



לא לבד!

חוברת מס' 2

איך להתמודד עם משבר אימון בנישואים?

למה אני צריכה עזרה?

הרי זו הבעיה
שלו, לא שלי.
למה אני
צריכה ללכת
לקבוצות?

הרי זו הבעיה שלו, לא שלי. למה אני צריכה ללכת לקבוצות, להכניס עקרונות רוחניים לחיי כאילו לא הספיקה לי הרוחניות שלי עד עכשיו, ולבדוק את פגמי האופי שלי?

בדרך כלל אשה (ולפעמים גם גבר) שחיה עם אדם שמנהל חיים כפולים נפגעת ברמה כזו או אחרת. נפגעת בערך העצמי שלה, נפגעת באמון באנשים, בעולם ובעצמה, נפגעת בדימוי הגוף שלה ובנושאים רבים נוספים.

אחד הדברים הקשים לנשים שמתמודדות עם בגידה זו תחושת הבדידות. הרי אי אפשר לשתף קרובי משפחה (בדרך כלל גם לא כדאי, כי הם עלולים להגיב ממקום מאוד רגשי, לקחת דברים בצורה מאוד קשה שרק תכביד עליך, ללחוץ עליך פרידה או גירושים כשזה לא הזמן או הדבר הנכון עבורך ועוד), אי אפשר לשתף חברות או שכנות. מי מאתנו שכן שיתפה נתקלה לא פעם ביחס שיפוטי ומתנשא: "אז למה את לא מתגרשת? לו אני הייתי במקומך הייתי עם גט כבר אתמול." או "אם בעלך הולך עם נשים אחרות זה בטח בגלל שאת לא מטופחת או מינית מספיק, אדם שבע לא אוכל בחוץ".

אם ההתייחסות השיפוטית לא הייתה כלפינו הרגשנו אותה כלפי בן הזוג שלנו. כל מי ששמע על בעלי ועל המעשים שלו אמר עליו שהוא אדם רע, חסר לו יראת שמיים, הוא מושחת וחסר כוח רצון: אחד הרבנים ששמע על המעשים של בעלי

אמר לו: "דווקא חיבבתי אותך בהתחלה. אני לא מאמין שמסרת שיעורי תורה בזמן שהיית שקוע בזוהמה של האינטרנט". אבא שלי אמר לבעלי שהוא לא מאמין באלוקים אם הוא עשה כאלה דברים. אמא שלי האשימה אותו שהוא חסר כוח רצון לחלוטין.

לעיתים אני נתקלת בנשים שמתיעצות בפייסבוק בנושאים רגישים ועדינים מאוד בנושאי בגידות ופורנוגרפיה. אני גם עשיתי את אותו הדבר בזמנו והתייעצתי ברשתות החברתיות ובפורומים השונים. יש יתרון חשוב מאוד לרשתות החברתיות בהתייעצויות מהסוג הזה: הן מאפשרות אנונימיות, נגישות וחינמיות. אבל למעשה **אין מקום גרוע ממנו להתייעצויות.**

אני קוראת את התגובות של האנשים שחורצים גורלות בהינף מקלדת, מגיבים מהאגו והנקמנות שלהם: "תתגרשי ממנו!" "תעיפי אותו לכל הרוחות" (על עצות של אנשים בלי ניסיון תקראי את הסיפור בכוכבית למטה*).

בדרך כלל אנשים אומרים את זה מתוך כוונה טובה, כביכול שאם יגידו על בעלי כמה הוא לא בסדר, זה יחזק אותי ויגרום לי להרגיש בסדר. כשהאמת היא ממש הפוכה. כי כש"יורדים"

* סיפור שאני אוהבת לספר על עצות שאנשים נותנים בלי ניסיון: בעלה של שרה (כל השמות בדויים כמוכן) סיפר לה שיש לו בעיה מסוימת עם נושאי צניעות (לא אמר סרטים) ובעיות בענייני קדושה. אשתו הצדקת הייתה מזועזעת לשמוע שבעלה רואה סרטים ובכתה בלי סוף.

כדי לחזק את אשתו, הציע הבעל להיפגש עם זוג בעל רקע והתמודדות דומה לשלהם, היא תשמע את דרך ההתמודדות של האשה ותקבל כוח. שרה ובעלה נסעו להיפגש עם רבקה ויצחק. רבקה ספרה לשרה שבעלה ניהל רומנים עם מאות נשים והיה הולך לנערות ליווי. בשלב מסוים יצחק סיפר לה מעצמו על הבעיה שלו, לאחר תקופת נקיון והחלמה ארוכה. מאז כבר שנים שיצחק משתתף בתוכנית למכורים אנונימיים בלי שום נפילות.

שרה הזדעזעה מהסיפור של רבקה: "תגידי, למה את עדיין נשואה ליצור המטונף הזה?" כעבור מספר חודשים שרה החלה לקבל טלפונים מוזרים. לאט לאט, לאחר בירור יסודי התברר לה שבעלה במצב גרוע הרבה יותר מבעלה של רבקה: הוא עזב את התוכנית, חזר להשתמש, הבעיה שלו היא ממש לא רק עם סרטים, הוא מנהל קשרים עם הרבה נשים נשואות במקביל ומשקר לה בלי סוף. מה לדעתכן שרה עשתה כשגילתה את זה על בעלה? האם היא עשתה את מה שיעצה לרבקה לעשות? התגרשה ממנו בלי לחשוב פעמיים? ממש לא! שרה כאבה מאוד, פנתה לטיפול אבל נשואה לו עד עצם היום הזה (עד כמה שידוע לי).

הסיפור הזה לימד אותי עד כמה צריך להיזהר בנתינת עצות לאנשים, בפרט אם אין לך ניסיון אישי עם ההתמודדות של האדם שמולך.

על בעלי, אני מרגישה עוד יותר דפוקה שאני נשאת אתו ואין לי כוח לעזוב אותו עכשיו.

לאנשים בדרך כלל קשה להכיל מורכבויות. אנשים הם או טובים או רעים, או צדיקים או רשעים, או מוסריים או מושחתים. לכן רבנים, קרובי משפחה ואנשי מקצוע ששיתפנו במה שבן הזוג שלנו עשה בדרך כלל חרצו את דינו כמושחת, רשע, ו"רע". כשהאמת היא שאצל אדם מכור הדברים קצת יותר מורכבים. זה מעין פיצול אישיות אצל אותו בן אדם. מדובר גם באדם צדיק וירא שמיים וגם באדם שעשה דברים נוראיים בגלל המחלה שלו. לעיתים המכורים הם גם טובי לב ורגישים כלפי הסביבה וגם נוהגים בצורה מושחתת מאוד.

המקום היחיד שידע להכיל את המורכבות הזו, לא לשפוט אותנו ואת ההחלטות שלנו וגם לא לשפוט את הבן זוג שלנו היה בקרב חברות תכנית שמתמודדות עם אותו הדבר בדיק:

"אנו רוצות להניח את דעתך, שלא משנה מה הם הרגשות שלך כרגע, אחרות באס אנון הרגישו רגשות דומים. המצבים שלנו יכולים להיות שונים, אבל בדומה לך רבות מאתנו חשו טורדנות, חרדה, כעס, אשמה, פחד, בדידות דיכאון, בושה, סתם טירוף או צירוף של כמה מהרגשות האלה יחד.

חלק מאיתנו היו ללא רגשות כלל- הכחשנו שקיימת בכלל בעיה... חלק מאתנו הגיעו לתוכנית עם רגשות של כעס או זעם וכד כבד עם תחושה של חולשה, כישלון וייאוש... מצאנו אהבה ותמיכה כששיתפנו והקשבנו לאחרות שהיו להן ניסיונות ורגשות דומים לשלנו.

זה נהייה הבסיס לבניית חיים חדשים. השיתוף עם בנות הקבוצה האחרות הראה לנו ששום מצב לא לגמרי חסר תקווה, ואנחנו יכולות ללמוד לראות את הבעיות שלנו באור חדש עם יותר תקווה. הניסיון לימד אותנו שיש לנו אופציות, ושאין צורך להרגיש לכוזות במצב בלתי אפשרי."

(פורמט אס אנון)

לעיתים
המכורים הם
גם טובי לב
ורגישים כלפי
הסביבה וגם
נוהגים בצורה
מושחתת מאוד

חברות ותיקות שניסו להיזכר במפגש הראשון שלהן באס אנון
מתארות אותו כך:

**"להגיע לאס אנון היה כמו להגיע הביתה! כמה שנים לפני
שמצאתי את אס אנון הייתי מאושפזת בבית חולים עקב
התמוטטות עצבים. באותו הזמן אמרתי למטפל שלי:
הלוואי והיתה קבוצה כמו אל-אנן בשבילי, כי אני מרגישה
כל כך לבד.**

**חברות אס אנון באותה פגישה ראשונה הכירו את הכאב
ואת הייאוש שלי והכילו אותו. נושא השיחה היה איפשור.
ליבי כמעט נשבר כשגיליתי שכל המאמצים המטורפים
שלי לעזור לבעלי, בעצם עזרו לו להישאר בהתמכרות.
יחד עם זאת הוסר מכתפי משקל של שני טון כשהסבירו
לי שההתנהגות שלו איננה באחריותי. סוף סוף קבלתי את
ההזדמנות לעבוד על עצמי.**

**קיוויתי למצוא תשובה לשאלה- איך אוכל לתקן את בעלי.
למרות היותי אובדנית לא חשבתי שיש לי בעיה רצינית.
סבלתי ממש מהכחשה. הייתה לי חוויה מעוררת ענווה
כשתפסתי עד כמה ההתמכרות שלי לבעלי היתה הרסנית
לא פחות מההתמכרות שלו לתאוה.**

**נוכחתי לדעת שהחלמה שלי הייתה ממש עניין של
חיים או מוות עבורי, ולא היה מקום לפשרות. אף פעם
לא גיליתי איך לתקן את בעלי, אבל ככל שאני ממשיכה
בתוכנית אס אנון רק בשבילי אני חשה יותר שמחה
ושלוה.**

(מתוך החוברת: אנחנו שמחות שאת כאן)

הסיבה השנייה אשר בגללה אנחנו פונות לעזרה היא להחלים
מהדפוסים החולים שלנו בין אם הם נוצרו לפני החיים עם
המכור או במהלכם. בדרך כלל החברות בתוכנית מגיעות למסקנה
שהן חולות בדיוק כמו בן הזוג שלהן. לרבות מאתנו היה קשה
לקבל את זה בהתחלה ולו מהסיבה שזה דרש מאתנו לוותר על
תחושת העליונות שלנו. אבל מאחורי כל בן זוג מתעלל עומדת
אשה שאפשרה להתעללות הזו לקרות. מאחורי כל התמכרות

עומדת משפחה שהזינה את ההתמכרות ואפשרה למכור לפעול. נתקלתי לא אחת בנשים שבן הזוג התעלל בהן מינית והן הסכימו להתעללות הזו. או שהבעל היה רואה סרטי פורנו על בסיס קבוע והנשים לא הציבו גבולות למרות שידעו זאת.

לא אצל כולן, אבל אחרי הרבה שנים בתוכנית אני יכולה להעיד שרוב הנשים נכנסות לתוכנית ומספרות כמה הן והמשפחות בהן גדלו "חלקות" שמחות ובריאות, ועם השנים בתוכנית הן מתחילות לזהות דפוסים של הרס עצמי והתנהלות חולה עוד מהילדות. הדפוסים ההרסניים שהתחילו עוד מהבית של ההורים היו המשך טבעי לנישואים עם אדם מכור או מתעלל. חשוב לי לסייג את האמירה הזו: נשים שלא נשואות למכורים אלא הבעל נפל באינטרנט, "נפילה" שלא באה ממקום של בריחה מרגשות (מה שאופייני בעיקר למכורים), אובססיה או משהו כפייתי, זו נפילה שיכולה לקרות לכל גבר נורמטיבי שחשוף לאינטרנט לא מוגן. כשלא מדובר בהתמכרות בדרך כלל גם הזוגיות בבית היא תקינה ולא תמיד יש לאשה דפוסי התנהגות לא בריאים או עיוותי חשיבה שמהם היא צריכה להחלים.

איך תדעי אם את מתאימה לתוכנית אס אנון?

ישנו מבדק עם מספר שאלות, שאם תעני בחיוב על מספר שאלות יתכן מאוד שתמצאי עזרה באס אנון:

1. האם הרגשת פגועה או מבוישת מההתנהגות המינית של מישהו אחר?
2. האם חיפשת בסתר רמזים להתנהגות מינית של מישהו אחר?
3. האם שיקרת או ניסית לחפות על התנהגות מינית של מישהו אחר?
4. האם היו לך בעיות כספיות בגלל התנהגות מינית של מישהו אחר?
5. האם הרגשת נבגדת או נטושה על ידי מישהו שאהבת ובטחת בו?

