

מדריך שמור עיניך

חלק א':

כלים לטיפול במאבק בכל הרמות: החל בנפילות אקראיות ועד להתמכרות

חלק ב':

עקרונות לגישה נכונה במאבק בתאוה



כל השירותים שלנו אינם כרוכים בתשלום. פעילותינו תלויה בתרומות. אנא, עזרו לנו להמשיך לעזור לאחרים!
ניתן לתרום באתר: www.gye.org.il, המחאות ניתן לרשום לפקודת "שמור עיניך (ע"ר)"
ולשלוח ל: רח' גורדון 72, קרית יערים 90838, תרומות טלפונית: 0545-664-102.

שמור עיניך
כלים ליציאה לחופשי



אתר: www.gye.org.il • מייל התמיכה: help@gye.org.il • קו חם: 1599-500-119

כן, אפשר לצאת מזה ולחיות חיים נקיים מתאוה.

זה כיף, וזה כואב, וזה עוד פעם כיף, ושוב כואב, וזה קורע אותך מבפנים, אבל זה כל כך קל ופשוט, אבל זה כל כך הפוך ומסבך. אבל זה אסור. אבל אני לא יכול בלי זה.

וכבר הבטחת לעצמך להפסיק, אבל לא ידעת איך, וחזרת לשם שוב. ושוב. ושוב. למרות כל הכאב.

כן, אנחנו מכירים את הרגשות הללו היטב. גם אנחנו היינו שם - עד שהגענו ל"שמור עיניך". כאן למדנו שיש דרכים להתמודד עם התאוה ולזכות למתנת הניקיון.

במדריך שלפניכם קיבצנו את השיטות העיקריות שעזרו לנו. לא תמצאו כאן תיאוריות מורכבות, גם לא הפחדות ולא הבטחות, אלא בעיקר כלים מעשיים ופשוטים לביצוע. הכלים מסודרים מן הקל אל הכבד, לפי חומרת הבעיה. הכלים נכתבו על-פי ניסיונם של אלפי חברים, מכורים ושאינם מכורים, ומתוארים באופן פשוט ובהיר.

אז אם אתה מחפש מוצא - קרא את המדריך הזה. לנו זה עשה טוב. בהצלחה!

הקדמה

בכל הדורות התמודדו אנשים עם התאוה. נראה שזהו רצונו של אלוקים וכך יימשך הדבר עד סוף כל הדורות. ההיסטוריה שלנו מלאה בסיפורים על גיבורים שהתגברו על עצמם, כמו גם על אלו שלא הצליחו במשימה וכשלו, כשהם גורמים להם ולסביבתם כאב וצער. מבחינה זו, דומה שאין חדש תחת השמש.

אך למרות זאת, שני העשורים האחרונים גרמו לשינוי משמעותי ביותר בתחום, בעיקר בעקבות ההתקדמות האדירה של הטכנולוגיה, שהביאה עמה נוסף על חידושים רבים מבורכים, גם סכנות חדשות. אפילו מאמצי חלק מהחברה הדתית-חרדית להימנע משימוש בכלים טכנולוגיים מסוימים, או לחלופין - להשתמש רק בכלים מסוגניים וכשרים, לא נראה שעצרו או אפילו האטו את התפשטות השימוש במכשירים אלו, וגם לא את הקושי שהם מביאים עמם.

אם בעבר, צפייה בתמונות לא ראויות הייתה משימה לא פשוטה שכללה שבירה של כמה מחסומים, הסתכנות בחשיפה ואף יותר מכך, היום הכול נמצא במרחק קליק, ובתוך רגע התמונות יכולות להופיע על מסך המחשב או בסמארטפון. כך הדברים בנוגע לתמונות, וכך בנוגע לביטויי תאוה מפורשים יותר, שהדרך אליהם התקצרה מאוד בעקבות ההתפתחות הטכנולוגית העולמית.

השילוב בין הרצון הרגיל לתאוה, שהיה קיים בכל הדורות, ובין הזמינות והקלות שבהן ניתן לממש רצון זה בדורנו, הפכו את הנפילות למגיפה. אין מדובר עוד באנשים בודדים שחצו את כל הגבולות, אלא בתופעה רחבת-היקף שממנה סובלים מאות מיליונים בעולם כולו, ועשרות אלפים מתוכם הם יהודים שומרי תורה ומצוות, בעלי משפחה, עובדים לפרנסתם או אברכי כולל, נושאים במשרות חינוכיות או אנשי מקצוע. בכלם פגע הנגע והם נופלים בשימוש בתאוה באינטרנט.

אבל לא רק השימוש בתאוה באינטרנט עצמו הוא הבעיה, משום שבדרך כלל הוא מאיץ את התפתחותם של שימושים נוספים. בראש הרשימה נמצאת האוננות, שהאינטרנט מגביר הן בכמות והן באיכות, ובעיקר מקשה מאוד על הניסיון להפסיק אותה.

* * *

נשתמש בדוגמה מעולם האוכל. הרצון לאכול טבוע בבני האדם מטבע בריאתם, ובלעדיו לא ניתן להתקיים. אך למרות זאת, בדורות עברו כמעט לא היו אנשים שסבלו מהשמנה, בוודאי לא בממדים שלהם אנו נחשפים היום. מה השתנה? ובכן, בעבר היה קשה עד בלתי אפשרי להשיג את כמות האוכל הדרושה על מנת להשמין. כמויות אוכל גדולות לא היו בנמצא, וכדי לאכול, נדרשו הרבה זמן ואנרגיה לאיסוף האוכל ולבישולו באמצעים פרימיטיביים, מה שגרם כמובן לדחיית דחף בלתי נשלט לאכילה.

כאשר הפך האוכל לזמין בכמות גדולה, החלו אנשים לצרוך כמויות אוכל גדולות בצורה לא בריאה. אם בעבר אנשים אכלו כדי למלא את הרצון לאכול שטבע בנו אלוקים כדי שנתקיים, הרי שבמאה האחרונה אנשים אוכלים נגד טבעם, ומסיבות אחרות: תענוג, התמודדות עם מצבים נפשיים, וכן הלאה.

אם תרצו, כך קרה להתמודדות עם התאוה. מאז בריאת העולם השתמשו בני-אדם בתאוה שטבע בנו אלוקים כדי להתחבר, ובלעדיה לא היה מתקיים העולם. בימים עברו, כדי להפוך את התאוה להרסנית, היה על האדם להשקיע מאמצים רבים, וגם אז לא תמיד היה הדבר בהישג ידו. ואז הגיע האינטרנט והפך את התאוה לזמינה הן בקלות ההשגה בלי לחשוש מחשיפה, והן בכמות שניתן להשיג מבלי צורך בפעולות קשות וארוכות.

אבל דבר נוסף התרחש. בדיוק כשם שהאוכל כבר מזמן איננו אוכל בלבד, והוא משמש אותנו למגוון רחב של שימושים, בהם גם כאלו שמנוגדים לחלוטין לייעודו המקורי ואף הרסניים ומסוכנים לנו, כך גם התאוה כבר איננה רק הרצון לחיבור ולאיחוד בין איש לאשתו. היום התאוה היא כלי עצום לקידום מכירות, התאוה היא מנגנון כספי ענק (שטח הפעילות הרווחי ביותר באינטרנט), והיא גם פועלת בניגוד גמור לייעוד המקורי שלה: התאוה הורסת את החיבור בין איש לאשתו, והיא אינה משמשת לחיבור כי אם לניתוק והפרדה.

כך נולדה בעיה חדשה: חלק מהנופלים לא סובלים מ"סתם" יצר הרע או רצון חזק לתאוה, אלא מהתמכרות. בעוד בעבר, מי שנפלו בדרך כלל רצו בכך מלכתחילה, היום רוב הנופלים הם דווקא אלו שאינם רוצים בכך. אם אינם רוצים, מדוע הם נופלים? התשובה היא כי הם מכורים. הם סובלים מהפרעה נפשית הגורמת להם לעשות פעולות הרסניות נגד השכל הישר ונגד רצונם.

הידע שלנו על התמכרויות גדל מאוד בשנים האחרונות, והיא נחשבת כיום להפרעה נפשית מוכרת, שניתן לפתח לסוגים רבים של שימושים, הן התמכרות לחומרים כמו אלכוהול וסמים, והן התמכרות להתנהגויות הרסניות כמו הימורים, אכילה וכמובן: תאוה.

* * *

התרחבות התופעה לא גרמה לה להיות פחות כואבת וגם לא פחות גרועה. כל מי שמתמודד עם השימוש בתאוה, נאלץ להתמודד עם כמה בני לוויה מאוד לא נעימים, ובהם פחד, בושה, אשמה, חרטה, הרגשת פיצול אישיות ועוד. ואם אין די בכך, מסביב לכל אחד שנופל וסובל, יש בני משפחה שסובלים אף הם, בין אם הם יודעים על ההתנהגות ההרסנית ובין אם לא.

אם אתה¹ קורא את המדריך הזה, אתה כנראה מתמודד עם הבעיה בעצמך, או שאדם קרוב אליך סובל, ואתה מעוניין לעזור לו. לצורך כך בדיוק נועד המדריך: לעזור למתמודדים ברמות השונות להפסיק את ההתנהגות ההרסנית והכואבת הזאת, ולהתחיל לחיות בצורה בריאה ואחראית.

המדריך נכתב לאור ניסיונם של מאות ואלפים, חלקם צעירים שהתמודדו עם יצר נעורים מוגבר, אחרים כאלו שנפלו ברשת כמה פעמים והחליטו לעשות הכול כדי שלא להישאב פנימה, וכמובן המכורים, אלו שכבר ניסו הכול כדי להפסיק, אבל לא הצליחו. המדריך לא בא לקבוע לאיזה תחום שייך הקורא, אלא להעניק את

¹ המדריך כתוב כולו בלשון זכר, אך הוא מיועד גם לנשים. רוב החברים ב"שמור עיניך" הם גברים, אך יש קבוצות מיוחדות (וכן פורום סגור) לנשים ובנות המתמודדות עם התאוה.

הכלים המתאימים לכל הרמות השונות, כשהוא בנוי מן הקל אל הכבד, החל בכלים פשוטים, וכלה בכלים החזקים יותר, המתאימים לאלו הזקוקים להם.

* * *

"שמור עיניך" הוא ארגון בלא כוונות רווח, שמטרתו היחידה היא לעזור לאלו הרוצים עזרה בתחום ההתמודדות עם התאוה. אין ב"שמור עיניך" דמי חבר, ואין לנו עניין או דעה במחלוקות ציבוריות כאלו ואחרות, ואפילו לא בתחום השימוש בתאוה או הכלים להתמודדות אתה. אנו משמשים פלטפורמה לכל דרך או כלי שיעזור לסובלים להפסיק לסבול.

לכן רשימת הכלים מגוונת, ומתבססת על ניסיונם של חברים שונים בעלי רקע שונה והשקפת עולם שונה. מה שעובד לאחד – לא בהכרח יעבוד לאחר. קח את מה שעובד עבורך, והתעלם ממה שאינו מתאים לך.

אם מצאת כלי יעיל שעובד עבורך – נשמח לשמוע ממך. כמו-כן, אם יש לך הערות בנוגע לכלי זה או אחר במדריך, נשמח לקבל את הערותיך ולהשתמש בהן במידת האפשר בהוצאה הבאה. זכור כי המדריך הוא בעצם ניסיונם של החברים עצמם, שאף אתה חלק מהם, ולכן יש לניסיון שלך חשיבות רבה.

* * *

מילה אישית לסיום:

בתור כאלו שעברו את התהליך בעצמם, אנו יודעים עד כמה קשים הצעדים הראשונים בהתמודדות הזאת שלך. אנו מכירים היטב את החשש מפני הבלתי נודע, רגש הבושה להודות בכך שאנו סובלים מהבעיה הזאת, והאומץ הנדרש כדי להתגבר על הכל, להוריד את המדריך ולקרוא בו.

אבל למרות זאת, עשית זאת והנה אתה כאן, קורא ומבין – אולי לראשונה בחייך – שאינך לבד בהתמודדות הזאת.

אנו פונים אליך, בלב אכפתי ואוהב, ומבקשים: אנא, אל תפסיק כעת. קרא את הכלים המוצעים, סמן לעצמך במה תרצה להיעזר, ומצא את הדרך שלך לחיים טובים יותר. זאת ההזדמנות שלך – אל תפספס אותה.

חברי "שמור עיניך"

חלק א' - תוכן העניינים

עמ' 2	הקדמה
עמ' 6	טבלת התקדמות אישית
	התמודדות עם התאוה
עמ' 9	כלי מס' 1: תפסיק
עמ' 10	כלי מס' 2: גישה נכונה
עמ' 11	כלי מס' 3: שמירת העיניים
עמ' 12	כלי מס' 4: הקמת גדרות
עמ' 13	כלי מס' 5: אימייל חיזוק יומי
עמ' 14	כלי מס' 6: מימוש עצמי
עמ' 15	כלי מס' 7: פעילות גופנית
עמ' 16	כלי מס' 8: פעולות הפוכות
עמ' 17	כלי מס' 9: מסע בן 90 יום
עמ' 18	כלי מס' 10: הפחתת הצריכה
עמ' 19	כלי מס' 11: הרגלים חדשים
עמ' 20	כלי מס' 12: קבלות, שבועות ונדרים
עמ' 21	נספח: שבועה נכונה
עמ' 22	כלי מס' 13: ערבות הדדית
עמ' 23	כלי מס' 14: תמיכה חיצונית
עמ' 24	כלי מס' 15: הפורום
	התמודדות עם התמכרות
עמ' 26	הקדמה – בעיה או התמכרות?
עמ' 27	בחן את עצמך: האם אני מכור לתאוה?
עמ' 28	כלי מס' 16: הצעד הראשון
עמ' 29	כלי מס' 17: 12 הצעדים
עמ' 30	כלי מס' 18: קבוצות טלפונית ומפגשים חיים
עמ' 31	כלי מס' 19: ספונסר (מאמן אישי)
עמ' 32	כלי מס' 20: טיפול מקצועי
עמ' 33	כלי מס' 21: החלמה זוגית
עמ' 34	כלי מס' 22: מוסד גמילה

טבלת מעקב אישית

המדריך שלפניך בנוי מן הקל אל הכבד, כך שהכלים הראשונים הינם הפשוטים ביותר והמתאימים לאלו מאיתנו המתמודדים עם הרמות הנמוכות של התאווה, וככל שנתקדם הלאה, כך יופיעו כלים חזקים יותר המתאימים למצבים קשים יותר.

בטבלה הבאה תוכל לסמן כל כלי שאתה משתמש בו, וכך לוודא שאתה אכן מתקדם ביסודיות ומקבל את המירב מארגז הכלים. אם השתמשת בכלי מסוים ועדיין לא קיבלת את התוצאה הרצויה, סמן זאת בטבלה והתקדם אל הכלי הבא (ברוב הכלים כדאי להמשיך להשתמש במקביל ולהוסיף כלים נוספים, במקום להוריד אחד ולהחליפו באחר).

תאריך התחלה	סוג כלי	כלי מס'	תאריך התחלה	סוג כלי	כלי מס'
	הפורום	15		תפסיק	1
	האם אני מכור לתאווה?	בוחן עצמי		גישה נכונה	2
	הצעד הראשון	16		שמירת העיניים	3
	12 הצעדים	17		הקמת גדרות	4
	קבוצות טלפוניות ומפגשים	18		אימייל חיזוק יומי	5
	ספונסר (מאמן אישי)	19		מימוש עצמי	6
	טיפול מקצועי	20		פעילות גופנית	7
	החלמה זוגית	21		פעולות הפוכות	8
	מוסד גמילה	22		מסע בן 90 יום	9
				הפחתת הצריכה	10
				הרגלים חדשים	11
				קבלות, שבועות ונדרים	12
				ערבות הדדית	13
				תמיכה חיצונית	14

התמודדות עם

התאווה

כלי 1 – תפסיק!

לפני שאנחנו מתחילים בהצגת הכלים והדרכים השונות שסייעו לנו להישאר בהפסקה, יש משהו שהוא הבסיס לכל זה, ובלעדיו למדנו שיהיה קשה עד בלתי אפשרי להתחיל את התהליך. מדובר כמובן על ההחלטה להפסיק. אנו מאמינים שאם הגעת ל"שמור עיניך" והורדת את המדריך הזה, אתה כנראה רוצה להפסיק² (אחרת לא היית עושה זאת), אבל מניסיונו למדנו שפעמים רבות הרצון הכללי לבדו אינו מספיק, ויש צורך בצעד נוסף מעבר לכך. לפני שבודקים את הכלים, הדרגות והדרכים, צריך פשוט להפסיק. זה נשמע מוזר, כי רובנו הפסקנו כבר המון פעמים, והבעיה שלנו לא הייתה להפסיק אלא להישאר בהפסקה. זה נכון, אבל כעת, כאשר אנו רוצים לצאת לדרך חדשה, זה מחייב אותנו להיות מלווים בהחלטה חדשה של הפסקה חדשה.

לכן, הכלי הראשון מיועד לעזור לנו להבין מהי הפסקה וכיצד עושים זאת.

שים לב לכך שהמילה "הפסקה" – אין פירושה "סיום". אף אחד אינו אומר שכאשר אנחנו מפסיקים כעת – פירושו של דבר שלעולם לא ניפול שוב. יתרה מכך – זו אפילו אינה המטרה המוצהרת שלנו (לפחות לא בשלב זה). כעת איננו מעוניינים להפסיק לתמיד, אלא לצאת להפסקה.

מצד שני, ההחלטה שלנו להפסיק היא החלטה מאוד מחייבת. היא מחייבת אותנו בשניים: א. להפסיק כעת (בלי קשר לתוצאות ולמה שיהיה בהמשך הדרך). ב. היא מציינת את המחויבות שלנו לשמור על ראש פתוח לעקרונות ולדרכים שיוצעו לנו בהמשך הדרך במדריך הזה (כלים שעזרו להמון אנשים שסבלו ברמות כאלו ואחרות, וחייהם השתפרו בלא הכר בעקבות כך).

בין אם אנחנו צעירים בגיל העשרה המתמודדים עם פיתויי הרחוב, או שאנחנו אנשים נשואים ובעלי משפחות המתמודדים עם התמכרות קשה לתאוה, כולנו נצטרך ראשית כל את ההחלטה להפסיק, החלטה שתכלול את ההתחייבות שהזכרנו לשמירה על ראש פתוח וניסיון ללכת בדרך חדשה.

כאשר אנו מחליטים להפסיק ומוכנים להתחיל את ההפסקה, עשינו את הצעד הראשון שלנו במסע.

כעת, אחרי שהפסקנו, אנו זקוקים לכלים ולדרכים כדי להישאר בהפסקה.

² חשוב לציין שהמדריך הנוכחי אינו מנסה לשכנע אף אחד להפסיק, ואיננו עוסקים בהצגת הסיבות השונות שבגללן אנו רוצים להפסיק. איננו מעוניינים לשכנע אף אחד לעשות דבר נגד רצונו, ולכן אם יש מישהו שאיננו מעוניין להפסיק את השימוש בתאוה, המדריך הזה אינו מיועד עבורו.

כך גם מי שמעוניין להפסיק רק בגלל סיבה צדדית (למשל, אם הוא בעצמו רוצה להמשיך להשתמש בתאוה, אבל אשתו רוצה שיפסיק), לא ימצא כאן הוכחות או טיעונים מדוע כדאי לו להפסיק.

למדנו שהרצון צריך להיות רצון הפרטי של כל אחד מאיתנו, ורק לאחר שיש לנו רצון להפסיק, ביכולתנו לקבל עזרה וסיוע מאלו שכבר עברו את התהליך והצליחו. אם אין לנו הרצון להפסיק – אף אחד לא יוכל לעשות זאת עבורנו.

כלי 2 – גישה נכונה

כאשר אנחנו יוצאים לדרך, חשוב שנדע (עד כמה שניתן) מהי הבעיה שלנו, ולפי זה נוכל לנסות להתאים לעצמנו פתרון נכון. מאידך, גישה לא נכונה או לחלופין גישה מבולבלת, עלולה לעכב אותנו בהתקדמות לעבר הפתרון.

אמנם ברמת העיקרון, כולנו מתמודדים עם אותה בעיה, ולכן היה לכאורה נכון לומר שלכולנו מתאים אותו פתרון, אך המציאות היא אחרת. אדם שיגיע לרופא ויאמר לו רק "כואב לי", קרוב לוודאי שלא ימצא פתרון לבעיה שלו. לעומת זאת, אם יידע היכן כואב לו ומהו סוג הכאב, הוא כבר עבר תהליך משמעותי בריפוי, זאת למרות העובדה שעדיין לא הגיע אפילו אל המרפאה.

לכן, הכלי השני שלנו הוא הבנת הבעיה, ואף שלכאורה הוא עדיין אינו עוסק בפתרון אלא רק בבעיה, האמת היא אחרת. כאשר נדע עם מה אנחנו מתמודדים – נדע כיצד להתמודד, וכבר עשינו צעד חשוב בדרך הנכונה, וכמאמר: "ידיעת המחלה – חצי תרופה".

כיצד אכן נדע מה הבעיה שלנו ומהו הפתרון הטוב ביותר עבורנו? הדרך לכך מתחילה בקריאת המדריך כולו, ולא מעשיית הפעולות שבו באופן לא מסודר ולא מחושב. ככל שנדע יותר על עצמנו ועל הדרכים השונות המוצגות בפנינו, כך יקל עלינו בסופו של דבר לפעול נכון.

באתר "שמור עיניך", בפורום, במייל היומי ובין החברים, ניתן לשמוע הרבה מושגים מבלבלים, החל מכאלו שהינם מכורים ועבורם הפתרון שמצאו הוא סוף פסוק והדרך היחידה שהם מכירים, ועד לבחורים צעירים המנסים להתגבר על המיניות המתעוררת בהם בגיל ההתבגרות. דווקא האנונימיות יכולה לבלבל אותנו, כיוון שפעמים רבות אין לנו באמת מושג אם הדברים הנאמרים בנחרצות שכזאת אכן מתאימים גם לנו.

הכלי השני מציע לנו לקחת נשימה עמוקה, לקרוא את המדריך כולו, לבחון עם עצמנו איזה מהכלים המוצעים כבר ניסינו בעבר בלי הצלחה, ולפי זה להחליט מה כדאי לנו לעשות כעת. אנו מציעים לא להיסחף אחרי כל רעיון שנראה יפה, אלא לנסות למצוא את הרעיון שמתאים לנו.

המדריך בנוי מן הקל אל הכבד, ולכן הגישה הנכונה תהיה להתחיל מהכלים הראשונים (במקרה שעדיין לא ניסינו אותם בעצמנו בעבר), ובמקרה הצורך להתקדם הלאה.

הכלי השני הוא הצעה שאינה מסתיימת כאשר עוברים לכלים הבאים, כיוון שבכל שלב בתהליך, עלינו לבדוק עם עצמנו היכן אנו עומדים, מה הבעיה שלנו, אילו כלים מוצעים עבורנו, ואיזה מהם הוא הראוי לשימוש כעת.

כלי 3 – שמירת העיניים

בכל דרך או כלי שנבחר להתחלת התהליך שלנו, המקום הראשון בו נצטרך לפעול הוא בשמירת העיניים. זה נשמע כמו משהו שאין צורך לומר, או לחלופין משהו כמעט בלתי אפשרי, אבל האמת היא שיש חשיבות גדולה לפעולה הפשוטה הזאת, והיא גם אפשרית (אף שלעתים יש צורך כמובן בכלים נוספים כדי להצליח בכך – כפי שנראה בכלים הבאים).

במשך התהליך, יש כלים שנחליט לוותר עליהם, בין אם מכיוון שכבר ניסינו אותם והם לא היו יעילים, ובין אם מכיוון שאיננו זקוקים לכלים ברמה מסוימת. לעומת זאת, הכלי הנוכחי הוא כלי שכל אחד, בכל רמה ובכל מצב, חייב להשתמש בו בכל עת. אין שום דרך להימנע מנפילות, כל זמן שאנחנו ממשיכים להזין את התאווה דרך העיניים.

יש בינינו כאלו שהשקעה בשמירת העיניים תהיה כל מה שהם צריכים כדי להפסיק את הנפילות, כיוון שתהליך המעידה מתחיל תמיד דרך העיניים, משם הוא עובר ללב ולמוח, ולבסוף הוא מגיע לרגע הנפילה. מי שנמצא במצב הזה, צריך להתמקד בפעולות שלא ייתנו לתהליך להתחיל בכלל, במקום לנסות לעצור אותו כשהוא בשלבים הבאים (פעולה קשה הרבה יותר).

