

משעיבוד

לגאולה

תוכנית 12 צעדים

צעד ראשון



בני יעקב

ואני כזית רענן בבית אלהים בטחתי

בחסד אלהים עולם ועד (תהלים נב, י)

לעילוי נשמת מרת אמי

שירני בת צדף

כ"ז ניסן תשס"ג

ת.נ.צ.ב.ה.

חוברת מספר 1 – פסח תשפ"ד



כל הזכויות שמורות

לבני יעקב

אין להעתיק, לשכפל בכל דרך שהיא

ללא רשות המחבר

למידע נוסף:

☎ 052-470-3875

## הקדמה

התקדמות

ראשית, תודה לבורא עולם.

קונטרס זה מתוך הספר 'אומץ לשנות' - מבוסס על ניסיוני האישי בתוכנית 'שנים עשר הצעדים', ובתוכו מופיעים רעיונות מעשיים שהצילו רבבות מסבל, תלות והתנהגויות הרסניות.

במהלך הכתיבה השתדלתי לקחת את הקורא צעד אחר צעד, בעקביות והתמדה מעשית, אל תוך מסע עמוק ואמין, בו ניגע בכנות המובילה לחיים שמחים ומאושרים עם חיבור לנשמה, לבורא עולם ולאנשים, מתוך הכרת תודה. הניסיון שלי לימדני, כי אי אפשר לעשות שינוי על מצע של ריקבון ריגשי, נפשי, רוחני וחברתי. ולכן, אנחנו עוסקים בפתרון הכולל גם את בנין הנפש, ומתחילים ללמוד לבקש עזרה, כי לבד - אנחנו לא יכולים.



## על התוכנית 12 הצעדים

תוכנית שנים עשר הצעדים (Twelve-step program), היא תוכנית המציעה דרך של עבודה פנימית לשינוי הרגלים וקשרים הרסניים. התוכנית פותחה על ידי אנשים שניסו שיטות וטיפולים שונים, ולאחר שאף דרך לא עזרה להם, הם ייסדו את התוכנית שהיא דרך רוחנית פשוטה ומעשית.

בני יעקב

צעד ראשון:

”הודינו שאנו חסרי אונים מול החיים,

שחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול”



עקרונות:

כנות

קבלה

כניעה

ענווה

## הבעיה

**התרגלנו** לנהל חלק ממערכות היחסים שלנו עם אנשים שפוגעים בנו. פעמים זה היה אחד מן ההורים או המורים, או אחד מהחברים, או מישהו מהמשפחה. חווינו כעס, אכזבה, התמסכנות ועוד שלל רגשות שליליים. לרוב, כתגובה פשוט חיפשנו בכל מיני תחבולות וריגושים דרך למלא את בור הריקנות, חוסר המשמעות, הכאב, חוסר הסיפוק התמידי, החיפוש והבלבול.

**פיתחנו** חיים של הסתרה, סודות, אובססיה, שליטה, רגשות אשמה ובושה - שמייסרים אותנו, ואנחנו שוב ושוב הולכים לאותו מקום, למרות שאנחנו יודעים שנשלם את המחיר במזומן, או בתשלומין בריבית דריבית.

**הרגשתינו** הייתה 'חוסר שליטה', שלא אנחנו קובעים את מצבינו, אנחנו לא הבוס, ובעיקר עמוק בפנים חשנו שאיבדנו את יכולת הבחירה. וכאשר אמרו לנו מילים כמו: אתה יכול, אתה מסוגל, תתגבר, תשתדל, כל אלו רק גרמו לנו יותר ויותר בלבול וחוסר אונים.

**ההשלכות** מתבטאות בצורה פיזית, נפשית ורוחנית. ההיבט הפיזי בא לידי ביטוי בכפייתיות, כמעין תגובה אלרגית.<sup>1</sup> ההיבט הנפשי בא לידי ביטוי באובססיה,

---

<sup>1</sup> לדוגמא, יש אנשים שקמים בבוקר, ומרגישים שהם טמאים וצריכים ליטול ידיים – ואז נוטלים אותן שוב ושוב, כי הם בטוחים שהם לא נטלו לפי כל הכללים. ובמקרים קשים, אנשים ממשיכים שעות(!) להמשיך וליטול, כי מבחינתם, הנטילה לא נעשתה כמו שצריך. בעצם נוצרת מחשבה טורדנית ממקום של חרדה, וכדי להרגיע את החרדה נוקטים פעולה חיצונית בדמות נטילת ידיים או תפילה ממושכת.

ברצף מחשבות בלתי נשלט.<sup>2</sup> וההיבט הרוחני בא לידי ביטוי בפיתוח ריכוז עצמי – בדידות, ניתוק ואגואיזם.<sup>3</sup>

## הפתרון שהפך לבעיה

**פחד**, חרדה ובהלה הם תמצית המחלה, והם אשר מניעים אותנו להיפגש עם זכרונות ילדות אשר נתפסו אז בדעתנו כ'סיפוק' ו'נחמה'. וכתגובה לכך פתחנו הרגלים שונים שהיוו עבורנו מעין עיר מקלט: פתיחה חוזרת ונשנית של המקרר, יצירת קשרים הרסניים, שהיה מרובה בעבודה, וכל מיני הרגלים רעים.