6. האם חששת להרגיז את הסקסוהליסט מהחשש שהוא יעזוב אותך?
7. האם ניסית לשלוט בהתנהגות או במחשבות מיניות של מישהו אחר על ידי פעולות שונות כמו: זריקת או מחיקת חומר פורנוגרפי, התלבשות בצורה מפתה או קיום יחסים כדי למנוע ממנו לקיים יחסים עם אחרות/ים.
8. האם ניסית לשכנע את עצמך שמחשבות והתנהגויות מיניות של מישהו אחר לא אמורות להפריע לך?
9. האם הרגשת שלמין יש תפקיד ייחודי ומרכזי במערכת היחסים שלך?
10. האם הטלת פעם בספק את השפיות שלך, את הרגשות שלך או את היופי שלך?
11. האם השתמשת במין כדי לשמור על שלום במערכת היחסים שלך?
12. האם הרגשת אחראית על התנהגות מינית של מישהו אחר?
13. האם הרגשת כועסת או מטופשת בגלל שלא ידעת על שימוש מיני של מישהו אחר?
14. האם השתתפת בהתנהגות מינית לא נוחה, לא רצויה או מסוכנת גופנית?
15. האם פעם חשבת על התאבדות בגלל התנהגות מינית של אדם אחר?
16. האם העיסוק שלך במחשבות ובהתנהגות המינית של מישהו אחר השפיע על מערכות יחסים שלך עם ילדיך/ עמיתים לעבודה/חברים או בני משפחה אחרים?
17. האם הזנחת את הבריאות הגופנית או הנפשית שלך במערכות יחסים?
18. האם עזרת למישהו להשתחרר ממעצר או מבעיה משפטית אחרת או שפחדת ממהלך משפטי כתוצאה מההתנהגות מינית של אדם אחר?
19. האם האשמת אחרים כמו חברים או בני זוג מיניים, את החברה ככלל, את מקום העבודה שלו, את הדת או את המשפחה בה הוא נולד וגדל, בהתנהגות המינית שלו?

האם הטלת
פעם בספק
את השפיות
שלך, את
הרגשות שלך
או את היופי
שלך?

20. האם הרגשת מבולבלת ולא ידעת מה האמת כשדיברת עם האדם על המחשבות או ההתנהגות המינית שלו?
21. האם הרגשת בודדה או מבוישת מכדי לבקש עזרה?
22. האם ניסית להימנע מרגשות כואבים על ידי שימוש בסמים, אלכוהול או אוכל או על ידי העסקת עצמך יותר מדי?
23. האם הרגשת פעם שמישהו נמשך בצורה לא מתאימה אליך או אל הילדים שלך?
- מי שבאמת עובדת ומיישמת את עקרונות 12 הצעדים בחייה תחווה הרבה מתנות:

“אנו נהיה מסוגלות לוותר על ההתנהגויות ההרסניות שלנו, אנחנו נגלה שיש לנו את הכוח והתבונה לעשות בחירות טובות עבור עצמינו. היכולת שלנו לפעול באופן חיובי למען בחירות טובות יותר עבור למען בריאותינו, עבודתנו, משפחתנו, וחשבונות הבנק שלנו - תזדהים אותנו. אנו נמצא שאחרים עושים למען עצמם דברים שחשבנו שאנו היינו צריכות לעשות זאת עבורם. היכולת שלנו לתת ולקבל אהבה תתרחב, ונהיה זמינות יותר ויותר למערכות יחסים אהבות עם אחרים. נחוש תחושת שמחה, נהפוך כנות יותר עם עצמנו ונחווה נחמה חדשה ביחסים האינטימיים שלנו. אנחנו נרגיש את הביטחון העולה מאחווה אמיתית עם אחרים בתוכנית, בידיעה שאנחנו אהובות ומקובלות בדיוק כפי שאנו. תחושות הכישלון וחוסר ההתאמה יוחלפו בביטחון עצמי ועצמאות רוחנית.”

(מתוך הספר אומץ לשנות)

פנינו לאנשי מקצוע

לפני שהגענו לתוכנית פנינו לאנשי מקצוע לא מעטים. למרות שבאותה תקופה לא היה לנו כסף לקנות אפילו חלב במכולת, והיינו נוסעים להורים שלי מדי שבת כדי שלא נישאר רעבים,

התאמצנו לגייס כסף כדי ללכת לאנשי מקצוע שגבו מאות שקלים לשעה.

הניסיון שלי ושל חברותיי לתוכנית עם אנשי מקצוע לא היה כל כך פשוט, לכן חשוב לי לשתף אותך בתובנות לגבי אנשי מקצוע, והאם ומתי כדאי לפנות אליהם.

אתחיל מזה שהתוכנית אינה מתנגדת לקבלת עזרה מגוף או מוסד כלשהו, ואף מעודדת פניה לכל מי שיוכל לעזור לך: יעוץ זוגי, פסיכולוג, פסיכיאטר, רב, שיעורי התפתחות אישית או כל דבר אחר שעולה בדעתך. אבל מצאתי שלעיתים קרובות אנשי מקצוע הזיקו יותר ממה שהועילו ורובם בכלל לא מבינים את נושא ההתמכרות למין (במקרה הטוב הם שמעו עליה באיזו השתלמות ובמקרה הפחות טוב הם חושבים שהם מבינים כשהם ממש לא), וכמעט כולם, ממש, אבל ממש, לא מבינים מה זה להיות קרוב משפחה או אשתו של מכור למין.

אספר את סיפורי האישי לשם המחשה:

כשגיליתי את השימוש של בעלי בפורנוגרפיה פניתי ליועצת רגשית שהיה לי אתה קשר אישי שנים רבות. היועצת לא ידעה בשלב ההוא האם מדובר בנפילה חד פעמית או באובססיה, אבל מיד פסקה בהחלטיות: "אם מדובר בהתמכרות או אובססיה זה גט במקום!" (עד היום אינני יודעת מדוע דיברה כך).

היא הפנתה אותי ליועצת זוגית שאתה אוכל להתייעץ בסיפור שלי. היועצת הזוגית שמעה את הסיפור שלי והחליטה שכנראה זה קרה בגלל שאני לא משקיעה מספיק בזוגיות. (מה שבאמת היה נכון במקרה שלי, אבל כשמדובר בהתמכרות השקעה בזוגיות היא לא הפתרון וממש לא קשורה להתמכרות של בעלי. זה בערך כמו לקשר בין חוסר השקעה בזוגיות לסכרת).

לאחר מספר שבועות התייעצתי עם רב שעסק הרבה גם בבעיות של שלום בית. הרב דיבר איתי מספר דקות בטלפון וזיהה (באופן מרשים ביותר!) שאני אשה מאוד דומיננטית, ובגלל הדומיננטיות שלי אני פוגעת בגבריות של בעלי ולכן יש לי חלק בהתנהגות המינית שלו ועלי ללכת להתייעץ עם יועצת נישואין איך להיות אשה יותר נשית ורכה. (לא לחינם אומרים

בתוכנית: את לא גרמת לזה, את לא תשלטי בזה ולא תרפאי את זה).

כשעלה החשד שמדובר בהתמכרות, המליצה היועצת שלי לבעלי ללכת לפסיכולוג קליני שמגדיר את עצמו כמומחה לענייני התמכרויות, אותו היא הכירה כמרצה במכללה בה למדה פסיכותרפיה.

הפסיכולוג היה בקשר מולי ומול בעלי, ואמר שייתן חוות דעת על הבעיה של בעלי ויאבחן אותו האם מדובר בהתמכרות ואם כן באיזו דרגה, וייתן המלצה האם כדאי להתגרש או לא. לשם כך הוא החתים את בעלי על טופס ויתור סודיות. בעלי שגם ככה הרגיש מאוד מאוים הסכים בלית ברירה לכל תנאי שהצבתי לו, כך הוא חתם על טופס ויתור סודיות והחל אצלו סדרה של טיפולים, כלל לא זולים.

הערת אגב: הסיבה שבגללה אנשים נפתחים אצל פסיכולוגים ומספרים להם דברים מאוד אישיים ורגישים היא בגלל שהם מרגישים מוגנים ובטוחים שהמידע לא ידלוף החוצה. חלק משמעותי מאוד מתהליך הטיפול הוא היכולת לדבר על הכל בצורה כנה וגלויה בביטחון גמור שהמידע שתמסור לא ישמש נגדך בשום צורה, ויישאר חסוי לעולמים. אבל ברגע שבעלי הוכרח לחתום על ויתור סודיות וידע בוודאות שכל מה שיאמר עלול לשמש נגדו, באופן לא מפתיע הוא התחיל לשקר גם לפסיכולוג, להסתיר נפילות ומעידות ולייפות את המציאות. כתוצאה מכך כלל לא מפתיע שהטיפול לא כל כך עזר.

מדי פעם הפסיכולוג שאל אותו שאלות שיצרו רושם שהוא כלל לא מבין מהי התמכרות: "כשעשית X מה חשבת לעצמך?" (מכור לא חושב על ההשלכות של המעשים שלו). התחיל לסחוט את בעלי להגיע לפגישות ("אם אתה לא מגיע לפגישה היום אני אמליץ לאשתך להתגרש") ומשיחות שלי אתו נוצר הרושם שהוא מאוד לא אמפטי כלפי בעלי ולא מאמין בו בלשון המעטה. באחת השיחות שלנו אמר לי שהרושם הראשוני שבעלי יצר מאוד שונה ממה שהוא חושב עליו היום, ולדעתו הוא "ילדותי, מניפולטיבי, ושקרן אובססיבי". המליץ לי ללכת לכיוון של גירושים (כבר אמרתי שאנחנו לא נותנים עצות, רק

מספרים כיצד פתרנו בעיות דומות?). העביר לבעלי דברים אישיים שאני שיתפתי אותו בהם ולא הייתי מעוניינת שיגיעו לבעלי (מה שנקרא הפרת חיסיון).

ודאי רובכם חושבים עכשיו שזה מקרה קיצוני של אדם מאוד לא מקצועי. אולי באמת כך (למרות שיש לו את כל התעודות והתארים הנדרשים, הוא פיתח שיטות חדשות והוציא ספר בנושא). אבל רבות מאוד מאתנו נכוו מאנשי מקצוע שהיו להם דעות קדומות על הנושא, לא הבינו מהי התמכרות למין ואם כבר שמעו על המושג הזה לא היתה להם שום הבנה על ההתמודדות של האשה או המשפחה החיים עם מכור.

חלקם יעצו לנו להתגרש (אשה שרוצה להתגרש לא שואלת אף אחד, היא קמה ומתגרשת). חלקם ייעצו לנו לאפשר לבן הזוג שלנו לבצע את כל הפנטזיות המיניות שלו וכך זה יפתור לו את הבעיות (העצה הזו דומה בלנסות לפתור בעיית אלכוהוליזם באמצעות קניית אלכוהול).

חלקם ייעצו לנו להפעיל מניפולציות על המכור: "תגידי לו שאם הוא יעשה את זה שוב את תספרי להורים שלו ובטח זה ימנע ממנו להשתמש, ואם זה לא יעזור תאיימי שתספרי לרב או למשפחה המורחבת" (רמז: זה לא עזר).

היו כאלו שהסבירו לי שאני זו שגרמתי לבעלי להשתמש בגלל התנהלות לא נכונה בזוגיות. (זה בערך כמו להגיד לאשה שיש לה אחריות על הדלקת ריאות של בעלה).

ועוד שפע של עצות והכוונות הזויות. הוצאנו ים של כסף שלא היה לנו במקומות הלא נכונים.

בניגוד למה שנשמע כאן אני דווקא מאוד בעד אנשי מקצוע. באופן אישי נעזרתי באנשי מקצוע רבים: יועצים זוגיים, מטפלים מיניים, פסיכולוגים ומנחי הורים. התוכנית דווקא מאוד מעודדת לבקש עזרה ולא להישאר לבד עם קשיים והתמודדויות.

אבל, וזהו אבל גדול: **צריך לפנות לאנשי מקצוע שמבינים בהתמכרויות**, וכמו שלמדתי על בשרי גם מטפלים שמצהירים על עצמם כמומחים לענייני התמכרויות לעיתים קרובות מתגלים

רבות מאוד
מאתנו נכוו
מאנשי מקצוע
שהיו להם
דעות קדומות
על הנושא.

כממש לא כאלה. לכן כל כך חשוב לברר ולשמוע מגוף ראשון על מטפלים מומלצים בתחום.

גם אם במקרה שלך לא מדובר בהתמכרות, אלא בנפילה חד או רב פעמית בפורנוגרפיה, חשוב לברר עם המטפל או היועץ מתמחה בנושאים של משברי אמון, בגידות ופורנוגרפיה.

גם אם בעלך לא מכור, אבל את סובלת מההתנהגות המינית שלו, אני בכל זאת ממליצה לפנות למטפלים שמתמחים ומבינים בתחום.

