

# שימו לב אל הנשמה

## מה לצרכי הנשמה ולהתמכרות

### הרב זאב מנדלסון

ר"מ כיתה יא



"אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא". הנשמה הינה חלק אלוך ממעל והיא מחפשת את קרבת האלוקים.

הרמח"ל בספרו מסילת ישרים (פ"א) מביא את המדרש בקוהלת רבה:

"וגם הנפש לא תמלא" משל למה הדבר דומה, לעירוני שנשא בת מלך, אם יביא לה כל מה שבעולם, אינם חשובים לה כלום, שהיא בת מלך, כך הנפש, אילו הבאת לה כל מעדני עולם, אינם כלום לה, למה שהיא מן העליונים.

מכאן מסיק הרמח"ל כי מזונה האמיתי של הנשמה היא תורה ומצוות ומעשים טובים המכשירים את מעמדה לעולם האמת והנצח.

בעולמנו, אין אנו שמים לב תמיד לצרכה האמיתי של הנשמה, ולא נותנים לה את סיפוקה. נוצר חלל בנשמה, וחוסר שקט, ואנו נחלצים להסיח את דעתנו בתחליפים שאינם מספקים אותה, ונוצר מעגל של חוסר, נסיונות מילוי כושלים, שוב חוסר ובעקבות כך ניסיונות חזקים יותר, וחוזר חלילה. למעגל זה קוראים "התמכרות"

כאשר אנו שומעים את המונח "התמכרות" אנו נוטים להעלות בדעתנו תופעות קשות ומפורסמות של מכורים שרובנו קראנו או שמענו עליהם מרחוק. ישנן גם התמכרויות המוכרות לנו יותר ביומיום, כגון עישון סיגריות, התמכרות לקפאין וחומרים פסיכו-אקטיביים אחרים. אנו אף מודעים להתמכרות התנהגותית כהימור פתולוגי, גלישה באינטרנט, אכילה כפייתית וכדו'. אך התמכרויות, כך מסתבר יכולות להיות קרובות אלינו הרבה יותר ממה שחשבנו.

אם ננסה להעמיק במכנה המשותף לכלל ההתמכרויות נוכל לזהות שבמצבי התמכרות החיים הופכים להיות מנוהלים ע"י חומרים או התנהגויות, ואנו מאבדים את את היכולת לנהל אותם. תיאור זה מרחיב את היריעה למגוון התמכרויות נוספות אשר בדרך כלל אין מקטלגים

אותן כהתמכרות כגון: כעס, אלימות, רצון לשליטה, שנת בוקר, שיפוטיות, ניקיון, ריגושים שונים כמו נהיגה פרועה ומשחקים, התמכרות לעבודה, קניות, פחדים, וכן התמכרויות הקשורות לנושאי צניעות. אלו התנהגויות שרובנו הגדול יכול, ללא מאמץ רב, אך עם כנות מספקת, "לשבץ" עצמו לפחות באחת מהן, או לחשוב על תחומים נוספים המוכרים לו מחייו.

השאלה הנשאלת היא איך נוכל להיגמל מהתמכרויות ומהתנהגויות המנהלות ומשבשות את חיינו.

בשנת 1935 נפגשים שני אלכוהוליסטים מתוסכלים: ביל ווילסון, מתווך מניות, וד"ר בוב סמית, רופא מנתח מאוהיו. ביל היה מכור "נקי" במשך חצי שנה וד"ר בוב היה משתמש פעיל. הם החלו לשתף זה את זה בתחושת חוסר האונים שלהם בהתמודדות היום יומית עם האלכוהול, והפנימו כי רק בעזרת כוח גדול מהם הם מסוגלים להחלים. הם התחילו לנסח שיטת גמילה והמשיכו לפתחה בעקבות תובנות שהגיעו אליהן מניסיונם האישי בהחלמה ממחלת ההתמכרות. הם פיתחו שיטה לטיפול בהתמכרות לאלכוהול והקימו קבוצת תמיכה וגמילה בשם - A.A. אלכוהוליסטים אנונימיים, וכינו את שיטתם בשם 12 הצעדים.

18 שנים אח"כ קמה בארה"ב קבוצה N.A. - מכורים אנונימיים שהשתמשו ביסודות שיטת ה-A.A. אך התאימו אותה לכל סוגי ההתמכרויות. כיום שיטת החלמה זו מובילה בנושא הגמילה ומשתמשים בה במרכזי גמילה ברחבי העולם. השיטה עוסקת במגוון רחב של התמכרויות, ומיליוני מכורים ברחבי העולם נעזרו ואף החלימו בעזרתה.

### עקרונות מרכזיים בשיטת 12 הצעדים

התמכרות היא מחלה תפקודית הפועלת בשלשה מישורים: פיזי נפשי ורוחני.