**לכאורה** מצאנו גאולה, הברירה הובילה אותנו לניתוק מהסביבה הקרובה שבה נוצר הגירוי, והניתוק גרם לנו להרגיש טוב יותר, כיון שלא הוצרכנו להתמודד עם

---

הפרעה טורדנית – (COMPULSIVE DISORDER) כפייתית מכונה אצל החרדים האשכנזים "נערווען". זו בעיה שפוגעת בדרגות שונות בכ-2% מהאוכלוסייה, כאשר משערים שבארץ ישראל יש יותר מ-200,000, החל מגיל 7. בעיה זו מתגלה באופנים שונים, גם בענייני דת וגם בענייני גוף ונפש.

<sup>2</sup> למשל, אדם החושב: 'לא התפללתי בכוונה מספקת, לא כיוונתי מספיק טוב' – הוא יהיה כל כך בחרדה שהוא לא כיוון בתפילה, עד שהוא יחוש צורך עמוק ולא מרפה להגות את המילים שוב ושוב, ובכל פעם מחדש יהיה בטוח שזה לא היה מספיק, עד לכדי שהוא לא יצליח לסיים את תפילתו. וסדר הדברים הוא כך: המחשבה נכנסת ומטרידה שלא נהג כשורה, ועל מנת להרגיע את החרדה ינסה להתכוון שוב ושוב.

<sup>3</sup> בני תורה רבים חווים תקופת חרדה בדרך לבירור הגבול הדק הנדרש בדקדוק קיום המצוות, גבול אשר חשוב שימצא. אולם יש שאצלם זו ממש אובססיה, המשדרת לחץ וחרדה, והרואים אותם בטוחים כי כך נראה עולם התורה, עולם של קושי וחרדה. כמובן שאין זה נכון, וחשוב שלא להיכנע לאובססיה זו. וכדברי הרמב"ן: "לא טוב היות האדם מחמיר יותר מדי ומחפש אחר הספקות... כי אם כן אין לדבר סוף... ולא יכניס ראשו בספקות החמורות אשר אין להם קץ וסוף" (רמב"ן, סוף

## משעיבוד הפיתרון – לקבל את החוסר אונים לגאולה<sup>ז</sup>

הכאב שעלה. כצעד נוסף, הקושי להתמודד עם הכאב הוליד גם הסתרה. למדנו להסתיר היטב את עולמנו הפנימי, והרחקנו מחיינו כל מי שרק העז קצת להתקרב.

**והנה, כעבור זמן ה"פתרון" התגלה כעצם הבעיה.**

**כיצד יודעים שהפתרון הפך לבעיה?** כאשר מנסים להתמודד, לשלוט, לקחת אחריות ולא מצליחים. מפסיקים וחוזרים, שוב מפסיקים ושוב חוזרים. וחיים במציאות של חיפוש מתמיד אחר שינוי מצב הרוח והתודעה, במחשבה כי השינוי הטוב ביותר הוא השינוי הרגשי. כמה זה ממלא לכעוס, להיעלב, לשנוא ולקלל, זה משנה מיד את מצב הרוח. וכמובן מייצר 'תקשורת' – יש על מה לדבר, למי להתקשר. ומגיע שלב בו אנו לא מסוגלים בלי סבל. נוח לנו להתבוסס בו ומתנגדים לכל פתרון רציונאלי אחר.

### הפיתרון – לקבל את החוסר אונים

**הגענו** לתוכנית מפני שסבלנו ומשהו בחיים שלנו לא עבד כסדר. כל אחד והתחתית שלו, כל אחד והמקום בו הוא אמר: אני כבר לא יכול, הנשמה שלי סובלת, אני זקוק לשינוי. פעמים רבות אנשים מגיעים עם בור בנשמה, עם כאב, והם בטוחים שהתוכנית תשחרר אותם מהתחושות הקשות הללו, אך זוהי לא המטרה.

**התוכנית** אמורה לעזור לנו לקבל את 'חוסר האונים', להכיר במציאות ולהתמודד עם החיים למדות הרגשות והכאב. אמנם היא מבטיחה שאדם שהולך בדרך ומתרגל את התוכנית יחוה שחרור וחירות, על דרך "אין לך בן חורין אלא מי שעוסק בתורה" (אבות ו, ב). אך אל לנו לחשוב שאם אנו חווים מצב רוח לא טוב, או שעולות בנו תחושות קשות, זה מעיד על כך שמשהו לא תקין בתוכנית. אלה שני דברים שונים. עלינו להיזכר שבמצב כזה, אם לא היינו מתרגלים את התוכנית, היינו פונים להרגל הרע.

## כח הרצון לבד אינו מספיק

ד. מכירים את המשפט: "גבר חזק - הוא גבר מתמודד", או "אישה חזקה - היא אישה שלא נשברת". את זה ועוד משפטים למדנו תוך כדי תנועה, ובנוסף שמענו ציטוטים מהמקורות "אין דבר העומד בפני הרצון", וכבר מילדות מהדד בנו: "מה הבעיה? הכול תלוי בך. אם תרצה, תפסיק".

אך התוכנית מדברת על משהו אחר. ההסכמה לשהות בחוסר אונים היא הסכמה להרגיש, לחוות, להתחבר לכאב. להבין שחוזק הוא לא העניין, כי לנו עצמנו אין כוח נגד הרע. וכבר אמרו חז"ל (קידושין ל ע"ב) "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש המיתו, שנאמר צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו (תהלים לו, לב), ואלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו, שנאמר אלהים לא יעזבנו בידו (שם, לג).