אבל זה נכון גם לגבי אלו מאיתנו שהבעיה שלהם כבר לא תיפתר בשמירת העיניים בלבד (כיוון שהם מתמודדים עם פנטזיות ומחשבות המגיעות גם תוך כדי שמירת העיניים). כאשר אנו מפסיקים להזין את התאווה דרך העיניים, זה משפיע עלינו באופן ישיר, ומאידך, אם נמשיך להתבונן ולהביט, ברור שהתאווה תמשיך להטריד אותנו.

חשוב לציין שבכלי זה איננו מתייחסים לשמירת העיניים במובן הדתי, אלא לפעולה שעלינו לנקוט אם אנו רוצים להפסיק ליפול. אין מדובר כאן בניסיון להיות צדיקים או לאסוף מצוות, אלא בפעולה טכנית שחשובה לנו, בדומה לאדם שבולע כדור לפי הוראות הרופא. לכן, גם אם אנחנו מרגישים ששמירת העיניים היא "מדרגה" גבוהה מדי בשבילנו, אנחנו מיישמים את הכלי הזה בקפדנות.

כלי 4 – הקמת גדרות

אם המטרה שלנו היא לא ליפול, ודאי שאנחנו צריכים להקים גדרות, בדומה לאדם שהולך על הגג ואינו רוצה ליפול ולהתרסק. העולם שלנו הופך להיות מסוכן יותר ויותר, ודברים שבעבר לא היו צריכים להיזהר מהם, הפכו היום לקרובים מאוד. מבחינה זו, אנו חיים על הקצה. תזוזה אחת לא נכונה – ואנחנו נופלים במהירות כלפי מטה. באופן כללי, ניתן לחלק את הגדרות שאנו צריכים להקים לשני סוגים: א. באמצעי הטכנולוגיה השונים. ב. ברחוב ובשאר המקומות הציבוריים (קניונים, שדות תעופה וכן הלאה).

אבל לפני שאנחנו מקימים את הגדר, חשוב שנבין מה תפקידה של הגדר, כדי שלא נתייחס אליה בצורה שגויה ואז היא לא תשיג את מטרתה. לשם כך נחזור לאדם מראש הגג, וננסה לנתח את המצב שלו: מדובר בדרך כלל באדם שאינו רוצה ליפול מראש הגג, ולכן הגדר תשיג את מטרתה. אם באמת איננו רוצים ליפול, ותפקיד הגדר רק למנוע מאיתנו ליפול בטעות – היא תשיג את מטרתה בקלות. לעומת זאת, אם נחליט שאנחנו רוצים ליפול בכל מחיר – הגדר לא תעצור בעדנו. במצב כזה, נהיה דומים לאדם מראש הגג שהחליט לטפס מעל הגדר.

אנו מתקינים גדרות שיסייעו לנו וישמרו עלינו, אבל בשום מצב הגדרות לא יעשו עבורנו את העבודה. אם לא נעשה את העבודה בעצמנו, ובמקום זה נחליט לטפס מעל הגדר – תמיד תימצא לנו הדרך ליפול.

אם אנחנו משתמשים במחשב המחובר לרשת האינטרנט, בין אם זה מחשב ביתי או מחשב במשרד, סמארטפון או טאבלט, נצטרך להתקין עליו גדר חזקה וטובה. כיום יש מגוון רחב של אפשרויות, המתאימות לצורכי המשתמשים השונים (מסנן, תוכנות פיקוח, חסימות, וכן הלאה), ועלינו לבחור את הכלי המתאים ביותר עבורנו. לצורך כך, מומלץ להיעזר באתר www.venishmartem.co.il המציג את האפשרויות השונות ואף מסייע בהתקנה במקרה הצורך.

גם כאשר האינטרנט חסום, יש עדיין מקומות נוספים שנצטרך לשים לב אליהם, כמו צפייה בסרטים ובטלוויזיה, או אפילו קריאה בעיתונים ובמגזינים שונים. כאן קשה יותר למצוא "גדר" טכנית, כדוגמת המסננים והתוכנות לאינטרנט, ונצטרך יותר עבודה אישית של החלטה מה אנחנו יכולים להרשות לעצמנו ומה לא.

נוסף על כך, כאשר אנו יוצאים מאזור הנוחות שלנו (השכונה הדתית או הישיבה וכיצא באלה), אנחנו צריכים להקים גדר נוספת, כיוון שאנו מתקרבים לקצה. כל אחד יכול להחליט מהי הגדר שלו, ועד כמה הוא מוכן להתקרב לקצה אפילו כאשר קיימת גדר טובה, ולעומת זאת, לאילו מקומות אינו מרשה לעצמו להגיע בשום מצב.

הגדרות יכולות להיות דברים קטנים שיזכירו לנו מה איננו רוצים לעשות (לדוגמה, הורדת משקפיים), הקשבה לשיעור או קריאה בספר (בעת נסיעה), ובעיקר הכנה נפשית לקראת ההתמודדות עם המראות והפיתוי.

כלי 5 – אימייל חיזוק יומי

כאשר התחלנו את התהליך, הבנו שאין מדובר בהחלטה בלבד, כיוון שזאת כבר עשינו אין-ספור פעמים. יחד עם זאת, גם הבנו שמדובר כאן במסע ארוך, לא בפעולה של "זבנג וגמרנו". אלו מאיתנו שהינם מכורים (בכלים המתקדמים נלמד כיצד לזהות אם אנו מסווגים ככאלה), יודעים שזהו תהליך לכל החיים, אבל גם אלו שרחוקים מהתמכרות ומתמודדים עם תאוה "נורמלית", יצטרכו חיבור קבוע למקורות שיעניקו להם תזכורת וכוח להתמודדות.

בדיוק לצורך כך קיים אימייל חיזוק יומי, העוסק בהתמודדות עם התאוה, ונשלח מדי בוקר לאלפי חברים המקפידים לא להחמיץ אותו בכל מחיר.

במגזין היומי נמצא סיפורים של חברים המשתפים אותנו בהתמודדות שלהם, רעיונות שיעזרו לנו בגישה נכונה יותר, טיפ יומי ועוד. ברור שלא כל מה שמופיע במייל מדי יום יתאים לנו, כאשר לעתים יהיו דברים שמתאימים לכאלו שנמצאים במצב קשה מאיתנו, ולעתים להפך. אין הכוונה שנאמץ כל מה שנכתב במייל כאילו הוא תורה למשה מסיני, אלא שנישאר מחוברים לתהליך וננסה למצוא את הדברים שיותר מדברים אלינו.

רבים מאיתנו נרשמו למייל, אבל אחרי תקופה הפסיקו לפתוח אותו ולקרוא בו. זה יכול להיות בגלל עומס בעבודה, או בגלל הרגשה שאין בכך עוד צורך, אבל בדרך כלל זו טעות, כיוון שהמייל היומי הוא כלי עוצמתי שמעניק לנו הרבה עזרה וידע שחבל מאוד לוותר עליהם.

האימייל היומי הזה נותן המון ניסיון, כוח ותקווה, בין לחברים חדשים ובין לוותיקים יותר. כאשר אנו קוראים על כאלו שהיו במצב שלנו או גרוע מכך, והיום הם נקיים שנים ארוכות וחייהם השתפרו בלא הכר, או כאשר אנו קוראים על התמודדויות של חברים חדשים הנמצאים בדיוק במצב שלנו, זה גורם לנו להאמין שאפשר אחרת. גם אם איננו משתמשים באותם כלים, וגם אם ניסינו חלק מהדברים ונכשלנו, עדיין יש לקריאה היומית השפעה חזקה עלינו.

כלי 6 – מימוש עצמי

קשה עד בלתי אפשרי להפסיק את השימוש בתאוה (בכל דרגה שהיא) רק על בסיס התנגדות וכוח הרצון, ובלי תחליף שיתפוס את מקומה. הדבר נכון לגבי כל המתמודדים, הן צעירים הרוצים להפסיק לאונן, והן מבוגרים שהתאוה הפכה אצלם להתמכרות אמיתית ומשמשת מנגנון התמודדות עיקרי מול אתגרי החיים השונים.

אם אנחנו רוצים להפסיק התנהגות מסוימת אבל נתקלים בקשיים, זה נובע מכך שאנחנו מקבלים גם רווח כזה או אחר מאותה התנהגות (אף שבשורה התחתונה, אנחנו מפסידים הרבה יותר ממה שאנחנו מרוויחים). התאוה יכולה לספק מגוון רחב של צרכים. הבסיסי בהם הוא הנאה (פיזית ונפשית), והקיצוני בהם הוא מפלט ובריחה. כך או כך, כשאנו עומדים מול הצורך להפסיק את ההתנהגות, עלינו למצוא תחליף לתאוה.

בכלי זה איננו עוסקים בתחליף דתי, אלא נפשי, הווי אומר: כל סוג פעילות שתמלא אותנו ותגרום לנו הרגשת סיפוק והנאה. אלו מאיתנו שנהנים מלימוד, יוכלו כמובן לקחת על עצמם משימה לימודית (כמו לסיים מסכת, לעבור מבחני הסמכה לרבנות, או לסיים תואר אקדמי). לעומתם, אלו שלימודים אינם מדברים אליהם, יצטרכו למצוא לעצמם סוג פעילות אחר שימלא אותם (זה יכול להיות כל דבר, החל בהתנדבות בארגון חסד ועד יצירת מלאכה מורכבת)³.

החשיבות של מציאת הפרויקט האישי שלנו היא כפולה: א. להרגשת סיפוק וערך עצמי. ב. למילוי חורים בלוח הזמנים.

כאשר יש לנו פרויקט שאנו מחויבים אליו ומתקדמים בו, אנו מרגישים טוב יותר עם עצמנו, וברגעים של שעמום או סתם הרגשת ריקנות פנימית, יש לנו מן המוכן משימה שאנו אוהבים, בלי צורך להסתובב בחוסר מעש הגורם לרגשות השליליים שלנו רק להתגבר.

רגשות של חוסר תועלת, חוסר ביטחון עצמי, חוסר קבלה עצמית, ריקנות ושעמום, נמצאים בראש רשימת הגורמים לנפילות, ואפילו להפיכת הנפילות להתמכרות. כאשר אנו מממשים את הכוחות שקיבלנו מאלוקים ומנצלים את זמננו לעשייה חיובית ומהנה, אנו פועלים למזעור הרגשות האלו, ויוצרים רגשות חיוביים והערכה עצמית נכונה ובריאה.

³ עבור צעירים הלומדים בישיבות, כמעט תמיד לא יספיק פרויקט לימודי, אלא יש צורך להוסיף גם עשייה מחוץ לכך (כמו אחריות לתחום כלשהו בישיבה, או אפילו עבודה לפרק זמן מסוים מדי יום).

כלי 7 – פעילות גופנית

הכלי הנוכחי, העוסק בפעילות גופנית, הינו המשך ישיר לכלי שלפניו העוסק במימוש עצמי, אבל במידה מסוימת הוא מתקדם ממנו בכמה רמות, בעיקר בהשפעה על מצב הרוח שלנו. כל עשייה הגורמת לנו להרגיש טוב היא חיובית (כיוון שכאמור, היא מהווה תחליף מוצלח לחסר בנו), אך כאשר מדובר בפעילות גופנית – זה הרבה יותר מכך.

כמו כל עשייה, פעילות גופנית נותנת לנו הרגשה טובה של הצלחה והתקדמות – ההפך מהריקנות המלווה את השיטוט והשימוש בתאוה. אלא שנוסף על כך, פעילות גופנית גם משפיעה באופן ישיר על המוקד במוחנו שבו מתחוללת ומתרחשת התאוה.

מחקרים שנעשו על מוח האדם מצביעים באופן ברור על כך שבמהלך התעמלות או כל פעילות מאומצת אחרת, מופרשים חומרים כימיים המשפיעים באופן ישיר על מרכז ההנאה במוחנו – בדיוק אותו מרכז המושפע מהשימוש בתאוה. מבחינה נוירולוגית, הכמיהה לשימוש בתאוה (כמו הכמיהה לסוגים אחרים של הנאות, החל באוכל וכלה בסמים), היא למעשה כמיהה של המוח לכמה חומרים כימיים (בראשם אנדורפינים, סרטונין ודופאמין), ולכן ככל שנספק אותם למוחנו ממקורות אחרים, כך נחוש פחות את הכמיהה אל התאוה.

נוסף על כך, יש לפעילות גופנית השפעות רבות נוספות על גופנו ונפשנו, כמו הפחתת דיכאון, הגברת תיאבון בריא, סיוע לשינה בלא הפרעות ועוד. לא לחינם קובעים מחקרים רבים כל כך, שאנשים המשקיעים זמן קבוע בפעילות גופנית הינם אנשים שמחים יותר ובריאים יותר.

לכן, הכלי השישי שלנו הוא ההצעה להקדיש זמן לפעילות גופנית מאומצת. כמובן, קשה לקבוע כללים ברורים, אבל באופן כללי מקובל שכל אימון צריך לארוך לפחות חצי שעה כדי להשיג תוצאות ולחוש בהבדל שמגיע בעקבותיו. כך גם ממליצים המומחים בתחום להקדיש זמן לפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע. ניתן לעסוק בכל סוג של פעילות, החל בריצה ורכיבה על אופניים ועד הליכה לחדר כושר או הרמת משקולות, העיקר שיהיה זה סוג פעילות שאנו נהנים ממנו, כדי שנוכל להתמיד.

אגב, יש נקודה אחת בה הפעילות הגופנית היא הפוכה לחלוטין מהשימוש בתאוה – ה"לפני ואחרי". כאשר אנו משתמשים בתאוה, אנו מרגישים טוב לפני – ורע אחרי. בפעילות גופנית הסדר הפוך: לפני שאנו מתחילים זה נראה קשה, לא קורץ ולא מושך, ודווקא אחרי, אנחנו מרגישים טוב, מסופקים ושמחים.

כלי 8 – פעולות הפוכות

רוצה ולא רוצה – זאת הבעיה שלנו בדרך כלל. חלק מאיתנו אינו יכול בלי וחלק מאיתנו אינו יכול עם, ולרוב גם בזמן השימוש בתאווה, כאשר אנחנו לחלוטין בתוך המעשה, עדיין יש בנו גם צד שמתנגד לכך, שמזהיר אותנו מפני ההשלכות הכואבות ושמנסה למנוע מאיתנו את הנפילה וההתרסקות. הבעיה היא ש(כמעט) תמיד אנחנו מפסידים במאבק מול עצמנו.

כך אנו מרגישים חצויים מבפנים, ומתפתחת אצלנו אחת התחושות הכי שליליות וכואבות: פיצול אישיות, כאילו קיימים בתוכנו שני אנשים שונים, שלא לומר הפוכים לגמרי. לא שאנחנו פשוט רוצים ליפול, אלא שהרצון שלנו לא ליפול אינו מחזיק מעמד כאשר מגיעה שעת המבחן.

הגישה הקלאסית של חיזוק כוח הרצון יכולה להועיל במקרים רבים, אבל יש גם מקרים שלא משנה כמה כוח רצון נגייס למשימה, זה לא יעזור ובסופו של דבר ניכשל, כיוון שכוח הרצון ההפוך שלנו (זה שרוצה שכן ניפול) ינצח... זהו הפרדוקס: עלינו לנצח את עצמנו.

אחת הגישות שהועילה לחברים שהצליחו לשמור על נקיות לתקופה ארוכה נקראת "פעולות הפוכות". מטרתה המוצהרת איננה רק שבירת כוח הרצון, אלא פעולה נגד העצמי, נגד האגו והריכוז העצמי המזינים כל שימוש בתאווה (ובוודאי הינם הבעיה המרכזית של אלו מאיתנו שהגיעו למצב של התמכרות). הרעיון עצמו פשוט לחלוטין: גם כאשר הכל נראה רגוע והתאווה אינה נראית באופק, אנו משתדלים לעשות דברים הפוכים ממה שהיינו רוצים. זו יכולה להיות עזרה לאישה בשטיפת כלים, קריאת סיפור לילדים, יציאה לשיעור או כל פעולה אחרת שבאותו הרגע לא מתחשק לנו לעשות. כך אנו מרגילים את עצמנו שלא לעשות מה שאנו רוצים אלא מה שצריך לעשות, וכך אנו מתחילים לרכוש דרך חיים שאינה מבוססת רק על הרצון העצמי אלא נותנת מקום לאחרים – לא כאשר מתחשק לנו אלא דווקא כאשר לא מתחשק לנו.

אם אנו שומרים את הפעולות הפוכות רק לרגע בו התאווה מגיעה לביקור – זה יהיה מאוחר מדי וכנראה לא נרוויח מכך הרבה. כמו בכל משימה – האימון בתקופה שלפניה הוא קריטי, ובלעדיו הסיכויים להשלים את המשימה בהצלחה קטנים. הפעולות הפוכות הן אימון בהנמכת האגו ובהליכה נגד הרצון שלנו, וזאת כדי שבזמן אמת, נהיה מורגלים יותר ומוכנים יותר לעשות את הפעולה הפוכה הקשה יותר: לומר לעצמנו "לא", גם כאשר אנו באמת מאוד-מאוד רוצים.

כלי 9 – קפיצת אמונה: מסע בן 90 יום

שמונת הכלים הקודמים עסקו בעיקר בצדדים שונים של ההתמודדות, אבל באופן כללי, לא התעסקנו בהתמודדות עצמה, אלא בחלקים אחרים של חיינו שהשינוי בהם יכול להשפיע באופן עקיף על הבעיה המרכזית שלנו. כך, למשל, התעמלות או מימוש עצמי, ואפילו רישום לאימייל יומי, הינם כלים צדדיים שיכולים לסייע לנו בכך שלא נצטרך בכלל לפעול באופן ישיר מול התאווה התוקפת אותנו.

אלו מאיתנו שסובלים מהתאווה ברמות הנמוכות שלה, יכולים להסתפק בכלים הקודמים, מתוך תקווה שיסיפיקו עבורם. לעומתם, אם ניסית כבר את כל הכלים הקודמים אך לא ראית תוצאות בשטח, הגיע הזמן להתקדם הלאה. הפעם אנחנו עומדים מול הבעיה עצמה, ומנסים "ללכת על כל הקופה" ולהפסיק את השימוש לחלוטין. הכלי הנוכחי יכול לעזור, רק במקרה בו אנו מוכנים נפשית להשקעה רבה שתימשך על פני תקופה, אך לא אם אנחנו מחפשים טריק קסמים או שאיננו מוכנים לאתגר ממשי, אתגר שיתפרס על פני 90 הימים הקרובים.

למה דווקא 90 יום? כיוון שנראה שפרק הזמן הדרוש לשינוי התנהגות מסוימת הוא 90 יום.

הדברים היו ידועים לחכמינו ז"ל כבר לפני אלפי שנים, כאשר קבעו שלאחר 90 פעמים של אמירת משפט מסוים, משתנה ההרגל הקודם ומושרש הרגל חדש. המדע בימינו מחזק את הדברים, כאשר מחקרים רבים שנערכו בשנים האחרונות גילו שהזמן הנדרש לשינוי הנתבים העצביים במוח הוא 90 יום, כשלאחריהם ההרגל הישן אמנם נותר, אך נוצר גם הרגל חדש, ומתאפשרת הבחירה בהרגל החדש והבריא על פני ההרגל הישן והבעייתי. למרות הבשורה שמביא בכנפיו הכלי הנוכחי, עלינו לזכור שלא מדובר בכלי קל ליישום, כיוון שבמהלך 90 הימים נתמודד עם ההרגל הישן שלנו, ואי-השימוש בתאווה יכול לגרום לנו למתח, חרדה, דיכאון, חוסר חשק ועוד, וזאת כמובן נוסף על הקושי המרכזי של העמידה בפני הפיתוי עצמו. כדי לעבור את 90 הימים האלו בנקיות, נצטרך לגייס את כל כוח הרצון שלנו, כמו גם עזרים נוספים (רובם מופיעים בכלים הקודמים, כמו פעילות גופנית, מימוש עצמי ועוד).

יקל עלינו אם נזכור שרוב התסמינים המופיעים בגלל חוסר השימוש בתאווה הולכים ונחלשים ככל שעובר הזמן, ובדרך כלל הם אינם מופיעים (לפחות לא בעוצמה רבה) לאחר מכן. לעומת זאת, הפיתוי של התאווה עצמה – אינו נחלש ובוודאי אינו נעלם. חשוב שנזכור זאת, כדי שלא ננוח על זרי הדפנה כאשר נסיים את המסע החשוב הזה, ונישאר עירניים מול כל התמודדות. זיכרו שלמרות העובדה שניתן להפסיק להשתמש בתאווה, לא ניתן להפסיק להיות בני אדם, וההתמודדות תלווה אותנו (ברמה כזו או אחרת) במשך כל ימי חיינו.

מומלץ מאוד לעבור את המסע לאחר רישום לטבלת ה-90 יום המופיעה באתר "שמור עיניך", ומעניקה תמריץ של תחרותיות, הישגיות והשלמת משימות, המסייעים לעבור את הימים יותר בקלות. כך גם נקבל חיזוק בדרך, כאשר על כל שלב שנעבור נקבל מדליה וירטואלית ונתקדם שלב בטבלה.

כלי 10 – הפחתת הצריכה

בכלי הקודם ניסינו להפסיק לחלוטין, באמצעות המסע ל-90 ימי נקיות. מי מאיתנו שהצליח בכך, נדרש כעת בעיקר להמשיך לשמור על העירנות וההתמודדות השגרתית עם הפיתוי לשימוש בתאוה. לעומת זאת, אלו מאיתנו שלא הצליחו בכך, ממשיכים כעת לכלי הבא, הכלי השמיני שהוא הפחתת הצריכה.

הרעיון של הכלי התשיעי הוא פשוט, וביסודו עומדת ההבנה שהפסקת הנפילות לחלוטין היא משימה מאוד קשה, ולכן במקום לנסות "ללכת על כל הקופה" יש אפשרות אחרת, והיא לנסות להפחית את המינון. במקום להחליט שוב (בפעם המי-יודע-כמה) שהנפילה שזה עתה חווינו תהיה הנפילה האחרונה לתמיד, ננסה להחליט על יעד ריאלי יותר.

נניח שהנפילות שלנו קורות אחת לשלושה ימים, אז ננסה שלא ליפול בחמשת הימים הקרובים. לכן, כאשר ביום השלישי הפיתוי שוב יגבר, יקל עלינו להתמודד אתו, כיון שהמשימה כעת אינה להימנע לגמרי, אלא לדחות את הפיתוי ביומיים נוספים. אם, לעומת זאת, אנו נופלים רק אחת לשבועיים או שלושה, ננסה כעת להגדיל את טווח ימי הנקיות לחודש, וכן הלאה.

כאשר נצליח להשתמש בכלי הזה ולהפחית את צריכת התאוה, נוכל מפעם לפעם להגדיל את הטווח בעוד כמה ימים או שבועות. עצם ההצלחה תעניק לנו רוח גבית ורצון להמשיך להתקדם, גם אם אנו יודעים שכעת המטרה אינה ניצחון מוחלט על התאוה.

אלו מאיתנו המתמודדים עם התאוה ברמת היצר הרע, יקבלו מהכלי הנוכחי סיוע גדול, כיוון שהוא מבוסס על ההנחה שככל שגדלה תקופת הנקיות שלנו, כך ההתמודדות נעשית קלה יותר. אך גם אלו מאיתנו שמתמודדים עם תאוה שאינה נחלשת כאשר עוברים עליהם ימי נקיות, עדיין יקבלו מכך סיוע, כיוון שבאופן זה הם יתרגלו שלא להשתמש בתאוה כמנגנון בריחה.

לא תמיד אנו שמים לב לכך, אבל פעמים רבות השימוש שלנו בתאוה נעשה ברגעים של קושי, בדידות, כאב או דכדוך. במקום להתמודד מול הרגשות שלנו ומול המציאות, אנו בורחים אל הסם שלנו, הפתרון הרגעי שמסדר הכל (עד הנפילה, כמובן). כאשר אנו מכריחים את עצמנו להימנע משימוש בתאוה אפילו לתקופה קצרה, אנו בעצם מכריחים את עצמנו להתמודד עם המציאות כפי שהיא, מבלי לעשות שימוש במנגנון הבריחה שלנו. גם אם לאחר ימים מספר נשתמש בו, עדיין הרווחנו את הניסיון לעמוד מול עצמנו במראה ולראות את המציאות מבלי לברוח, ניסיון שיסייע לנו ליצור שינוי בדרכי החשיבה וההתנהגות שלנו.