במישור הפיזי קיים דחף כפייתי בלתי נשלט למושא ההתמכרות. המכור פועל בדרכים שונות ומגוונות להשיג את מבוקשו, על פי רוב תוך פגיעה בעצמו ואף באחרים. המכור מאבד את היכולת לשלוט ולווסת את התנהגותו בהקשר להתמכרות, וחיי מנוהלים ע"י מחלה כרונית זו.

במישור הנפשי מתרוצצות אצל המכור מחשבות אובססיביות, כמיהה וגעגועים בלתי נשלטים. האובססיה והכפייתיות הופכות את מושא ההתמכרות למשמעות החיים אשר בלעדיו החיים הופכים ריקים ונטולי משמעות. ישנה נטייה "לשרוף" קשרים חשובים. אופייני מאוד למצוא אצל המכור שקר עצמי, מרמה וזיוף, הוא תמיד ירמה את עצמו שברגע שרק יחליט הוא ייגמל מיידית.

במישור הרוחני נמצא שורש המחלה. קיימת התרכזות ב"עצמי" או אנוכיות קיצונית. אף כשהמכור פונה לאחרים הוא עושה זאת מתוך חיפוש טובת עצמו על מנת למלא את צרכיו והתנהגותו הכפייתית. אם האחרים משתפים פעולה ועונים על צרכיו הוא מרגיש קירבה רבה אליהם, ואם מונעים ממנו - הוא הופך למרוחק ועוין אותם.

מקובלנו ביהדות, שהכמיהה הגדולה של הנשמה היא לקשר עם בורא העולם. אם כך, רק מתוך ריקנות רוחנית מתחיל המעגל של ריכוז עצמי, מחשבות כפייתיות ודחף להתנהגות כפייתית.

רק טיפול בשלושת גורמים אלו, יוכל להביא להחלמה מלאה.

### הצעד הראשון המשמש כבסיס לכל מהלך ההחלמה הוא:

"הודינו שאנו חסרי אונים מול ההתמכרות, שחינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול".

כמה פעמים הבטחנו לעצמנו שזהו - הפעם אני מפסיק, כמה ניסיונות ושיטות חוינו, והטעם המר של הכישלון חזר שוב ושוב. תמיד היינו משוכנעים שהדבר תלוי בנו, נמצא בקצה אצבעותינו, ואכזבה גוררת אכזבה.

המהלך הנפשי העיקרי של השיטה הוא לעמוד באומץ ולהכריז לעצמנו בקול ברור וצלול: אנו, כרגע, חסרי אונים. זהו מהלך לא קל, הנוגד תפיסות יסוד רבות, אך בתהליך ההחלמה זהו הבסיס הכרחי. רק מתוך תחושה אמיתית של חוסר אונים ניתן לגשת לשלב הבא, לצעד השני: "הגענו להאמין שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות" ומתוך כך תפילה ובקשה מהקב"ה לישועה.

### התוכנית מבוססת על מספר עקרונות חשובים:

**כנות.** ההתמכרות מאופיינת בשקר והכחשה. אדם צריך לשאול באומץ איפה ההתמכרות תופסת אותו. על המשתמש לדעת שישנם תחומים שאין ביכולתו לשנותם לעומת תחומים אחרים שיש יכולת בידו, והחכמה היא בכנות רבה להבדיל בין תחומים אלו.

**פתיחות.** עזיבת הרעיונות בהם האמנו כל השנים לטובת העצות של בעלי הניסיון.

**נכונות.** נכונות, עקביות ואומץ לעשות פעולות שאנו נדרשים לעשותן.

**ענווה.** ה"דלת" של התוכנית היא מאוד רחבה אך נמוכה - בכדי להיכנס בה נדרשת התכופפות. הגאווה הוא הפגם הכי חזק בתוכנית. הוא בא לידי ביטוי בניסיונות הסרק לשליטה בהתמכרות. בכדי להודות בחוסר אונים נדרשת המון ענווה.

בהמשך תכנית ההחלמה ישנם שלבים רבים, בהם קבלת תמיכה, וידוי, התפייסות עם עצמי ועם אחרים שנפגעו מהתנהגותי, חשבון נפש עקבי, תפילה רבה ושאיפה לסיוע לאחרים שעדיין לא החלימו מההתמכרות. ברחבי הארץ פרוסות קבוצות תמיכה רבות של כל המגזרים המאוכלסות ע"י מחלימים רבים. אין צורך להגיע להתמכרויות כבדות בכדי להפנים כי בעקבות פגמים בחיבורנו לבורא העולם, ובעקבות חלקים הטעונים שיפור באישיותנו - חיינו עלולים לצאת מכלל שליטה בתחומים קטנים כגדולים. הבשורה הגדולה שבשיטה זו, היא שאפשר לא רק להחלים, אלא אף לצמוח לחיים מלאים וחיוניים יותר, וקרובים יותר לבורא העולם.