**בצעד** אחד נכתב כך: "רבים מאתנו ניסו להפסיק בכוח הרצון בלבד. זה היה פתרון זמני. ראינו שכוח הרצון לבדו לא מספיק לזמן ממושך". אנו מבינים שקיימים בתוכנו דפוסים מילדות שאנו לא מצליחים לשחרר. לדוגמא, כאשר סובלים מריקנות ושעמום המחשבה הקלאסית תהיה: "אם יהיה לי את זה ואת זה, אני לא ארגיש ריקנות", אך התוכנית מבהירה שמה שיש לנו הוא מחלה רוחנית שאינה תלויה באנשים, מקומות ודברים. הבעיה מתחוללת אצלנו בפנים ואין לה קשר למה שמתרחש בחוץ. זהו כתוצאה מניתוק הקשר עם ה' יתברך.

## מהו חוסר אונים?

ה. חוסר אונים הוא בעיה או סבל שגדולים מאתנו, שמשתלטים עלינו ומנהלים את חיינו. כאשר אנו חסרי אונים מול בעיה מסוימת (חומר, אדם או דפוס) אנחנו "תפוסים" בה ולא מצליחים לשחרר. אנחנו רוצים להפסיק ולא יכולים, רוצים להשתנות ולא יכולים. אך למרות רצוננו, לא היינו מסוגלים להפסיק. זהו חוסר אונים.



## ט      **משעיבוד    חוסר אונים - פעולה נגד העקרונות שלי    לגאולה**

**חוסר אונים** - משפיע על הרגשות שלנו, על התגובות, על התפקוד ועל מצב הרוח שלנו. בצעד הראשון אנו לומדים לקשר בין התחושות הקשות שעולות לבין השם שהתוכנית נותנת להן: 'חוסר אונים'. פעמים רבות אנו מודים שאנחנו חסרי אונים מול האובססיה וכפייתיות, אך אנו מנסים להתמודד עם זה לבד, בלי מסירה, בלי שיתופים, בלי חונך ובלי תפילה.

**עלינו** לזכור כי המודעות לבדה אינה יכולה לעזור לנו לשחרר את הכפייתיות. רובנו שמים את עצמנו ואת כוחותינו במרכז, אך התוכנית הינה רוחנית ובמרכז כוח עליון. אנו לומדים שרק התערבות של כוח עליון וקשר עם כוח גדול (חונך) יכולים להוביל אותנו לשינוי.

### **חוסר אונים - פעולה נגד העקרונות שלי**

1. יש ביטוי נוסף לחוסר אונים, שהוא יושב על שורש עמוק, שאני עושה דבר - שהוא נוגד לעקרונות וה'אני מאמין' שלי, בדרך כלל, כאשר אני פועל משהו שמנוגד למקום שאני רוצה וחפץ להיות בו, ואני לא מצליח לשנות ולהשתנות, זה הוא חוסר אונים. [כמובן האני מאמין על פי עקרונות של דת, הלכה, מוסר והנהגה שהם בגדר השפיות ודרך האמצע, וכמו שכתב והאריך הרמב"ם בספרו משנה תורה (ספר המדע, הלכות דעות, פרקים א-ג)].

### **שינוי ויתור**

2. כדי להגיע הפיתרון נדרש תהליך של שינוי ויתור על אנשים מקומות ודברים שקשורים לבריחה שלנו, זהו צעד הכרחי על מנת לנתק כל קשר עם אנשים ומקומות הרסניים שהתרגלנו אליהם. מניסיונו, האשליה שנוכל לעשות שינוי ולהמשיך לשמור על קשרים עם אנשים בעייתיים היא בלתי אפשרית, החברים שלנו בחברותא יעזרו לנו למלא את החלל ולפתח קשרים חדשים ובריאים עם אנשים שמצאו דרך חיים חדשה.

## משעיבוד השאיפה: רגשות לא מנהלים אותנו לגאולה

הם יעזרו לנו להבין מה הם אותם דברים שעלינו לוותר על מנת להיות רגועים ומאושרים.

### השאיפה: רגשות לא מנהלים אותנו

ח. התוכנית כמעט ולא מתעסקת ברגשות, מתוך הבנה שככל שהאדם מרוכז יותר בעצמו כך הוא מרוכז יותר ברגש. ישנם שני סוגי אנשים שמגיעים לתוכנית: כאלה שנמצאים בהצפה רגשית, או כאלה שמנותקים מרגשות, או כאלה שההורים לא דיברו איתם על רגשות. אנו שואפים להגיע למצב שהרגשות לא מנהלים אותנו ולא מפעילים אותנו, אך חשוב לזכור: את הדרך אנו לא יכולים לעבור לבד, בכוחות עצמנו. עלינו להכיר בכך שאנו זקוקים לעזרה.

### השינוי קורה בזמן

ט. חשוב לדעת: בתחילת הדרך מבינים כשבעים אחוז מהנלמד ומיישמים כעשרה אחוז. כך זה עובד, וזה תקין. אל לנו להתייאש, להישבר ולהיות קשים עם עצמנו אם התהליך הוא איטי, ואנו עדיין לא מבחינים בשינוי. עלינו לזכור, שגם שינוי קורה בזמן של ה' יתברך. פעמים רבות אנו חושבים שהכול תלוי בנו ואם רק נשקיע יותר ונתאמץ יותר השינוי המיוחל יקרה, אך לתוכנית חוקיות משלה.