כלי 11 – הרגלים חדשים

הרגל רע, כמו כל הרגל אחר, מתקיים בסביבה של נסיבות ושינויים שלרובם איננו מודעים, כיוון שאיננו שמים לב אליהם כלל. רובנו מעולם לא שמנו לב באילו מצבים אנחנו נופלים ולאילו שינויים קשורה הנפילה. פשוט הנחנו שאנחנו נופלים כיוון שאיננו עומדים בפיתוי, בזמן שלמעשה, אנחנו נופלים ממגוון רחב של סיבות שיכולות להיות קשורות למצבי הרוח שלנו, ללחצים שונים (עבודה, משפחה וכיו"ב), למקומות מסוימים, לפעילות מסוימת (צפייה באתר חדשות ספציפי) וכן הלאה.

בשלב זה, לא נעסוק בניסיון למפות את הטריגרים (המאיצים) שגורמים לנו ליפול, אלא בניסיון לשנות את התוצאות, על-ידי רכישת הרגלים חדשים.

בכלי זה, זיהוי הגל המתקרב והפיתוי בשלב מוקדם יהיה קריטי להצלחה, כיוון שאם נמתין זמן ארוך מדי ונתחיל בשימוש בתאוואה, יהיה זה קשה עד בלתי אפשרי להפסיק. לכן, ברגע שאנו מרגישים את הסימן הראשון לכך שהנפילה הקרובה מתקרבת – זה הזמן לפעולה מיידית; לא פעולה של בריחה והדחקת הפיתוי, אלא פעולה אחרת שתחליף את ההרגל לשימוש בתאוואה.

כעת איננו מתמודדים עם התאוואה, איננו מנסים להכריח את עצמנו שלא ליפול, וכל מה שאנו נדרשים הוא לעשות פעולה קבועה מראש, שאותה אנו מכריחים את עצמנו לבצע בכל מחיר.

כך זה עובד: נניח שההרגל החדש אותו אנו מנסים לרכוש הוא ריצה של עשר דקות, במקום השימוש בתאוואה והנפילה. בפעם הבאה שאנו מרגישים את הגל מתקרב, אנחנו חייבים לצאת לריצה הזאת, גם אם לאחר מכן נשתמש בתאוואה וניפול. אנחנו לא מתחייבים שלא ליפול, אבל אנו מתחייבים שלא ליפול לפני שנרוץ לפרק הזמן הקצוב. (כמובן, אפשר להחליף את הריצה בכל פעולה אחרת: מקלחת קרה, לימוד דף גמרא או שיחת טלפון לחבר מבין, שנוכל לספר לו מה עובר עלינו).

באופן זה, ההתמודדות שלנו עם התאוואה קלה בהרבה, כיוון שאיננו מנסים להימנע מהנפילה אלא רק לדחות אותה עד לאחר עשיית הפעולה הבריאה. קל לנו בהרבה לשכנע את עצמנו שלאחר מכן – אם עדיין נרגיש את הפיתוי באותה עוצמה – נרשה לעצמנו ליפול, אך כדאי שקודם לכן ננסה משהו אחר.

פעמים רבות, לאחר שדחינו את התאוואה ועשינו פעולה אחרת, הפיתוי נחלש ואנו זוכים בשחרור. פעמים אחרות אמנם ניפול גם לאחר הפעולה החלופית, אך עדיין הרווחנו את תחילת שינוי ההרגל שלנו. נניח שאנו רגילים לברוח אל התאוואה בכל פעם שאנו מרגישים לחץ נפשי, אך כעת אנו מתחילים ליצור הרגל חדש, בו בכל פעם שאנו מרגישים לחץ נפשי, אנו עושים פעולה משחררת, שגם מתגמלת (במקום התאוואה, שמבטיחה שחרור אך לאחר מכן אנו משלמים על כך מחיר יקר).

ככל שנתמיד ביצירת ההרגל החדש, כך יקל עלינו להבא לבחור בו, במקום הבחירה האוטומטית בהרגל הישן של שימוש בתאוואה.

כלי 12 – קבלות, שבועות ונדרים

שימו לב: הכלי הבא יכול להיות יעיל ומסייע, אך יכול גם להיות מסוכן וכואב. ההבדל נעוץ בשימוש נכון ומושכל, לעומת שימוש פזיז וחסר אחריות. לכן, אל תשתמש בכלי זה ברגע שלאחר הנפילה, כשאתה כואב ומיואש, אלא המתן מעט לרגע של יישוב הדעת, וגם אז אל תשתמש בו בטרם שקלת היטב את הדברים.

שבועה, קבלה או נדר - אף אחד מהם אינו מיועד עבורנו לשימוש כדי שלא ניפול יותר לעולם. אנחנו לא נשבעים להישאר נקיים כל החיים, לא נודרים שלא ליפול לעולם, ולא מקבלים על עצמנו לתת סכום גדול לצדקה אם אי-פעם ניפול. אם נשתמש בשבועות למטרה זו, הסיכויים שנרוויח מכך אפסיים, ובמקום זאת נהיה מתוסכלים יותר כאשר גם נפלו וגם עברנו על האיסור החמור של שבועת שווא. זאת, כיוון שהתאוה לעתים קרובות חזקה מאוד, חזקה אפילו יותר מכפי שחשוב לנו שלא לעבור עבירה חמורה שכזאת.

מה שכן, אנו יכולים להשתמש בהם לחיזוק הגדרות שלנו. נקודת ההנחה היא שאיננו רוצים ח"ו לעבור על שבועה, והאיסור הזה חמור עבורנו, ולכן אנו יכולים להיעזר בשבועה במהלך ההתמודדות שלנו.

הניסיון של רבים מוכיח שהאופן המוצלח ביותר לשימוש בכלי הנוכחי הוא בשילוב הכלי הקודם. לדוגמה: נניח שהחלטנו שלא ניפול לפני שנצא לריצה של עשר דקות, אבל בפועל, בכל פעם שמגיע הגל של התאוה, איננו מצליחים לעמוד בכך ופשוט נופלים בלי לצאת לריצה המובטחת. במקרה כזה, השבועה שלנו לא תהיה "לא ליפול", אלא נישבע שלא ניפול לפני היציאה לריצה המדוברת (או לימוד הגמרא או כל פעולה אחרת שהחלטנו עליה). באופן כזה, השבועה יכולה להיות אפקטיבית, כיוון שלא מדובר במאבק של שבועה מול תאוה, אלא ביציאה לריצה מול האיסור של עבירה על השבועה.

חשוב מאוד שהשבועה תהיה ספציפית ומוגבלת בזמן (כמובן, מתוך מטרה לחדש אותה לאחר מכן), כדי למנוע בעיות שלבסוף רק יעיקו לנו יותר על המצפון ויגררו אותנו נמוך יותר.

יש סוגים שונים של שבועות ונדרים, והחשוב ביותר הוא למצוא את הנוסח המדויק המתאים למצבך כעת, כדי שאכן תקבל את מירב התועלת מכך, ולא חס וחלילה תסתבך עם שבועה בעייתית או הבטחה למשהו שאינך יכול לעמוד בו. לכן, הקדש מחשבה מעמיקה לפני שאתה נוקט צעד זה, וכן קרא את הנספח להלן.

קבלות, שבועות ונדרים – נספח

בגלל חומרת העניין של שבועה או נדר, ובגלל מורכבות הדברים, כדאי לקרוא את הנספח הבא לפני כל החלטה על שימוש בכלי הנוכחי.

א. מכיוון שנושא השבועות מסובך ומסוכן, וכל שינוי לשון יכול לשנות את השבועה כולה ולגרום סיבוכים הלכתיים או שאלות קשות, חשוב שלא להחליט לבד על נוסח השבועה, אלא להתייעץ קודם לכן עם אדם בעל ניסיון בנושא ספציפי זה. ב"שמור עיניך" נצבר ניסיונם של חברים רבים, ונשמח לחלוק אותו עימכם. אתה מוזמן לשלוח אלינו את נוסח השבועה שלך (כמובן באופן אנונימי) לדוא"ל help@gye.org.il, ואנו נעזור לך לקבל על עצמך שבועה יעילה ומפוכחת, במקום שבועה מסוכנת.

ב. יש סוגים שונים של שבועות ונדרים. נציג דוגמה לנוסח שבועה כללי, אותו תוכל לשנות כרצונך:

אני נשבע כי עד לתאריך (מלא את התאריך הרצוי) אם תהיה לי נפילה, שתוגדר על-פי אחד המצבים הבאים:

1. אוציא במתכוון זרע לבטלה כשאני ער; 2. ארכוש במתכוון חומר מיני למבוגרים, מודפס או דיגיטלי (מגזינים, סרטים וכדומה); 3. אגלוש במתכוון באתרים, פורומים או צ'אטים, לתכנים מיניים (תמונות, ציורים, קטעי וידאו, אודיו או חומר קריאה אירוטי), ואצפה או אקשיב לחומרים לא ראויים במשך למעלה מחצי דקה; לא כולל שום תמונה של הצעות או כל דבר הקשור בפגישות; 4. אשתמש בשירותים מיניים מכל סוג,

אזי, אם בתוך 120 הדקות שלפני הנפילה, התקשרתי לאחד החברים ב"שמור עיניך" או לקו החם של "שמור עיניך" ודיברתי בטלפון עם מישהו וסיפרתי על הרצונות שלי לפעול על התאוה, ועשיתי פעילות ספורט הכוללת מאמץ (יכול להיות גם הליכה מהירה) במשך כחצי שעה, וקראתי עשרה מזמורי תהילים, אזי בתוך שבוע, אשלח תרומה של 300 ש"ח לאדם שמבקש צדקה או גמ"ח. בשבת ובימים טובים לא אצטרך להתקשר בטלפון.

אם לא עשיתי את שלושת הדברים הללו (או שני הדברים בשבת וימים טובים) ב-120 הדקות שלפני הנפילה, אזי בתוך שבוע, אשלח תרומה של 1,500 ש"ח לקרן גמ"ח או לאדם שמבקש צדקה.

אם הייתי צריך לשלם את הקנס של 300 ש"ח יותר משלוש פעמים במסגרת הזמן שקבעתי לשבועה זו, אזי השבועה תהיה בטלה מאותו הרגע והלאה. אם הייתי צריך לשלם את הקנס של 1,500 ש"ח אפילו פעם אחת במסגרת הזמן שקבעתי לשבועה זו, אזי השבועה תהיה בטלה מאותו רגע והלאה. אם נפלתי ולא זכרתי שנשבעתי את השבועה הזאת או חלק ממנה, יהיה עליי לשלם רק קנס של 300 ש"ח. אם באמת ובתמים אינני בטוח שאכן נפלתי, לא יחול עליי אף קנס. אם יהיה חוסר בהירות לגבי כל פרט בשבועה זאת, יהיה בכוחו של נציג מ"שמור עיניך" לפרש ולהכריע לפי שיקול דעתו.

כלי 13 – שבירת הבדידות

אחד המאפיינים הבולטים ביותר בשימוש בתאווה בכלל, ובשימוש בתאווה באינטרנט בפרט, הוא הבדידות. אין פלא שהשימוש בתאווה בעידן האינטרנט הגיע לממדים עצומים בכל העולם, כיוון שיצר אין-ספור אפשרויות להשתמש מבלי שאף אחד יידע על כך. כך אנו נותרים עם עומס עצום של רגשות שליליים, שבראשם הבדידות כמובן, ואחריהם הבושה, האשמה והחרטה, וכולם יחדיו יוצרים הרגשה חזקה של פיצול אישיות.

מי אני? האם "אני האמיתי" הוא מי שכולם מכירים כלפי חוץ, או שמא "אני האמיתי" הוא זה שמאבד כל שליטה כאשר הוא נמצא מול המחשב ומרותק לתאווה?

הדברים נכונים לגבי כל אחד מאיתנו המתמודד בכל רמה שהיא, נשואים ורווקים, צעירים ומבוגרים. כולנו חיים עם המחשבות הרודפות אותנו על כך שאנו היחידים בעולם שנפלנו נמוך כל כך, עם הפחד והחשש שאם ניחשף, אף אחד לא ירצה להיות בחברתנו, ועם הבדידות – תמיד בדידות.

אם רק היינו יכולים לשבור את מחסום הבדידות, להיפתח בפני אנשים אחרים שיבינו אותנו, לספר לחברים אמיתיים על ההתמודדות שלנו, הפיתוי של התאווה והכוח שלה עלינו היו נחלשים מאוד. כאשר לא יהיה יותר סוד איום ונורא להסתיר, כאשר נשחרר את עצמנו מכבלי הפחד והבדידות, ממילא גם התאווה עצמה לא תהיה מושכת כל כך, כי יאבד לה המימד הסודי, המפחיד, האסור, הנורא מכל.

אבל כיצד נוכל לספר לאנשים אחרים דבר שכזה? רבים מאיתנו אמרו כי יעדיפו למות ולא להסתכן בבושה של החשיפה בפני אנשים אחרים. למרבה השמחה, הניסיון של אלו מאיתנו שעברו את התהליך מגלה שיש דרך להיפטר מהסוד הגדול, מבלי לאבד את עצמנו, את הכבוד שלנו, את המשפחה שלנו וכן הלאה.

ראשית, חשוב מאוד לא לעשות את הצעד הנוכחי בפזיזות, אלא רק לאחר מחשבה מעמיקה ושקולה, ורצוי גם לאחר התייעצות (אנונימית) עם "שמור עיניך". גילוי שכזה, שנעשה בצורה הלא-נכונה ובפני האדם הלא-נכון – לא זו בלבד שלא ישיג את מטרתו, אלא יכול להזיק מאוד ולהיות הרסני.

הטוב ביותר כמובן הוא להיחשף בפני אדם שמתמודד גם הוא עם מצב דומה, וכך יהיה לצדנו אדם מבין ותומך (לעומת אנשים שאינם מבינים את ההתמודדות ויכולים להגיב בצורה לא יעילה) שישמור היטב על סודנו, כיוון שגם הוא איתנו באותה סירה. גם רבנים, מטפלים וחברים יכולים להיות מתאימים, אם אנו סומכים עליהם שלא יחשפו אותנו, ושיקבלו אותנו בהבנה.

וטיפ אחרון לסיום: הפחד מחשיפה לא הניא אותנו משימוש בתאווה. אמנם תמיד היינו בטוחים שאף אחד לא יתפוס אותנו, אך המציאות מוכיחה אחרת, וסיפוריהם של רבים הסתיימו כאשר נחשפו בפני אחרים. לכן עלינו לשאול את עצמנו איזו אפשרות עדיפה: שניחשף כאשר אנו משתמשים בתאווה, או שניחשף כאשר אנו מבקשים עזרה בניסיון להפסיק את השימוש? בכל אחת מהדרכים טמון סיכון מסוים. הבחירה בידיים שלנו.

כלי 14 – תמיכה חיצונית

הכלי הנוכחי הוא שלב אחד מעבר לכלי הקודם, בו אנו מחפשים דרך לשבור את מחסום הבדידות ולמצוא אדם שיבין אותנו. כמו בכלי הקודם, גם כאן נחשוב היטב לפני שנבחר את המועמד המתאים עבורנו, כיוון שמדובר במשרת אמון מבחינתנו. נחפש מישהו שיבין אותנו ויתמוך בנו, ולא אדם שיגיב בחוסר הבנה או בביקורת.

מה שאנו מחפשים זה אדם נוסף שיהיה שותף במסע שלנו. זה יכול להיות חבר שמתמודד בעצמו עם בעיה דומה, או מישהו שאינו מתמודד בעצמו אבל מבין אותנו ומוכן ללוות אותנו בתהליך. בשלב זה, איננו מחפשים פסיכולוג שיעזור לנו, ולא רב שיוורה לנו דרך תשובה, אלא רק את התמיכה וההבנה שלהן אנחנו זקוקים כל כך.

מעדויות של צעירים רבים עולה כי אחד הדברים שדחף אותם לשימוש יותר מכל, גם כאשר עדיין היה מדובר על נפילות ספורות שכל כך הרבה אחרים מתמודדים איתן, היה ההרגשה שאף אחד אינו יכול להבין אותם, והצורך הבלתי מסופק בתמיכה. לבד, עם הרגשות השליליים והמחשבות על הנפילה, בלי אפשרות לספר לאף אדם מפחד שלא יבינו אותנו, חזרנו פעם נוספת להשתמש בתאווה, שם מצאנו תמיכה והבנה מזויפות, וכך נמשך המעגל עוד ועוד. אילו רק היה לנו מישהו שיכולנו לספר לו, אילו רק היינו מקבלים תמיכה והבנה למרות הנפילות, אולי היינו יכולים לקבל את עצמנו, ואז להתמודד עם הנפילות מבלי להפוך נפילה למפולת.

לפני שאנו בוחרים את האדם אותו נשתף וממנו נבקש את התמיכה, נשקיע מחשבה רבה ולא נעשה זאת בפזיזות, בפרט אם אנו צעירים ולא מנוסים בבחירת אנשים שניתן לסמוך עליהם. שיתוף האדם הלא-נכון עלול להזיק, כמו במקרה של שיתוף חבר שהופך להיות "חבר להרע", ולכן ניתן עדיפות להורה (בתנאי שהקשר שלנו איתו פתוח ומבין), איש חינוך שאנחנו בוטחים בו, או אדם מבוגר אחר שאנחנו משוכנעים שיעזור לנו.

כאשר מצאנו את האדם שאנו מחפשים, נספר לו על הבעיה שלנו ונבקש את עזרתו. בפעם הבאה שנרגיש את הריקנות תוקפת או בסיבוב הבא שגל התאווה ישטוף אותנו – ניצור איתו קשר ונספר לו מה עובר עלינו. בדרך כלל לא נצטרך ממנו יותר מאשר הקשבה וקבלה או חיזוק שקט. גם אם לא הצלחנו להתקשר לפני או שהתקשרנו ובכל זאת נפלנו, ניצור קשר אחרי הנפילה פעם נוספת. נספר על ההתמודדות, על הנפילה ועל הכאב שאחריה. ייתכן שנרגיש בושה או אשמה, אבל נתאמץ בכל זאת ליצור קשר, כדי להוציא את העוקץ מהנפילה ולנסות להמשיך ולהתקדם.

אם יהיה מישהו חיצוני שיתמוך בנו ויבין אותנו – זה יקל עלינו לקבל את עצמנו ולהעניק לעצמנו חמלה במקום רחמים עצמיים. במקום לטבוע בביצת הרחמים העצמיים או הביקורת, נתחיל להרגיש חמלה וקבלה. אנחנו לא מחפשים שיגידו לנו שזה בסדר ליפול וגם לא שיגידו לנו כמה זה נורא ליפול, אנחנו מחפשים שיקבלו אותנו, יבינו את מה שעובר עלינו וייתנו לנו תמיכה להמשך ההתמודדות.

כלי 15 – הפורום

בכלים הקודמים עסקנו בבדידות ובחשיבות של החשיפה בפני אדם נוסף. לעתים מספיק אדם נוסף שיודע על מצבנו, אליו נוכל להתקשר בשעה של קושי והתמודדות, כדי שנעבור גל של תאוה בשלום, אבל לעתים אין די בכך.

עבור חלק מאיתנו, כדי להפסיק את מעגל הקסמים של נפילה-חרטה-אשמה-בושה-נפילה, אנו צריכים קשר עם מגוון גדול יותר של אנשים, ולא סתם אנשים מבינים אלא כאלו שנמצאים במצב דומה לשלנו. אנו צריכים אנשים שישמעו אותנו בזמן קושי ויידעו בדיוק כיצד אנו מרגישים; לא אנשים שיגידו לנו "פשוט תפסיקו", אלא אנשים שיזדהו עם הפיתוי, יידעו להקשיב לנו כשאנו מספרים מה עובר עלינו, ויוכלו לחלוק איתנו את מה שעובד עבורם כאשר הם נמצאים במצב דומה.

לשם כך בדיוק הוקם הפורום של "שמור עיניך". זהו מקום בו אנחנו יכולים לקרוא על התמודדויות של אחרים, לשתף במה שעובר עלינו, לבקש תמיכה, לקבל עזרה, להוריד את מפלס הבושה והאשמה, ואולי חשוב אף יותר מכל זה – לקבל תקווה.

כאשר אנו רואים חברים רבים שמתמודדים עם קשיים דומים לשלנו – אנו מתביישים פחות ומבינים יותר את המצב שלנו. כאשר אנו רואים אנשים אחרים שהיו במצב דומה או גרוע מכך וכיום הם נמצאים במצב טוב – אנו רואים שיש תקווה ויש סיכוי לשנות את המצב.

חשוב לציין שבפורום יש חברים רבים המתמודדים בצורות רבות ומגוונות, ואין שום צורך שנאמץ לעצמנו כל שיטה שאנו קוראים עליה, מבלי לבדוק לעומק את המצב שלנו ומה כדאי לנו ליישם. מטבע הדברים, רוב החברים בפורום "שמור עיניך" הם אלו ההולכים בשיטת "12 הצעדים" (ראה להלן כלי מספר 15), וכל אחד מאיתנו יכול ללמוד מהם רבות, אבל לא בהכרח כולנו זקוקים לשיטה זו. לכן, שים לב כאשר אתם מצטרפים לפורום למטרת תמיכה, להתמקד בכך על-ידי כתיבה על עצמך, בקשת עזרה, קריאה על ההתמודדות של אחרים, וכן הלאה.

בפורום יש קטגוריה המתאימה לחברים החדשים המעוניינים להציג את עצמם, שם תקבל בדרך כלל את המשוב הראשון מהחברים הוותיקים יותר, ותוכל להתחיל את הקשר עם הקהילה. לאחר מכן רבים החלו לפרסם מעין יומן מסע בקטגוריה המיועדת לכך, וגם שם ניתן לקבל הרבה תמיכה ועידוד מחברים נוספים, בין אם כאלו שכבר מצאו פתרון לבעייתם, או כאלו שעדיין מחפשים את הפתרון.

התמודדות עם התמכרות

הקדמה: בעיה או התמכרות?

הבעיה של תאוה בעידן האינטרנט, הפכה ב-20 השנים האחרונות לבעיה כלל-עולמית. כבר מזמן אין מדובר רק על איסור הלכתי חמור, אלא על מגיפה של ממש, המאיימת על חיי המשפחה, ההספק במקום העבודה, המצב הנפשי ושלל היבטים אחרים אצל מיליוני אנשים בכל העולם. גרוע מכך – כבר אין מדובר בבעיה של הרגל רע, אפילו לא הרגל שקשה להיגמל ממנו, אלא לאפשרות שהשימוש בתאוה הופך למצב של התמכרות לכל דבר ועניין.

לפני שאנו נכנסים להגדרות של התמכרויות והדרכים השונות לטיפול בהן, חשוב להבהיר שהדבקת תווית של "מכור" על עצמנו, היא מעשה הדורש זהירות רבה, ומוטב שייעשה בעזרת איש מקצוע המכיר את הנושא היטב. בכל מקרה – חשוב שצעירים לא יגדירו את עצמם כמכורים, גם אם אינם מצליחים להפסיק את השימוש בתאוה, ואפילו הם רוצים להשתמש בכלים המיועדים לגמילה מהתמכרויות, ובמקום זאת ידברו על הבעיה שלהם וחוסר היכולת להפסיק.

מהי התמכרות? אם נצטרך לסכם זאת בצורה הקצרה ביותר, הרי שלכל התמכרות יש שלושה מאפיינים: א. חוסר יכולת להפסיק את השימוש למרות ההשלכות שלו (רגשות שליליים, חשש מחשיפה, הפסד שעות עבודה ולימודים, וכן הלאה). ב. צורך להגדיל את הכמות או/ו האיכות של השימוש (יותר שעות על המחשב, תאוה מפורשת יותר, וכן הלאה). ג. קושי להמשיך בלי השימוש (הרגשה של דחף כפייתי לשימוש, תחושה של "חובה" להשתמש, וכן הלאה).

בדרך כלל, כאשר אנו שומעים את המילה "מכור", עולה לנו בראש מחשבה על שיכור או מסומם הזרוק בפינת רחוב, בלי משפחה ובית, אבל המצב הזה רחוק מאוד מהתיאור האמיתי של מכור – כל מכור. גם בין המכורים לאלכוהול ולסמים, רבים מאוד עדיין שומרים על חזות חיצונית סבירה, בעלי משפחה, מקום עבודה, חברים וקהילה, ורק הם (ואולי מעט אנשים נוספים) יודעים שלמעשה הם מכורים. הם אינם יכולים להפסיק, הם צריכים להגדיל את הכמות כל הזמן, וכאשר אינם מקבלים את המנה שלהם – הם חווים קושי גדל והולך.

כל הכלים עד לשלב זה, עסקו באנשים רגילים שנקלעו למצב לא נעים בו הם מתמודדים עם קושי להפסיק להשתמש בתאוה. ניתן לקרוא לזה יצר הרע, הרגל מגונה או התמודדות בשמירת העיניים, אבל בסופו של דבר מדובר על התמודדות שניתן להכריע. אם נניח שעל כף המאזניים יהיה פירוק המשפחה או המשך השימוש בתאוה – המתמודד הרגיל יבחר במשפחתו ויצליח להימנע מחזרה לשימוש. זה אולי לא יהיה קל, וגם לא חף ממעידות, אך אם המטרה תהיה חשובה מספיק והאדם יגייס לכך את כל כוחותיו והכלים שהצענו – הוא יצליח.

