לשימוש... מחמיר והולך.

דווקא כשבאתי מנותן לחלוטין, לאחר שהפנמתי את התובנה שהתמכרות היא מחלה, התחלתי להיות נקי. לא יום או חודשיים, שנים. זו לא תיאוריה או חקירה בעניין מהות תפקיד האדם בעולמו, לא מדובר כאן בהתפלמסות נוספת בעניין בחירה, צדיק ורע לו... זו עובדה. הסברה שלי היא, שניתן לס"א (ר"ת סקסוהוליסטים אנונימיים – תוכנית 12 הצעדים...) כוח מיוחד על מנת להצילני... כדי שאוכל לספר שאין כה' אלוקי ישראל...

לדוגמא, היה מי שביקש שנמצא מקורות בחז"ל לכך שהתמכרות לתאוה היא מחלה, התחלתי לאסוף מקורות, פניתי לתלמיד חכם גדול שהסכים 'להרים את הכפפה', מצאתי. עד שהספונסר שלי עצר אותי. אתה מחפש במקום הלא נכון. אמר. זו שאלה לרופא. לא לרב, פסק. מי שיש לו שפעת או כאב שיניים הולך לדוקטור. מי שבכל אופן רוצה יוכל לשאול, מה דעתו של הרב על רופא מסויים...

אבל שאלו אותי איך יתכן שהמחלה הזו הופיעה רק בעת האחרונה, מה, פעם לא היו מכורים... המשכתי להקשות, לאחר שתיקה קצרה הוא ענה, המצאת כבר את מחלות הסרטן לסוגיו כתובות בתוה"ק? את האידס? מחלות הלב למיניהן? (לא הלב הרגז...) למה לא מפריע לך שיש מחלות פיזיות קשות הממיתות עשרות מיליונים מדי שנה ברחבי הגלובוס ולא נמצא להן פיתרון כתוב בתורתנו? ומה עם מחלות הנפש השונות? הדיכאון, המאניה דיפרסיה, הסכיזופרניה? המצאת אותן ופתרוןן כתובות בתוה"ק? מדוע אינך מתרעם על הפסיכיאטרים שהמציאו מחלות 'חדשות' שאינן כתובות בתורה?

בדור שלנו יש שאלות בסוגיות שלפני דור או שניים לא היו נידון, ואנחנו מקבלים את העובדה שהמציאות אחרת מפעם בשוויון נפש, לדוגמא שבת, אנו שומרים את אותה השבת ששמרו ישראל במדבר, אך ברור לכל בר דעת שכיום יש גם נתונים טכנולוגיים שצריכים לבוא בחשבון הלכתית, או אכילה ושתייה בצום אצל מעוברות, בדורות עברו לא התירו להן כמו היום, אותו הדבר ביחס למניעת הריון, (הרב אמר שנחלשו הגופות וקרוב הדבר יותר לפיקוח נפש מפעם...) זה חלק מירידת הדורות וההתפתחות הגלובלית, אז למה מול ההתמכרות לתאוה כל כך קשה לנו?

נראה שהאתגר להודות שמהו לא בסדר מורכב במיוחד אצל מכורים. מכורים מתפקדים לעתים כמו אדם שלקה בליבו ועדיין מנסה להמשיך בסדר יומו הרגיל, מסרב להאט את הקצב, למרות שבהגיונו הוא יודע שהדבר עלול להזיק לו... למרות האירוניה אנו מעדיפים להאשים את עצמנו, להתייחס אלינו כרשעים, כי קשה לנו לקבל שאנו אנשים שונים וחולים, כאדם של"ע נכרת לו אבר והמציאות לא נקלטה עדיין במוחו, הוא עדיין מנסה להניעו ('כאבי פאנטום') אולי בגלל שחשנו אחרים מקטנות, יש בנו עדיין איזו תקווה סמויה שנהיה כמו כולם.

בהתמכרות לתאוה הבלבול גדול עוד יותר בגלל תחושת אשמה וייסורי מצפון דתיים הנובעים מלא מעט קיום מקבילים בין חטאי התאוה לבין ההתמכרות לתאוה. מבלי להיכנס לפרטיה גם מבחינת הרפואה אין היום כמעט עוררין שמחלת ההתמכרות היא מחלה פיזית – זהו פגם חמור בייצור מולכים עצביים במוח כדוגמת, סרטונין, אפינאפרין, ודופמין, אזורי ההנאה והגמול במוח מוצפים במולכים עצביים, והם מציפים בהם גם את האונה הקדם מצחית – החלק בו מתקבלות החלטות על בסיס מחשבה והגיון, ספוג 'בסם', והוא למעשה מורדם, ואינו מהווה גורם משפיע על הפעולות.