אמנם עלינו לעשות את החלק שלנו, אך חשוב לזכור שללא התערבות של כוח עליון, השינוי לא יקרה. ההבנה הזאת באה לעזרנו, כאשר אנו חשים כעס ותסכול מכך שאנשים סביבנו אינם משתנים. אם אנו זקוקים להתערבות של ה' יתברך, לעבודת התוכנית, לחונך, לקבוצות, לתפילה לחשבון נפש ולכתיבה - על מנת להשתנות ולו במעט, כיצד אנשים שלא נמצאים בתוכנית יצליחו להשתנות? כאשר אנו מבקשים ממשהו שנמצא בחוסר שפיות, בשיגעון, באובססיה שיפסיק להתנהג כך, אנו לא מכירים בחוסר האונים שלו ושלנו. צריך לזכור: אין רשעים רעים, יש גשמות סובלות.

## כל אחד והשיעור שהוא צריך לעבור

י. במהלך התוכנית אנו לומדים להימנע מלשלוט על תהליכים של עצמנו ושל אחרים. אנו עוברים שיעור ב'חוסר אונים'. חשוב לזכור: מה שעלינו לעבור בדרך רק אנו יכולים לעבור ואף אחד אחר לא יכול לעשות זאת עבורנו. את הדברים שאנו אמורים לפגוש בדרך רק אנחנו אמורים לפגוש ואין משהו אחר שיכול לפגוש אותם עבורנו. כשם שאנו עוברים את השיעור שלנו דרך כאב, סבל ואיבוד שליטה, כך גם מי שלידנו עובר את השיעור שלו.

## לא תוצאה, עשייה כמיטב יכולתנו

יא. בשונה מטיפול בו יש התחלה וסוף, את התוכנית אמורים ליישם באופן יום יומי, בהתקדמות איטית וויתור מוחלט על השליטה בתוצאות התהליך. פעמים רבות נעשה פעולות שלא נראה מהן תוצאות מידיות וזה יהיה קשה. רוב האנשים שמתחילים בתהליך מסוים ממוקדים בתוצאה, בשינוי, אך זוהי שליטה והתוכנית מנסה ללמד אותנו לשחרר את התוצאה. עלינו להבין שהתוצאה של התהליך כלל לא נמצאת בידינו. מה שבידינו הוא דבר אחד: אחריות לעשות את המוטל עלינו כמיטב יכולתנו בלי לנסות לשנות או לשלוט על אחרים.<sup>4</sup>

## השינוי הוא רק בתוכנו

יב. ההתרחקות מעצמנו והפחד להתחבר לעצמנו יצרו שני מצבים: או שהתמקדנו כל הזמן באחרים (שפטנו אותם, טיפלנו בהם, ריצינו אותם, הצלנו אותם), או שהתרחקנו

---

<sup>4</sup> "היאך הקול יוצא אצל כל ישראל? הזקנים לפי כוחן, הבחורים לפי כוחן, הקטנים לפי כוחן, היונקים לפי כוחן, הנשים לפי כוחן, ואף משה לפי כוחו... בכוחו של כל אחד ואחד" (שמות רבה ה, ט).

מאחרים וחיינו בריכוז עצמי. התוכנית מדגישה שאנו יכולים לשנות רק את עצמנו. ברגע שנשתנה, אם לא ניקח שליטה, כוח עליון יחליט מי יישאר לידינו ומי לא. הקב"ה כבר ידאג להוציא מחיינו אנשים שלא צריכים להישאר בסביבתנו. אין צורך להילחם או לקחת שליטה. אך לרוב אנחנו לוקחים שליטה ומוציאים אנרגיה רבה על אנשים אחרים. אנו רוצים להשתנות, אך לא לוותר על מערכות היחסים שגורמות לנו סבל.

### להפסיק לקחת שליטה

יג. כיצד מפסיקים לקחת שליטה? בשלב הראשוני עלינו להכיר בבעיה, ולזכור שגם כשאנו "לוקחים הימנעות", ההצלחה לא בידים שלנו, אלא בידים של בורא עולם. במהלך ההימנעות עלינו להתפלל להצליח ובמקביל, אנו מתחילים למסור. אנו מוסרים את הזוגיות שלנו, את ההורות שלנו, את הפרנסה שלנו ואת הרגשות שלנו. אנו מוסרים את זה למשהו, למישהו שאנחנו עדיין לא מכירים, לא מבינים, אולי אפילו לא מתחברים. אחד הדברים החשובים שאנו לומדים בתוכנית הוא להפסיק להילחם. הצעד הראשון - מבקש מאתנו להניח את הנשק של מאבק - מלחמה, תוצאה.

### במה אנו נלחמים?

יד. אנשים מנותקים - זה היה הצמד מילים שמגדיר אותנו. כל חיינו ברחנו מרגשות, ועשינו הכול בשביל לברוח מעצמנו, כי חששנו שנפגוש שם... מילדות אנו נלחמים במי שאנחנו, ונמנעים מלפגוש את העולם הפנימי שלנו, לכן קיים בנו קושי לפגוש אנשים. קשה לנו עם קירבה, קשר, כנות. הקשיים הללו מובילים אותנו להתרחק מאנשים שנתפסים בעינינו כאיום. כאשר נשאל מדוע אנו לא משתפים ולא נפתחים בכנות, התשובה שלהם היא: כי הוא... או, כי היא... אף פעם לא נודה שאנו פועלים מתוך בהלה, פחד וחרדה. בזה אנו נלחמים. במקום להודות בבעיה, אנו מאשימים אחרים בכך שקשה לנו לשתף ולדבר בכנות.