מכאן ואילך, איננו מדברים עוד על כלים ועל גיוס כוח הרצון. מכאן ואילך אנו מדברים על התמודדות מליגה אחרת לגמרי, אנו מדברים על התמכרות.

בחן את עצמך: האם אני מכור לתאווה?

השאלה שאתה בוודאי שואל את עצמך כעת היא: "כיצד אדע אם אני מכור?". זאת שאלה טובה, והמענה עליה לא יהיה קל ופשוט, אבל העבודה שעשית עד כה יכולה לעזור לך. אם ניסית באמת ובתמים את כל הכלים שהוצעו, השקעת בהם את כל כוח הרצון שלך, ולמרות הכל אתה ממשיך ליפול, זאת אינדיקציה טובה לכך שיתכן שאתה מכור. אלא שחוסר היכולת להפסיק – אין די בו לקבוע מי מאיתנו מכור. לשם כך, נצטרך לבדוק כמה פרמטרים נוספים. אנשי מקצוע המתעסקים עם מכורים למין ולתאווה פיתחו שאלונים שיעזרו לך לקבוע לאיזו קטגוריה אתה שייך.

כל השאלונים מבוססים על עקרונות דומים, וכאן נציג אחד מהם⁴:

1. אתה מנסה שוב ושוב להתנגד לדחפים המיניים המושכים אותך להתנהגויות מסוימות שאינך רוצה בהן, אך נכשל בכך.
2. העיסוק המיני (עם עצמך, בצפייה באינטרנט או בכל דרך אחרת) נמשך על פני יותר זמן או בתדירות גבוהה יותר ממה שרצית או הגבלת את עצמך.
3. יש בך רצון מתמיד או שאתה עסוק בניסיונות חוזרים ונשנים להפסיק, לצמצם או לשלוט בהתנהגות המינית שלך.
4. אתה משקיע המון זמן בהתנהגות המינית שלך - או בניסיון להפסיק את ההתנהגות הזאת.
5. בזמן ההתנהגות המינית שלך או בזמן ההכנה לה, אתה שקוע לגמרי בכך.
6. לעתים קרובות אתה נמשך לעיסוק המיני גם בזמן שאתה צריך למלא חובות אחרות, כגון לימודים, עבודה או חובות משפחתיות וחברתיות אחרות.
7. ההתנהגות המינית שלך נמשכת, אף שאתה מודע לכך שאתה סובל מבעיה כרונית או חוזרת ונשנית מבחינה חברתית, כלכלית, פסיכולוגית או פיזית שנגרמה או החמירה בעקבות התנהגות זו.
8. יש לך צורך להגביר את העוצמה, התדירות, מספר הפעמים או רמת הסיכון של ההתנהגות המינית שלך, כדי להשיג את האפקט הרצוי.
9. ההתנהגות המינית שלך משמשת לבריחה מבעיות או להפגת רגשות כמו אשמה, בושה, חוסר אונים ודיכאון.
10. כאשר אינך יכול להמשיך בהתנהגות המינית שלך, אתה חווה מצוקה, חרדה, חוסר מנוחה או עצבנות.

בין אנשי המקצוע מקובל לומר שמי שענה בחיוב על כשליש מהתשובות – הוא מכור. יחד עם זאת, רבים מאיתנו חשבו בתחילה שיש להם פחות תסמינים של התמכרות, ורק לאחר תקופה מסוימת של עבודה על עצמם, גילוי שבעצם המצב גרוע מכפי שהעריכו, וזאת כיוון שההכחשה הינה חלק בלתי נפרד מכל התמכרות. לכן, נסה להיות כן עם עצמך ככל האפשר כאשר אתה עונה על השאלון, וזכור שהדבר החשוב ביותר הוא לא מספר התשובות החיוביות או השליליות, אלא דווקא ידיעת המצב לאשורו.

⁴ השאלון הנוכחי מבוסס על שאלון SAST (Sexual Addiction Screening Test) כפי שמופיע בספר Facing the Shadow מאת פרופ' פטריק קארנס.

כלי 16 – הצעד הראשון

"הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו". זהו הצעד הראשון מתוך 12 הצעדים של תכנית הגמילה המפורסמת, שבמקורה נוסדה על-ידי AA - "אלכוהוליסטים אנונימיים", כאשר מייסדי התכנית ניסו את כל האפשרויות להיגמל מהאלכוהול בלא הצלחה, ולבסוף זכו בחסד אלוהים לפתח את התכנית שבזכותה נגמלו מיליוני אנשים בכל העולם מאלכוהול, סמים, הימורים וכמובן תאוה למין.

יש רגע אצל כל מכור, בו הוא מגיע לסוף הדרך; הרגע בו אנו מבינים שבמאבק הזה נכשלנו; הרגע בו אנו מפנימים שלא משנה כמה חזק ננסה וכמה כוח רצון נגייס לכך, זה תמיד יסתיים בנפילה; הרגע בו אנו מתפכחים מהאשליה שיש מסן כלשהו או כלי שיכול לעשות את העבודה עבורנו. או אולי נכון יותר יהיה לתאר זאת: הרגע בו אנו מבינים שאנחנו בבעיה אמיתית, ושאנחנו חייבים לקבל אחריות למצב, כי הוא אינו עומד להיפתר מעצמו.

הרגע הזה הוא רגע כואב מאוד, אבל גם משחרר מאוד, ומעל לכל זהו רגע של תקווה גדולה.

זהו הפרדוקס: אנחנו חייבים להודות בחוסר האונים שלנו, כדי שנוכל סוף-סוף להשתחרר. אנו חייבים להודות שאיננו יכולים, כדי שנוכל סוף-סוף לקחת אחריות על עצמנו.

הצעד הראשון הוא הבסיס לכל תכנית ההחלמה, ולכן הוא חשוב כל כך. בלי שאנו מפנימים לחלוטין את חוסר האונים שלנו, איננו נכנעים ואיננו מתמסרים לתכנית הזאת. בלי שאנו מודים בכנות בחולשה שלנו מול התאוה, לא נהיה מסוגלים לעבור את האתגרים שנכוננו לנו בהמשך הדרך, כאשר נצטרך להתחיל להשתתף במפגשים, ללמוד לבקש עזרה, לשתף חברים בקשיים ובהתמודדויות שלנו, ולבצע את שאר הצעדים.

אם יש לנו עדיין ספק בקשר ליכולת שלנו להתמודד לבד מול התאוה, כדאי שנחזור אחורה וננסה שוב את הכלים הקודמים. ייתכן שנגלה שאכן אנו מסוגלים לכך, וייתכן שנגלה שזהו משחק אבוד מראש. כך או אחרת, את הצעד הראשון יבצעו רק אלו מאיתנו שהפנימו מעבר לכל ספק את חוסר האונים.

במקרה הצורך, נוכל להיעזר בכתיבה כדי להגיע למסקנה באשר למצבנו האמיתי. כאשר נעלה על הכתב את ההיסטוריה שלנו עם התאוה, כולל כל הדרכים באמצעותן ניסינו להפסיק, וכמובן ההשלכות של השימוש בתאוה על חיינו – יקל עלינו לראות אם אנו אכן חסרי אונים מול התאוה, או שעדיין נותר לנו כוח לנסות להפסיק לבד. (כמובן, הקפד לשמור את הדפים הרחק מעיני אחרים, כדי שלא ייחשפו בטרם עת בפני האישה או בני משפחה אחרים, דבר שיכול להפריע מאוד לתהליך).

אם הרמנו את ידינו בכניעה, אם משהו בתוכנו זעק ללא קול "אינני יכול יותר", אם לחלוטין הבנו שהתאוה הפכה לבעיה המרכזית של חיינו, בכך השלמנו למעשה את הצעד הראשון, ואנו מוכנים להצטרף לתכנית הגמילה של 12 הצעדים.

כלי 17 – 12 הצעדים

אם הפנמנו את הצעד הראשון (הכלי הקודם) והודינו בפני עצמנו שאנו חסרי אונים מול התאוה, אזי תכנית 12 הצעדים לגמילה מהתמכרויות יכולה להתאים לנו ולהיות הדרך שלנו לחיים שפויים ונורמליים יותר. זכור שהתכנית איננה מתאימה למי שמסוגל להתמודד עם הבעיה לבדו, או למי שמחפש פתרון חד-פעמי, אלא לאלו מאיתנו שהגיעו למסקנה שלבד לא נוכל, ואנו מוכנים לקראת צעדים משמעותיים ביותר.

מה הם בעצם 12 הצעדים? מדובר בסדרה של פעולות פשוטות (אם כי לא קלות), הנובעות מתוך ההבנה שההתמכרות הינה רק קצה הקרחון לבעיות שגרמו לנו להשתמש, בעיות שלבד לא נוכל להתמודד איתן. הצעדים מחולקים לקבוצות שונות: בין אדם למקום, בין אדם לעצמו ובין אדם לחברו, וכשהם מבוצעים כהלכה, הם מעניקים לנו שחרור מפגמי האופי שלנו, שלוה ומפוכחות, וממילא מייתרים את הצורך לברוח אל התאוה שתספק לנו תחליפים רעועים.

תכנית 12 הצעדים פותחה כאמור על-ידי אלכוהוליסטים, שניסו כל דרך אפשרית להפסיק את השתייה ההרסנית אך בלא הצלחה. בעזרת סדרת הצעדים הללו, הם החלימו. לאחר מכן, היא אומצה גם על-ידי מכורים בתחומים נוספים, כגון סמים, הימורים ואוכל, וכמובן גם מכורים למין ולתאוה. מיליוני אנשים בכל העולם החלימו בעזרת הכלים של התכנית הזאת, והיא נחשבת הדרך הבסיסית לגמילה במוסדות גמילה בעולם כולו.

הנה לפנינו 12 הצעדים:

1. הודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה, וכי אבדה לנו השליטה על חיינו. 2. הגענו לאמונה כי כוח גדול מאיתנו יוכל להביא אותנו לשפיות. 3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו.
4. ערכנו ספירת מלאי מוסרית של עצמנו, נוקבת וחסרת פחד. 5. התוודינו בפני אלוקים, בפני עצמנו ובפני אדם נוסף, על טיבם המדויק של פגמינו. 6. היינו נכונים לחלוטין כי ישחרר אותנו אלוקים מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה כי ישחרר אותנו מחסרונותינו. 8. ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו ונעשינו נכונים לכפר בפניהם כולם. 9. כיפרנו במישרין בפני אנשים, בכל מקום שניתן, פרט למקרים שמעשה זה יפגע בהם או באחרים. 10. המשכנו בספירת המלאי האישית, וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד. 11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את מגענו ההכרתי עם אלוקים כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאיתנו, ומבקשים ממנו את הכוח לבצע זאת. 12. כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר מסר זה למכורים אחרים, ולנהוג על-פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

כמובן, כדי לבצע את התכנית הזאת יש צורך בהרבה יותר מאשר המדריך הנוכחי. יחד עם זאת, הניסיון של החברים מוכיח שכדי להתחיל את הדרך יש צורך בשלושה דברים בלבד: כנות, פתיחות ונכונות. כאשר אנו מגיעים לתכנית, דברים רבים אינם מובנים לנו, יש לנו שאלות רבות ואנו גם חשים התנגדות פנימית לחלק מהדברים. אל דאגה, כולם התחילו כך, אך אם יש לנו כנות, פתיחות ונכונות, נוכל להתגבר ולהגיע להחלמה.

כלי 18 – קבוצות טלפוניות ומפגשים חיים

אחרי שהודינו כי אנו חסרי אונים מול התאוה ושאבדה לנו השליטה על חיינו, והחלטנו שאנו רוצים להתחיל את הגמילה באמצעות תכנית 12 הצעדים, הגיע הזמן למעשים.

את התכנית הזאת לא ניתן לבצע לבד, ולא ניתן לבצע אותה בסודיות. זה פשוט לא הולך. הרבה חברים ניסו, חלקם אפילו הצליחו למשך תקופה מסוימת, אבל לבסוף כולם נכשלו. כדי להחלים, אנחנו צריכים תמיכה רחבה ככל האפשר, ולשם כך אנחנו חייבים להסתכן ביציאה מהמחבוא וחשיפת הסוד הגדול שלנו. בלי שאנחנו חושפים את עצמנו בפני אחרים – אין דרך שנוכל לקבל את התמיכה והעזרה להן אנו זקוקים במהלך התהליך.

נוסף על כך, אנחנו חייבים להיות בקשר עם חברים אחרים שנמצאים בתכנית, כדי שנוכל ללמוד כיצד ליישם אותה. לא מספיק לקרוא על התכנית, ולמעשה בתכנית הזאת אין משמעות לידע, אלא רק למעשים. לכן, גם אם נדע המון על התכנית ונבין אותה מצוין, היא עדיין לא תעזור לנו, עד שניישם אותה הלכה למעשה בחיי היום-יום, ולשם כך אנחנו צריכים להשתתף בפגישות ולשמע חברים אחרים משתפים כיצד הם עושים זאת בעצמם.

אין ספק שהחשש מפני חשיפה הוא גדול. הפחד לפגוש מישהו מוכר והבושה מעצם ההודאה בכך שאנחנו מתמודדים עם התמכרות למין, הינם משוכות גבוהות בדרך לתכנית. אך זכור שבכך תלויה ההחלמה שלנו, ועדיף הסיכון לחשיפה כשאנו בהחלמה, מאשר הסיכון לחשיפה כשאנו בנפילות. כמו-כן, אולי ירגיע אותנו לדעת שהקבוצות אנונימיות לחלוטין וניתן דגש רב על שמירת כל מה שנאמר בקבוצה בדיסקרטיות מלאה, מבלי שתצא מילה החוצה.

אחת הדרכים שעזרה לחברים רבים ב"שמור עיניך" הייתה להתחיל עם הקבוצות הטלפוניות, שם קל יותר לעשות את הצעדים הראשונים, כיוון שאיננו נחשפים בזהות האמיתית שלנו, ועדיין משתמשים בכינוי שבחרנו לעצמנו. כך אנו יכולים לבדוק את הקבוצות בביטחה, ורק לאחר מכן להחליט להתקדם הלאה לחשיפה מלאה במפגשים חיים.

נוסף על כך, מתקיימות מדי שבוע שתי קבוצות טלפוניות הפתוחות לכלל החברים ומיועדות במיוחד לחברים חדשים, האחת ביום ראשון (בשעה 22:00) המוקדשת להסברת התכנית ושאלות ותשובות, והשנייה ביום חמישי (בשעה 13:30), בה חבר ותיק שהספיק לצבור תקופה של מפוכחות מספר את הסיפור האישי שלו ומעניק הצצה לתהליך כולו, החל מהנפילות וההתמכרות, דרך עבודת הצעדים, ועד לשפיות שמגיעה עם הנקיות.

אם החלטנו שהתכנית מתאימה לנו ואנו מוכנים לקפוץ אל המים, זה הזמן להצטרף למפגשים חיים המתקיימים מדי שבוע (ביום שלישי באזור המרכז וביום רביעי בירושלים). לפני שנגיע לקבוצה, ניפגש עם חבר שילוה אותנו, יסביר לנו לקראת מה אנו הולכים ויקל עלינו את הכניסה לקבוצה.

כלי 19 – ספונסר (מאמן אישי)

קבוצות ומפגשים הם דרך מצוינת לקבל תמיכה וללמוד כיצד ליישם את הצעדים, אך בדרך כלל אין די בכך. אם אנחנו רוצים להתקדם, כדאי שניקח לעצמנו ספונסר, מאמן אישי שידריך אותנו, יתמוך בנו ברגעים הקשים, יעודד אותנו להתקדם, ויחלוק איתנו את ניסיונו, כוחו ותקוותו מהמסלול האישי שעבר בעצמו.

הספונסר הוא לא איש מקצוע, והוא כמובן לא מושלם. הספונסר הוא בסך הכל חבר שהגיע להחלמה לפנינו, והספיק להתקדם בעבודת הצעדים, כך שהוא יכול להדריך אותנו. נוסף על כך, הספונסר משמש מעין "מראה" המשקפת את המצב האמיתי שלנו, כיוון שבשונה מאיתנו, הוא אובייקטיבי ויכול לראות את המצב לאשורו, וכך להזהיר במקרה הצורך.

חשוב להבין שהספונסר עושה את השירות בהתנדבות מלאה, והשכר שלו על ההשקעה הרבה בנו הוא ההחלמה שלו בעצמו. האלכוהוליסטים הראשונים הבינו שכדי להישאר נקיים, עליהם לעזור למכורים נוספים ולהעביר להם את המסר של ההחלמה, ולכן כאשר הספונסר עוזר לנו – בראש ובראשונה הוא תורם לעצמו.

אז איך מוצאים ספונסר? הדרך הטובה ביותר היא לחפש מישהו שיש לו מה שאנחנו רוצים לעצמנו. כאשר אנו נוכחים בקבוצות (טלפוניות או מפגשים חיים), אנו שומעים חברים משתפים, ובדרך כלל מוצאים את עצמנו "מתחברים" לחברים מסוימים באופן מיוחד, ואומרים לעצמנו שכך היינו רוצים שההחלמה שלנו תיראה.

אם אנחנו חדשים, ומיד רוצים להתחיל לעבוד על הצעדים אך איננו מכירים אף אחד, כדאי לפנות לחבר ולבקשו שיהיה עבורנו "ספונסר זמני", וכך הוא ידריך אותנו ובמקביל נוכל לפתוח עיניים ואוזניים ולחפש מישהו שמתאים לנו להמשך הדרך באופן קבוע.

חברים רבים מספרים שבלי הספונסר, הם לא היו נשארים בהחלמה, כיוון שהספונסר היה זה שנמצא שם עבורם כאשר הם התמודדו עם קושי גדול, עם רצון חזק לחזור לתאוה, עם חוסר ודאות ועם הונאה עצמית.

יש כמובן קושי לא קטן כאשר אנחנו לוקחים לעצמנו ספונסר, כיוון שהוא הולך להקשות עלינו את החיים... הספונסר לא יעשה עבורנו את העבודה, אלא רק יציע לנו מה לעשות. לכן, כשאנו לוקחים לעצמנו ספונסר, אנו עושים צעד גדול בכיוון ההחלמה, המתבטא לקיחת אחריות על עצמנו ועל ההחלמה שלנו.

כלי 20 – טיפול מקצועי⁵

למה בכלל הגענו למצב של התמכרות? מדוע יש אנשים שיכולים לומר "לא" לעצמם, ואילו אנחנו לא מסוגלים לעמוד בפני הדחפים הפנימיים שמכריעים אותנו פעם אחר פעם? מסתבר שיכולות להיות לכך סיבות הנטועות בהיסטוריה שלנו, במה שעברנו כילדים, בחוויות שחווינו, ביחס של הורינו כלפינו, ועוד.

למשל, מכורים רבים גילו במהלך טיפול פסיכולוגי, שהבעיה שלהם החלה כאשר עברו התעללות מינית בשלב כזה או אחר בחייהם. רבים אפילו לא תיארו לעצמם שמה שעברו היה התעללות מינית, והדחיקו את המחשבה על כך במשך שנים ארוכות, אך המשיכו לסבול מההשלכות של מה שעברו, כשהם מזיקים לעצמם בהתנהגות מינית הרסנית.

יש מכורים הסובלים מבעיות המצריכות התערבות פסיכיאטרית, וכל עוד לא יקבלו את הטיפול הראוי, סיכוייהם להחלים שואפים לאפס. מדובר בעיקר באלו הסובלים מהפרעות נפשיות הקשורות לכפייתיות (כגון OCD), הפרעה טורדנית-כפייתית), אך גם כאלו הסובלים מבעיות נפוצות יותר (כמו ADHD, הפרעות קשב וריכוז) – יקשה עליהם להחלים בטרם יקבלו מענה לבעייתם.

איש מקצוע יכול לזהות את הבעיות וגם לתת להן מענה, בין אם מדובר בטיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי. מה שכן, חשוב מאוד לבחור מטפל שמכיר את עולם ההתמכרויות בכלל ואת ההתמכרות לתאווה בפרט. מטפל שלא יבין אותנו, עלול לגרום יותר נזק מתועלת. מטפל שאינו מכיר היטב את הנושא, עלול לגרום לתסכולים ולנסיגה במצב, כיוון שלא יעניק את התמיכה וההבנה שהינן הבסיס הנדרש לכל טיפול מוצלח.

כך גם בנוגע לשילוב של טיפול מקצועי עם שיטת הצעדים והשתתפות בקבוצות – רוב המטפלים ימליצו על שילוב, כדי לקבל תמיכה והחלמה מרביות. יש מטפלים החוששים (מסיבות שונות) משיטת הצעדים, ולכן לא יתאימו לחברים שהחליטו להתמיד בשיטה זו.

כיום יש בארץ מגוון רחב של מטפלים בשיטות שונות, המכירים ומבינים את תחום ההתמכרויות, חלקם אף בעלי רקע דתי, כך שיגלו הבנה לתסביכים הנפשיים שלנו כמכורים הסובלים מפיצול אישיות, אשמה ובושה בגלל השימוש בתאווה. לקבלת פרטים אודות מטפל מומלץ לפי אזורי מגורים, ניתן ליצור קשר עם "שמור עיניך" בדוא"ל help@gye.org.il.

⁵ אף שבמדריך מופיע הכלי של טיפול מקצועי אחרי הגמילה בשיטת 12 הצעדים, חברים שאינם מכורים יכולים לפנות קודם לכן לטיפול מקצועי (פסיכולוג, מטפל בשיטת CBT וכיו"ב), ולפתור את הבעיה שלהם מבלי להזדקק לצעדים.

כלי 21 – החלמה זוגית

מחקרים שבדקו מכורים שהחלימו, מגלים שאלו שהגיעו להחלמה ביחד עם נשותיהם, הגדילו את סיכוייהם להחלים בצורה משמעותית ביותר.

מה זה אומר? האם האישה גם היא צריכה להחלים מההתמכרות? התשובה היא חיובית באופן חד-משמעי. בין אם האישה ידעה על ההתמכרות ובין אם נודע לה הדבר רק לאחר שהבעל הגיע להחלמה, מדובר בטרומה נפשית, נוסף על הבעיה המרכזית: התמכרות – כל התמכרות, ובמיוחד התמכרות לתאוה – היא מחלה שפוגעת באינטימיות בצורה קשה. בדרך כלל, מצטרפים לכך יחסים לא בריאים שמבוססים על תלות, צורך בשליטה, ובעיות נוספות במבנה הזוגיות.

במקרים רבים, האישה הייתה מודעת להתמכרות, ואז הדברים אף החמירו. חלק מהנשים הפכו בעל-כורחן לשוטרות של בעליהן, בניסיון למנוע מהם ליפול, חלק נפגעו נפשית בצורה חמורה עד כדי כך שלא יכלו להמשיך לתפקד, וחלק הסתגרו בתוך עצמן מפחד לראות את המצב האמיתי כשאינן ביכולתן להתמודד עם עוצמת הכאב. לכן, אף שהאישה אינה צריכה להחלים מההתמכרות עצמה, היא צריכה להחלים מהמצב אליו ההתמכרות הביאה אותה. אמנם הנפגע העיקרי מההתמכרות הוא הבעל, אך גם האישה נפגעת מאוד.

גישה נפוצה בין נשות מכורים היא לומר שהבעיה היחידה שלהן היא התנהגות הבעל, וברגע שהוא יחלים – הכל יהיה בסדר, אך מסתבר שזו גישה שגויה, ואין אף אישה שלא זקוקה לתמיכה בחיים עם בעל מכור לתאוה.

המטרה המרכזית למענה אישה מגיעה להחלמה אישית היא כדי לדאוג לעצמה ולשפר את חייה שלה, אך יחד עם זאת, זהו הדבר הטוב ביותר שהיא יכולה לעשות עבור ההחלמה של בעלה. זוג שחולק את אותם תחומי עניין בהחלמה, והם שותפים לאותו מסע רוחני של טיפול בפגמי אופי, לקיחת אחריות וצמיחה - סיכוייהם לחיים טובים יותר גדולים מאלה של זוג בו הגבר עושה את המסע לבדו ואילו האישה אינה חלק מכך.

חשוב להדגיש שהמסע האישי של האישה הוא עניינה הפרטי. לא מומלץ שהבעל ילחץ עליה, ובוודאי לא כדאי שהדבר יהפוך לעניין שבמחלוקת בין בני הזוג, אך אם הדבר אפשרי – כדאי ומומלץ שההחלמה תהיה זוגית ומשותפת.