בכל אופן חשוב שתדעי שגם אם בעלך לא מכור, ויש לך בעיה בהתנהלות הזוגית שלך: אולי את לא מספיק מינית ומשוחררת, אולי את שתלטנית או כעסנית. לא משנה מה, את לעולם לא אחראית להתנהגות המינית של בעלך: בעלך, בתור אדם בוגר, אחראי לגמרי למעשיו: הוא יכול לבחור להתגרש ולמצוא אשה אחרת, הוא יכול להציע ללכת לטיפול זוגי, הוא יכול לקבל את הקושי וללמוד לחיות איתו, והוא יכול גם לבחור בהתנהגות מינית לא נאותה. זו לגמרי בחירה שלו.

אם בעלך לא מעוניין בטיפול או יעוץ, אל תהססי לפנות ליעוץ לבד.

אשה שחיה עם אדם שמנהל חיים כפולים נפגעת מאוד. רוב הנשים שפגשתי הגיבו בצורה לא מודעת, בצורה שהזינה את ההתנהגות המינית של בן הזוג וגם פגעה בהן עצמן. בדרך כלל האישה היא הראשונה שמגיעה לטיפול כיון שהיא יותר סובלת.

קיימים מספר סוגי תגובות לא בריאות של נשים במצבים כאלה:

המכחישה - זו האשה שמספרת לעצמה שהכל בסדר אצלם ויש להם זוגיות מדהימה. הבעיה של בעלה היא בסך הכל בעיה קטנה ולא רצינית, שקורית כיון שהיא לא מספיק מסדרת את הבית או לא מתאפרת יפה לפני שבעלה חוזר מעבודה. גם כשהיא רואה את המציאות מול עיניה, היא עדיין מספרת לעצמה שזה שום דבר, ובכל בית קורים דברים כאלו לפעמים.

אם את שייכת לקבוצה הזו, את ודאי לא מזהה את עצמך, כי את עדיין בהכחשה.

המצילה - זו האשה שהופכת להיות העובדת הסוציאלית של בעלה: היא מסדרת עבורו בעיות שהתעוררו בגלל ההתנהגות המינית שלו בעבודה או מול המשפחה. היא מחפשת לו מטפלים ויועצים. היא מאוד מבינה את הקושי שלו, ותומכת בו נפשית ורגשית. מכינה לו כוס קפה כי "מאוד קשה לו בתקופה הזו". ולגמרי שוכחת את עצמה ואת הקשיים איתם היא מתמודדת.

הקורבנית - זו ה"פולניה" (פולניות יש בכל העדות). זו האשה המסכנה שסובלת מאוד בשם ערכי המשפחה, או התורה, או ... (כל פולניה מוצאת לעצמה בשם מה לסבול). ולכן היא מקבלת כל התנהגות של בעלה ומאפשרת לו את כל ההתנהגויות המיניות שהוא רוצה, וסובלת השפלות ופגיעות. היא מרבה להתלונן ולדבר על הקשיים שלה, דיבורים שלא מובילים לשום מקום.

השתלטנית - זו ההתנהגות הנפוצה ביותר. השתלטנית בדרך כלל תאיים בגירושים (אפילו כשהיא לא בשלה לזה ולא באמת מתכוונת למה שהיא אומרת), תבכה בכי מר בקול רם כדי לעורר את רגשותיו של בעלה, תאשים את בעלה בכל מה שלא בסדר בבית (גם בדברים שלא קשורים אליו), תפעיל את כל העולם ואשתו כדי שבעלה יקבל טיפול כמו שצריך (תדבר עם הרב השכונתי כדי שבשיעור הוא ידבר על מה שבעלה צריך לשמוע, תסביר לחמותה איך היא צריכה לדבר עם הבן שלה, תתקשר לפסיכולוג ותסביר לו איך הוא צריך לטפל).

בחלק מהמקרים הדברים אינם מוחלטים והאשה משלבת כמה מהדפוסים במקביל. אבל אחרי קרוב לעשור בתוכנית ומאות נשים שפגשתי, אני יכולה להעיד שרובן מאמצות לעצמן התנהגות קבועה אחת. בכל סגנון התנהגות שתבחרי מארבע הקטגוריות הנ"ל, את בעצם מזינה ומאפשרת את ההתנהגות המינית של בעלך. את פוגעת בו ובעצמך, במקום לעזור לו ולך. לכן אני כל כך ממליצה לגשת לקבל עזרה, אפילו רק את לבדך ואולי עדיף שכן.

אל תנסי לדחוף את בעלך ללכת למטפלים או יועצים.

אני מודה - לא הצלחתי ליישם את זה. הייתי מספרת לבעלי סיפורים כדי שהוא יבין מתוכם שהוא זקוק לטיפול. מסבירה, מטיפה, מנדנדת, בוכה. למרות ששמעתי רבות על הצורך להרפות, לא הצלחתי לעשות זאת. לקח לי שנים להבין עד כמה אני חסרת אונים מול ההתנהגות המינית של בעלי. מהנסיון שלי, להציק ולנדנד זה רק מזיק. אפשר להציע פעם אחת ולהרפות. כשאת מנדנדת, מאיימת, מתחננת ועוד, את רק מרחיקה את עצמך מהתוצאה שאת כל כך מבקשת. עדיף שתלכי לטיפול לבד, תעזרי לעצמך, תתמקדי בעצמך, ותקבלי את זה שאת לא יכולה לשנות את בעלך.

הייתי מספרת לבעלי סיפורים כדי שהוא יבין מתוכם שהוא זקוק לטיפול.

מה עושים עם משבר האמון?

“כשיש לי קושי במערכת היחסים שלי, זה לעיתים קרובות בגלל העובדה שאני פועלת על פי רעיונות ישנים, של “כיצד הדברים צריכים להיות”.

(מתוך הספר אומץ לשנות)

אחד הדברים הקשים ביותר שהיו לי מול בעלי זו תחושת חוסר האמון. חוסר האמון כאב לי יותר מתחושת הבגידה עצמה.

אמון, כך אמרו לי תמיד, זהו הדבר הבסיסי ביותר בזוגיות. איך אני יכולה לתת אמון באדם שמפר אותו שוב ושוב?

בדיחה ידועה בקרב חברות אס-אנון היא: “איך יודעים שהמכור משקר? כשהוא מזיז את השפתיים.” לצערי הרב אין לי אמון בבעלי. בכל פעם שהוא אומר משהו, אני יוצאת מתוך נקודת הנחה שהדבר מוטל בספק כל עוד לא הוכח אחרת.

אני נתקלת בלא מעט קונפליקטים סביב נושא האמון. גם בקרב מטפלים שאותם אני מנחה וגם מול נשים שמגיעות אלי ליעוץ. שאלות כמו: “האם אפשר לנהל זוגיות כשאיך לך אמון בן הזוג שלך?” או איך אפשר להחזיר את האמון בבעלי אחרי

מה שהוא עשה?" או אמירות כמו: "אי אפשר לחיות בלי אמון
בבן הזוג, זה כבר לא זוגיות".

אני רוצה לתת לזה תשובה בכמה רבדים:

ראשית כל, כדאי להניח בצד את הפנטזיות, את מה ש"אמור"
להיות, את מה ש"צריך" או "חייבים" שיהיה בזוגיות, ולקבל
בפשטות את מה שיש.

במשך תקופה ארוכה ניהלתי עם בעלי מאבק סמוי כדי לשנות
מציאות שלא רציתי לקבל. הוא לא היה כנה איתי ולא יכולתי
לתת בו אמון. אז ניסיתי לעשות מניפולציות שונות ומשונות
כדי לגרום לו להגיד את האמת: הסברתי לו שוב ושוב עד כמה
זה מפריע לי שהוא לא דובר אמת, ושאני מעדיפה את האמת
לאמיתה, גם אם היא לא נעימה, על פני שקרים. בכיתי, סחבתי
אותו לטיפול זוגי, ערכתי לו מבחנים כדי לבדוק את אמיתות
דבריו ועוד ועוד.

עד שהגיע משבר אמון נוסף, שוב תפסתי אותו בשקר. לא
הייתה לי ברירה אלא להרים ידיים ולהיכנע. הבנתי שאין לי
אמון בבעלי וכנראה שהאמון גם לא יחזור בעתיד הקרוב. זו
המציאות כרגע בחיי ואין לי את היכולת לשנות אותה. אמנם
אני לא חייבת להישאר בזוגיות הזו, אבל כל עוד אני בוחרת
להישאר עלי לקבל את המציאות כמו שהיא.

בירון קייטי בספרה "לאהוב את מה שיש", אומרת שכל הסבל
בחיינו נובע מההתנגדות למציאות כפי שהיא. המסר העיקרי
בספרה הוא ללמוד לאהוב את המציאות, לא כי את מסכימה עם
הפרת האמון אלא מכיוון שאת לא רוצה לסבול יותר.

**"כשאתם רוצים שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא,
הדבר דומה לרצון ללמד חתול לנבוח... הרצון שהמציאות
תהיה שונה חסר תוחלת... כל מתח שאנו חשים הוא
תוצאה של הוויכוח עם מה שיש... הדבר שלדעתך לא היה
צריך לקרות, כן היה צריך לקרות. הוא היה צריך לקרות
כי הוא קרה, ושום חשיבה שבעולם לא תשנה את זה.
אין זה אומר שעליך למחול או להסכים לכך, פירושו רק**

**שביכולתך לראות דברים בלי להתנגד להם וכלי הכלכל
שיוצר המאבק הפנימי שלך. ”
(לאהוב את מה שיש)**

אמון זה דבר שצריך להרוויח אותו. ואחרי שהאמון נשבר צריך לעבוד מאוד קשה כדי להרוויח אותו שוב. למרות שניסיתי מאוד לגרום לבעלי לעבוד חזק על עצמו, שוב נחלתי כישלון.

ברגע שהרפיתי והפסקתי לנסות לשנות את הדברים שאין לי יכולת לשנות אותם (את בעלי) נוצרה אצלי פניות בראש וברגש לקבל את המציאות ולכאוב אותה. כל עוד ניסיתי לשנות את המציאות הייתי עסוקה שוב ושוב בטיפוח תקוות שווא, אכזבה, כעס וחוזר חלילה.

אבל כשהסכמתי להרפות, פתאום חוויתי את תחושת חוסר השליטה בחיי. חוויתי את הכאב שיש לי בחיים עם אדם שאין לי אמון בו. התמקדתי בהווה, ברגשות שאני חווה וחשתי אבל על הנישואים שרציתי ואינם. כאשר הפסקתי לצפות שבעלי יהיה שונה ממה שהוא, קיבלתי את המציאות והתאבלתי עליה, אז חוויתי תחושת שחרור ורגיעה.

חשוב לי להדגיש: אם כרגע את מתמודדת עם חוסר אמון אין זה אומר שהאמון לעולם לא יחזור. יש זוגות שזכו והאמון ביניהם חזר.

כך מספרת לי ג'סיקה: "בהתחלה לא סמכתי על בעלי ולכן יצרתי ריחוק רגשי בינינו. בהמשך הבנתי שאני בעצם לא סומכת על עצמי ועל היכולת שלי להציב גבולות ולעמוד עליהם, ולכן אני משליכה את זה עליו. היום יש לי אמון בבעלי כי אני רואה את השינוי שחל בו. לא יכול להיות בן אדם שחוזר לדפוסים אופי הישנים שלו ולא חוזר לשימוש שלו. לאורך הזמן יש התדרדרות איטית. שמים לב לזה שזה משהו עיקבי, ההתדרדרות של הדפוסים. יש לבן אדם כל מיני דפוסים חולים שצצים מדי פעם. אבל אם הבן אדם לאט לאט או מאוד מהר מתדרדר, הדפוסים הישנים חוזרים. בעבר בעלי לא היה יודע לצחוק, הוא לא היה מכבד אותי. היום עם השינוי שחל בבעלי יש לי אמון לגמרי מלא בבעלי.

למשל לאחרונה עברתי טיפול רפואי קשה ובעלי עשה את כל התפקידים שלי בבית בנוסף לעבודה שלו ושאר העיסוקים שלו ועדיין נשאר רגוע וסבלני. וראיתי שהוא משתנה והוא ראוי יותר למחילה ולאמון. ראיתי שבאמת התוכנית פועלת."

אני: אבל אני עדיין לא מאמינה בבעלי למרות השינוי שהוא עבר.

ג'סיקה: השאלה היא למה את עדיין מחזיקה בחוסר האמון הזה, למרות השינוי שאת רואה שבעלך עבר. מה הרווח שלך מלהחזיק בפחד הזה ובחוסר האמון בבעלך? בכל פעם שאני מחזיקה בפגמי האופי שלי, סימן שיש לי רווח. אני, באופן אישי, השתמשתי בפחד כתירוץ לשמור על ריחוק רגשי מבעלי, עד שלמדתי שאין לי צורך בזה יותר. אני צריכה לסמוך על עצמי יותר. מה הסיבה שלך? אני לא יודעת. אולי עליונות, אולי פחדים, את צריכה לבדוק עם עצמך."