הגם שסביר להניח שכל אדם שיחשף לאורך זמן 'לסם', יתמכר, ישנן 'אלרגיים' יותר. אני למשל, שייך לכאלו שכנראה היו בקבוצת סיכון משמעותית יותר, ועל כן מהפעם הראשונה שנחשפתי, הפכתי למכור, רק שעדיין לא ידעתי על כך דבר. אבל חשוב להדגיש: גם מי שחושב שהחשיפה שלו לנושא לא נעשתה בשגגה, עדיין שגג בחוסר

ההבנה המוחלט של מי שהוא ומה שהוא מעולל לעצמו, לא היתה לו הידיעה שמעשיו, בהכרח יובילו אותו לנקודה עצובה זו.

ולמי שתהה כיצד תוכנית רוחנית לא מופיעה בחז"ל? היא כן. כל פתרונות 12 הצעדים מושתתים על יסודות היהדות (מההודאה בחוסר האונים ועד למסירת רצוננו וחינו למי שאנו מודים לו במודים על חיינו המסורים בידך). שנים אני מכיר את הצעדים ולמרות שאיני בקי גדול בתורה לא נתקלתי בדבר הסותר את התורה"ק. אנשים תורניים שנקיים עשרות שנים אומרים גם הם שלא נתקלו מעולם בסתירה כלשהי. להפך, הכל יידישקייט.

לסיכום: ברור לי לחלוטין שאני חולה, חולה שעושה מעשים שעבור אנשים רגילים נחשבים כחטאים חמורים, וכשהזמזום הטורדני שמערער על הקביעה הזו, מתעורר מחדש ומתחיל להציק. יש תפילה שעוזרת לי מאוד – אבאל"ה שבשמיים עזור לי לעבוד על התוכנית בלי לחשוב על החטאים, כי האשמה הזו גורמת לי לעשות אותם שוב, וכשיגיע זמני להתמקד בתשובה, עזור לי לעשותה ללא קשר להתמכרות.

נא. יציאה ממלחמה להחלמה

"כי תצא למלחמה על אויבך ונתנו ה' אלוך בידך" – "ויושר דרכם של ישראל תלוי בנצחון יצר הרע. ובא הכתוב להעיר האדם כי ביציאתו מעולם העליון לבא לעולם הזה, יהיה מוכן למלחמה, כי לא יחשוב שאין צריך תגבורת לניצחון זה, אלא אדרבה לזו יקרא מלחמה על דרך אומרם (אבות פ"ד): "איזהו גבור הכובש את יצרו", שאין גבורה גדולה מזו, ולזה אמר: "למלחמה" – בפת"ח תחת הלמ"ד. ואומרו: "על אויבך" בא להעיר, כי לא מלחמה זו כגיבור הלוחם ללכוד עיר וכשיקוץ במלחמה יפנה וילך לעצמו, אלא כאדם הלוחם עם אויבו, שאם יתירשל יקום עליו והכהו, כמו כן אם יתירשל האדם מללחום את האויב, יקום עליו ויאבדהו מן העולם. ומבטיחו הכתוב שהגם שתקיף הוא היצר מכח האנושי, אף על פי כן יתנהו ה' בידו". ('אור החיים')

לא פעם נשאלתי: "מה אתה מתעקש על מחלה", מה יקרה אם תצא מנקודת הנחה שאתה (היית) רשע. גדול. ועכשיו חזרת בתשובה... מה זה משנה?! אנסה לענות על השאלה הזו בשורות הבאות. יהי רצון שיהא לתועלת.