עבור נשות המכורים קיים פורום מיוחד ב"שמור עיניך" (כדי לקבל גישה אליו, יש לפנות לדוא"ל help@org.il). כמו-כן, קיימות קבוצות מיוחדות לנשות המכורים בלבד, שם הן חולקות בניסיוןן, כוחן ותקוותן, בין אם בעליהן הגיעו להחלמה ומצאו פתרון, ובין אם עדיין לא.

במקרים מסוימים, כדאי לשלב טיפול זוגי אצל איש מקצוע, כדי לשפר את התקשורת בין בני הזוג, ולהתמודד עם העבר המעיק על הקשר ומונע פתיחות ופריחה ביחסים. יש מקומות בהם מתקיימות גם פגישות חיות המיועדות עבור זוגות בהחלמה, בהן ניתן לשתף ולשמוע שיתופים בנושא ההחלמה בזוגיות באופן ספציפי, וכך ללמוד מניסיונם של אחרים.

כלי 22 – מוסד גמילה

הכלי האחרון במדריך מיועד לאלו מבינינו שניסו הכל, אך למרות זאת לא הצליחו להפסיק את ההתנהגות ההרסנית הגורמת להם ולסביבתם כאב רב. מדובר באנשים שהשתתפו בקבוצות, קיבלו טיפול מקצועי וניסו לעבוד עם ספונסר ועדיין המשיכו ליפול. עבורם מיועדים המוסדות לגמילה.

הרעיון שמאחורי המוסד לגמילה הוא מתן האפשרות להתנתק מהמציאות הלוחצת, לעזוב את כל הפיתויים לשימוש, ולהיות באווירה של החלמה מהבוקר עד הלילה, מוקפים בחברה תומכת המורכבת ממכורים שהחלימו ואנשי מקצוע שונים. לעתים, בדיוק כפי שהמכור לאלכוהול או לסמים צריך לעזוב הכל ולפנות את כל כוחותיו רק לעניין ההחלמה, כך גם אנו המכורים למין ולתאוה.

כל עוד אנו מנסים להיגמל תוך כדי מירוץ החיים השוטפים, קשה להעמיד את ההחלמה בראש סולם העדיפויות, להתנתק מהכל ולהשקיע את כל המשאבים רק בקבוצות, תמיכה וטיפול. לעומת זאת, במוסד לגמילה יש לנו רק דבר אחד לעשות: להחלים.

בארץ קיים "רטורנו", מוסד גמילה מפורסם, המנוהל על-ידי צוות דתי ויש לו קבלות רבות על הצלחות בטיפול במכורים מסוגים רבים ומגוונים. כמו-כן, קיימים מוסדות גמילה נוספים ברחבי הארץ.

לפרטים: www.retorno.org.il. אתם מוזמנים ליצור איתנו קשר בדוא"ל, לקבלת מידע על אפשרויות נוספות.

חדש - חלק ב': עקרונות חשובים למאבק בתאוה

21 עקרונות למאבק בתאוה:

1. תיקון היסוד של עצמנו ושל העולם
2. יראת שמיים לא תמיד תעצור אותנו, אבל היא יכולה לקדם אותנו
3. אתם לא לבד
4. הנחישות תלויה בנו במאה אחוז
5. כשלא מתאמצים, לא מרוויחים
6. להעמיד את זה בראש סדר העדיפויות
7. סיפוק אמיתי מול סיפוק שקרי
8. "כי בתחבולות תעשה לך מלחמה"
9. ללמוד לאהוב את השם דרך המאבק
10. הכוונה מחודשת של כוחות הנפש
11. התמודדות עם מחשבות ופנטזיות
12. לתפוס את עצמנו כשאנו מועדים
13. כל הצלחה קטנה חשובה
14. זה אף פעם לא הכול או כלום
15. השם מעריך את מאמצינו, לא רק את הישגינו
16. לקום בחזרה אחרי נפילה
17. אל תחיה בעבר
18. טעות מול פגם
19. מה שכבר השגנו לא הולך לאיבוד
20. הניסיון נרכש על ידי כשלונות העבר
21. תמיד יש תקווה

9 עקרונות למאבק בהתמכרות לתאוה:

22. להבין מול מה אנחנו ניצבים
23. לקבל את הצורך בעזרה
24. להאמין שעזרה אכן אפשרית וקיימת
25. לעצור בזמן
26. שבירת המעגל
27. רק להיום
28. למסור את המאבק לידי השם
29. לשנות תכונות אופי מפריעות

30. מדוע התורה לבדה לא תמיד מספיקה

1. תיקון היסוד של עצמנו ושל העולם

ההתמודדות עם התאוה היא התמודדות עם הכוחות האנושיים העמוקים ביותר, ולכן, כשאנו מתקנים אותם, אנו מתקנים את עצמנו בצורה העמוקה ביותר שאפשר. לכן הזוהר מכנה זאת בשם "יסוד". יסודותיו של בניין טמונים עמוק באדמה ואיש אינו רואה אותם, אבל הם מחזיקים את הבניין כולו. שמירת הברית היא החלק הנסתר של היהודי, היא מי שאנחנו באמת. אם יסודותיו של האדם חלשים, כל המבנה הרוחני שלו שביר ונמצא בסכנת התמוטטות אמיתית.

ולא רק את עצמנו אנו מתקנים באמצעות המאבק הזה, אלא את העולם כולו. כל דור מתמודד מול נסיונות מסוימים, וזהו כנראה המבחן של הדור שלנו. בדור שלפני בוא המשיח, אנו מנקים את הלכלוך שנדבק לתחתית החבית. העבודה הקשה הזאת ניתנה רק לנשמות גדולות בעלות פוטנציאל עצום. כך שאם השם נתן לנו את המאבק הזה, פירוש הדבר הוא שהוא בטח בנו שנעמוד במשימה הגדולה הזאת. רק זה בפני עצמו צריך לשמח אותנו ולתת לנו מוטיבציה להוכיח שאנו ראויים לאמונו.

2. יראת שמיים לא תמיד תעצור אותנו, אבל היא יכולה לקדם אותנו

הרבה פעמים אנחנו לגמרי מודעים לרמת החומרה של המעשים שלנו, אבל יראת השמיים בלבד אינה מספיקה כדי לעצור אותנו כשתוקפת אותנו התאוה. זה לא שאיננו יראים מפני השם, אלא שכוח הרצון לבדו הרבה פעמים אינו מספיק כשמדובר בדחף שלנו להשתמש בתאוה. כדאי לזכור שאנחנו לא לבד בהתמודדות הזאת ושהתאוה היא כל כך חזקה, שאפילו צדיקים גמורים, היראים את השם בכל לבבם, לעתים חשים חסרי אונים כשעליהם להתמודד עם התאוה. ראו מה קרה לעמרם רבן של חסידי, צדיק גדול שהיה צריך להתאמץ מאוד על מנת שלא למעוד:

הגמרא, בקידושין פא., מספרת את הסיפור הבא:

חבורת נשים שנשבתה ושחררה הובאה לנהרדעא. הנשים לנו בעליית הגג של רב עמרם החסיד והסולם הורחק מהמקום. בלילה, האירה קרן אור את פניה של אחת הנשים, וגילתה את יופיה. הרב עמרם נתקף תאוה, הזיז את הסולם – שבדרך כלל נדרשו עשרה אנשים כדי להזיזו – והחל לעלות. כשהיה בחצי הדרך למעלה החל לצרוח "שריפה בביתו של הרב עמרם!" והרבנים והתלמידים זרמו לביתו במהירות. כשראו על הסולם ושאלו את ביתו אמרו לו, "ביישת אותנו (בהתנהגותך)!" והרב ענה, "מוטב לסבול בושא בעולם הזה מאשר בעולם הבא".

מהסיפור הזה אנו יכולים ללמוד שאף על פי שיראת שמיים לא תמיד מספיקה לבדה, היא יכולה לדחוק בנו לעשות הכול על מנת לברוח מהנפילות וההתמודדויות שלנו.

לאור זאת נבחן היבט חשוב העוסק במעשים אלו, שיכול לעזור בחיזוק יראת השמיים שלנו, כדי לוודא שאכן נעשה כל שביכולתנו בשביל להשתחרר.

אחת התוצאות הכואבות של הנפילות, היא שהן גורמות לנו לנתק רוחני. ככל שאנו מרבים לעשות את המעשים הללו, כך אנו רגישים פחות לחלק הרוחני שבנו. זוהי תופעה מוכרת, שרבים חווים, שבה הם מאבדים לאט את השתוקקותם לרוחניות ומתחילים להרגיש יותר ויותר מנותקים מהתורה, מהשבת ומשאר המצוות. לרוע המזל, זה גם הופך את ההפסקה לקשה יותר, מאחר והאדם הולך ומתנתק, הולך ומתרחק.

בנוסף, ההתנהגויות האלה מצריכות הסתרה, שקר וחיים כפולים. הן מנתקות אותנו מהעולם סביבנו ולא מאפשרות לנו לחוש את נדיבותו העצומה של השם, הממלאת את חיינו. הן מסתירות מאיתנו את טובו של העולם, את נשמותינו ואת השם. אנו מתחילים לאבד את ההערכה שרחשנו לנשותינו ולילדינו. איננו מסוגלים למצוא שלווה פנימית. איננו מסוגלים להפסיק לחשוך ואנו נשארים סגורים בתוך בועה שאיש אינו יכול לחדור.

אבל אל תניחו לכך לייאש אתכם. התשובה נבראה עוד בטרם נברא העולם, ואלוקים ידע שאנו נמעד בתחומים האלה. יש לו סבלנות אין קץ והוא מבין אותנו הרבה יותר טוב משאנו מבינים את עצמנו. חז"ל אומרים שאלוקים אפילו גרם לדוד המלך למעוד עם בת שבע, רק כדי להראות לנו את כוחה העצום של התשובה.

אז אל תתייאשו! על אף שמודל התשובה המקובל אולי לא תמיד עובד טוב כשמדובר בהתנהגויות שלנו, למידת נקודת המבט הנכונה בנוגע למאבק הזה, ונקיטת הצעדים שאנו יכולים לעשות על מנת להשתחרר, הם בדיוק מה שאלוקים רצה בשבילנו לאורך כל הדרך. זוהי התשובה שלנו.

3. אתם לא לבד

אין כמעט אדם שלא מתמודד עם התאוה ברמה כזאת או אחרת, ורבים מאוד גם מעדו בתחומים האלה. הרב וולבה זצ"ל, בספרו "פסיכיאטריה ודת" (עמוד 82), כותב: "התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה, ובפרט לצעיר הדתי. האוננות היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן."

אפילו צדיקים מהדורות הקודמים נאבקו בתחום הזה (והם מזכירים את "חטאי נעוריהם"), ולמרות שברוב הפעמים מספרים לנו על גדולת הצדיקים ולא על ההתמודדות שלהם, אבל ידועים גם סיפורים רבים על גדולי ישראל בכל הדורות (החל מיוסף הצדיק) שגדלותם היתה בהתמודדות זו. וידיעה זו מחזק ומעודדת להמשיך ולהתמודד למרות המעידות ואפילו הכשלונות, ולעשות ככל יכולתנו. (ולכך כדאי להצטרף לפורום של שמור עיניך וכיו"ב כדי להיות בקשר עם אנשים נוספים המתמודדים כמוכם, ולקבל חיזוק איש מרעהו).

4. הנחישות תלויה בנו במאה אחוז

הגאון מווילנא אומר שאין קשר בין מה שאדם אומר שהוא רוצה, ומרגיש שהוא רוצה, לבין מה שהוא אכן רוצה. היצר הרע קיבל רשות לגרום לאדם להרגיש שהוא רוצה משהו שהוא לא באמת רוצה, וכך גם לגבי מה שאדם מרגיש שהוא יכול או לא יכול לעשות. אין לזה כל קשר למה שהאדם אכן יכול או לא יכול לעשות באמת. אז האמינו שאתם יכולים להצליח, גם אם אתם מרגישים שאתם לא!

המכשול להתגברות על בהתמודדות הזה אינו בגנים שלכם, בילדות שלכם או בסביבה שלכם. המכשול הגדול ביותר הוא לא להאמין שאתם אכן יכולים להצליח. אם אתם מאמינים שאתם יכולים להצליח ואתם מוכנים להתאמץ בשביל זה, תמצאו את הדרך לצאת מזה (כפי שרבים הצליחו כאשר התמידו בשימוש בכלים המפורטים בחלקו הראשון של המדריך). אין דבר העומד בפני רצון אמיתי. אתם יכולים לקרוא את סיפורי ההחלמה באתר ולראות כי רבים, שמצבם היה כשלכם או גרוע משלכם, הצליחו להשתחרר.

עלינו לרצות באמת ובתמים לצאת מ"מצרים". חז"ל אמרו שאותם אלו שלא רצו לצאת ממצרים מתו במכת החושך. כבר מתחילת מסענו עלינו להיות נחושים ולהחליט שלעולם לא נוותר ותמיד נמשיך לנסות, ויהי מה.

רבי צדוק הכהן מלובלין כותב (צדקת הצדיק): "בדיוק כפי שעל האדם להאמין בהשם, כך עליו להאמין בעצמו!" השם רוצה שנאמין בכוחנו, ביכולותינו ובאפשרות שלנו להתגבר על עצמנו ולהגיע לגדולה.

גם אם אנחנו מרגישים תקועים, הנחישות תלויה אך ורק בנו. הדרך להצלחה בסופו של דבר, מתחילה וממשיכה ברצון שלנו. אם יש לנו את הרצון – נמצא את הכלים הנכונים להתמודדות. פעמים רבות לא נוכל לעשות זאת לבד, אבל גם כדי לקבל עזרה מאחרים נצטרך את הרצון שלנו כי בלעדיו לא נעשה מאומה.

5. כשלא מתאמצים - לא מרוויחים

באופן טבעי אנחנו נמשכים למה שגורם לנו להרגיש טוב ומשתדלים להתרחק מכאב. בכך איננו שונים מבהמות. הן אינן מבינות שניתן להרוויח גם מחוויה כואבת. נסו להסביר לפרה מהו ניתוח... עונג וסבל שניהם הינם חלק מהחיים, אבל אנחנו יכולים לבחור את הדברים שאנו רוצים להתענג מהם ואת אלו שאנו רוצים לסבול מהם. הבחירה היא בין העונג המזויף שהתאוה מציעה לנו, לבין העונה האמיתי שאלוקים רוצה שנחווה – שהם רבים ועוצמתיים יותר. האם נבחר בכאב של ה"אימון" הרוחני, או בכאב התאוה ההולך ומתחזק?

הסטייפלר מציין כי כל מי שמתרחק מהתענוגות האסורים הללו, מובטח לו כי במקומם יזכה לתענוגות החיים מתחומים אחרים. נובע מכך, כי מי שמקבל על עצמו את הסבל הכרוך בהשתחררות מהתאוה יחסוך לעצמו סבל רב בתחומי חיים אחרים.

אם נחליט שאנחנו לא נכנעים בכל מחיר – גם אם נרגיש קושי עצום – אלוקים ייקח מאיתנו את הכאב והדבר יהפוך קל יותר.

6. להעמיד את זה בראש סדר העדיפויות

שום דבר בעל ערך לא קורה בלי מאמץ. אחד המכשולים החזקים המונעים מאדם להשתנות היא האמונה שניתן לעשות זאת מבלי להשקיע. אנחנו חיים בדור שרגיל לתוצאות מיידיות, ויש לנו ציפייה שמה שצריך לקרות, צריך שיקרה מהר. אנו נוטים לשכוח כי כל מטרתנו בעולם הזה היא לצמוח ולהשתפר. אנו נוטים לראות בכל חולשה שלנו "אי נוחות" שיש לסלק מהדרך (או להתעלם ממנה), בעוד שהאמת היא שזהו המסר האישי שהשם שולח לנו, המרמז לנו בדיוק לשם מה הוא שלח אותנו לעולם הזה. כפי שכתוב בספרים, הדברים שאיתם אנו מנהלים את המאבק הכי עיקש בחיים, הם בדיוק הדברים שנשלחנו הנה לתקן.

הגאון מווילנא (בספר יונה) מדבר על גלגולים – כלומר, על נשמות שחוזרות שוב לעולם הזה אחרי חיים קודמים. הוא אומר שלכל נשמה יש דבר אחד מרכזי לתקן כשהיא שבה לעולם, בתחום העיקרי שבו היא לא הצליחה בסיבוב הקודם. הגאון מווילנא שואל כיצד אנו יכולים לדעת מהי מטרת הנשמה שלנו בכל גלגול; והוא עונה שאנו יכולים לגלות את זה על ידי התבוננות בחטאים הכי תכופים שלנו, ואלה שאנו הכי משתוקקים לבצע.

לכן, אם זוהי הסיבה שבגינה הגענו לעולם, הבה נהפוך את הצמיחה שלנו בתחום הזה לדבר החשוב בחיינו.

7. סיפוק אמיתי מול סיפוק מזויף

תפקידו ומטרתו של היצר הרע היא להסב לנו נזק, ועל מנת לעשות את זה ניתנה לו רשות להשתמש בעונג ובסיפוק כמקסם שווא, על מנת להזיק לנו. ללא הרשות הזאת, איך הוא היה יכול לבצע את תפקידו? הרי היינו מגרשים אותו מיד! אבל עלינו להבין שהפיתויים שלו דומים לנוכל שמציע לנו פיסת עוגה על מנת להפיל אותנו ברשתו. אנחנו יודעים שהוא לא מתכוון לתת לנו עוגה טעימה, אלא להשתמש בעוגה כדי להזיק לנו בצורה כזאת או אחרת. רק עונג הקשור לאמת הוא בר קיום, מפני שהוא יכול להפוך מצווה לשלמה - כמו לאכול בשר ביום טוב או ההנאה שאנו חווים בשבת, לדוגמה. אבל לעונג הקשור בשקר אין קיום, מה שמסביר מדוע, כאשר העונג נגמר, איננו מרגישים סיפוק כלל. וכן איננו מדברים על זה עם אוהבינו, אלה הרוצים את טובתנו, כי אנו יודעים שזה היה משהו שנועד להזיק לנו. ולכן אנו גם רוצים את זה שוב אחרי זמן קצר... אחרי הכול, אם זו אמת, איך זה שהיא כבר לא שם יותר? מפני שאנו חשים את הריק, ורוצים למלא אותו שוב בסיפוק מזויף נוסף.

8. "כי בתחבולות תעשה לך מלחמה"

רוב הסיכויים שלא נצליח לנצח בהתמודדות שלנו אם נילחם ראש בראש. כפי שהאור החיים כותב (אחרי מות), הדרך היחידה להצליח במאבק הזה היא להקפיד לשמור את העיניים והמחשבות. ברגע שאנו חושבים על הדברים האלה, ובמיוחד אם אנו רואים את הפיתויים מול עינינו, הרבה פעמים יהיה כבר מאוחר מדי ולא נצליח לשלוט בעצמנו.

בגמרא קידושין (פ-פא) ישנה סדרת סיפורים המדגימה את כוחו של היצר הרע למספר תנאים שזלזלו בכוחו. הגמרא מספרת כי השטן הציג את עצמו בפני רבי עקיבא כאישה מפתה על צמרת עץ. הוא לא הצליח להתנגד, והחל לטפס על העץ על מנת לחטוא. כשהיה במחצית הדרך, האישה חזרה ללבוש צורת שטן ואמרה, אלמלא נאמר בשמיים לכבד את ר' עקיבא ואת כתביו, הייתי לוקחת את חייך. סיפור דומה מסופר על רבי מאיר שחצה את הנהר בשחייה על מנת לחטוא עם אישה, וכשהגיע לאמצע הנהר, האישה הפכה שוב לשטן ונזפה בו באותן מילים ממש. אנו יכולים ללמוד מסיפורים אלה שכמעט בלתי אפשרי לעמוד במבחנים האלה כאשר תוקפת את האדם מתקפת תאוה.

מלחמה ראש בראש היא מתכון בדוק לכישלון! במקום זאת, עלינו להקים גדרות קפדניות שיעזרו לנו להימנע ממנו. על מנת ללמוד אילו גדרות עלינו להקים, עלינו לשאול את עצמנו איך הנטייה הרעה הזאת הצליחה עד היום, מה גורם לנו למעוד? אילו תרחישים נוטים יותר לעורר בנו תאוה? באילו מצבי רוח אנחנו שרויים כשזה קורה, ובאילו מצבים אנחנו מתחילים להחליק במדרון?

כשאנו בוחנים את עצמנו מקרוב (ולפעמים כדאי לבחון את התנהגויותינו כאילו היינו אדם אחר, המתבונן בנו מבחוץ), אנו יכולים ללמוד כיצד היצר הרע עובד מולנו, ואז אנו יכולים להקדים אותו ולמנוע ממנו להילחם בנו ראש בראש. בסופו של דבר, עלינו ללמוד שלא לנסות אפילו להיכנס איתו לזירה. במקום להילחם בו ישירות, עלינו ללמוד פשוט לעקוף אותו.

9. ללמוד לאהוב את השם דרך המאבק

המאבק הזה הוא האדמה הפורייה שממנה יצמח ה-אני האמיתי שלנו, ודרכו אנו לומדים כיצד למסור את ליבנו להשם. אנו מקווים שיבוא יום שבו נוכל להביט לאחור ולומר שהתוצאה הצדיקה את הדרך. אחרי הכול, לשם מה הגענו לעולם הזה, אם לא כדי ללמוד לתת את לבבותינו להשם? כפי שאומר הפסוק, "תן, בני, לבך לי". באמצעות המאבק הזה אנו לומדים איך להשתחרר מעצמנו ולמסור את עצמנו לאלוקים, ואיך להכניע את רצוננו ואת חיינו בפני השם בצורה העמוקה ביותר. ואת הדבר הזה רוב האנשים אף פעם לא מצליחים ללמוד, גם ב-120 שנה בעולם הזה. כך שבמובן העמוק, המאבק הזה הוא למעשה מתנה משמיים ואות לאהבתו של השם – אם רק נדע לעשות בו שימוש נכון!

לא משנה כמה מעדנו ונפלנו, אסור לנו אף פעם לחשוב שהשם "בז" לנו, או לחשוב שהשם מתוסכל מאיתנו או כועס עלינו. במקום זאת, בעודנו לומדים למסור את רצוננו להשם, נתחיל להרגיש כי השם הוא באמת החבר הכי קרוב והכי נאמן שלנו.

ככל שאנו מתקדמים ומתבגרים, אנו מתחילים לראות את יחסינו עם השם ברמה הרבה יותר אינטימית. אנחנו מתחילים להבין איך התאוה מנסה להיכנס בינינו לבין השם ולהפריע לקיומה של האהבה החזקה ביותר שיכולה להתקיים.

כולנו נושאים בתוכנו "חור רוחני", שאנו מנסים למלא. השם נתן לנו צורך תת-מודע עמוק לחפש אחריו, מכיוון שהוא המקור לכל צרכינו. המוח הפיזי שלנו פשוט משבש את האותות של השתוקקות הנפש שלנו. היופי שאנו רואים בעולם הזה הוא רק צל חולף של הדבר האמיתי.

גם הבעל שם טוב מדבר הרבה על זה שהתשוקות האלו הן "אהבות נפולות", ושורשיהן נמצאים למעשה בעולם הרוחני העליון של האהבה. כפי שכתוב בבעל שם טוב על פרשת לך לך: *כל דבר הוא מהתפשטות הקדוש ברוך הוא על ידי מידותיו* *אהבה ויראה כידוע, רק שהאהבה הוא בגלות, מלובשת בגשמיות, באישה או במאכל, וכשנותן אדם אל לבו שזאת האהבה ומלבוש לו יתברך שמו, ויאמר בלבו אם אני אוהב זאת שהוא רק אהבה שנפלה בשבירה, מלובשת בטיפה סרוחה, כמה יש לי לאהוב אותו יתברך שמו.*

אלו הנאבקים בתאוות מהסוג הזה יכולים להשתמש במאבק כקרח קפיצה לאהבת השם. וכאשר אנו עושים זאת בהצלחה, אנחנו מרוממים את התאוות הפיזיות החזקות ביותר והופכים אותן לאהבה גדולה להשם. זוהי רמה גבוהה מאוד של עבודת השם. אנחנו רואים את המידה הזאת גם אצל יעקב אבינו, כשפגש את בנו, יוסף, אחרי 22 שנה, וכפי שחז"ל מספרים לנו, הוא הפנה את אהבתו להשם כשאמר קריאת שמע. אנו יכולים לצמוח בכיוון הזה אם כל פעם שאנו חשים בתאוה לא בריאה, נתפלל להשם ונאמר, *השם, אנא עזור לי למצוא בך את הדבר שאני מחפש בתאוה.*

10. הכוונה מחודשת של כוחות הנפש

הרבה פעמים מצאנו כי התמקדנו רק בניסיון להפסיק ליפול, במקום לבנות ולשנות את עצמנו. בשביל הצלחה אמיתית לאורך זמן, עלינו ללמוד להילחם בסיבה של כל ההתנהגויות הלא רצויות, ולא רק בסימפטומים.