"למדתי שכדי להיות בריאה מבחינה רגשית עלי להמנע מהנסיון לשלוט באחרים. לדוגמא: אינני יכולה לגרום לבעלי להפסיק לשקר. אני מרגישה כאב, כעס, עצב, בגידה, יאוש, כשאני חושבת על מעשיו ושקריו. אבל ההתבוססות ברגשות אלו לא תשנה את העובדות, והיא גם עלולה להאט את ההתקדמות שלי לעבר חיים של אושר ושמחה. לשם שמירה על השפיות ועל השלווה שלי, אני חייבת למסור לכוח עליון את השליטה על בעלי ועל חיוו.

הסיסמא של אס אנון, שחרר ואפשר לא-ל, מועילה ככלי של כניעה עבורי. כלי נוסף הוא כתיבה. אני מנהלת יומן של האירועים שעברו עלי עד היום. לפעמים הכתיבה משחזרת את תחושת הכאב על הבגידה באמון שלי. אני חשה את הכאב ולאחר מכן מחליטה למסור את הרגשות הללו לכוח העליון שלי, להיות נכונה לסלוח לבעלי ולעצמי על העבר, וגם מבקשת עזרה בקבלת החלטות על עתיד מערכת היחסים שלנו ועזרה בפרטים בהווה.

באמצעות המחויבות שלי להחלמה אני יודעת שאקבל החלטות טובות יותר בעצמי בעתיד. אני מתחילה לבטוח

**בתוכנית שיש לכוח העליון עבור חיי. הצעד השלישי
אומר לי שאינני לבד וללא קשר למה שיקרה, אהיה בסדר.
אני יכולה לבטוח כי לכוח העליון יש תוכניות עבורי,
שטובות יותר ממה שיכולתי לדמיין.”
(מתוך הספר אומץ לשנות)**

למה את נשארת עם אדם שאין לך אמון בו?

ההמלצה של התוכנית היא להניח בצד את כל המיתוסים שיש לנו לגבי נישואים ואיך שהם צריכים להיראות ולהתבונן במציאות כפי שהיא. ההחלטה האם להישאר בנישואים או לא, צריכה להגיע על בסיס טובתי כרגע ורצונו של אלוקים מחיי ומנישואיי, ולא על פי החלומות שהיו לי בעבר. (על ההחלטה האם להתגרש ארחיב בהמשך).

“בעל חייב לפרנס את המשפחה שלו בכבוד.”

“האשה צריכה לעזור בפרנסת הבית.”

“אמון זה דבר בסיסי בכל מערכת זוגית.”

“כל קשר צריך להיות מבוסס על אהבה וכבוד הדדי.”

“בני הזוג צריכים תקשורת פתוחה ואינטימית ביניהם, ולהקדיש זמן איכות בלעדי זה לזו לפחות אחת לשבוע”

קיימות עוד אמירות רבות, שהן אולי ראויות וטובות אבל הן נועלות את המוח שלנו על מה “צריך” להיות ולא מאפשרות נוכחות בהווה במה שיש. וכשאני עסוקה במה “צריך” להיות ובפער בינו לבין המציאות, זה רק מגביר את התסכול שלי.

ההנחה שחייב להיות אמון בנישואים היא בעצם אמונה נסתרת שמעולם לא נחקרה. אמונות נסתרות הן סוג של דת שאנו חיים לפיה. אלו המחשבות שמסתתרות מתחת לשיפוטם שלנו. ברגע שאני מאמינה באמונה הזו ש“חייב” להיות אמון בין בני הזוג והדבר קריטי והכרחי, אני סובלת, כי זו לא המציאות שלי כרגע.

לעומת זאת, כשאני שמה בצד את מה ש"צריך" או היה אמור להיות ומתמקדת במה שיש, גם אם הוא כואב ולא נעים, אני יכולה לעשות את השיקולים שלי האם להישאר בנישואים האלה או לא.

בכל מערכת נשואים הצד השני (כמו גם הצד הראשון: אנחנו), הוא לא מושלם. וכל מי שבחר להישאר בנישואים עשה זאת על אף חסרונותיו של הצד השני. ומי אמר שחוסר יושר או חוסר כנות הם חסרונות חמורים יותר מחסרונות אחרים (כמו שתלטנות, קורבנות, גאווותנות) אותם אנחנו מקבלים ומכילים באהבה (או בחוסר ברירה)?

ברובד נוסף אני יכולה לומר, שהזמן עוזר לרפא את הפגיעה והכאב מול חוסר האמון. ועם השנים עוצמת הכאב מתעמעמת. כמה זמן צריך לחכות? על השאלה הזו זכורה לי תשובתה של המאמנת שלי: "צריך לתת זמן לזמן". כלומר, זמן זה דבר יחסי. יש אחת שבתוך חודש חשה הקלה ושיפור בהרגשתה, אחרת תרגיש טוב יותר כעבור שנה, ולעיתים נדרש גם יותר זמן. הכניעה לכאב (חשוב להבדיל בין כאב לרחמים עצמיים וקורבנות) בלי להתנגד לו והיכולת לחוות אותו עד הסוף, הייתה הדרך המהירה ביותר עבורי להחלמה.

דבר נוסף שמרפא חוסר אמון הוא ההתקדמות והמאמצים של בן הזוג. כאשר אני רואה את בעלי מתקדם בתחומים רבים (אפילו שבתחומים רבים אחרים הוא עדיין רחוק מהשלמות), עובד על עצמו, משתתף בקבוצות ועושה מאמץ להישאר נקי, האמון שלי בו גדל. למשל, בעלי היה חסר אחריות לחלוטין. הוא לא טיפל כלל בכל מה שקשור לבירוקרטיה והתנהלות כלכלית. בסוף שנת הנישואים הראשונה שלנו היינו זכאים להנחה בארנונה. על מנת לקבל את ההנחה היה על בעלי להביא אישור מהישיבה שבה למד, אבל התברר שזו משימה קשה מדי עבורו: הוא לא הצליח למצוא את המזכירה, להסביר לה באיזה אישור מדובר וגם להביא את האישור הביתה. דיבורים, מריבות וצעקות לא עזרו. בעלי פשוט לא היה מסוגל לטפל בבירוקרטיה פשוטה. כעבור 3 שנים רכשנו דירה, ובעלי שבעבר לא היה

בעלי פשוט
לא היה
מסוגל לטפל
בבירוקרטיה
פשוטה.

מסוגל להביא אישור אחד מהישיבה, טיפל לגמרי בכל ענייני המשכנתא, הבנקים והניירת של הדירה החדשה. עבורי היה זה לא פחות מנס.

אמון הוא גם דבר יחסי. פרושו של דבר שיש לי אמון היום בבעלי בתחומים מסוימים, אבל עדיין אין לי אמון בו בתחומים אחרים. בדיוק כמו שאני יכולה לתת אמון בילד שלי שיתלבש לבד, אבל אני לא יכולה לתת בו אמון שישמור על אחיו הקטן.

“אנחנו הנשים נושאות תמונה של גבר אידיאלי, הגבר שהיינו רוצות שהבעל יהיה. טבעי ביותר שעתה משנפתרה בעיית האלכוהוליזם (או הסקסוהליזם) נרגיש שהוא יכול להדמות לדימוי שטיפחנו. הסיכויים הם שהוא לא יהיה כזה. כמו כן הוא רק מתחיל את ההתפתחות שלו, כמוך”
(הספר הגדול לאלכוהוליסטים אנונימיים).

איך אני יכולה לעזור לבעלי?

“התפקיד שלך כעוזר איננו במה שאתה עושה עבור האדם שאתה עוזר לו אלה במה שאתה יכול להיות. במקום לנהל - תדריך, במקום להצטדק תנסה להסביר את עצמך. תהפוך את הפחד לאמונה, את היאוש למרץ של מהפיכה אישית, במקום לדחות אותו תשחרר אותו באהבה. תעזור לו לפתח את מה שהכי טוב בו, מה שזה לא יהיה. כשתשתנה אתה כך, תשנה את עצמך ואת כל האנשים בעולמך”
(פורמט אס אנון)

הרבה מהנשים שמגיעות לאס אנון מחפשות “טיפים”, עצות ורעיונות איך לעזור לבן הזוג להחלים מהשימוש המיני הכפייתי שלו. למרות שאנו לומדות שוב ושוב שאנו חסרות אונים מול התנהגותו המינית של אדם אחר, שאנו לא אחראיות על הנקיון של בן הזוג שלנו ושאינן זה ענייננו, בכל זאת יש הרבה דברים שאת יכולה לעשות כדי לעזור לבעלך. להיות חסרת אונים מול

הסקסוהליזם הכוונה היא שלא ניתן לכפות שום דבר בכוח, אבל לשינוי הגישות שלנו יש השפעה אדירה על השלטת הסדר והאווירה הטובה בבית:

הבנה עמוקה שמדובר במחלה לכל דבר - זהו הדבר הראשון שכל אשה שמגלה התמכרות אצל בן זוגה צריכה להבין. עצם השינוי של נקודת המבט על בן הזוג כעל אדם חולה שלא יכול לשלוט בהתנהגות המינית שלו באמצעות כוח רצון בלבד, תביא לך הרבה שלוה. כל עוד לא תפנימי שבעלך סובל ממחלה-תמשיכי להתייחס אליו כאל אדם רע שעושה דברים רעים בכוונת תחילה. ברגע שתפנימי שבעלך הוא אדם טוב ורגיש ביסודו, גם אם המחלה שלו מסתירה את זה כרגע, תוכלי לחיות בשלוות נפש. לכן גם אם שלוות הנפש שלך לא תשנה את בעלך, היא תעזור לך להתמודד עם הבעיות שלך באופן שפוי הרבה יותר. עצם ההסתכלות שלי על בעלי בתור אדם חולה ולא בתור אדם רע, וראייה שלו באור חיובי תרמה רבות לי ולאווירה הטובה בבית.

שינוי גישה כלפי בעלך הוא קודם כל שינוי צורת החשיבה שלך כלפיו. אמנם אין באפשרותך למנוע לחלוטין ממחשבות שליליות להיכנס אל ראשך, אבל יש לך בחירה האם לחשוב אותן במשך השעה הקרובה. התוכנית מציעה לנו לקבל החלטות בעצמנו לגבי המחשבות שלנו ולא להניח אותן לכוח ההרגל. בן הזוג שלנו הוא לא ילד רע, שצריך להדריך אותנו, להעניש אותנו או להטיל עליו משמעת. הוא אדם מלא ברגשות אשמה, מבלבל ושבור.

להימנע מביקורת - בעלי הכאיב לי וגרם לכל כך הרבה בעיות בבית שלנו שלא יכולתי לשלוט בכאב המתפרץ. הייתי מאשימה אותו בחוסר אנושיות, צועקת עליו "נאצי", "חלאת אדם" ועוד ביטויים שלא אזכיר כאן. הרבה מהנשים שפגשתי התנהגו בצורה דומה וקשה להאשים אותן. הן באמת סבלו מאוד מכן הזוג. כשאנחנו פגועים אנחנו נוטים לרצות להכות ולפגוע במישהו אחר. לכן חשוב מאוד ללמוד להפסיק את התגובה האוטומטית לפרק זמן שיספיק כדי להחליט איך באמת היית

עצם השינוי של נקודת המבט על בן הזוג תביא לך הרבה שלוה.

רוצה להגיב. כשהגעתי לתוכנית הציעו לי לראות את המכור כאדם חולה. התמכרות למין דומה מאוד להתמכרות לאלכוהול, למרות שלרובנו היה קשה בתחילה לקבל את זה. התמכרות היא מחלת נפש ממשית, גם אם היא טרם הוכרה על ידי ארגוני הבריאות השונים. איך היית מתייחסת לבעלך לו היית יודעת שהוא חולה סרטן? זה כמו סרטן בנפש. כשרואים את המכור בתור אדם חולה, מתחילים להבין שהתפרצויות הזעם והמילים הקשות מצדינו דומות להלקאת כלב חולה. גם אם הוא לא מודה בכך, עמוק בליבו הוא יודע כמה צרות הוא המיט על משפחתו, לכן הוא מלקה את עצמו כל הזמן. אבל כשהוא שומע גם מבחוץ האשמות, זה גורם לו להעביר חלק מהאשמה כלפי האדם המבקר, מה שמונע ממנו להגיע לתחתית שלו ולחפש אחר מפוכחות ועזרה.

**“אסור לך לעולם לומר מה הוא צריך לעשות בקשר
לשתייה שלו (או להתנהגות המינית שלו). אם הוא חושב
שאת נודניקית או נוסכת דיכאון, יש סיכוי אפסי שתצליחי
באיזה שהוא דבר. הוא ישתמש בכך כתירוץ לשנות עוד”.**
(הספר הגדול לאלכוהוליסטים אנונימיים).