## הרס עצמי

טו. הצעד הראשון אינו מדבר על מחירים שאנו משלמים מטעויות שנגרמות בעקבות ההרגל הרע, אלא מטעויות שנובעות מבחירות והחלטות שיש בהן הרס עצמי ואשר מגיעות בעקבות איבוד שליטה. קשה לנו לקבל את זה שיש בתוכנו הרס עצמי. באופן מעניין, ההרס העצמי מתגבר כשאנו מתחילים להיות בתהליך חיובי, והוא בא לידי ביטוי כשאנו מנסים לשלוט על חיינו לבד, ללא כוחות גדולים, כשאנחנו לא מוכנים שמישהו ינחה אותנו, ילמד אותנו ויגיד לנו מה לעשות. התירוץ האולטימטיבי שלנו לכך שאנו לא מוכנים לקבל עזרה והנחייה, אנחנו לא סומכים על אנשים. אך בתוכנית אין צורך לסמוך על אנשים אלא על הדרך. זהו עיקרון רוחני, אוניברסלי, שגדול יותר מאמון בבני אדם. כפי שאומרת התוכנית: עקרונות לפני אישיות.

## הסיפור הוא לא העניין

טז. פעמים רבות אנו עסוקים בסיפור, כי אנחנו לא רוצים לקחת אחריות על משהו שעוד מילדות נמנענו מלהיפגש איתו. הסיפור משאיר אותנו במעטפת, בהתרחשות החיצונית, ומרחיק אותנו מהפגם, מהדפוס. עלינו לזכור: בכל האנשים קיימים מאפיינים של רגשות, תחושות, אך אצלנו הם מגיעים בתוספת אובססיה, ריכוז עצמי וכפייתיות. לא כל אחד יכול כמונו "ללכת עד הסוף" עם אדם מסוים, עם רגש או עם מחשבה. אנשים שאינם מכורים פונים לדרך אחרת ברגע שמהו משתבש או כשהם מקבלים סימן שכדאי להרפות. אנחנו נתקעים כי אנו מונעים מאובססיה. זוהי המחלה.

## ענווה - לשחרר את התדמית

יז. אחד החסרונות הגדולים שלנו הוא הגאווה. היצר לוחש לנו: אם אנשים ידעו מי אתם, עם מה אתם מתמודדים ועל מה אתם חושבים – הם ידחו אתכם, ישפטו אתכם. אך בתוכנית לא שופטים ולא דוחים אנשים, גם כשהם משתפים בדברים

## משעיבוד אל תישארו לבד לגאולה

האפלים ביותר. למעשה, מעדיכים אותם יותר על כנותם מכיוון שאנשים מתחברים לכנות, לאומץ, לשורש הענווה. ענווה היא תכונה שמתפתחת במהלך התוכנית ודרכה אנו מבינים שיש לנו חסרון בשם גאווה, שבא לידי ביטוי בהסתרה וחוסר כנות וליצירת תדמית.

ית. הגאווה היא האויב מספר אחת שלנו מכיוון שמתקיימת בה הכחשה. היא כמו אומרת לאדם: "על זה לא נעים לדבר. עם זה נלך לקבר. זה קודש קודשים". בחיי היו לי הרבה "קודש קודשים", ואף פעם לא קישרתי בין חוסר ההסכמה שלי לדבר על הנושאים החבויים לבין זה שחזרתי לדפוסים הרעים. לכן אחד העקרונות החשובים ביותר בתוכנית הוא כנות. המשמעות של כנות היא לא רק להיות "דובר אמת", אלא היכולת לשתף במה שקורה לנו בפנים, כי אנחנו אנשים של תדמית ומתקיים בנו פער גדול בין הפנים לחוץ. על מנת לחוות שקט בנשמה עלינו להוריד את התחפושת, להסיר את המסכה. אמנם זה קשה, אך אין לנו אפשרות אחרת. כנות היא לשתף מה קורה לנו בפנים מול האובססיה, מול הכמיהות (כמיהה היא גם לאוכל, לאהבה, לתשומת לב, לכבוד), מול הרגשות, היצרים וכו'.

### אל תישארו לבד

יט. כל חיי ברחתי מהבור העמוק. לא אהבתי את עצמי והרגשתי בודד וגלמוד בעולם. נזקקתי נואשות לאנשים שיאהבו אותי, שלא יכעסו עליי. וויתרתי על עצמי וריציתי, רק בשביל שאנשים יהיו איתי, יקבלו אותי ויאהבו אותי. כשהגעתי לתוכנית אחרי תקופה של סבל, שבה אליי תחושת הבדידות הקשה מהילדות. אז גם הבנתי דבר חשוב: אם אני רוצה להיות בהחלמה עליי לחוות את הרגשות שמהם ברחתי, אך לא להישאר איתם לבד. יש חונך, חברים לדרך, כתיבה, תפילה, וההסכמה לשתף בכנות היא תחילת הגאולה.