המדרש אומר שאם עשית חבילות רבות של חטאים, עשה חבילות של מצוות במקום. הבית אהרון מקרלין מסביר ש"חבילות" זה מלשון התקשרות (ככתוב "יעקב חבל נחלתו"), והוא מסביר כי בשביל לתקן את מה שעשינו בעבר ולהשתחרר מכך, עלינו להשתמש באותה התקשרות ובאותה התלהבות שמילאה את מחשבותינו וגופינו בפעמים שבהן חטאנו, ובמקום, לעשות את המצוות באותו אופן נלהב.

באופן כללי, אותם אנשים שהמאבק שלהם בתאוה הוא מאבק איתנים, מלאים באנרגיות רגשיות ורוחניות גדולות מאוד. להם יש את היכולת ואת הפוטנציאל לקיים את הקשר הרוחני החזק ביותר עם השם. עלינו רק ללמוד איך לתעל את האנרגיה שבנשמתנו בצורות הנכונות.

ידוע גם כי אנשים בעלי תכונות אופי מסוימות, כמו יצירתיות, אהבת אדם ורגישות רוחנית, נוטים יותר לחפש ביטוי חלופי לכוחות הפנימיים שלהם באמצעות דחף תאוותני חזק מהמוצע. לכן כל כך חשוב ללמוד לתעל את הכוחות שיש לנו בצורות הנכונות. רמה גבוהה של תאוה היא למעשה סימפטום של צורך תת-מודע עמוק, שמסיבה כלשהי עוד לא סופק.

חז"ל אמרו (סוכה נב., בדיון על התשוקה לתאוה): "כל הגדול מחברו, יצרו גדול הימנו". חשוב להבין כי במובן הפסיכולוגי, היצר הטוב והיצר הרע הם למעשה אותו כוח פנימי. ככל שהאדם גדול יותר, כך דורשים הכוחות של נשמתו ביטוי, והכוחות הללו פורצים לבסוף ומוצאים ביטוי בצורה חיובית או שלילית.

כפי שהרב צדוק (צדקת הצדיק) כותב, אם אדם עומד בפני פיתויים חזקים, אל לו להתעצב בגלל פגמים באופיו. להפך, עליו לשמוח בהבנה שיש לו כוחות מיוחדים שיש לתעל אותם בצורה הנכונה. לזה התכוונו חז"ל, כך הוא מסביר, כשאמרו "כל הגדול מחברו, יצרו גדול הימנו".

בהמשך, הרב צדוק מסביר (בהתבססו על הזוהר) שדור המבול ודור המדבר שקיבלו את התורה, חלקו את אותן נשמות. החטא הגדול של דור המבול היה שפיכת זרע, כפי שידוע מהספרים הקבליים, ודור המדבר הם שזכו לקבל את התורה. הרב צדוק מסביר שהאנרגיה הרוחנית היא אותה אחת. התשוקה המזויפת לתאוה היא הצד השני של אותה מטבע של תשוקה אמיתית לתורה ולרוחניות. והוא ממשיך ומסביר כי הדור הזה ישוב ויפיע בימים שלפני בוא המשיח, הימים שבהם כוחות הרוח יצליחו שוב לגבור על כוח התאוה.

אז בואו נכניס את ההתלהבות הרוחנית שלנו אל תפילותינו, מדהים עד כמה התפילות יכולות לרומם. ובואו נתחיל לקיים את המצוות בהתלהבות וללמוד תורה בלהט. השם העניק לנו מתנה, כי המאבקים שאנחנו חווים הם למעשה רק הצימאון של נשמותינו, הכמהות לביטוי אותנטי וקשר אמיתי עם הבורא.

עבודת השם שלנו יכולה להיות כל כך הרבה מעל לממוצע אם נשתמש במאבק באופן שבו השם התכוון, כקרב קפיצה לצמיחה. מדובר בהתקדמות רוחנית שאחרים יידרשו לשנים של עבודה אינטנסיבית כדי להגיע אליה – ואנו יכולים להשיגה באמצעות המאבק הזה בזמן קצר מאוד, אם נשתמש בו נכון.

כדאי מאוד גם לחפש דרכים נוספות להתחבר להשם על מנת למצוא סיפוק פנימי. אנו יכולים למצוא לנו פרויקטי חסד או פרויקטי תורה שונים. מפני שזהו החיפוש האמיתי של נשמותינו – קשר משמעותי עם השם והגשמה של הדבר שלשמו הגענו לעולם הזה.

11. התמודדות עם מחשבות ופנטזיות

כולם מפנטזים פנטזיות תאוה, מי יותר ומי פחות. אנחנו בני אדם ולא מלאכים. הקדוש ברוך הוא ברא עולם שבו נשים וגברים נמשכים זה לזה, ובזכות כך אנשים מתחתנים, מולידים ילדים וממלאים את העולם. אם המאבק מטריד אתכם,

אתם בדרך הנכונה. אם אנחנו כועסים על עצמנו בגלל פנטזיות, אנחנו נהיים עצובים, והעצבות מביאה עוד יותר פנטזיות, וזה הופך למעגל אכזרי שקשה לצאת ממנו. מאידך, ברגע שנתחיל לראות את עצמנו באור חיובי, נראה כי הפנטזיות נעשות הרבה פחות תכופות.

בעל התניא (ליקוטי אמרים) כותב על אלה הכובשים את המחשבות הרעות האלה: *וכמו שהפליג בזוהר בגודל נחת רוח לפניו יתברך כשנכבשת הסיטרא אחרא למטה בעולם הזה. כי אז מתפשט כבודו של הקב"ה למעלה על הכול יותר מכל שבחים אחרים והתפשטות זו הוא יותר מהכל. ולכן אל יפול לב אדם עליו ולא ירא לבבו מאוד גם אם יהיה כן כל ימיו במלחמה זו כי אולי לכך נברא וזאת עבודתו לכבוש את הסיטרא אחרא תמיד.*

למרות שההתמודדות לא פוסקת לחלוטין, במידה מסויימת אנו כן יכולים לשלוט במחשבותינו. יש אנשים שהטכניקה הבאה עוזרת להם: חשבו על משהו "נקי" ומשמח – מקום שהייתם בו או חוויה שנהניתם ממנה. התרכזו בתמונה שהעליתם במחשבתכם למשך זמן מה, כאשר עיניכם פקוחות או עצומות. תנו לעצמכם לחוש את התחושות, לראות את התמונה ולשמע את הצלילים שסביבכם. עכשיו, כל פעם שתמונה מהעבר, או פנטזיה שאתם רוצים להיפטר ממנה עולה בדמיונכם, פשוט החליפו אותה בתמונה הפנימית הטובה הזאת.

מומחים אחרים מציעים להתמקד בנשימה, תוך שאתם שואפים ונושפים במשך מספר דקות. לתרגיל הזה יש את הכוח להסיט את המודעות ממחשבותינו כאשר אנו מתמקדים בנשימה. בנוסף, התרגיל גם מרגיע ומשחרר את המתחים והלחצים שהתאווה בונה בנו דרך הפנטזיות.

מישהו כתב בפורום את הרשומה הבאה:

אי אפשר להיאבק בחזיר בלי להתלכלך. המחשבות יבואו – קבלו את זה. אין לזה שום משמעות. לא יעזור אם תתנו להן להדאיג אתכם או תנסו לעשות משהו בשביל להיפטר מהן – זו היאבקות בחזיר. זה כמו לנסות לא לחשוב על פיל ירוק... זה רק יגרום לכם לחשוב יותר על פיל ירוק. כשהמחשבות יבואו, נסו פשוט להכיר בעובדה שהן צצו בראשכם, ברכו אותן בשלום ידידותי, והמשיכו הלאה בענייניכם האחרים.

בליקוטי מוהר"ן כתוב שמחשבות רעות ופנטזיות הן למעשה זכות. הן נותנות לאדם את ההזדמנות לתשובה ולתיקון נכון על עבירות העבר. כל כך הרבה אנשים מרגישים רע עם עצמם בגלל המחשבות האלה. אבל המחשבות האלה מגיעות על מנת שהאדם יוכל לגרש אותן ולזכות בתשובה אמיתית. המחשבות באות לאדם כדי לרומם אותו. מבחינת הקבלה, למחשבות יש מעין חיים משלהן, והן למעשה רוצות שירוממו אותן! אז רק תבינו שהאתגרים שלכם עכשיו נועדו לתת לכם הזדמנות לתשובה שלמה. הידיעה הזאת, יש בכוחה לדחוף אותנו להמשיך לצמוח.

תפילה היא כוח חזק במאבק הזה. כאשר אתם מרגישים שהתאווה תוקפת אתכם, תתפללו, "אנא, השם, הצל אותי מהתאווה. אני רוצה אותך, לא את התאווה", "השם, עזור לי, בבקשה!", "אני לא רוצה את זה, בבקשה תיקח את המחשבות האלו ממני". כשאין מחשבות כדאי מאוד להודות להשם על שאין מחשבות: "אני אסיר תודה לך השם על שאתה שומר עלי מהתקפות של תאווה ועל שלקחת ממני את מחשבות התאווה, ועל הנקיות שאתה נותן לי...". גם כשיש מחשבות יכול

לעזור להודות להשם על הרגעים שהוא נתן לנו בלי מחשבות: "תודה השם על כל השעות/הימים שאתה שמרת עלי מהתקפות של תאוה ועל שלקחת ממני את מחשבות התאוה, ועל הנקיות שנתת לי..."

עוזר גם ליצור קשר עם חברים אחרים כשיש התקפות של תאוה/מחשבות - עדיף מאוד בטלפון. ודבר נוסף, שוב, לא להילחץ. לקבל שזה קורה וזה לא סוף העולם. כמו שהמחשבות באות, הן גם הולכות. זה רק עניין של זמן. זה יכול להיות עניין של כמה דקות או כמה שעות. לא יותר. לסיום, התעמלות גם יכולה לעזור.

12. לתפוס את עצמנו כשאנו מועדים

גם אם התחלנו למעוד, אנו יכולים להגיע לרמות הגבוהות ביותר של קדושה אם נעצור את עצמנו ולא נמשיך למעוד. בספרים כתוב כי נחת הרוח שאנו נותנים להשם כשאנו עוצרים גם כשאנו מרגישים ש"כבר הרסנו הכול", היא גדולה עוד יותר מאשר כשאנו נמנעים מהנסינות מלכתחילה.

הדוגמה הטובה ביותר לזה היא אולי יוסף הצדיק. אחת הדעות בגמרא (סוטה לו:) היא שיוסף הגיע לביתו של פוטיפר על מנת לחטוא. הגמרא ממשיכה ומספרת שהוא אכן שפך זרע, ובכך הפסיד עשרה שבטים שהיו אמורים להיות צאצאיו. וכשאחרי כל זה הוא נמנע מלחטוא עוד, הוא הפך להיות יוסף הצדיק הגדול.

ר' צדוק מסביר כי זה באמת המבחן הגדול. השטן אמר ליוסף, "אתה לא מבין שכבר הרסת הכול? אתה לא מבין שאתה גמור? אחיך שונאים אותך ומכרו אותך למצרים, לאף אחד כבר לא אכפת ממך. אתה אבוד בעולם הזה ובעולם הבא. ועכשיו נכשלת בצורה כל כך חמורה. תכיר בעובדות – זה נגמר!"

אבל יוסף הצדיק אמר, "לא! לא אכפת לי מכלום, אפילו לא איכפת לי מלהיות צדיק. הדבר היחיד שמעניין אותי הוא - מה עליי לעשות ברגע הזה? מה אבי שבשמיים רוצה ממני ממש עכשיו". ובזכות זה הוא זכה בכל. וחז"ל אמרו שאפילו חציית ים סוף היתה בזכות עצמות יוסף.

אז אם אנחנו רוצים לחצות את ים סוף הפרטי שלנו, זהו אחד היסודות שכדאי לזכור.

13. כל הצלחה קטנה חשובה

אנחנו חייבים להאמין שב"בנק הרוחני" שלנו נצברים מטבע אחר מטבע, בכל פעם שאנחנו עומדים בהתמודדות, ולא משנה עד כמה חסר משמעות זה נראה לנו כשזה קורה. גם אם מישהו בטוח שהוא עומד למעוד בעתיד הקרוב, עליו לדעת שהוא זוכה לתגמול על כל שניה של איפוק, תגמול שלא יסולא בפז.

חז"ל אומרים, "הבא להיטהר מסייעין לו", ו"בדרך שאדם רוצה לילך, מוליכין אותו". מדוע הגמרא מדברת תמיד בלשון רבים – "מסייעין", "מוליכין"? המהרש"א מסביר כי כל מאמץ שאדם עושה יוצר מלאך. וכאשר צבא המלאכים מספיק גדול, יש בכוחו לעזור לאדם להתגבר על כל המכשולים ולהוביל אותו לאן שברצונו ללכת.

14. זה לא "הכל או כלום"

המחשבה שעלינו להצליח תמיד, הופכת אותנו לטרף קל ליצר הרע. הוא משתמש בתכונות הטובות שלנו - כמו הכמיהה המתמדת אחר שלמות – נגדנו, כשהוא מנסה לגרום לנו להרגיש מדוכאים אחרי שאנחנו חווים נפילה. במאבק הזה זה לא "הכל או כלום". כשצבא יוצא לקרב, האם הוא תמיד מנצח? האם אף פעם אין נפגעים? פצועים? הפסוק אומר, "אין צדיק בְּאֶרֶץ-אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה-טוֹב, וְלֹא יִחָטָא" (קהלת ז, כ).

הרב הוטנר כתב פעם מכתב לבחור שהיה מדוכא בשל כשלונותיו הרחוניים האישיים. במכתבו, הרב הוטנר מסביר שמה שנותן לחיים משמעות אינו בילוי תמידי בחברת היצר הטוב, אלא המאבק הדינאמי עם היצר הרע. החוק של שלמה המלך, לפיו "פִּי שֶׁבַע, יְפוֹל צְדִיק וְקָם" (משלי), ממשיך הרב הוטנר לכתוב, אין פירושו כי גם לאחר שבע נפילות, הצדיק עוד יכול לקום. המשמעות האמיתית של הפסוק היא שאך ורק באמצעות הנפילות החוזרות ונשנות, האדם באמת הופך לצדיק. המאבקים – ואפילו הכשלונות – הם מרכיבים של מה שיכול, באמצעות נחישות והתמדה, להפוך בסופו של דבר לניצחון גדול.

אילו צפיתם בקרב בין אדם לאריה, למי הייתם נוטים לתת תגמול גדול יותר – לאדם עם אקדח היורה באריה והורג אותו במכה, או לאדם שנאלץ להשתמש בשתי ידיו? במקרה השני, יש מאבק איתנים, ולעתים האדם נופל והאריה מנצח, אבל הוא בכל זאת מצליח לדחוף מעליו את האריה שוב ושוב, עד שלבסוף הוא גובר עליו ומנצח בתחרות! השם רוצה לתגמל אותנו בשמחה אלוהית אינסופית, ולכן נתן לנו חיה פנימית שעלינו להרוג. הוא יכול היה לברוא אותנו חזקים כמלאכים, אבל נוכחותו של השם מסוגלת להאיר את המקומות החשוכים רק דרך בני אדם הנלחמים בחשיכה במו ידיהם.

בזוהר, בפרשת תצווה, כתוב כי האור החזק ביותר נובע מהחשיכה. וכאשר הסיטרא אחרא משועבד, כבודו של השם מתרומם. ועבודת השם יכולה להיעשות רק דרך החשיכה, וטוב יכול לבוא רק דרך הרע. וכאשר אדם צועד בדרך רעה ואז עוזב אותה, מתרומם כבודו של השם.

15. השם מעריך את מאמצינו, לא רק את הישגינו

השם אינו מבקש מאיתנו הצלחות גדולות או הישגים מופלאים. אם נצליח בגדול או לא, בסופו של דבר, זה עניינו שלו. הוא בסך הכול מבקש מאיתנו להתחזק מעט יותר כל יום ולעשות מה שאנו יכולים בנקודת הזמן הזאת. המאבק שלנו ביצר הרע

הוא יקר יותר להשם מהצלחתנו להשתחרר באופן מוחלט. להשם יש די מלאכים נפלאים וחזקים בשמיים, אבל רק בני אדם נאבקים ביצר הרע ויכולים, באמצעות המאבק הזה, לתת להשם נחת רוח.

בספר "מנוחה וקדושה" שכתב תלמידו של רבי חיים מוולוז'ין, נאמר כי גם אדם שחטא לאורך כל ימיו יכול עדיין להיחשב צדיק, כל עוד לעולם לא ייכנע ותמיד ימשיך להילחם. אנחנו נוהגים לחשוב על הצלחה במונחים של תוצאות, אבל השם בוחן את מאמצינו ולא את הישגינו.

16. לקום בחזרה אחרי נפילה

אם אנחנו חווים נפילה, אסור לנו לתת לזה לדכא אותנו. דיכאון זה בדיוק מה שיצר הרע רוצה לגרום לנו, והוא מוביל למעגל אכזרי של נפילות נוספות.

המבחן האמיתי ביותר של עבד השם הוא דווקא כשהשם לוקח ממנו הכול, כמו במצב שבו הוא נופל ולא מרגיש שום השראה, רגש או התלהבות. זהו רגע האמת שבו אדם יכול לשאול את עצמו בכנות, "האם אני עובד את השם כי זה עושה אותי שמח, או שאני עובד את השם כי זהו רצונו שלו?"

הבאר מים חיים אומר שבצבא, כשרצו לבדוק אם חייל טוב מתאים להיות גנרל, היו מושיבים אותו על סוס פרא, שאי אפשר היה להישאר רכוב על גבו. על אף שאיש לא יכול היה להישאר על גב הסוס, המבחן למעשה בדק כמה מהר החייל ישוב לרכוב אחרי שהושלך באכזריות ונפל. לפעמים המטרה היא לקום, ולא תמיד המטרה היא לא ליפול.

17. אל תחיה בעבר

על אף שהנזק הרוחני שאנו גורמים כשאנחנו משתמשים בתאוה הוא גדול מאוד, אל לנו להרהר ולעסוק במעידות שכבר מעדנו בעבר. זה יגרום לנו להרגיש מדוכאים ויוביל למעידות נוספות. החידושי הרים (בליקוטי יהודה) אומר לתלמידיו לעולם לא להביט לאחור, וטוען שאם נביט לאחור, נישאר בתוך הבוץ. לכל אחד יש כביסה מלוכלכת. אין לנו סיבה להתבייש בשלנו, אלא אם ניתן לה להיערם ולעולם לא ננקה אותה.

עלינו גם להבין שלא תמיד היתה לנו בחירה חופשית בעבר. זה ברור מכמה וכמה ספרים וגם מאמירות של חז"ל. להלן ציטוט מפי אחד מבעלי המוסר הבולטים של ימינו, הרב שלמה וולבה זצ"ל:

הפילוסופים [היהודים] הגדולים הגדירו את הבחירה כאבן הפינה לתורה כולה. אבל התוצאה של זה היתה טעות שהתבססה בקרב ההמונים, לפיה כל בני האדם בוחרים באופן פעיל כל פעולה וכל החלטה. זוהי טעות מצערת.

אם כך, מהי בחירה? כדי לענות על השאלה הזאת, הרב וולבה מפנה אותנו למאמר על הבחירה של הרב אליהו דסלר (מכתב מאליהו). במאמרו מתאר הרב דסלר כיצד "נקודת הבחירה" היא שונה אצל אנשים שונים, ובמצבים שונים. הוא מסביר כי בחירה איננה רעיון תיאורטי שניתן ליישמו בכל מצב שבו אדם יכול, בעיקרון, לבחור בין שתי אפשרויות. למעשה, הבחירה מיושמת רק במצבים של קונפליקטים מוסריים שבהם שני הכוחות המנוגדים הם פחות או יותר בעלי עוצמה שווה, האדם מודע לקונפליקט הפנימי ובוחר באופן מודע באפשרות כזאת או אחרת. כאשר אדם עושה דבר מה שלגביו הוא אינו חווה קונפליקט באופן מודע, או אם כוחו של צד אחד חזק באופן משמעותי מהאחר, העובדה שבאופן תיאורטי הוא מסוגל להחליט כך או כך אינה מגדירה את פעולתו כפעולה של בחירה.

"אין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניה עם הבריות". כפי שאומר הפסוק, "הִי־צַר יַחַד לְבָם; הַמִּבִּין, אֶל-כָּל-מַעֲשֵׂיהֶם", והשם יודע כי כמעט כל הגברים כולם מועדים בחטא הזה מתישהו בנעוריהם.

חז"ל אומרים שאם השם העמיד אותנו במבחן, כנראה יש בנו את היכולת לעבור אותו. רבי צדוק הכהן אומר שזה לא פשוט כפי שזה נשמע. נכון הדבר שלכולנו יש בחירה חופשית, לעשות את הדבר שהשם מצפה שנעשה בעולם הזה במהלך חיינו. אבל, במהלך מסענו, ישנן פעמים רבות שבהן אדם נחשב לאנוס.

אחרי חטא עגל הזהב, המדרש אומר שמשה אמר להשם, אם אב נתן לבנו זהב והושיב אותו בפתח בית בושת, "מה יעשה הבן ולא יחטא?" אנו מוצאים אצל חז"ל לעתים אמירות שמשתמע מהן שלא תמיד יש לאדם ממש בחירה מלאה.

גם ב"הלכות איסורי ביאה" של הרמב"ם כתוב, "שיצר האדם וטבעו, כופה אותה לרצות". ותוספות בסנהדרין (כו ב) דנים כיצד אדם החשוד בקיום יחסים אסורים עדיין יכול להיחשב עד כשר, מכיוון שיכול להיות שתשוקותיו פשוט גברו עליו. ובגמרא, ברכות (לב ב) כתוב, על "אשר הרעותי" ששם הקדוש ברוך הוא מספר לאליהו הנביא כי הוא זה שהרחיק מעצמו את לבבות היהודים.

גם הסטייפלר, בהתייחסו להתנהגות מסוימת שמישהו התקשה לשלוט בה, כותב, "הוא איננו בעל בחירה עכשיו בתחום הזה, והדבר היחידי שהוא יכול (וצריך) לעשות, הם תיקונים שיעזרו לו במשך הזמן".

ברגע שאנו מבינים שלא תמיד היתה בידנו בחירה חופשית בעבר, לא נאפשר לאשמה לסחוב אותנו למטה אל המעגל האכזרי של ייאוש ומעידות נוספות. ורגשות האשמה יכולים להיות מסוכנים עוד יותר מהמעידות, כמו שאומרים – "לא העוגייה האחת שאכלת היא ששברה את הדיאטה. הדיאטה הסתיימה כשהרגשת רע בקשר לאותה עוגייה ולכן חיסלת חבילה שלמה של עוגיות...".

וגם אם הייתה לנו מידה של בחירה כשמעדנו, יכול להיות שזו הייתה מידה מאוד מועטה. המעשים שלנו נשפטים רק על פי הנסיבות ורמת הבחירה החופשית שהייתה לנו באותה עת. רק השם יודע אם יכולנו לעשות יותר משעשינו, או לא.

אבל כשאנחנו מדברים על רגע ההווה, לעולם איננו יכולים לדעת כמה בחירה חופשית יש בידנו, ועלינו תמיד לעשות את מיטב יכולתנו.

18. טעות מול פגום

הרב ד"ר אברהם טוורסקי (הידוע כמומחה עולמי בתחום הגמילה מהתמכרויות) כותב:

אנחנו נוטים להתייחס למילים "טעות" ו"פגום" כמילים נרדפות. אדם יכול לומר, "אני מרגיש פגום ולא ראוי בגלל מה שעשיתי" ולהתכוון ל"אני כל כך מצטער על הטעות שעשיתי". אבל למעשה, קיים הבדל בין שני המונחים. תחושת הטעות סובבת סביב דבר מה שהאדם עשה, והיא יכולה להיות תחושה בונה בכך שהיא יכולה להביא לתשובה, לפעולה מתקנת. אדם שמרגיש פגום, לעומת זאת, כבר לא מחובר לתיקון. פגם הוא משהו שהאדם מרגיש שהוא הינו. במילים אחרות, טעות אומרת "שגיתי", ופגם אומר, "אני השגיאה".