הימנעות מביקורת היא לאו דווקא במישור המילולי. לעיתים המחשבות הבלתי פוסקות שלי לגבי מה בעלי צריך להשתפר ומה לא בסדר אצלו, היא אלימות לא פחותה מאשר אלימות מילולית או פיסית. דבר שעזר לי מאוד כשנעשיתי מתוסכלת מההתנהגות של בעלי היה להפנות את תשומת ליבי כלפי עצמי ולבחון האם אני מושלמת בתחומים אותם אני מבקרת את בעלי: האם אני עובדת את התוכנית במלוא הרצינות? האם אני מקפידה על מצוות כמו שהייתי רוצה? האם אני סבלנית כלפי הילדים שלי כמו שצריך? האם אני מתאמצת לעשות דברים שחשובים לבעלי?

**להסתכל בצורה חיובית על הבעל - בעיתות משבר אני מזכירה
לעצמי את דבריו של רבי נחמן מברסלב:**

**“דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי
שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב,**

שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה שמוצא בו איזה מעט טוב ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויכול להשיבו בתשובה, כי זה בחינת: ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו

(ליקוטי מוה"ר, תורה רפ"ב).

**עצם החיפוש
אחר הטוב,
וההתבוננות
החיובית
גורמת
לאדם השני
לרצות לחזור
בתשובה.**

ר' נחמן מברסלב אומר שעצם החיפוש אחר הטוב, וההתבוננות החיובית גורמת לאדם השני לרצות לחזור בתשובה. אי אפשר לעזור לאדם כל עוד יש בנו יחס של בוז כלפיו. ההסתכלות החיובית שלי על בעלי, ממקום שחומל עליו ועל המחלה עמה הוא מתמודד יכולה לגרום לו לרצות להתקדם. צורת ההסתכלות והחשיבה שלי על בעלי משפיעה עליו באיזה שהוא שדר אנרגטי גם אם הדברים אינם נאמרים בקול ולא נעשות פעולות כל שהן כתוצאה מהמחשבות. ההתנהגות חסרת ההגיון והמוסר של בעלי הקשתה עלי לראות את ערכו וכבודו. לכן הייתי צריכה להזכיר לעצמי שוב ושוב שגם בעלי הוא הבן של אלוקים, כאוב, רגיש, אכול רגשות אשמה, וזקוק לחמלה והבנה. אלוקים לא נתן רשות לאיש לבזות ולהשפיל אדם אחר, גם אם הוא חולה במחלת ההתמכרות למין.

להסתכל בצורה חיובית, לאהוב ולא לבקר זה לא דבר קל, וזה לא מגיע באופן טבעי בלי עזרתו של אלוקים. אמחיש זאת בסיפור קצר ששמעתי מאחת החברות שבעלה היה מכור גם לאלכוהול:

"ערב אחד חזרתי הביתה ומצאתי את בעלי שרוע על המיטה. הוא היה לבוש סחבות, רזה מאוד לאחר ימים ללא אכילה, מקיא בלי סוף. מראה בלתי מלבב. לבי בכה כשהבטתי בו. אבל לא ריחמתי עליו. הייתי מלאה ברחמים על עצמי. להסתכל על בעלי רק מילא אותי בייאוש וכעס. ידעתי שאהבה הייתה התשובה. אבל חשתי כזו סלידה עמוקה ממנו שהרגשתי שפשוט אין לי שום אפשרות לאהוב אותו. בעומדי שם, מביטה בו מבלי לדעת מה לעשות אמרתי לאלוקים: "אבא יקר, אני יודעת שאתה אוהב אותי, אני יודעת שאתה רוצה שאאהוב אותי, אבל אני לא יכולה. תצטרך לאהוב אותו דרכי. אנא, אהוב אותו דרכי." הרגשתי מעין

כוח שעובר דרכי כמו זרם חשמלי. רעדתי בשל השפעת הזרם על גופי ועל ראשי. נראה היה שזרם זה הגיע גם לבעלי. הוא פקח את עיניו וראה אותי. הוא הביט בעיני וראיתי בהן מה הוא מצפה לראות: בוז, כעס, גועל ושנאה. אבל להפתעתו הוא מצא בהן אהבה. הוא מלמל: "תודה שחזרת". הרגשתי שגם הוא חש את השפעת אלוקים עלי והסברתי: "זה לא אני, אם זה היה תלוי בי הייתי רחוקה מפה עכשיו. זהו כוח גדול מאיתנו". היה זה צעד נוסף בדרך של בעלי להחלמה וצעד נוסף עבורי לקראת אהבה וציות לאלוקים."

לא לחפות על בעלך - הרבה מהנשים נאלצו לחפות על התנהגותו של בן הזוג מול המשפחה והחברים כדי לא לפגוע בשמו הטוב או כדי לא להכאיב לו.

"אמא, למה אבא לא הולך להתפלל" שאלו אותי הילדים. בעבר הייתי משקרת להם ומסבירה שאבא כבר התפלל או שאבא לא מרגיש טוב. כשהגעתי לתוכנית למדתי שאני לא צריכה לחפות על בעלי ולשקר בשבילו. אז הצעתי לילדים לשאול את אבא, וכך אפשרתי לו להתמודד בעצמו עם מעשיו.

בעבר בקשתי כסף מאמא שלי כדי לכסות את החובות שנוצרו בגלל השיחות הארוטיות של בעלי מהטלפון המשותף שלנו. אחרי תהליך בתוכנית אפשרתי לבעלי להתמודד לבד עם החובות שנוצרו. זה לא היה קל. בעלי היה אוסף בדלי סיגריות מהרצפה בגלל שלא היה לנו כסף לקנות סיגריות. היו תקופות בהן לא היה לנו כסף לאוכל, ונאלצתי לנסוע להורים שלי לשבתות עם הילדים כי לא היה לנו בבית מה לאכול. בעלי היה נשאר בבית ואכל חביתה אחת במהלך כל השבת.

נשים אחרות שיקרו למעסיקים שהתלוננו על ההתנהגות של בני זוגן בעבודה כדי לשמר את מקום העבודה שלו, סיפרו סיפורי כיסוי לשכנים בגלל ההתנהגות המוזרה של הבעל ועוד.

לרבות מהנשים קשה לקבל את זה שסתימת החורים הזו גורמת רק להמשך הסבל ולא להפסקתו. הדבר החומל ביותר שאנחנו יכולות לעשות הוא לאפשר לבן הזוג לעמוד פנים

אל פנים מול השגיאות שלו, ההתחייבויות שלו וההתנהגויות שלו, חופשי מההתערבות המחפה שלנו. בגלל שסקסוהליזם היא מחלה פרוגרסיבית, לכן כל עוד נחפה עליו המצב ימשיך להתדרדר. אינני אומרת שצריך ליצור משבר כדי להביא את הבעל לחשוב על מפוכחות, אבל כדאי לאפשר למשבר הבלתי נמנע לקרות, ולהניח לאסון לפגוע בבן זוגי.

נפילות חוזרות

“יתכן שהבעל יתחיל לחיות על בסיס חדש אבל כשהכל נראה כל כך יפה הוא מאכזב אותך כשיום אחד הוא בא שתוי הבייתה (או גילית נפילה). את לא צריכה להיבהל אם את בטוחה שהוא באמת רוצה להפסיק לשתות (או להשתמש). למרות שטוב יותר אם לא תהיה לו נפילה כלל, כמו שקרה לרבים מאיתנו, אבל בהרבה מקרים אין זה דבר כל כך רע. הבעל יראה מיד שהוא צריך להכפיל את הפעילויות הרוחניות שלו אם הוא רוצה להישיר בחיים. את לא צריכה להזכיר לו את חוסר הרוחניות שבו, הוא יודע זאת.”

(הספר הגדול)

“אם הוא עשה את זה פעם אחת זה יכול לקרות שוב? ומה אעשה אז?” שאלתי את המטפל הזוגי שלנו.

“אם את בוחרת להישאר עם בעלך, את חייבת לקבל את זה שההתמכרות למין היא מחלה שניתן לרסנה, אבל לא לרפאה, מכורים רבים מנסים להתפכח פעמים רבות לפני שהם נעשים מפוכחים” אמר לי המטפל. דבריו הכו בי ללא רחמים. אני לא יכולה להסכים לעוד נפילות כאלה, הן ירסקו אותי. אני לא אעמוד בעוד נפילה כזו.

“למה זה ירסק אותך?” שאל אותי המטפל. “מה את מרגישה שזה אומר עליך אם בעלך נופל שוב פעם?”

לכאורה הדברים מובנים מאליהם, אי אפשר לחיות עם בן זוג שמשתמש ונופל. אבל מה באמת כל כך כואב בנפילות שלו

עבורי, ומה אני חושבת שזה אומר עלי? שאלתי את עצמי.

פגשתי הרבה נשים שהרגישו שהנפילות של בן הזוג העידו על חוסר אהבה שלו כלפי אשתו. היו כאלו שחששו מה שאחרים יגידו. היו כאלה שחשו לא יפות או לא מושכות בגלל זה. זה לא היה המקרה שלי. לקח לי זמן להבין שהרגשתי שהתנהגותו של בעלי משקפת אותי, ואם הוא מתנהג בצורה לא ראויה או לא מוסרית, זה אומר עלי שאני לא ראויה ולא מוסרית.

מצבי הרוח שלי השתנו בהתאם למאמצים שבעלי עשה או לא עשה כדי לטפל בעצמו. כשבעלי היה הולך לקבוצות ובעליה הייתי בהי אצל אחר נפילה קשה וכואבת מצדו התרסקתי. לא יכולתי יותר לחיות ברכבת הרים רגשית. הבנתי שהמצב הרגשי שלי לא יכול יותר להתנהל לפי מה שבעלי עושה או לא עושה. הייתי צריכה לקבל את זה שההתנהגות שלו לא משקפת אותי, היא משקפת את המחלה שלו (או את היצר הרע שלו/הקליפה שבו/הנפש הבהמית שלו. מחקי את המיותר לפי השקפת עולמך).

רק ההתנהגות שלי משקפת אותי. לכן אני צריכה לדאוג לעצמי ולהתפתחות שלי בלבד. החיים שלי חשובים יותר מדי בשביל לבזבז אותם בציפייה להחלטתו של מישהו אחר, גם אם זה בעלי היקר.

למרות ששנינו היום נמצאים בהחלמה עדיין אני נכנסת לעיתים קרובות להשוואת של מי יותר טוב, ומי יותר עושה תכנית ("אני כותבת כל בוקר, ובעלי לא כותב בכלל, אני מדברת עם הספונסרית כל שבוע קבוע ובעלי מדבר פעם ב...") מקורן של המחשבות האלו באשליית השליטה והפנטזיה לשלוט בבעלי ובהחלמה שלו, וגרמו לא פעם למריבות ביני לבין בעלי. כתיבת חשבון נפש יומי עזרה לי לראות מתי אני חושבת או מתנהגת בצורה לא בריאה עם הבן זוג שלי. לכן כשאני שמה לב שאני מקדישה מחשבה לכך שבעלי לא עובד מספיק על עצמו, אני יכולה לשתף בזה חברה ולמסור את התוצאות לידיים של אלוהים.

חוויתי נפילות של בעלי גם בהחלמה. התגובות שלי מאוד הושפעו ממצב ההחלמה שלי. כשלא כל כך התאמצתי על ההחלמה שלי והייתי בשאננות ונסיגה, הגבתי בהיסטריה, בברוגזים ממושכים, בניתוק רגשי ובבריחה לאוכל ולשינה. לעומת זאת כשעבדתי את התוכנית שלי והתמקדתי בעצמי ובתגובות שלי, וגיליתי נפילה נוספת של בעלי, נשארתי בהווה נשענתי על אלוקים. הצבתי לעצמי גבולות כמו הימנעות ממין, שוחחתי עם בעלי בכנות על הרגשות שלי, לקחתי זמן לעצמי. לא ידעתי איך הדברים יסתדרו, אבל ידעתי שאלוקים יהיה איתי, ואהיה בסדר.

**"כשאני מפסיקה לערוך חשבון נפש, אני הופכת לעיוורת
לדרכים שבהן אני צריכה להתמודד עם חיים שהם לא
בסדר, כואבים ופוגעים במערכות היחסים שלי".**

(מתוך הספר אומץ לשנות)

"אם בעלי יפול שוב פעם בפורנוגרפיה אתגרש ממנו, ברור! חד וחלק!" הצהירה לורן באוזניי בביטחון שלא השתמע לשתי פנים.

"טוב, בעלי כל הבעיה שלו היא עם פורנוגרפיה, אבל אם חלילה הוא היה עם נשים אחרות כמו מורן ושקד, ברור שהייתי חותכת". מסבירה לי שיראל.

"כל עוד זה שימוש וירטואלי אני עוד יכולה להבין את זה, אבל כשזה מישהו שהולך ויוצר קשר עם נשים אמיתיות, אני לא מבינה את האשה שנשארת איתו" אומרת לי דנה.

מה משותף לכל הסיפורים האלה? שכעבור כמה חודשים בעלה של לורן נפל שוב, ולהפתעתי (או שלא) היא לא התגרשה ממנו, למרות הצהרותיה הלא מתפשרות.