## כשלא בורחים קורה דבר נפלא

כ. על הצעד הראשון נכתב כך בטקסט הבסיסי של הספר: "חוסר יכולת לעבוד, ניוון והרס הינם מאפיינים של חיים בלתי ניתנים לניהול. בני משפחותינו בדרך כלל מאוכזבים, נבוכים ומבולבלים ממעשינו". הם מבולבלים מכיוון שרגע אחד אנחנו אוהבים ובשני שונאים, רגע אחד קרובים ובשני רחוקים. מכורים הם אנשים שסובלים ממצבי רוח קיצוניים. המושג "מצב רוח" מתייחס למצב רוחני בו אנחנו נכנסים לתוך בועה, רואים רק את עצמנו, מתנתקים מאנשים ומרגישים שהסביבה רק מפריעה לנו.

דרך התבוננות בשינויים במצבי הרוח, ברגשות, במחשבות ובדעות שלנו ניתן לזהות חוסר איזון בחיינו הפנימיים. למשל, אם מישוה מטיב אתנו – אנו חושבים עליו דברים טובים, אם מישוה קשה אתנו – אנו משנים את דעתנו עליו. עלינו להבין איך השינויים הקיצוניים במצבי הרוח וחוסר האיזון הנפשי והרגשי שלנו באים לידי ביטוי בעיקר ברגשות. מכורים מנותקים מרגשותיהם ולכן הם בורחים.

**בהמשך** נכתב כך: "לעיתים קרובות הם נוטשים אותנו ומתנכרים לנו" – לוקח לנו זמן להבין מדוע אנשים מתנהגים כך, מדוע הם עוזבים, למה מערכות היחסים שלנו לא מצליחות? הרי אנחנו עובדים קשה, אנחנו "חרוצים", יש לנו זוגיות, משפחה, חברים. התכנית עונה על כך במילים פשוטות וברורות: "חזרה לעבודה, התקבלות חברתית, איחוד עם משפחותינו – לא הופכים את חיינו למנוהלים. התקבלות בחברה ובעבודה אינה זהה להחלמה".

**פעמים** רבות אנו נוטים לחשוב שאם הם רק יהיו עסוקים יותר (ותוך כדי כך יברחו מעצמם) הבעיה תיעלם. ואכן, אחד מפגמי האופי הבולטים אצל מכורים הוא עשיית יתר. אנחנו נעשה הכול בשביל לא להרגיש את מה שעולה. ואפילו לברוח ללימוד או לחסד או לכל מיני פעולות של בריחה שאין בהם בסוף חיבור לה' יתברך, ובסוף האדם מרגיש ריק ובחוסר סיפוק תמידי.

## ריצוי

**כא.** מילדות היינו עסוקים בבריחה מעצמנו וסיפוק צרכיהם של אחרים, על מנת שיקבלו אותנו ויעריכו אותנו וכך נרגיש בעלי משמעות וערך. כאשר התוכנית מדברת על ריצוי היא מסבירה שהשורש הוא חוסר כנות והסיבה לחוסר כנות היא פחד. אנחנו פוחדים לחזור לחוויה של אותו ילד קטן שלא אהבו אותו, שלא העריכו אותו, שלא היה לו מקום בעולם. הילד שהיה צריך לדחות אחרים ולוותר על עצמו, שקוּשש תשומת לב בשביל פירורי אהבה. אך עלינו לזכור: ריצוי אף פעם לא שייך למישהו אחר, רק למרצה. ההגדרה של ריצוי היא: דאגה לסיפוק צרכיו של האחר על מנת שיאהב אותי, יקבל אותי ויעריך אותי. בריצוי, במקום להיות נאמנים לעצמנו, אנחנו נאמנים לצרכים של הזולת. אין זה אומר שאנחנו לא צריכים לתת שירות - חסד, אלא רק שהמניע למעשה משתנה. בצעד ארבע אנו מתבוננים במניעים שלנו, במטרה, ושואלים: מדוע את טובת לב? מדוע אתה לא מעמיד גבולות? למה קשה לך להתעמת? האם אתה מרצה? חשוב שנבין את המניעים למעשינו. הבנה זו תעזור לנו להתקדם בהחלמה.

## סגירות = ריכוז עצמי

**כב.** אנשים רבים אומרים: "אני לא מאמין באף אחד ולכן אני לא משתף", אך התוכנית מיועדת דווקא לאנשים עם בעיות אמון, שלא סומכים על אנשים אחרים ושפחדים מקרבה. הפוקוס בתוכנית נמצא במקום אחר. במקום להתחיל ברכישת אמון וביסוס יחסי קרבה ורק אחר כך לשתף, התכנית מבהירה שסגירות הינה ביטוי לפגם אופי שנקרא ריכוז עצמי ושההחלמה טמונה בשיתוף כתודעה רוחנית. לכן השאלה את מי אנו משתפים כמעט לא רלוונטית. עיקר העניין בשיתוף הוא תרגול הפתיחות, הכנות והענווה שלנו. בעבודה על הריכוז העצמי נתחיל להיפתח, לדבר ולשתף חברים לדרך. ולשאול את עצמי בכנות מה רצון ה' יתברך ממני.