על כל אדם להרגיש שהוא בנו של השם ובעל נשמה קדושה. השם לא מייצר סחורה פגומה. אף פעם אין מקום לייאוש. מאידך, חרטה על טעות היא דבר חשוב. כפי שכתוב בנתיבות שלום (פרשת נח): רגשות החרטה שלנו הם מתנה מהשם, ומקורם בטוב הפנימי השוכן בתוך כל יהודי. יהודי שכבר לא חש את התחושות הללו, כבר אין לו תקווה רבה.

אדם שנכנע ליצר הרע רק בגלל שהיצר הרע פיתה אותו והוא לא מצליח להתאפק הוא עדיין לא אדם "רע" במהותו. אם יחזור בתשובה כנה, השם יסלח לו. אבל אם אדם כבר לא חש חרטה, פירוש הדבר שהרוע כבר השתלט עליו לגמרי ונתרה תקווה מועטה בלבד.

ניתן לערוך מבחן פשוט כדי לקבוע אם אנו מונעים על ידי תחושת חרטה או על ידי תחושה שאנחנו פגומים. אם אנחנו רואים שיש בנו רצון לקום מיד על הרגליים ולמצוא דרכים להתחזק שוב, זהו סימן כי הרגשות הקשים שלנו סובבים סביב חרטה חיובית. לעומת זאת, אם אנו מרגישים שאנו רוצים לוותר, זהו סימן בטוח לכך שאנו חווים את הייאוש של אדם שחש פגום וחסר ערך, ועלינו להזדרז ולמצוא דרך לצאת מהרגשות הרעים האלה, לפני שהם ימשכו אותנו למעגל האכזרי של מעידות חוזרות ונשנות.

איך נוכל להישאר שמחים אחרי מעידה? בואו נמשיך לקרוא...

19. מה שכבר השגנו, לא הולך לאיבוד

אם ניסינו להישאר נקיים ומעדנו, עלינו להבין שלא הפסדנו שום דבר ממה שכבר צברנו עד עתה. עלינו לאסוף את עצמנו ולהמשיך מהמקום שבו נפלנו. הסטייפלר אמר פעם למישהו שהתלונן בפניו על הקושי שבמאבק שעליו לנהל, שאת הפעמים שנפלנו אפשר למחוק, אבל בכל פעם שאנחנו עומדים במבחן, זהו קניין שנשאר שלנו לעד. גם אם אנו מצליחים להתגבר רק לעתים רחוקות בתחילה, עצם ההתגברות תוביל אותנו בסופו של דבר להשתחררות מלאה.

בעל הסולם ממשיך משל יפהפה:

היה היה פעם מלך, ולמלך היה חבר שאותו לא ראה שנים רבות. כשהחבר חזר לבסוף, המלך כל כך שמח לראותו עד שאמר לשר האוצר שלו לקחת את חברו – שהיה עני ואביון – לקופת הממלכה ולתת לו שעה שלמה שבה יוכל לקחת לעצמו את כל הכסף שירצה. וכך, הביאו את האיש לקופת הממלכה ונתנו בידו שקית, שאותה מילא האיש במטבעות זהב. בתחושת הודיה ושמחה פנה העני לצאת מהחדר, אבל ברגע שעבר את הסף, השומרים בעטו בשקית וכל המטבעות נשפכו לרצפה. האיש התרגז, אבל כשהביט בשעונו ראה שעוד נותר לו זמן רב עד לתום השעה שעמדה לרשותו, ולכן מיהר לחזור לחדר הכספים והחל למלא את השקית בשנית. אבל כשהשקית התמלאה והוא ניסה לצאת שוב, השומרים שוב בעטו בשקית והכול נשפך. האיש לא ידע מה לעשות, אבל מכיוון שעוד נותר לו זמן הוא סירב לוותר וניגש למלא את השקית בשלישית.

ההתרחשות חזרה על עצמה שוב ושוב. השומרים חזרו ובעטו בשקית המטבעות וגרמו למטבעות להישפך, עד שהאיש הבין שהוא פשוט מבזבז את זמנו. עד שלבסוף תמה השעה והשומרים גררו את האיש אל מחוץ לחדר, עם שקית שהייתה בקושי מלאה למחצה.

אבל פתאום, האיש נשא את עיניו וראה עגלה מלאה במטבעות זהב עומדת לפניו. ובעודו עומד שם ותוהה למי מיועד כל הכסף הזה, הוא ראה את המלך בא לקראתו בחיוך גדול. המלך אמר לו שכל העגלה המלאה מטבעות שייכת לו, והסביר לו כי כל המטבעות שאסף וחשב שאיבד, נאספו עבורו. המלך ציווה על השומרים לרוקן את השקית פעם אחר פעם רק כדי שהוא יוכל לאסוף לעצמו הרבה יותר מטבעות בשעה שעמדה לרשותו.

המשל ברור. גם אם מעדנו ואנו מרגישים כאילו איבדנו הכול ואנו מתחילים מאפס, עלינו לדעת כי השם עושה זאת רק בשביל ש"הכלים" שלנו יתרוקנו, כדי שנוכל למלא אותם שוב ולהגיע להישגים נוספים. אבל מה שכבר מילאנו בכלים קודם לכן, לא הלך לאיבוד. הכול כבר הופקד ב"חשבון הבנק הרוחני" שלנו.

אז אם הצלחתם למשך תקופה ואז חוויתם עוד נפילה, אל ייאוש! דעו כי להשם יש נחת רוח מההישגים הרוחניים שלכם, אבל הוא רצה לקחת אתכם לרמה הבאה ולכן נתן לכם בורות כאלה, על אף שידע שתיפלו לתוכם. מה שהופך אדם לגדול זו היכולת שלו לקום ולעמוד שוב על הרגליים, על אף נפילותיו. ודווקא בזכות זה שעלינו לחדש את הנחישות שלנו כשאנחנו על הרצפה, אנחנו מזנקים לקשר קרוב בהרבה משהיינו אי פעם עם השם.

במקום לרדת על עצמנו אחרי נפילה, מוטב לנו להרהר בכל הפעמים שבהן כן הצלחנו לומר "לא" ליצר הרע, לפני שהוא גבר עלינו בפעם הזאת. בואו ניזכר בכל הפעמים במהלך התקופה הנקייה האחרונה שלנו, שבהן לא נכנענו לו. היצר נחוש בדעתו לדכא אותנו כדי שנמשיך למעוד, אבל בואו נתמקד בתמונה הגדולה: אולי הפסדנו בקרב עכשיו, אבל אנחנו עדיין מנצחים במלחמה. בואו נשמח בהצלחותינו ונקום מיד לקראת הסיבוב הבא, שבו, בעזרת השם, נצליח עוד יותר מלפני כן!

20. הניסיון נרכש על ידי כשלונות העבר

יש פתגם האומר, "מי שלא עשה טעות מימיו, מימיו לא עשה דבר". ניסיון שמביא אדם להצלחה בסופו של דבר, נרכש תמיד בזכות כשלונותיו. ההבדל בין מצליחן לכושל הוא לא במספר הפעמים שכל אחד מעד, אלא במספר הפעמים שהם קמו בחזרה. המצליחן קם על רגליו פעם אחת יותר מהאדם הכושל. חז"ל אמרו, "אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהם". המעידות הן חלק מהמאבק, ובאמצעותן אנו לומדים איך להקים גדרות טובות יותר, לנסות אסטרטגיות חזקות יותר ובסופו של דבר, להפוך לבני אדם טובים יותר.

21. תמיד יש תקווה

הרב ישראל סלנטר אמר, "כל עוד הנר דולק, אפשר לתקן"; ורבי נחמן אמר, "אין ייאוש בעולם כלל". תמיד יש תקווה, גם ממה שנראה כהתהום העמוקה ביותר של נפילה וייאוש. רבי נחמן גם אמר, "אם אתה מאמין שאפשר לקלקל, תאמין שאפשר לתקן". לא קיים מצב שאי אפשר לתקן, או מצב שאין בו כל תקווה.

כפי שנאמר כבר, בזוהר כתוב שאין אור שלא בא תחילה מחשיכה מוחלטת. גם במצב של חשיכה עמוקה, עלינו לדעת כי השם איתנו, אוהב אותנו ומסתיר את עצמו רק בשביל שבסופו של דבר נוכל להעריך את אורו עשרת מונים. השם נכון תמיד לעזור לנו, ברגע שאנו מוכנים להניח לו לעשות זאת.

22. להבין מול מה אנחנו ניצבים

ההתנהגויות שאנו עוסקים בהן, הן מאוד ממכרות. להלן ציטוט מדברי הרב ד"ר אברהם טוורסקי:

אין לכם מושג אילו אנשים נפלו קורבן לפורנוגרפיה באינטרנט. לא היינו מעלים בדעתנו שאנשים מהסוג הזה מסוגלים לכך. אנו מקווים כי אדם ירא שמיים לא ילך לחפש זבל כזה, טינופת כזאת. אבל, בהחלט יכול להיות, שבשעה שאדם גולש לתומו באינטרנט, הוא לוחץ על כפתור וללא כוונתו עולה מולו סצינה פורנוגרפית. לא חיפשת את זה, אבל זה קרה. יש לך בדיוק 3/10 השנייה לכבות את זה, ואם חיקית 4/10 השנייה, אתה כבר יכול להיגרר להתמכרות. עד כדי כך זה חמור. זוהי אחת ההתמכרויות החזקות ביותר. יום אחר יום אחר יום, אני מקבל מכתבים וטלפונים מאנשים ששואלים, "מה אני יכול לעשות בשביל להציל את עצמי?"

אם אנחנו רואים שאנחנו נופלים שוב ושוב להתנהגויות לא ראויות, העומדות בסתירה למצפון ולרצון שלנו, וכבר ניסינו לעצור אינספור פעמים, אבל אנחנו תמיד שבים אליהן בסופו של דבר, אז קרוב לוודאי שאנו מתמודדים עם התמכרות. כפי שהרב טוורסקי אומר:

האבחנה האולטימטיבית בין אדם לבהמה היא לא בכך שהאדם חכם יותר, אלא שלבהמות אין בחירה בנוגע להתנהגותן. הן חייבות להיכנע לכל מה שגופן דורש. אין באפשרותן לבחור מה לעשות. לאדם יש אפשרות לשליטה עצמית, לבחור איך להתנהג, גם אם מדובר בהתנגדויות לדחפים פיזיים. אם אדם מאבד את היכולת לבחור, ונשלט על ידי דחפים שאין בכוחו לשלוט בהם, אז הוא כבר מוגדר כמכור.

יכול להיות שניסינו לעשות תשובה פעמים רבות בעבר, אבל המודל המקובל של התשובה (עזיבת החטא, חרטה וקבלה לעתיד) לא עזר. התמכרות היא סוג של ולכן, טכניקות התשובה המקובלות כבר אינן מספיקות, בדרך כלל, במקרים מסויימים. כשההתנהגויות הללו מגיעות לרמת התמכרות, כוח הרצון לבדו כמעט אף פעם אינו מספיק בשביל להתמודד איתן. התמכרות היא מחלה פיזית, נפשית ורוחנית. חשוב להבין שאיננו מתמודדים כאן פשוט עם יצר הרע חזק מהרגיל, ואיננו פשוט בעלי כוח רצון חלש, אנשים שאינם מסוגלים לשלוט בעצמם. ספר החינוך, מצווה שפז - שלא לתור אחר מחשבת הלב וראיית העיניים – משווה את התאווה להתמכרות לאלכוהול ומסביר איך ככל שמזינים אותה יותר, כך היא דורשת יותר וקשה יותר להשתחרר ממנה. ההתמכרות מושווית לאדם העומד על פסי רכבת ומתבונן ברכבת המתקרבת לעברו – אך אינו מסוגל לזוז ממקומו. כפי שהרב טוורסקי כותב בספרו Addictive Thinking, אנחנו מניחים את הידיים על התנור, נכווים, ולמרות זאת חשים צורך לעשות את זה שוב.

כיצד ההתנהגויות האלה מובילות להתמכרות? זו נירולוגיה פשוטה. בדיוק כמו כל עונג אחר, אזורי החישה של העונג מופעלים במוח. בין אם זה סמים, אלכוהול או עונג שאדם חש מתמונות לא נאותות שהוא רואה בסרט, רמות הסרטונין עולות ונתיבי העונג המופעלים על ידי דופמין מופעלים על פי דפוס ההתמכרות המקובל. למעשה, היה מחקר שהוכיח כי ההתנהגויות האלה ממכרות אפילו יותר מרוב הסמים. וזה לא מפתיע במיוחד. מדובר בגירוי חזק מאוד, ישיר עוד יותר מסם. וכשאדם נחשף שוב ושוב לסוגים מסוימים של גירויים, הוא נוטה לחפש בהדרגה גירויים עוד יותר חזקים, המובילים לאותו מעגל הרס עצמי אכזרי האופייני למכורים. מה שהספיק בשביל להשיג "היי" אתמול, היום כבר לא יספיק בשביל לייצר את אותה תוצאה.

ההתמכרות לא הופיעה ככה סתם פתאום. פיתחנו אותה לאט, לאורך זמן, בכך שהרגלנו את עצמנו לעורר בעצמנו תאווה, על ידי צפייה בחומרים לא ראויים, אוננות או פנטזיות. עשינו את זה אלפי פעמים ובכל פעם שעשינו את זה חצבנו נתיבי נירונים במוחנו, שהלכו והתחזקו והיום הנתיבים האלה חרוטים בנו עמוק.

יש לזכור גם, כי להתמכרות הזאת יש רמות שונות. ככל שפעלנו על התאווה פחות, כך אותם נתיבים חזקים פחות במוחנו, וההתמכרות תימצא בשלב מתקדם פחות. זו עובדה שחשוב להבינה ועליה לשמש לנו כתמריץ חזק לעשות כל שביכולתנו כדי לעצור את ההתנהגויות האלו עכשיו! כי בכל פעם שאנו פועלים על התאווה, אנחנו מחמירים את ההתמכרות ומקשים על עצמנו את ההתמודדות עמה בטווח הארוך.

התופעות של ההתמכרות מתחלקות לשניים. תחילה, הרגלנו את מוחנו להשתוקק לעונג הכימי שהתאווה מעניקה, בדיוק כפי שאלכוהוליסט משתוקק לאלכוהול. למדנו להשתמש בתאווה כסם מרגיע. אנו משתוקקים "ללכת לאיבוד" בתוך התאווה, "לסמם" את תחושות החולשה, האשמה והדיכאון שלנו, או אפילו סתם לברוח ממציאות החיים. הסימפטום השני של

ההתמכרות היא שגירוי יוצר אצל מכורים התעוררות חזקה בהרבה מאשר אצל אנשים נורמליים. נהיינו בעלתי סף רגישות גבוה מאוד לגירוי, עד כדי כך שאנו חשים חסרי אונים כשהתאוה באה מולנו ישירות. זהו ממש מצב רפואי/פסיכולוגי שניתן למדוד בכלים מדעיים. נתיבי העונג של הדופמין במוחו של אדם מכור מופעלים הרבה יותר מהר ובצורה הרבה יותר חזקה מאשר אלה של אדם נורמלי.

כאשר מדובר בהתמכרות – זהו לא דבר שניתן להעלים על ידי שכנוע עצמי בלבד. מטפל יכול לעזור לנו להבין מדוע בכלל התמכרנו, אבל זה לבדו אינו מספיק. עכשיו משהנתיבים האלו כבר חרוטים במוחנו, כל ההבנה שבעולם לא תשנה את העובדה שיש לנו בעיה, בדיוק כפי שההבנה שיש לנו רגל שבורה לא תאחה את השבר. חשוב להבין גם שברגע שההתמכרות הגיעה לשלב מסוים, סביר להניח שהיא תישאר איתנו כל החיים, כמו שאומרים, "פעם מכור, תמיד מכור". פירוש הדבר הוא שברגע שאימנו את מוחנו להשתמש בתאוה כמו בסם, עלינו ללמוד להתרחק מתאוה. ולא משנה עד כמה נדמה לנו שהתקדמנו במאבק הזה, ברגע שנרשה לעצמנו רק "לגימה" אחת מהמשקה, שוב נרגיש חסרי אונים. בספרות של שיטת 12 הצעדים לגמילה מהתמכרויות, משווים את ההתמכרות לאלרגיה. אם אדם אלרגי לבוטנים, לדוגמה, הוא לא יכול להתקרב לבוטנים בלי לחוות תגובה אלרגית. וגם אם הוא לא אכל בוטנים במשך עשרים שנה, ברגע ששוב יאכל בוטן, התגובה האלרגית תשוב ותופיע במלוא עוצמתה.

ההתמכרות שלנו לתאוה דומה לבעיה שיש לאלכוהוליסט עם אלכוהול. בדיוק כפי שהאלכוהוליסט לא מסוגל לסבול לגימה אחת של אלכוהול, אנחנו לא מסוגלים לשאת אפילו לגימה קטנה של תאוה. תאוה תמיד מובילה לעוד תאוה, עד שלבסוף אנחנו משתכרים ממנה. וכשאנו שיכורים, פשוט בלתי אפשרי להתנגד לדחף לפעול. רק קצת תאוה? בשבילנו, אין דבר כזה.

אבל עד כמה שהדבר נראה מפחיד, המצב לא באמת כל כך נורא. אדם שיש לו מחסור תמידי בברזל עדיין יכול לחיות חיים נורמליים לגמרי כל עוד הוא נוטל גלולת ברזל מדי יום. גם אדם חולה סכרת יכול לחיות חיים מלאים ומאושרים, כל עוד הוא דואג לשמור על רמת האינסולין שלו. כך גם אנחנו: יש לנו מחלה מסוימת, אבל יש דרכים שיכולות לשמש לנו כ"תרופה" מדי יום, כדי שההתמכרות לא תתפרץ.

במקום מודל התשובה המקובל, עלינו להתחיל לשנות את עצם הגישה שלנו לנושא. אנחנו לומדים את הכלים והטכניקות שבעזרתם נוכל לעקוף את התאוה במקום לנסות להילחם בה.

23. לקבל את הצורך בעזרה

המפתח הראשון להחלמה הוא "קבלה". עלינו לקבל את העובדה שיש לנו בעיה ושאנו זקוקים לעזרה. אחרת נקרא את המדריך ונגיד, "הם בכלל לא מדברים עליו".

חבר פורום אחד כתב למצטרף חדש:

רבים רואים אותי כתלמיד חכם. ניסיתי כל עצה שהצלחתי לקבל, עם מוסר, ספרי יראה ודברי חיזוק. ניסיתי להעניש את עצמי וכמעט ירדתי מהפסים מרוב ששיגעתי את עצמי וכאבתי את היותי כל כך שפל. והנחמה היחידה שמצאתי הייתה לשבת מול המחשב ולהמשיך להזין את ההתמכרות שלי. תקשיב לי, ידידי, הגעת למקום הנכון שבו תקבל עזרה. ואולי אפילו יתמזל מזלך ותצליח לשמור את שמך הטוב. אבל אחרי שכל זה נאמר, אתה תינצל רק אם תודה שאתה מכור! אני יודע שזה כואב. זה כאב וכואב גם לי. כן, אני מכור. כן, אני, האב, הבעל, התלמיד החכם והעסקן השכונתי – אני מכור. עדין כואב לי לכתוב לך את המילים האלה, אבל אנחנו מוכרחים להודות בזה על מנת לקבל עזרה. אם אתה רוצה להמשיך לרכב על רכבת ההרים של התשובה/נפילה, בבקשה. אבל כך רק תמשיך להחמיר את ההתנהגות הממכרת, מה שיקשה עליך להפוך את המצב.

יש אנשים שמוכנים "לומר" שיש להם התמכרות – אבל להשלים עם המשמעות האמיתית של זה ולהתנהג כאנשים חולים הזקוקים לעזרה, זה כבר עניין אחר.

להלן ציטוט מהספר הגדול של האלכוהוליסטים האנונימיים:

"קבלה היא המפתח. ההתמכרות היא מחלה וההתפכחות אינה תלויה בכוח הרצון. כשאנו מפסיקים לחיות בבעיה ומתחילים לחיות בפתרון, הבעיה נעלמת מאליה".

קבלה אמיתית של העובדה שיש לנו בעיה אולי נשמעת כמו צעד קשה, אבל בפועל, עמידה מול האמת על עצמנו וידיעה מול מה עלינו להתמודד, היא למעשה משחררת.

קיימת תפישה מוטעית בקרב בחורים לא נשואים, לפיה הנישואים פותרים את הבעיה (שימו לב שמדובר על מצב של התמכרות ולא התמודדות נורמלית עם היצר הרע). כפי שהרב טוורסקי תמיד אומר לאנשים, נישואים אינם פותרים את הבעיה של התמכרות לתאוה. להפך – הם אפילו עלולים להחמיר את הבעיה. ולא זו בלבד, כאשר אדם נשוי ואינו מטפל בהתמכרות, הדבר יכול, בסופו של דבר, להרוס חיים של אנשים רבים ולא רק שלו. כאשר חז"ל אומרים שנשותינו עוזרות לנו להינצל מחטאים, הם לא מדברים על מכורים. הבעיה שלנו היא לא רק תשוקה שיש להרגיע, אלא היא נובעת ממה שהתפתח (בגלל ההתמכרות) להתייחסויות לא בריאות ולא נכונות לכל הענין של קיום יחסים. כשחז"ל אומרים שנשותינו מצילות אותנו מחטא, הם מתכוונים לאנשים נורמלים שנתקפים תאוה מדי פעם בפעם. אישה, עבור אנשים כאלה, יכולה להוות הצלה מחטא במקרים כאלה. אבל כשמדובר במכורים, שלמדו להשתמש בתאוה כדי למלא תהום ריקה ועמוקה, וכפתרון לכל קשיי החיים, נשותיהם לעולם לא יספיקו להם.

הגמרא, במסכת סנהדרין עה., מספרת על גבר שהיה כל כך מאוהב באישה, עד שנהיה חולה, נפשית ופיזית. הגמרא שואלת מדוע לא נשא אותה לאישה ועונה שהדבר לא היה מביא להחלמתו, ברגע שהייתה מותרת לו, כפי שאומר הפסוק (משלי ט, יז), "מים גנובים ימתקו ולחם סתרים ינעם". זה מראה בבירור כי הנישואים אינם מהווים פתרון להתמכרות לתאוה, הדומה יותר למחלה הנפשית והפיזית שאותו אדם חווה. גם אם נתחנן עם האישה המושכת ביותר שיכולנו

להעלות בדעתנו, הטירוף שבתאוה יכריח אותנו להמשיך ולחפש עוד ועוד "מים גנובים" כדי למלא את הבור חסר התחתית של התשוקות הקשורות להתמכרות.

ברגע שאנו יודעים כי מדובר בהתמכרות לתאוה, שגם נישואים לא יפתרו, אנו מוכנים לקבל את הבעיה שלנו ולהתחיל לחיות בפתרון, על ידי חיפוש שיטות שבאמת עובדות. במקרים של התמכרות מתקדמת, פעולות כמו מלחמה חזקה יותר ביצר הרע, לימוד מוסר חזק יותר או החלטת החלטות נחושות יותר כמעט אף פעם לא יועילו. במקרים של התמכרות מתקדמת, יש שיטות שלא עובדות, ויש שיטות שכך עובדות. הכלים שעובדים מתוארים בחלק הראשון של המדריך, ומהם אפשר ללמוד שאכן אפשרי להשתחרר, ולא משנה עד לאן הגיעה ההתמכרות.

24. להאמין שעזרה אכן אפשרית וקיימת

יש רווקים שחושבים שמכיון שהם אינם נשואים ואין להם מקום לפורקן, אין סיכוי שהם יוכלו להישאר נקיים לעד. אבל זה פשוט לא נכון. ישנם רווקים רבים שהצליחו להגיע להגיע להינזרות מוחלטת ויש עדויות רבות של בחורים שהיו מכורים והשתחררו בעזרת הכלים המתאימים, הגישה הנכונה והנחישות שלהם. באופן מסוים, לבחורים אפילו קל יותר להימנע מתאוה באופן מוחלט, מכיון שאין להם כלל צורך לעסוק בזה. וכפי שחז"ל אמרו "איבר קטן יש באדם. מרעיבו, שבע. משביעו, רעב".

יש אנשים הסבורים, בטעות, כי ההתנהגויות האלה הינן בריאות, או אפילו הכרחיות, לגוף. זה לחלוטין לא נכון. יש הסכמה כוללת בקהילה הרפואית כי התאפקות לתקופות זמן ארוכות אינה גורמת לשום דבר. אין הצטברות של לחץ. גופנו תמיד סופג ונפטר מחומרים עודפים, ובכלל זה גם את המרכיבים העודפים של הזרע. זה לגמרי טבעי להישאר "יבש" לתקופות ארוכות, ואין לזה שום סיכונים או השלכות בריאותיות.