גם שיראל ודנה גילו כעבור זמן מה שבני זוגן היו מעורבים בקשר מיני עם נשים אחרות, פיס, אמיתי וממושך. גם הן, באופן מפתיע בחרו שלא להתגרש. האמת שבמהלך השנים בהן הייתי באס אנון שמעתי אין ספור הצהרות כאלו ואחרות וכמעט שלא נתקלתי בגירושים.

לשמחתי הרבה בעלי מעולם לא חצה את הקו הוירטואלי (או בכל אופן לא ידוע לי על כך שחצה אותו), אבל שנות ה"לימוד" שלי בתוכנית לימד אותי מעט ענווה, שאני לא באמת יודעת מה אעשה או ארגיש במצב שטרם הגיע אלי. לכן לא כדאי לשפוט נשים אחרות שבחרות בחירות שנראות לי שגויות, וגם לא לתכנן לעתיד מה אעשה במידה ואצטרך להתמודד עם מה שהן מתמודדות.

התוכנית לימדה אותי להימנע מקו המחשבה של "אילו לסבתא היו גלגלים". להיכנס למחשבות חרטה ותכנונים של "מה יקרה כש..." גורם לי להחמיץ חלק חשוב מחיי. מחשבות אלו רק חוסמות את היכולת שלי להשתחרר מבעיותיי ולמצוא את האושר. לכן אני משתדלת כל יום לשרש את החשיבה השלילית שלי ולהתמקד במתנות שיש לי רק היום.



בתאל הייתה נשואה במשך עשרות שנים למכור למין פעיל, אשר הגיע בשנים האחרונות לתוכנית של 12 הצעדים למכורים למין. גם לו, כמו למכורים רבים אחרים יש נפילות ומעידות. בת אל שיתפה אותי בניסיונה בהתמודדות שלה עם הנפילות של בעלה:

"דבר ראשון שעוזר לי מאוד זה להתמקד בכאב שלי. כשגיליתי את ההתמכרות אמרתי לבעלי שאני אעזור לך ואני אתמוך בך. הייתי עסוקה רק בו, לא היה לי מקום לכאב שלי ולהתמודדות שלי. היום אם בעלי נופל זה העסק שלו, אני צריכה לדאוג לעצמי ולכאב שלי.... זה מקום מאוד מבלבל וכואב, והחששות והפחדים האלה, ואיך המחשבות הופכות לעובדות, הם בעייתיים, ואני לא יודעת עד כמה זה שאני מקבלת את הנפילות ולא מתגרשת זה כי אני מפחדת או עד כמה אני עושה את זה ממקום מחלים.

דבר שני שחשוב לעשות אם אני מגלה שבעלי נפל זה לשתף חברות. כי אם גיליתי שבעלי נפל אני בקריזה ועצבנית אני שוכחת הכל, כל מה שלמדתי בתוכנית. לא זוכרת מה אני צריכה לעשות, בשנייה הראשונה כשאני מגלה אני גם לא זוכרת לשתף

אם בעלי נופל
זה העסק שלו,
אני צריכה
לדאוג לעצמי
ולכאב שלי....

חברות. עצם השיתוף כבר מוריד לי עול, והן מזכירות לי מה כדאי לי לעשות וזה מרפא.

דבר שלישי שעוזר לי זה לקחת זמן לעצמי. בפעמים האחרונות כשגיליתי נפילות של בעלי, אמרתי אני צריכה כמה שעות לעצמי, נסעתי לכותל או לשתות כוס קפה, העיקר יצאתי מהבית. זה כלי שאני משתמשת בו הרבה, לקחת קצת זמן לעצמי לעשות טוב לעצמי, או לצאת להיפגש עם חברה.

אחד הדברים שלקחתי על עצמי כשאני מתלבטת האם פעולה מסוימת זה מתוך בריחה או מתוך החלמה אני עושה פעולה שהיא לא בשבילי. נגיד אם אני רוצה ללכת לישון אני קודם כל שוטפת כלים או מכניסה כביסה, וזה כבר משהו שמאפס אותי. לעיתים עצם הפעולה, כבר איפסה אותי וגרמה לי להבין שללכת לישון זה רק בריחה.

חלק גדול מההחלמה זה לחשוב מה אני עושה ומרגישה ולא לפעול מכוח האנרגיה. ככל שאני יותר בתוכנית, הזמן הזה של התגובה האימפולסיבית הולך ומתקצר. נגיד בעבר הייתי צועקת חצי שעה על הילדים, היום זה רק 2 דקות. זה מתוך מודעות. אז גם בתחום של הנפילות לוקח לי פחות ופחות זמן להתאפס על עצמי, להתקשר לחברות ולעשות פעולות שיחזירו אותי לשפיות“.

“כנשות מכורים התנסינו לא פעם בכאב ודיכאון. לאחר תקופה של שלושה ויציבות, נפילות חוזרות גרמו לי לא אחת להתקפי דיכאון. כשאנו מדוכאות אולי נתפתה להתבודד ולשקוע ברחמים עצמאיים. אבל אם נעשה זאת הדיכאון שלנו עלול להפוך לייאוש. אנו לא יכולות להרשות לעצמנו לתת לדיכאון להחזיר אותנו לדפוסים עברו במקום זה אנו מנסות להמשיך בשגרת חיינו.

אנו מעמידות את ההשתתפות בקבוצות ואת הקשר עם המאמנת במקום הראשון, אם נשתף חברות אחרות בתחושות שלנו נדע שאנו לא היחידות שחוות דיכאון ומשברים. עבודה עם חברה חדשה תחולל פלאים למצב הרוח שלנו.

וחשוב מכל, תפילה ומדיטציה יכולות לעזור לנו להתחבר אל הכוח שאנו זקוקים לו על מנת לעבור את הדיכאון.

אנו מיישמות את הקבלה, ולא שוכחות שתחושה כמו דיכאון בלי שום ספק, יחלפו עם הזמן. במקום להיאבק עם התחושות שלנו, אנו מקבלות אותם ומבקשות את הכוח לעמוד בהם.

רק להיום: אקבל את זה שתחושות כמו דיכאון שלי לא ימשכו לעד. אדבר בגלוי על התחושות שלי עם המאמנת שלי או עם אדם אחר שמבין.
(מעובד על בסיס רק להיום)

ויתרתי על הפחדים שלי

הוריי התגרשו כשהייתי ילדה קטנה. זכרתי את הכעס, הכאב והבדידות שהרגשתי. נשבעתי לעצמי שאצלי זה לעולם לא יקרה. אני לא אתגרש בשום פנים ואופן. אני אתחתן עם הגבר שאתו יש לי סיכויים גבוהים לבנות זוגיות טובה (שבאמונה שלי אז היה צריך להיות אדם דתי מאוד), אני אעשה הכל כדי שהזוגיות בינינו תעבוד, וגם אם יהיו קשיים אני לא אשבר.

מוכרחה להודות, שהמשבר של ההתמכרות שהגיע לחיי הצליח לערער את כל ההבטחות שלי. הפחד המרכזי שהטריד אותי היה שאתגרש. כי אם אני אתגרש זה אומר עלי שאני כישלון. שנכשלת בדיוק איפה שנכשלו ההורים שלי, שלא הצלחתי למרות שכל כך רציתי. שאני אימא לא טובה, כי לא הצלחתי לשמר עבור הילדים שלי את המסגרת המשפחתית.

הפחד מתחושת הכישלון ליווה אותי כל הזמן. וכל פעם מחדש הכניס אותי לאובססיות שהדברים יתנהלו כמו שאני רוצה שהם יתנהלו.

לאחר תקופה ארוכה כשהיה נדמה שהדברים מסתדרים ונכנסתי להריון נוסף, לקראת סוף ההיריון גיליתי שבעלי נפל שוב, ושוב לא סיפר לי. הרגשתי שהאדמה רעדה תחת רגליי.

התקשרתי למאמנת שלי ושיתפתי אותה בפחדים שלי, להתגרש. המאמנת שלי עודדה אותי להקשיב לרגשות שלי, שתמיד, אבל תמיד הם בעדי ובאים לומר לי משהו.

פחד, זה רגש שבא לאותת על חוסר אמונה וניתוק רוחני. ונתנה לי משל של נהיגה.

”כשאני נוסעת עם בעלי שיושב לצידי, אני נורא בלחץ שהוא נוהג מהר, לא יודע את הדרך ולא נותן זכות קדימה, לכן כשאני יושבת לידו אני כל הזמן דרוכה ולחוצה, מעירה לו הערות ובאיזה שהוא מקום ”מחזיקה את ההגה” כי אני לא מספיק סומכת עליו.

לעומת זאת, כשאני נוסעת באוטובוס, יש לי אמון מלא בנהג, שעשה את המסלול הזה כבר אין ספור פעמים, והוא יודע לאן הוא נוסע ויביא אותי ליעד בוודאות. גם הוא משנה ממסלולו זה בגלל שכנראה יש פקק או תאונה במסלול הרגיל, והשינוי היא הדרך הטובה ביותר להגיע ליעד. אני סומכת על הנהג שרואה את התמונה המלאה וידע פרטים על מצב התנועה בדרכים שאני לא מודעת אליהם. לכן אני ניוחה, מתיישבת בחלק האחורי של האוטובוס, מוציאה עיתון, מנשנשת משהו שהבאתי מהבית, צופה בנוף ונהנית מהדרך ובכלל לא מתעסקת בנהג ובאיך האוטובוס נוסע.

אותו הדבר בחיים, הרי יש לחיים שלנו ”נהג”, שהוא יודע בדיוק את המסלול, ואת התחנות שצריך לעבור בהן, הוא מודע לתמונה המלאה ב”תנועה” של החיים שלי. אני אעבור בתחנות שאני צריכה לעבור בין אם ארצה ובין אם לא, רק חבל על המתח והלחץ שלי. אם זה רצונו שאהיה גרושה, אני אתגרש בין עם אפחד ובין אם לא, בין אם אנסה לחנך את בעלי ולשלוט במצב ובין אם לא. רק שאם אמשיך ”להחזיק את ההגה” ולנהל, פשוט לא אוכל ליהנות מהדרך.

כולנו מנסים לשלוט בחיים שלנו בצורה כזו או אחרת (זאת אומרת לקחת אחריות איפה שאין לי באמת אחריות). והפחד הוא פן של שליטה, כי באיזה שהוא מקום אני מרגישה שאם אני מפחדת או דואגת בקשר למשהו, אז הפחד או הדאגה שלי יכולים לשנות את הדבר שאני דואגת בקשר אליו.

פחד, זה רגש
שבא לאותת
על חוסר
אמונה וניתוק
רוחני.

אז אם עולה בך רגש של פחד, זו דרכו של הגוף לאותת לך שחזרת להחזיק "בהגה" של החיים שלך. וצריך שוב להרפות, ולתת לאלוקים להוביל אותם.

קבלתי בהכנעה את האפשרות שאני אתגרש. הבנתי שהפחד הנוראי מגירושים הוא בסך פחד. הגירושים כשלעצמם אינם כל כך קשים או כואבים, כמו הפחד מהם.

הדבר השני שעשיתי בעידוד הספונסרית שלי היה לערוך רשימה מפורטת של כל הפחדים שיש לי מהגירושים (כולל הכל, גם הפחדים הכי קטנים ושטותיים), ולאחר מכן את הדברים שיכולים לעזור לי בהתמודדות עם הפחדים. רשימת הפחדים שלי נראתה כך:

1. הפחד לאכזב את ההורים שלי.
2. הפחד מתגובת החברה.
3. הפחד שלא אסתדר כלכלית.
4. הפחד שלא אצליח לפתוח קופסאות שימורים לבד.
5. הפחד שלא יהיה מי שיהרוג ג'וקים.
6. הפחד שהילדים שלי לא יתקבלו במסגרות.
7. הפחד מהליך משפטי ארוך וקשה.
8. הפחד מלהתחיל שוב לחפש בן זוג חדש.
9. הפחד מלהרגיש שנכשלת.
10. הפחד מכאב הפרידה

ועוד ועוד הרבה פחדים...

עברתי על כל הפחדים, אחד אחד וחיפשתי מה יעזור לי להתגבר עליו. התשובה לכל הפחדים היתה זהה: צריך לשחרר את זה לאלוקים. למשל: להאמין שאלוקים ייתן לאמא שלי את הכוחות להתמודד עם זה שהתגרשתי. להאמין שאלוקים ידאג לילדים שלי למסגרות חינוכיות שנכונות עבורם. שאלוקים ישלח לי פרנסה, שאלמד לפתוח לבד קופסאות שימורים ואקבל אומץ להתמודד עם ג'וקים.

נכון, אני עדיין נשואה. רק להיום. אבל המחשבה על גירושים במידה ויהיה בהם צורך כבר לא משתקת אותי עד אימה. הערך

העצמי שלי כבר לא תלוי בהיותי נשואה. הנישואים הם לא בכל מחיר.