## מדוע אנו בורחים

כג. הבריחה היא מפני שאנחנו לא יכולים להכיל את הכאב שעולה. התוכנית ממליצה לנו לא להישאר לבד עם חוסר האונים אלא להיות בקשר עם חברים לדרך. ה' יתברך מציב סביבנו אנשים טובים ודרכם הוא ממלא את צרכינו. בתחילת דרכי חשיתי להתקשר לחונך שלי. אמרתי לעצמי שהוא וודאי עסוק בבעיות משלו מפני שיש לו משפחה וילדים, ובכלל, מה יועיל לי לשותף? הרי דיברתי על חוסר האונים כבר כל כך הרבה פעמים, מדוע דווקא עכשיו השיתוף יעזור? שורשן של כל המחשבות הללו הוא אגו. האגו הפגוע שלא יודע לקחת מקום וחושב ששום דבר לא מגיע לו.

## רק להיות יהיה מישוה שמאמין בנו

כה. אחת האמירות הכואבות ביותר היא ההצהרה שהם אינם זקוקים לאיש. הצהרה זו נובעת מחוסר ביטחון והעדר אמון באפשרות שמישהו יהיה אתנו במערכת יחסים כנה, מאמינה, תומכת, מכילה ואוהבת. התוכנית, שמבינה את עומק ההצהרה הזו, אומרת כך: "רק להיות יהיה מישוה שמאמין בי ורוצה לעזור לי בהחלמתי". אם היה נכתב רק להיות נאמין במישוה, לעולם לא היינו בתוכנית, אך כתוב "שיהיה מישוה שמאמין בי". הרי אנחנו לא מאמינים בעצמנו. אנו יורדים על עצמנו, חושבים שאנחנו דפוקים ושאינו לנו סיכוי. כעת, סוף סוף, יש מישוה אחד בעולם שמאמין בנו, מעודד, תומך מכיל, מכוון, מקבל אותנו בלי שיפוטיות והתמקדות מהו רצון ה' יתברך.

## מהי עבודה רוחנית?

כו. עבודה רוחנית היא עבודה מול הריכוז העצמי שלנו. זו התמקדות ויישום של שירות ונתינה כלפי הזולת. עבודה רוחנית היא תרגול. למשל, בעבודה מול הריכוז העצמי נשתף בפתיחות במקום להישאר בסגירות ושליטה (שליטה באה לידי ביטוי כשאנו מתביישים ברגשות שלנו, במחשבות, ברצונות) נוציא לאור את כל מה שחבוי וגורם לנו לבושה ונשחרר את זה קודם כל מול ה' יתברך, אחר כך על הנייר ובסוף מול אדם

## י"ח **משעיבוד** מה שרואים מבחוץ הוא לא מה שמתחולל בתוכנו **לגאולה**

נוסף. העבודה הרוחנית מסייעת לנו להיות אנשים מאוזנים. ככל שאדם מאוזן יותר רגשית ונפשית בדחפים שלו, ברצונות שלו ובצרכים שלו, כך הוא מחובר יותר לה' יתברך.

### מה שרואים מבחוץ הוא לא מה שמתחולל בתוכנו

כז. איבוד שליטה באופן החיצוני בא לידי ביטוי באי עמידה בזמנים, בחוסר התמדה, בהתנהלות לקויה עם כספים, במריבות עם אנשים, בקפיצה מדבר לדבר ועוד. אך פעמים רבות חיים חיצוניים בלתי מנוהלים באים לידי ביטוי דווקא בהתמדה בעבודה מסוימת על אף שאנו לא מרוצים ממנה; בהישארות במערכת יחסים לא מיטיבה או במקומות שאנו רוצים לעזוב. מבחוץ התנהגות זו מתפרשת כיציבות, התמדה ובריאות נפשית. אך למעשה זהו דפוס שנובע מ-"גאווה מזויפת" ומשמעו פער גדול בין הרגשות שלנו, הצרכים והמחשבות לבין מה שאנו משדרים לסביבה.

### סדרי עדיפויות

כח. חשוב לתכנן סדר יום? כדי שיהיו לנו חיים מנוהלים! חיים שמתקיימים בהם סדרי עדיפויות. פעמים רבות אנו מצהירים את הדבר החשוב בחיינו, אך להצהרה זו כלל אין ביטוי בסדר היום שלנו. אנו קמים בבוקר ובמקום להשקיע בתפילה, בפעולות, בנתינה באסירות תודה ובמדיטציה, אנו "משקיעים" בחברים, בעבודה, ובטרדות היום הנכנס. התנהגות זו מראה שהערך העצמי שלנו עדיין נשען על גורם חיצוני. מדוע חשוב לנו כל כך להיות העובדים המצטיינים, ההורים הכי טובים, בני הזוג המושלמים? מפני שאנו זקוקים לאישור ולהכרה מבחוץ. ככל שאנו לוקחים על עצמנו יותר משימות כך אנו מרגישים "שווים" יותר. הריכוז העצמי שלנו בא לידי ביטוי בתחושה שאם לא נעשה משהו (משימה בעבודה, מטלה בבית וכו') אף אחד אחר לא יעשה זאת במקומנו ואף אחד אחר לא יעשה זאת בצורה טובה כמונו, מהסיבה הפשוטה שהוא יעשה זאת בדרכו שלו. ענווה היא להבין שהדרך שלנו היא לא בהכרח הדרך הכי טובה, וכל בן אדם עושה את זה בדרך שלו ובזמן שלו.