ההבטחה – "תלחם תנצח" – פירקה אותי לגורמים. בתחילה רק אשמה, אתה לא עושה מספיק. תתאמץ יותר ואז תצליח. אבל כשלא הצלחתי למרות שהתאמצתי, אפילו שפניתי לעזרה והשתדלתי בכל מאודי, כנער ומתבגר, התרופפה לי האמונה. תגיד ת'אמת, הרי אתה נלחם ברצינות להרגיז יצר טוב על יצר הרע (ברכות ה"א). למה הוא

לא נותן אותו בידיים שלך? ! להזכיר את יום המיתה? תאמינו לי שזכרתי. לא יום. ימים. אילולא פחדתי, הייתי קובע את התאריך בעצמי... שקעתי לאזור דמדומים מסוכן. עם היחיד שיכול להצילני לא דברתי. באותם ימים עצובים, כמעט שלא תקשרתי עם הכח העליון שלי.

דווקא כשנכנעתי, כשהפסקתי להילחם, חדלתי להיות דייר בתהום הנשייה. הציעו לי לקבל את מעשי הבעייתיים ככאלו הנובעים ממחלת נפש הנקראת התמכרות, ולא כחטא, וכמעט מיד רווח לי. לראשונה בחיי יכולתי לסגור יום ללא פעולה ממשית על תאווה. לקח לי זמן לתפוס מה ההבדל בין מלחמה לכניעה – פעולות אקטיביות כמו חתירה למגע ושליטה בהתרחשות, אל מול פעולות אקטיביות המבטאות בידול וריחוק מאזורי עימות – בתחילה התייחסתי למושג 'כניעה' כטקטיקה נוספת של מלחמה – אעשה פרצוף של מסכן וחלש והדרעק הזה שאוהב מלחמות עם חזקים יחפש קרבן אחר...

בהמשך הבנתי את ההיגיון שעומד מאחורי הדברים – התאווה פועלת עלי כמו הצפרדע של מצרים. כל חבטה מוציאה ממנה עוד צפרדעים... לתאווה יש באמת כוח עצום עלי. יותר ממה שיש לה על אנשים אחרים. אין ספק שהיא מהפנטת, משנה את החשיבה ומשכנעת שאין סיכוי מולה מפחידה ומיאשת אותי. אבל מקור האנרגיה שלה (ה'שפריצים של צפרדעים') נובע מההתנגדות לה. החיכוך שנוצר משתי התנועות ההפוכות – רוצה ולא רוצה – מטעין לה את המצברים. נכון, כשלא נלחמתי נסחפתי 'במורד הזרם', אבל המערבולת ששאבה אותי למטה, זו שהנמיכה לי כל העת את הרף, נוצרה בגלל 'הזרם' ההפוך...

לכן, השינוי היה מידי. למרות שהתמודדתי עם גלי תאווה משניים, יכולתי לחוש בהיחלשות עוצמתם. עדיין היה עלי ללמוד איך להרפות מהתאווה. כיצד 'למסור' את הרצון החולה. אך עצם ההודאה שהלחימה בחושך עם מקלות נגמרה נתנה לי מעט אור ואויר. וכן, התאווה היא אויב. גם שלי. מי שיכול, שילחם בה עד כלות. כשם שנלחמים ביצר. מי שהיה שבוי שלה כמוני, אדם חולה, יודע שדגל לבן מסנוור אותה...

וחז"ל? הם דברו על 'היצר'. בו באמת נלחמים.

אגב, סימוכין לרעיון ניתן למצוא (על פי העיקרון שראיתי היכן שהוא בעבר) בפסוק עצמו: בתחילה כותבת התורה בלשון יחיד – 'כי תצא', ואז היא עוברת ללשון רבים – 'אויבך', (ולא אויבך) ומסיימת בלשון יחיד שוב, 'נתנו בידך' – בכדי ללמדנו שבאמת 'המלחמה' בתחילה היא 'ביחיד', מול היצר הרע לבדו. בהמשך, עוברת התורה ללשון רבים' בגלל שיש לא מעט מקרים שמחשיבים אותו בטעות לאויב... כאלו שעיקר ההתמודדות בהם היא עם המחשבה הלא נכונה שהאתגר הוא היצר הרע... אך נתינתו

של היצר ביד הלוחם, ההצלחה במיגורו, טמונה בבידודו מכל אלו, בחזרתו להיות 'יחיד'.

ביצר נלחמים. בכל השאר לא...

אלי,

תן בי את השלווה

לקבל את הדברים אשר אין ביכולתי לשנותם.

אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי,

ואת התבונה להבחין בין השניים.

רצונך הי' יעשה ולא רצוני. אמן.

שמור עיניך 

<http://gye.org.il/>

help@gye.org.il

1599-500-119