לא כל כך בקלות הבנתי שמדובר בפחדים שלי. תקופה ארוכה בחרתי להיות "האמא הקדושה שסובלת עבור הילדים שלה". למרות שהיה לי רע מאוד בנישואים, לא התגרשתי. למה? "בגלל הילדים" עניתי לספונסרית שלי. הרי אני אמא לשני ילדים קטנים והם יסבלו מאוד אם הם יגדלו ללא אבא. הספונסרית שלי כעסה עלי מאוד: "על תשתמשי בילדים שלך לעולם כדי להגן על עצמך. את לא מתגרשת בגלל הפחדים שלך, וקשה לך להודות בזה אז את משתמשת בילדים כתירוץ"

ידעתי שהיא צודקת. אבל מה יכולתי לעשות? הרי הייתי מלאת פחדים. ההכחשה שהייתי בה, זו שבגללה תליתי את הפחדים שלי על הילדים נבעה מכך שבעבר לא היו לי את הכלים להתמודד עם הפחדים שלי. היום בעזרת התוכנית כשיש לי כלים להתמודדות עם הפחדים שלי אני כבר לא צריכה להכחיש יותר את המציאות, ולתלות את הפחדים שלי באחרים.

גם כשהדברים מתנהלים כשורה אני מלאה בפחדים: פחדים שבעלי יחזור להשתמש, פחדים שפתאום אחרי שעברתי איתו תקופות כל כך קשות הוא יכיר מישהי אחרת ויעזוב אותי, פחדים שאחרי שהוא יחלים הוא יראה את הפגמים שלי וכבר לא יאהב אותי, פחדים שהוא לעולם לא יחלים מפגמי האופי שלו.

המאמנת הציעה לי למסור את נישואי לאלוקים. חיברתי תפילה עבור הפחדים שלי לאבד מערכת יחסים בה אני נמצאת כרגע:

"אבא מתוק, אתה יודע את כל הצרכים הכי עמוקים שלי. הבן זוג הנכון נמצא עבורי כל עוד זה רצונך. אבל אם זה לא הבן זוג הנכון, בבקשה שחרר אותי מהרצונות העצמיים שלי להישאר בזוגיות שלא נכונה לי. עזור לי להרגיש שלמה ומאושרת עם בן זוג או בלעדיו. בבקשה עזור לי לזכור שמערכת יחסים שמושלמת עבורי תמיד מגיעה בזמנה. עזור לי להרגיש שווה וראויה לאהבה. עזור לי לשחרר את כל מערכות היחסים שלי לידיך האוהבות".

באופן פרדוקסלי, דווקא כששחררתי את הנישואים שלי לאלוקים יכולתי ליהנות מהם יותר.

חשוב לי להדגיש שגם ברמה הארצית, אשה שמשדרת פחדים לבן הזוג שלה משדרת בעצם חוסר ביטחון, וחוסר הערכה לעצמה. בן הזוג שמרגיש בפחדים שלה, מקבל הרגשה, לעיתים בצורה לא מודעת, שאם היא כל כך מפחדת לאבד אותו, סימן שהוא יותר שווה בקשר הזה. או אם היא מרגישה שהיא לא שווה מספיק, כנראה שהיא באמת כזאת. כשבן הזוג מרגיש שהאשה מרגישה שהיא לא שווה הוא מתייחס אליה בהתאם, וכך נוצרת מציאות של נבואה שמגשימה את עצמה.

“אנחנו לעולם לא מנסים לסדר את חייו של הגבר ככה שהוא יהיה מוגן מפיתויים. הוא ירגיש גם בנטייה הקלה ביותר מצידיך לנהל לו את הפגישות או העסקים שלו כך שלא יתפתה. הניחי לו חופש מלא לצאת ולבוא כרצונו. זה חשוב. אם הוא ישתכר (או ישתמש) אל תאשימי את עצמך. או שאלוקים יסיר את בעיית האלכוהול מהבעל (או את הסקסוהליזם) או שלא. אם לא הסיר אותה, כדאי שזה יתגלה מיד. ואז את והבעל יכולים מיד לחזור ליסודות. אם רוצים למנוע חזרה על השתייה צריך למסור את הבעיה וכל דבר אחר לידי אלוקים.”

(הספר הגדול לאלכוהוליסטים אנונימיים).

למדתי להתנצל

להתנצל על החלק שלי מול אנשים היה קשה, קשה מאוד אפילו. אבל להודות בטעויות שלי בפני בעלי, כלפיו אני מרגישה עליונות מסוימת כבר שנים רבות היה פשוט קשה מנשוא. בעבר הייתי מסרבת להודות שטעיתי והייתי מעמידה פני קדושה מעונה ופגועה בזמן שהייתי צריכה להתנצל. אבל עם הזמן גיליתי שהדבר הטוב ביותר שיכולתי לעשות היה להודות שיש לי קושי, ולתקן את ההתנהגות שלי בהקדם האפשרי. בזמנים

להודות
בטעויות שלי
בפני בעלי,
היה פשוט
קשה מנשוא.

כאלו חשבון נפש מהיר יכול להיות עזרה גדולה בלהביא לי שקט ושלווה.

בבוקר לפני שהילדים היו צריכים לצאת למסגרות, בעלי חיפש משהו שביקש ממני לקנות. "שכחתי" עניתי לו. בעלי לא הסתפק בזה והאשים אותי שלא קניתי בכוונה. שאני תמיד לא קונה את מה שהוא מבקש, שבגללי לילדים אין מה לאכול בבוקר לפני שיוצאים, וכל זה לעיני הילדים.

לא יכולתי לסבול את ההאשמות שלו כלפי והחזרתי לו באותה המטבע: "סתום את הפה שלך כבר! לא יכולה לשמוע אותך יותר! כפוי טובה מגעיל!" את כל הברכות האלו המטרתי עליו ליד הילדים.

הייתי כל כך מרוכזת בעצמי ובכעס שלי שלא הצלחתי להירגע. הייתי נסערת, פגועה ועסוקה במחשבות של נקמה. "עכשיו כל השבוע אסתובב עם פרצוף חמוץ בבית, כדי שבעלי ילמד לקח להבא".

בזכות הכלים של התוכנית משך הזמן שבו אני מתנהגת בחוסר שפיות התחיל להתקצר. ואם בעבר טירוף כזה מצידי יכל להימשך שבועות, היום הוא נמשך דקות ספורות.

זיהיתי שאני בחוסר שפיות, שאני מתנהגת כמו מטורפת, שלא אצליח להירגע עם אמשיך להתנהג כך, בקשתי מבעלי לשמור על הילדים מספר דקות כדי שאוכל להירגע בחדר, נכנסתי לחדר והתפללתי לא להתמקד בפגיעה שנפגעת, לא לפעול שום פעולה כדי לנקום ולהעניש ובקשתי נכונות לראות את החלק שלי (שהיה צעקות, ועלבונות מול הילדים).

יצאתי מהחדר כעבור מספר דקות רגועה יותר, והתנצלתי על זה שצעקתי ופגעתי בבעלי. בעלי לא התנצל, אבל זה כבר לא היה אכפת לי. הרגשתי שזו הבעיה שלו ורק שלו.

לוותר על האגו היה הדבר הקשה ביותר שעשיתי בחיי, אבל נתן לי תחושת סיפוק וקרבת אלוקים אדירה. הרי לא במקרה נאמר על האדם הקרוב ביותר לאלוקים שהוא "העניו מכל אדם".

כל פעולה קטנה של ענווה קירבה אותי יותר לאלוקים. כך לאט לאט יכולתי להודות בפני בעלי בטעויות שעשיתי: שבאתי בגישה מתנשאת, ששפטתי אותו, זלזלתי בשיקול דעת שלו, עקצתי אותו והכאבתי לו.

ולא, אין קשר בין אם מה שבעלי עשה או אמר, היה בסדר או לא בסדר, שיכול להצדיק את ההתנהגות שלי. אני מתנצלת על כל דבר שאני באמת מצטערת עליו שעשיתי אותו. זאת אומרת אם עשיתי משהו שבעלי כעס עלי בגללו, למשל הצבתי גבולות עם כסף או עם יחסים, ואני שלמה עם ההחלטה הזו, אני לא צריכה להתנצל גם אם בעלי כועס.

אבל אם דברתי בחוסר כבוד, בציניות, לעג או זלזול אני צריכה להתנצל גם אם בעלי לא כועס, וגם אם הוא היה לא בסדר פי מאה יותר ממני.

עם הזמן גיליתי שכנות דווקא לא הייתה הצד החזק שלי. תמיד העדפתי להסתתר מאחורי מסכות של הצדקה עצמית או התעלמות מהמעשה שעשיתי. בטווח הקצר זה אולי הקל עלי, אבל בטווח הרחוק, רגשות אשמה המשיכו להציק לי ולהזכיר לי שהייתי לא בסדר. לקח זמן עד שלמדתי להקשיב להם ולשמוע שמה שמציק לי בעצם אלו רגשות האשמה.

כשהבנתי שאני בהצדקה עצמית, התפללתי לאומץ להודות בחלק שלי, דמיינתי אין אני מתנצלת על החלק שלי ומסרבת להיכנס שוב פעם לדין או לוויכוח על מי אשם ומי צודק, להתנצל על זה שפגעתי, ולא להשתמש בביטויים: "אם פגעתי" או "אם נפגעתי", להגיד לבעלי מאיזה מניעים פעלתי: סליחה שאמרתי לך X, פעלתי מריכוז עצמי ולא ראיתי את הרגשות שלך, או פעלתי מנקמנות, כעס וכדומה, מבלי להזכיר מה היה הדבר שגרם לי לפעול כך ("גם אתה צעקת עלי, ובכלל אחרי השימוש שלך באינטרנט אין לך שום זכות לצעוק עלי").

הייתי צריכה להרפות מהציפייה שבעלי יעריך את ההתנצלות שלי: רק אני ואלוקים יודעים כמה כוחות ומאמצים נדרשו ממני כדי לבוא ולהתנצל, במיוחד בפני בעלי על משהו שאמרתי או

עשיתי. ציפיתי שלכל הפחות בעלי יעמוד לכבודי, יראה את אצילות מידותיי, יגיד שאני כל כך מיוחדת ומדהימה בהתנצלות שלי, וכמובן שהחלק שלו כאן גדול הרבה יותר, עליו הוא חייב להתנצל ולעמול קשה כדי לרצות אותי. הופתעתי פעם אחר פעם לראות שזה לא קורה.

לא רק שבעלי לא החמיא לי על ההתנצלות שלי, אלא גם המשיך לכעוס עלי/או מלמל משהו וסיים את השיחה. כל עוד ציפיתי להערכה מצידו, תגובה כזו פגעה בי מאוד, עוררה בי עוד טינה כלפיו וגרמה לי לחוסר חשק להתנצל שוב. כשהרגשתי כך פניתי שוב למאמנת שלי ושאלתי אותה למה אני מרגישה כך: היא עודדה אותי לבחון את המניעים שלי ולראות האם יש לי ציפייה מסוימת בבואי להתנצל. כל עוד לא שחררתי ציפיות סימן שעוד לא הגיע הזמן להתנצלות, ועלי להתפלל לכנות, אומץ וענווה.

שיפירתי את הקשר עם הכוח העליון שלי

מספר נשים שקראו את החוברת הראשונה שלי בסדרה זו הגיבו בהסתייגות רבה:

”זה מדי רוחני בשבילי“,

”אני אשה מאוד דתייה וגדלתי כל חיי בבית של רבנים, אני ממש לא צריכה שתלמדי אותי על תפילה“

”דיבורים על אלוקים ומסירה זה הכל נחמד, אבל תכלס, השתדלות! מה אני עושה כדי שבעלי יפסיק לצרוך פורנוגרפיה/ יפסיק את ההתנהגות המינית שמטרידה אותי?“

”כן, כן, יש השגחה פרטית והכל, אבל זה חסר אחריות מצדי לתת להמשיך למצב להיות כפי שהוא! אני חייבת להוציא את בעלי מהדבר הזה!“

”את רצינית? את חושבת שאני זאת שצריכה להשתנות? אם כל הכבוד בעלי הוא זה שיש לו בעיה, וכל מיני דיבורים רוחניים ממש לא רלוונטיים כאן.“

“למה את כל הזמן מדברת על מה שאת עשית לא בסדר ומתפללת להסיר פגמי האופי שלך? את לא חושבת שבעלך הוא האשם בסיפור?”

**את רצינית?
את חושבת
שאני זאת
שצריכה
להשתנות?**

ועוד כהנה וכהנה אמיירות. אני כל כך מזדהה איתכן! אילו בדיוק המחשבות שעברו גם לי בראש כשנכנסתי לחדרים של התוכנית. החשבתי את עצמי בתור אשה דתיה מאוד וחשבתי שלא יהיה לנשים פה מה לחדש לי. שמעתי כבר הכל, אני יודעת שהכל לטובה ובהשגחה ובלה בלה בלה.