### נטישה רגשית

כט. בתוך סדר היום עלינו ליישם את מטלות התוכנית ולשאול את עצמנו האם אנו משאירים זמן ופניות למשפחתנו. לעיתים מספיק שנהיה נוכחים חצי שעה, אך בלי הטלפון הנייד ומסיחי דעת אחרים. התוכנית מתייחסת למושג שנקרא "נטישה רגשית". זהו מצב בו אנשים משתפים אותנו בחוויה שקרתה להם, בתחושה, פותחים את הלב בפנינו כשלפתע אנו מתנתקים ומתעסקים במשהו אחר. התגובה הקלאסית שלנו תהיה: מה בסך הכול עשיתי? אך אם מישוהו ינהג כך אתנו ניפגע עד עמקי נשמתנו. עלינו לזכור שנמצא מולנו אדם שזקוק לתשומת הלב שלנו ולנוכחותנו המלאה. גם זה ביטוי של יציאה מריכוז עצמי ונתינת שירות. כמובן להשים לב לא לתת דו"ח ומוסר לאחר.

### סיכום

ל. הצעד הראשון איננו עומד לבד. אמנם הכרחי להתחיל דרכו על מנת להתקדם, אך כמו פסיעות של רגליים, רגל אחת - תמיד מלווה את הרגל השנייה. הצעד הראשון - מכווין אותנו להכרה שאני זקוק לעזרה. שיש דברים שאנחנו לא מסוגלים לבד. ויותר מכך, הוא מבטא אמונה ובטחון גדולים מאוד בה' יתברך, כי מיד לאחריו מגיעים צעדים

2 ו 3.

אמונה שה' באמת ובתמים, יכול לעזור לך גם אם אתה במקום אחר לגמרי. התובנה הזאת חשובה, מכיוון שאף על פי שקשה לראות זאת בהתחלה, חוסר האונים של הצעד הראשון הינו ביטוי לעוצמה של אמונה ובטחון. הוא מבטא את האומץ ואת המוכנות הפנימית שלי להיעזר, להכיר שאני לא יכול הכל בעצמי, ושיש מישוהו שרוצה

ומוכן לעזור לי, רק צריך לפתוח את הידיים ולהאמין שמי שמחובר לה' יתברך יש לו הכל, ומי שלא אין לו כלום.<sup>5</sup>

## תפילת השלווה עם ביאור

**אלי, תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם** – מהם הדברים אותם אנו לא יכולים לשנות? את העבר שלנו, למשל. אנחנו גם לא יכולים לשנות אנשים, מקומות ודברים. לעיתים אנחנו גם לא יכולים לשנות את עצמנו, כי אנו זקוקים להתערבות של סמכות גדולה מאיתנו ולהכניס את ה' יתברך.

**אומץ לשנות את הדברים אשר ביכולתי** – אומץ זה לבדוק מה אנו כן יכולים לעשות. אתם יכולים לבוא לקבוצה? לכתוב? לקחת חונך? תתחילו לעשות את זה.

**ואת התבונה להבחין בין השניים** – להבחין בין השיעבוד לגאולה, בין הרצון שלי לרצון של ה' יתברך, בין הטוב לרע. התוכנית מדברת על חירות. אנשים שמחוברים לה' יתברך הם בני חורין. שום דבר מבחוץ כבר לא יכול לפרק אותם כי הם נשענים על ה' יתברך.

---

<sup>5</sup> ראה בכלי יקר על הפסוק (בא יג, טז) "וְהָיָה לְאוֹת עַל יְדְכָהּ". דבר אחר, לכך הזכיר יד כהה להורות שלא בכח יגבר איש כי אם לה' המלחמה, לפי שיד האדם כהה וחלושה מלעשות גדולה או קטנה אם לא כי יד ה' עשתה זאת המחזיק בידו, כמו שנאמר (תהלים טז ח) שויתי ה' לנגדי תמיד וגו', כי מתחילה היה דוד מצטער על הנחת הלב ביד שמאל והכבד בצד ימין כאילו היה רצון האל שכח המתאוה יהיה עיקר והשכל שבלב טפל כמו שיד ימין עיקר והשמאל טפל, ואחר כך אמר שויתי ה' לנגדי תמיד ואז יד שמאלי כנגד ימין ה', ובזה אני בוטח כי מימיני בל אמוט שלא יהיה כח בתאוה שבימין למוטט אותי מן דרך הישר, לפי שימין ה' רוממה ליתן עוז ותעצומות אל הלב השכלי שכנגדו כשפני לנגד ה', לכן שמח לבי בראותי כי ה' סומך ידי, וזהו שמסיים ואמר נעימות בימינך נצח, משמע ולא בימיני לפי שהכל תלוי בימין ה' כי היא כנגד יד כהה שלי, ועל כן צוה ה' להניח התפילין אשר שם ה' חקוק בהם על יד כהה להורות שיד ה' החזקה הימנית היא הנותנת כח ליד כהה זו, זה שאמר כי בחזק יד הוציאנו ה' ממצרים היינו יד ה' הימנית החזקה אשר היא כנגד יד שמאל שבאדם ובה הוציאנו ה', ובהיות פני כנגד ה' אז ימינו כנגד יד כהה, ולהורות נתן בלבם שאין שום מעשה תלוי בפעולת האדם כי אם בעזר ה' יתברך.