לעצור בזמן

לעתים קרובות אדם מתקשה להודות בכך שיש לו בעיה, לחפש עזרה ולהסכים לעשות שינוי אמיתי בחייו, לפני שבאמת הגיע לתחתית הבור. "תחתית הבור" פירושה כי חייו של האדם כבר באמת יצאו מכלל שליטה. זה יכול לקרות באמצעות ההכרה בכך שהוא אינו מסוגל לחיות חיים נורמליים, לקיים מערכת נישואים נורמלית, או אם הוא נמצא בסכנה שיאבד את כבודו העצמי או שמו הטוב.

אחת המטרות של 'שמור עיניך' היא לעזור לאנשים לעצור בזמן. פירוש הדבר הוא שאנו מנסים לעזור לאלה הנמצאים בשלבים הראשונים של ההתמכרות להבין את מהות המחלה הזאת ואת המקום שאליו היא תוביל אותם בסופו של דבר. התמכרות היא מחלה פרוגרסיבית. בלי טיפול, התמכרות תמיד הולכת ומתחזקת. היא אף פעם לא משתפרת. ברגע שאדם

מכיר בכך שהוא חולה במחלה הזאת, לא משנה באיזו דרגה היא מופיעה אצלו, הוא יכול להבין לאן היא תיקח אותו בסופו של דבר מאלו שכבר הגיעו לתחתית הבור. כשאנו עוזרים לאותם אנשים, אנו למעשה "מרימים להם את התחתית", עוד לפני שהם איבדו שליטה, וחייהם לא מתפרקים. הם לא צריכים להגיע למצב שבו הם מאבדים כיוון בחיים, מאבדים את הנישואים שלהם, או את כבודם. הם יכולים ללמוד מאלה שכבר הגיעו לנקודה הזאת ולזהות את הכיוון שבו הם צועדים, על מנת שיעמידו את ההחלמה בראש סדר העדיפויות שלהם.

באתר תוכלו לקרוא סיפורים כואבים על דברים שההתמכרות גרמה לאנשים שונים, כמו סיפורו של האיש הדתי שחיו נהרסו והוא נשלח לכלא על כך שדיבר בצ'אט עם קטינים; והסיפורים הקשים על גירושין והסבל של נשות המכורים. יועצי נישואין רבים אומרים שההתמכרות הזאת היא הגורם מספר אחת לבעיות של שלום בית וגירושים בקהילה הדתית היום.

ברגע שאנו מבינים כי זוהי מחלה פרוגרסיבית, שתפריע לנו לנהל מערכת נישואין נורמלית ולהתקדם ברוחניות; ובמיוחד כשאנו מכירים בסכנות המצויות בקצה הדרך הזאת, אז כבר "ניגע בתחתית" בדיוק כמו כל אלה שבאמת הגיעו לתחתית, ונתייחס להחלמה במלוא כובד הראש.

25. שירת המעגל

חשוב שנבין עד כמה ההתמכרות הזאת ערמומית, איך היא כל הזמן משקרת לנו, גורמת לנו שוב ושוב להשתמש בתאוה. בכל פעם שאנו משתמשים, אנו מקשים על עצמנו להחלים, בטווח הארוך. לכן עלינו לעשות כל שביכולתנו על מנת להשתחרר מהמעגל האכזרי עכשיו, על ידי נקיטה בצעדים המתאימים. כל עוד אנחנו עדיין נתונים במעגל ההתמכרות, איננו יכולים להתחיל להחלים. ובשל אופי ההתמכרות, איננו יכולים לצאת מהמעגל על ידי מחשבות, אלא רק על ידי פעולות שישנו את דפוסי החשיבה שלנו.

לעיתים קרובות חשבנו, שאם נזין את התאוה רק עוד קצת וניתן לה את מה שהיא באמת רוצה, היא תניח לנו. אבל ההפך הוא הנכון. חז"ל הבינו את אופי ההתמכרות, ואמרו משפט מסכם אחד לגבי התחום הזה, "איבר קטן לו לאדם. משביעו, רעב. מרעיבו, שבע". ככל שמזינים את זה פחות, כך זקוקים לזה פחות. על אף שקשה בתחילה להמעיט ואנו עלולים אפילו לחוות תסמיני גמילה למשך זמן מה, ככל שנמעיט לפעול על התאוה עכשיו, כך יקל עלינו לעשות זאת בטווח הארוך. ידיעת היסוד הזה יכולה להיות מאוד משמעותית.

עלינו להבין כי ההתמכרות חומדת את נשמתנו, ולא שם בשביל לתת לנו עונג. אחרת, למה אלף פעמים לא מספיקות? תזכרו את המשפט הבא: "פעם אחת בלבד זה יותר מדי; אלף פעם זה עדיין לא מספיק". אי אפשר לשאת ולתת עם ההתמכרות. חצי עבודה, בסופו של דבר, מייצרת כלום. מקרים בודדים של שליטה הם חסרי משמעות כשמדובר בהתמכרות. הדפוס הכללי הוא מה שקובע. להישאר נקיים, זו המטרה. אנחנו חייבים להבין שנהגנו בטירוף. זה מטורף לחזור שוב ושוב על התנהגויות של הרס עצמי. המאבק הזה, במובן הכי ברור שלו, הוא מאבק לחיים ולמוות על נשמותינו.

26. "רק להיום"

נהלו את המאבק כל יום, רק להיום. השתדלו לעולם לא להתמקד בעתיד או לתהות איך תעמדו בזה. עלינו ללמוד לחיות בהווה בלבד, להתמקד בלהישאר נקיים עכשיו. כשאנו מתמקדים בעתיד, אנו עלולים בקלות ליפול. זה כמו אדם ההולך על חבל: אם יביט למטה, יהיה לו הרבה יותר קשה לא ליפול. לכן, כשאנו מרגישים חלשים אנו יכולים לומר לעצמנו, "רק להיום, אשאר נקי", "רק ברגע הזה, אשאר נקי". העבר והעתיד אינם בידינו. הם שייכים רק להשם. כשאנו מרגישים שאנו עומדים ליפול, אנחנו יכולים אפילו לומר לעצמנו שאנחנו שומרים לעצמנו את הזכות לפעול על התאוה מחר. אנחנו לא מחליטים עכשיו החלטה לכל החיים. אבל רק להיום, נעשה הכול בשביל להישאר נקיים.

בחור אחד כתב: כשאני קם בבוקר, אחרי תפילת מודה אני, אני תמיד מתפלל להשם במילותיי שלי ומבקש משהו כזה, "השם, אני לא יכול לשלוט בזה ללא עזרתך. אני מוכן לא לפעול על התאוה היום, אבל אני לא יכול להבטיח לגבי מחר. רק להיום, השם, בבקשה, עזור לי להצליח".

זהו גם אחד היסודות העיקריים של תכנית 12 הצעדים. בכל יום נתון, אם אנו עושים מה שאנו אמורים לעשות, מצדנו, ומנסים להישאר נקיים ושפויים, אנו בוטחים לגמרי בהשם, שייתן לנו הפוגה של 24 שעות – למשך אותו היום בלבד.

אנחנו רואים את הרעיון הזה פועל גם בנושא האספקה לבני ישראל במדבר. השם נתן להם מחיה ליום אחד כל פעם. בין אם הם אספו מעט או הרבה, הם קיבלו רק 24 שעות של מזון ומחיה.

המשפטים, "היום על לבבך", ו"אשר אנוכי מצווה אתכם היום", המופיעים בקריאת שמע מוסברים על ידי חז"ל בכך שהכרזת השם כאן היא חדשה – היום הוא היום הראשון שבו שמענו עליה. השם אומר לנו לחיות כל יום ביומו. זוהי הגישה לחיים המוצגת בקריאת שמע עצמה. זה מזכיר לנו, בכל פעם שאנחנו אומרים קריאת שמע, שהשם דואג למצבנו היום. אז אם אפילו השם מבקש רק יום אחד ביומו – האם אנחנו צריכים לבקש יותר?

התשובה רלוונטית רק במידה שבה היא משפיעה על העבודה של היום. "חובת הלבבות" כותב (מיד בתחילת שער התשובה), כי הגדרת התשובה היא 'התנהגות נכונה עכשיו', גם אם בעבר עשינו רע. לא מדובר בתיקון של שום דבר. (זה עניינו של השם, לתקן אותנו, לא שלנו).

זכרו, היום הוא היום החשוב ביותר בחייכם! אז בואו נעשה כל מה שביכולתנו להישאר נקיים, רק להיום.

27. למסור את המאבק לידי השם

בסופו של דבר, רק השם יכול להתגבר על ההתמכרות בשבילנו. כפי שאומרים חז"ל: "אלמלא הקדוש ברוך הוא עוזרו, אינו יכול לו" (ליצר הרע). אבל בשביל שהשם יילחם למעננו, עלינו לדעת שאיננו יכולים לעשות את זה לבד, ועלינו להתחבר מחדש עם השם בצורה בסיסית מאוד וללמוד להיות לגמרי תלויים בו, בדומה לתינוק בן יומו התלוי באמו.

לפעמים, הפחד מכישלון עלול לגרום לנו ליפול. וינסטון צ'רצ'יל אמר פעם, "הדבר היחיד שעלינו לפחד מפניו הוא הפחד עצמו". ולהבדיל, רבי נחמן אמר, "והעיקר, לא לפחד כלל". הניסיון לשלוט בעצמנו בהתמכרות שלנו, מוביל אותנו לפחד, כי אנו מתחילים לשאול את עצמנו, "האם באמת נצליח לעשות את זה?" וכשהתאווה תוקפת אותנו אנחנו הרבה פעמים נכנעים לה פשוט כי אנו מפחדים מההתמכרות וחושבים שהיא חזקה מדי בשבילנו.

הסוד להצלחה, אם כן, הוא להניח להשם לעשות את זה בשבילנו, כפי שאומר הפסוק, "השם יילחם לכם ואתם תחרישון". אבל בשביל להגיע לזה, עלינו ללמוד לשים את מבטחנו בהשם באופן מלא. מי שלומד את זה ומוסר את המאבק להשם נדהם לגלות שהשם אכן מוריד מעליו את התאווה ושומר עליו "נקי". הטכניקה הזאת היא לא פחות מנס, אבל היא תועדה מליוני פעמים על ידי המקרים הקשים ביותר של ההתמכרות בקבוצות 12 צעדים ברחבי העולם, מאז שנות ה-30 של המאה הקודמת.

אור החיים מתאר גם הוא את התופעה המופלאה הזאת. הוא שואל, אם אדם כבר נפל לתוך הדברים האלה ולא יכול להפסיק לחשוב עליהם, איך הוא יוכל להימנע מלחטוא? הוא מצטט את הפסוק מתוך אחרי מות, "דבר אל בני ישראל ואמרת אליהם אני השם אלוקיכם. כמעשה ארץ מצרים אשר ישבתם בה לא תעשו". אור החיים מסביר, כי התורה רומזת לנו כי למי שכבר "ישב בארץ מצרים" וכבר הרגיל את עצמו לראות ולחשוב על הדברים האלה, הפסוק מתחיל במילים, "אמרת אליהם אני השם אלוקיכם". הדבר הזה בא ללמדנו כי הדבר אמנם בלתי אפשרי בכוח אנושי בלבד, אבל בעזרת כוחו של הא-ל אפשר לנצח את הדחפים הגופניים.

כשאנחנו לומדים לשחרר ולתת לאלוקים, השם נלחם בשבילנו ואנחנו לא צריכים "להתגבר" על שום דבר לבדנו. התפקיד שלנו הוא רק לשמור על מצב רוחני בריא, וללמוד לחיות בעזרת הא-ל. מובן שאנו צריכים גם לעשות כל מה שביכולתנו בשביל להפסיק להזין את ההתמכרות שלנו. כשאנו מניחים להשם לעשות את זה למעננו, אנו נסמכים על כוחו של השם ולא על כוחנו, ככתוב בפסוק, "קווי השם יחליפו כוח". אנחנו ממש מחליפים את כוחנו שלנו בזה של השם.

על מנת ללמוד באמת להפקיד את המאבק בידי השם, נצטרך להצטרף לקבוצת 12 צעדים, מכיוון שלרוב עלינו ללמוד זאת תחילה באמצעות בני אדם, לפני שאנו מצליחים לעשות זאת עם השם, שהוא מופשט. אבל בשביל להתחיל, אנחנו יכולים להתחיל להפנים את זה במאבק היומי שלנו באמצעות תפילות קטנות, בכל פעם שאנו עומדים למבחן. למשל, "אבא, עזור לי!", או "השם, רק אתה יכול לעשות את זה בשבילי", או, "אני תלוי בך לגמרי, אבא", וכו'. הסטייפלר כותב על הניסיונות האלה, שיש אנשים שצריכים להתפלל 50 פעם ביום בשביל לקבל הגנה.

הגמרא אומרת שחבקוק הנביא סיכם את התורה כולה במשפט אחד – "צדיק באמונתו יחיה". רש"י מסביר שבדורות הקודמים לאנשים היה כוח להתמקד בכל תרי"ג המצוות, מה שבדורות הבאים פשוט איננו יכולים לעשות. אז חבקוק הנביא נתן לנו מפתח: התמקדו באמונה והשם ידאג לכל השאר.

28. לשנות תכונות אופי מפריעות

ההתמכרות היא הרבה פעמים סימן לכך שחסרים לנו כמה מהעקרונות הבסיסיים ביותר של היות בן אדם, שנברא בצלם אלוקים.

על אף שאולי קשה להודות בכך, הבגרות הרגשית של מכור יכולה להיות ברמה של ילד. כשאנחנו לא מקבלים את מה שאנחנו רוצים, מתחשק לנו לבכות, לבעוט ולצרוח. מעולם לא למדנו להתמודד בצורה ראויה עם כאב, חרדה, טינה, לחצים או כעסים. תמיד השתמשנו בתאוה כדי להסתתר בתוך עצמנו ונמנענו מאינטראקציה רגשית בוגרת עם אחרים. בזמן שחברינו התבגרו ולמדו על החיים מהעולם הסובב אותם, אנחנו ברחנו אל עולמות הפנטזיה שלנו, עולמות של עונג עצמי ובריחה. ולכן, הרבה פעמים נותרנו ילדותיים מבחינה רגשית.

על מנת להתחיל להחלים באמת מהשורש, עלינו לשוב וללמוד את חוקי המוסר הבסיסיים ביותר מהתחלה. דברים בסיסיים כמו כנות קפדנית בכל מעשינו, ביטחון בהשם, ענווה אמיתית ורצון אמיתי לתקן את הדורש תיקון מול אלה שפגענו בהם ולהפקיד את רצוננו בידי השם. העקרונות האלה הם כל כך בסיסיים, עד שגם האלכוהוליסטים הלא-יהודיים בקבוצות ה-AA מסוגלים להתחבר אליהם, ובאמצעות עבודת 12 הצעדים הם הרבה פעמים מצליחים להפוך את חייהם ולהפוך ל"אנשי אלוקים". מלבד הצעד הראשון, 12 הצעדים אפילו לא מזכירים התמכרות (סמים, אלכוהול, תאוה או כל התמכרות שלא תהיה). הצעדים עוסקים בלמידה לחשוב נכון ולחיות נכון.

הרב טוורסקי כתב פעם את הדברים הבאים, על מישהו שהיה משוכנע שלעולם לא יצליח לוותר על ההתנהגויות האלה:

האמונה שלו שלא יוכל להתגבר על ההתמכרות שלו היא ההתמכרות המדברת אליו ואומרת, "תוותר על המאבק, אין טעם. הרי לעולם לא תצליח, אז למה לך לאמלל את עצמך". מלבד פשוט לנסות להפסיק, מה עשה הצעיר הזה כדי לשנות קווים משמעותיים באופיו? זה המקום שבו צריך להתחיל.

השתתפתי בפגישת AA שבה הדובר חגג 20 שנות ניקיון. הוא פתח ואמר, "האדם שפעם הייתי, היה נוהג לשתות; והאדם שפעם הייתי גם ישוב וישתה" (אבל האדם שאני היום, לא ישתה). אלכוהוליסטים שלא שתו שנים רבות, אבל לא תיקנו את אופיים, הינם "שתיינים יבשים", והרבה פעמים ישובו לשתות. אותו הדבר נכון גם לגבי ההתמכרות הזאת.

כיצד הופך אדם לאדם אחר? באמצעות עבודה שקדנית על שיפור תכונות האופי. על האדם ללמוד לנהל כעסים, להיפטר מטינות, להתגבר על שנאה, להיות ענוי, להתחשב באחרים, לנהל את ענייניו בכנות מלאה, להודות בטעויות, להתגבר על

קנאה, להיות שקדן ולהתגבר על דחיינות. בקצרה, האדם צריך לקחת את "אורחות צדיקים", לעבור על רשימת התכונות, לחזק את הטובות ולנסות להיפטר מהרעות. זה לא קורה מהר. כשאופיו של האדם משתנה והוא הופך לאדם אחר, הוא יגלה כי "האדם החדש" יכול להשיג דברים שהאדם שהיה שם קודם לא הצליח לעשות.

29. מדוע התורה לבדה לא תמיד מספיקה

אמנם את כל האמיתות אפשר למצוא בתורה, אבל אנחנו איבדנו את היכולת לראות. אף על פי שאולי למדנו תורה ומוסר, הרי שהרכבנו משקפיים שבורים. לכן, לפני שנוכל שוב לפנות לתורה לקבל הדרכה, עלינו ללמוד תחילה מה פירוש להיות אדם. האם אדם יכול ללמוד ספרי מוסר לפני שהוא מכיר את האל"ף-בי"ת?

הספר "12&12" דן בשאלה מדוע אפילו אנשים דתיים, שתמיד חשבו שיש להם אמונה באלוהים, וביקשו מאלוהים עזרה אינספור פעמים בעבר, בכל זאת לא הצליחו להימלט מציפורני ההתמכרות:

התשובה קשורה לאיכות האמונה, ולא לכמות. זו הייתה הנקודה העיוורת שלנו. הנחנו שיש לנו ענווה, כשלמעשה, לא הייתה לנו כזאת. הנחנו שאנחנו רציניים בכל הנוגע לעשייה הדתית שלנו, אבל בהערכה כנה גילינו עד כמה היינו שטחיים. או, בקיצוניות השנייה, התפלשנו ברגשנות וטעינו לחשוב שזהו רגש דתי אמיתי. בשני המקרים, ביקשנו משהו ללא תמורה. העובדה הייתה שלא באמת עשינו ניקיון פנימי בשביל לאפשר לחסדו של אלוהים להיכנס לתוכנו ולגרש את האובססיה. לא סקרנו את עצמנו בצורה עמוקה או בעלת משמעות, לא פעלנו לתקן מול מי שפגענו בו ולא נתנו לאחר בלי לבקש תמורה. אפילו לא התפללנו כמו שצריך. תמיד אמרנו, "מלא את משאלותיי" במקום "רצונך יעשה". מעולם לא שאלנו מה אלוהים רוצה בשבילנו. במקום זה, אמרנו לו מה צריך לקרות. לא הבנו כלל את אהבת האל והאדם. לכן נותרנו מרמים את עצמנו וחסרי יכולת לקבל מספיק חסד כדי לשוב לשפיות. אמונה (באלוהים) פירושה לסמוך. ב-AA ראינו את פירות האמונה הזאת: גברים ונשים שניצלו מהאסון הסופי של האלכוהול. ראינו אותם נפגשים ומתגברים על הכאבים והקשיים האחרים שלהם. ראינו אותם מקבלים ברוגע מצבים בלתי אפשריים, בלי לבקש לברוח או להאשים. זו הייתה לא סתם אמונה. זו הייתה אמונה שעבדה בכל תנאי.

אחד המכורים (בפורום שלנו) הסביר את המונח "ניקיון פנימי", שמשתמשים בו הרבה ב-AA:

חשוב להבין שהבעיה האמיתית שלנו היא הכאב המתקיים בחיינו, ההופך אותנו חשופים להתמכרות. התמכרות היא התרופה שלנו לבעיה, ולא הבעיה עצמה. הכאב הזה נגרם על ידי חומה ביחסינו עם השם ועם רבים אחרים בחיינו. בשביל להסיר את הכאב, עלינו להסיר את החומות. החומות אינן כאלה שתמיד דמיינו לעצמנו – הדברים שהשם עשה לנו, או שאחרים עשו לנו. האמת היא, שהחומות עשויות מפגמי האופי שלנו שאנחנו הבאנו לתוך אותן מערכות יחסים. והדרך היחידה להפסיק את הכאב היא לערוך חשבון נפש אמיתי בנוגע לאותם פגמים באופיינו, לקבל כי אנו זקוקים להשם על מנת להסיר אותם מעצמנו, ולבקש ממנו את עזרתו בנושא. אז, ורק אז, נוכל להתחיל לתקן את פגמי האופי שלנו בכנות, כך שיפסיקו לשמש כחומה ביחסינו עם האלוהים ובני אדם כאחד.

לסיכום

שמור עיניך עוזרת להציל חיים ומערכות נישואים מדי יום, עוזרת לאנשים לשמור על כבודם העצמי ולהשיב לעצמם את שפיותם ואת החיבור לרוחניות. על כל אלה הם ויתרו מתוך מחשבה שאין להם סיכוי להשתחרר. סוף סוף אנשים מגלים שהם לא לבד ושיש תקווה אמיתית להתגבר על ההתנהגויות הללו.

קרוב לוודאי שאין שום מקום אחר בעולם שבו ניתן למצוא התעוררות כזאת של תשובה והתקרבות להשם. המון אנשים כותבים איך הם פשוט מתרגשים ופורצים בבכי כשהם קוראים באתר ובפורום בפעם הראשונה, ומבינים שגם להם עוד יש תקווה!

קהילת שמור עיניך היא הקהילה הדתית היחידה בעולם היום, המתמודדת עם הנושא הזה בצורה כל כך מקיפה ומציעה כלים כה רבים, כמו אתר עם מאות עמודי מידע, פורום, אימיילים, שיחות קבוצתיות בטלפון, קווים חמים, קבוצות 12 צעדים ואת המדריך הזה.

מחד, מה שעשינו עד כה הוא כבר הישג משמעותי, אבל מאידך, זוהי רק טיפה בים כשחושבים על עשרות אלפי היהודים שנאבקים בנושא, או כאלה שנמצאים בסכנה רצינית של מעידה להתנהגויות ההרסניות האלה.

אנחנו נמצאים בתהליך של הרחבת אפשרויות ה"טיפול" שלנו, על ידי בניית מסגרת שתסייע לעשרות אלפי היהודים שנאבקים בכל הקשור לנושא הזה. בנוסף, אנחנו גם מרחיבים את התמקדותנו ב"מניעה" על ידי: א) הרחבת המודעות לסכנות הקיימות ברשת, באמצעות קמפיינים חינוכיים וחומרים שמכוונים להורים, רבנים, מחנכים ולציבור הרחב; ב) הרחבת "שירותי הפילטרים" שלנו כך שיכללו אתר עם פתרונות לכל מכשיר, קווים חמים ותמיכה, כדי לעזור לאנשים להתקין תוכנות של פילטרים ופיקוח במחשבים ובמכשירים הניידים שלהם.

אור החיים כותב על פרשת שמות (ג:ח) שלפני בואו של המשיח, העם היהודי יירד לשער ה-50 של הטומאה. אבל, הוא כותב גם, שלפני הגאולה העם היהודי יאזור כוח באמצעות התורה ויוכל להיכנס לתוך פיו של השטן ולמשוך משם את מי שכבר נבלע ("להוציא בולעו מפיו"). וזה מה ש-שמור עיניך עושה היום. אור החיים הקדוש לא יכול היה להשתמש באנלוגיה מדויקת יותר. אנחנו נכנסים למו פיו של השטן ומשתמשים באותו כוח עצמו של הטכנולוגיה הדיגיטלית הקיימת היום, כדי לשלוף החוצה את ניצוצות הקדושה, הנשמות הקדושות שנפלו לשער ה-50 של הטומאה.

אנו מבקשים את עזרתכם בהפצת שמנו ופועלנו בקרב רבנים, מחנכים וראשי קהילה באזורים. אם יש לכם אתר, אנו הכניסו בו קישור ל: www.gye.org.il או הדפיסו פליירים (שניתן להוריד באתר). ואנא, העבירו את המדריך הזה הלאה!

כל השירותים שלנו אינם כרוכים בתשלום והפעילות שלנו תלויה בתרומות.

אנא, עזרו לנו להמשיך לעזור לאחרים!

ניתן לתרום באתר: www.gye.org.il

המחאות ניתן לרשום לפקודת "שמור עיניך (ע"ר)" ולשלוח אל: גורדון 72, קרית יערים 90838

תרומות טלפוניות: 0545-664-102