אבל זה לא עוזר לי לשנות את בעלי ואני עדיין סובלת סבל נפשי בלתי נסבל!

זר לא יבין זאת. ההתמודדות עם בגידה והתמכרות בבית היא קשה ממש, הבדידות ההורסת, הבושה הקשה, תחושת האשמה והכעס שמכרסמים בי חלקה טובה. קשה כל כך שאי אפשר לפתור את המצב המורכב הזה בכוחות עצמנו. אני לבד לא יכולה להתמודד עם הסיפור הזה שגדול עלי בכמה מידות! לא יכולה להתמודד עם זה שאני שונאת את בעלי מצד אחד, ולא יכולה לעזוב אותו מצד שני.

לא יכולה להתמודד עם הפחדים מה יהיה עם הילדים עם נישאר ביחד ומה יהיה עם נתגרש.

לא יכולה להחליט מה נכון עבורי. לא יכולה!

לכן אם עדיין קשה לך אם הדיבורים על אלוקים סימן שאת עדיין לא בתחתית. כי בתחתיות הרגשיות שאני חוויתי הבנתי שאף אחד לא יכול לעזור לי חוץ מאלוקים. אין לי את הכוחות להתמודד עם המצב הזה. אבל, אלוקים יכול לעשות עבורנו את מה שאנחנו לא יכולות לעשות עבור עצמנו.

רק במקום של שבר גדול- יש ענווה גדולה והבנה כמה אני קטנה וכמה מעט אני באמת יכולה לשנות דברים בחיים שלי. המאמנת שלי לימדה אותי שאלוקים הוא ג'נטלמן: הוא לא נכנס לאן שלא מזמינים אותו. הוא לא מתערב איפה שלא ביקשו ממנו להתערב. אבל כשהייתי בשבר כל כך גדול, הזמנתי אותו להיכנס, להתערב ולעזור. הייתי מוכנה לקבל את העזרה שלו, איך שהיא.

"הגעתי לענווה בידיעה שאינני הכוח העליון, ושנקודת המבט שלי מוגבלת, המוח שלי נפתח למוח הרבה יותר גדול וגבוה שעבד בחיי ובחייהם של אחרים".

(הרהורים של תקווה)

גילוי ההתמכרות של בעלי הוביל אותי לרכבת הרים רגשית ופיצוצים תכופים. כל פעם שאני חווה סערת רגשות וחוסר איזון רגשי, הייתי מתקשרת למאמנת בציפייה שהיא תייעץ לי איך לפתור את כל הבעיות שלי. כל פעם מחדש אני מופתעת לשמוע שעלי לעשות צעדים, לבחון את החלק שלי ולראות איך אוכל להתחבר לאלוקים.

"כאשר אני מחוברת לכוח העליון שלי, אני יכולה להיות כלי לאהבתו של אלוקים ולחוש חמלה כלפי עצמי וכלפי אחרים. האהבה שאני מרגישה זורמת דרכי היום, מחליפה את ימי הרכבת הרגשית שלי"

(הרהורים של תקווה)

כדי לאפשר לאלוקים לעבור דרכי עלי לתרגל עקרונות רוחניים באופן יום יומי. בדומה לפלאפון שלא הוטען ביממה הקודמת, שצפוי לצפצף ולהתריע על כך שאיש לא הטעין אותו לילה קודם ולאחר מכן "מנתק" שיחה בחלק הכי חשוב שלה, ולא יעזור שאשכנע את הפלאפון לחכות עוד מספר שעות עד שאגיע לבית ואטעין אותו כמו שלא הטעינו אותו בחייו. הוא פשוט "מתנתק". זה בדיוק מה שקרה לי כשלא "הטענתי" את עצמי רוחנית ופשוט "התנתקתי".

המאמנת שלי שהכירה את הדפוסים שלי, במקום להיכנס לתפקיד השופטת והגנת בנין לבין בעלי בסגנון של: "אני אמרתי לו והוא אמר לי, עשיתי לו והוא עשה לי." המאמנת שלי התעניינה במצב הרוחני שלי והציעה לי מספר דרכים כדי לעזור להתחבר רוחנית מחדש, וכל הוויכוחים והמריבות עם בעלי יפתרו מאליהם. ובאמת ברוב הפעמים שהייתי מתקשרת אליה בציפייה שתייעץ לי איך לנהל את המריבה מול בעלי כי "הוא אמר לי והוא עשה לי", הסיבה העמוקה יותר הייתה החוסר חיבור הרוחני שלי. החיבור הרוחני לאלוקים אוהב כפי שאנו

המאמנת
התעניינה
במצב הרוחני
שלי והציעה
לי מספר
דרכים כדי
לעזור להתחבר
מחדש,

מבינים אותו הוא הכלי המרכזי של התוכנית, לכן כל כך חשוב לי לשתף בכלים משמעותיים מאוד שעזרו לי להתחבר לאלוקים. צריך הרבה פתיחות וענווה כדי ללמוד מהכלים האלו, במיוחד עם את מחזיקה מעצמך מאוד דתייה ורוחנית שכבר יודעת הכל או לחלופין אם את מחזיקה מעצמך כלא דתייה ולא רוחנית.

כלים להתחבר לאלוקים

לערוך רשימה של מה באמונה ובחוויה שלי, אלוקים יכול ואל יכול לעשות.

אני מזמינה כל אחת לערוך רשימה כזו משל עצמה. הנה הרשימה שלי:

אלוקים יכול: לאהוב אותי לחלוטין, לרפא אותי משגעוונותי, להציל אותי מהזוגיות הסבוכה אליה נקלעתי, להדריך אותי אם אני נכונה להיות מודרכת, לרפא את פצעי הילדות שלי, לתת לי שלוה, לספק את כל הצרכים הפיסיים והרגשיים שלי, לעשות עבורי את מה שאני לא יכולה לעשות עבור עצמי, לטפל בבעלי, לעזור לאמא שלי בבדידות שלה, לטפל בגירושים המכוערים של אחותי ושל ילדיה.

אלוקים לא יכול: לנטוש אותי, לבגוד בי, להתעלם ממני, לפגוע בי, לוותר עלי, להפסיק לאהב אותי.

לתת שירות - אני זוכרת את הימים שהסתובבתי כמו סהרורית ורק חשבתי על מר גורלי, על בעלי, על השימושים שלו והניסיונות שלי לנהל אותם. כל חיי קבלו גוון של מוות מתמשך. הרגשתי כמו רוח רפאים: לא חיה, ולא אוהבת את העולם שסביבי. בהחלמה התחלתי להאמין שיש סיבה להיותי כאן: כדי לאהוב את עצמי ולאהוב אחרים. עם הזמן למדתי לקבל את עצמי, ועם הקבלה, חזר גם הכבוד העצמי שלי. ראיתי שיש לי חלק חשוב בחייהם של האנשים סביבי. התחלתי לתחזק את חיי החדשים בכך שתרמתי את חלקי לרווחתם של אחרים, ובכל

יום ניסיתי לעשות זאת טוב יותר. הימים בהם התהלכתי כמו רוח רפאים חלפו ולא יחזרו כל עוד אשאף לשרת אחרים באהבה ולאהוב את עצמי.

לעיתים כשמישהו מבקש מאתנו לתת שירות זו יכולה להיות דרכו של הכוח העליון שלנו שמציע לנו הזדמנות לצמיחה.

“פעם חשבתי על שירות רק כמושגים של להשתתף בוועדות ולעשות תפקידים בקבוצות, אבל שירות ועזרה הם הרבה יותר מקיפים, למעשה ניתנו לנו הזדמנויות לשרת כמעט בכל תחום בחיינו. העבודה שלנו היא צורת שירות לקהילה, ולא משנה מה העיסוק שלנו. העבודה שאנו עושים בבתים שלנו, משרתת את המשפחות שלנו. אולי אנו עושים עבודה התנדבותית בקהילה שלנו. איזה השפעה יכולה כבר להיות על הקהילה שלנו? ם אנו מטילים ספק בכך, בואו נתאר לעצמנו איך העולם היה נראה אם אף אחד אחר לא היה טורח לשרת. העבודה שלנו משרתת את האנושות. הבשורה שאנו נושאים היא הרבה מעבר לחדרים של ההחלמה. היא משפיעה על כל מה שאנו עושים”

(רק להיום, 31 דצמבר)

להתפלל - במהלך החיים שלי שמתי לב שלתפילות שלי אין באמת השפעה. ולראייה: בקשתי מאלוקים כל כך הרבה פעמים להתחתן עם בחור טוב וצדיק ובסוף “נפלת” על בעלי.

גם לא הצלחתי להבין את מטרת התפילה, הרי אם אלוקים יודע מה טוב בשבילי, בשביל מה לתת לו “רעיונות” איך לפתור לי את הבעיות? המחשבות האלה הובילו אותי בסופו של דבר לזה שתפילה זה דבר די מיותר עד שלאט לאט הפסקתי להתפלל.

התפילות שבכל זאת כן התפללתי היו תפילות אגואיסטיות: הייתי מספר לאלוקים מה לעשות **כדי שיהיה לי טוב**. ראיתי באלוקים סוג של מוכר בחנות שצריך לספק לי את הצרכים והרצונות שלי.

כשהגעתי לתוכנית קבלתי גישה חדשה לתפילה: לבקש בהכנעה לדעת את רצונו של אלוקים ממני. לא הייתה שום תפילה אחרת בתוכנית, מלבד תפילות שנשאו מסר: "אנו רק מתפללות לדעת את רצונו מאתנו ואת הכוח לבצע זאת" לא היו תפילות שהבעל יהיה נקי או בהחלמה, או שיעזוב את הבית או שאני אמצא שידוך יותר טוב, שום דבר. רק לדעת את רצונו ממני ולבצע אותו. נכון שעדיין יש לי רשימת משאלות בראש (למשל שתהיה לי משפחה גדולה או בעל אכפתי), של מה הייתי רוצה שיקרה, אבל היום אני מוסרת את הרצונות שלי להשגחתו של אלוקים ומבקשת שרצונו יעשה.

**לבקש בהכנעה
לדעת את
רצונו של
אלוקים ממני.**

מהות התפילות אותן למדתי בתוכנית הייתה שונה בתכלית, מתפילות שמהותן אגואיזם טהור, עברתי לתפילות שמהותן כניעה גמורה. מטרת התפילה הייתה לא לשנות את המציאות בחיים שלי (אנשים או דברים שלא מצאו חן בעיני) אלא להשתנות כדי להיות האדם שאלוקים רוצה שאהיה.

"אלוקים בבקשה תהפוך אותי לאשה שכל תשוקותיה מופנות אליו. עזור לי לבטוח בך, שאני כבר נמצאת במערכת יחסים נכונה עבורי לרגע זה, תהפוך את רצונותי זהים לרצונותיך עבורי, עזור לי להאמין שהצרכים שלי יקבלו מענה בצורה הטובה ביותר אם אתן לך להדריך אותי.

אבא מתוק, תהפוך אותי לאשה שמשרתת אותך תמיד עזור לי להציע לך את כל כולי"

(כח לשנות)

לוקח זמן לפתח מיומנות להתפלל ללא אגו או ניסיון לשליטה, אבל עם הזמן זה נהיה יותר ויותר קל.

לעשות מדיטציה - צעד 11 בתוכנית אומר במפורש: "שיפרנו את הקשר ההכרתי עם אלוקים באמצעות תפילה והרהורים" המושג מדיטציה היה קשה עבורי להגדרה ולתרגול. חשבתי שמדובר במשהו היפנוטי מוזר. המילון אומר שפירוש המילה הרהור הוא - עיון בדברים, שיקול. רבות מתפילותיי נאמרו

בשעת משבר וייאוש. אבל מדיטציה דורשת פעולות מכוונות ולכל הפחות שלווה מינימאלית.

לפני התוכנית מעולם לא התנסיתי במדיטציה, ולא ידעתי כיצד לבצעה. ישנן דרכים שונות לעשות מדיטציה, וכל אחת צריכה לבחור את מה שהכי נכון עבורה. העיקר במדיטציה זה למקד את תשומת הלב שלי באלוקים.

יש כאלו שבזמן מדיטציה הולכות למקום שקט סוגרות את העיניים, וחוזרות שוב ושוב על תפילת השלווה. יש כאלו שפשוט צופות במחשבותיהן כאילו היו מחזה. מנסות להתרכז רק ביום הזה ולהרפות מן העבר ומן העתיד. יש כאלו שמתרכזות בפרח, וכשמחשבותיהן סוטות, והשכל שוב חוזר לעשות את עבודתו אז הן חוזרות בעדינות שוב למדיטציה. המדיטציה האהובה עלי היא לדמיין בעיני רוחי את הידיים של הכוח עליון שלי. אני שמה בתוך הידיים האלו אחת אחת את כל הבעיות והדאגות שלי, את שמחתי ואת תודתי ולבסוף גם אני מתכרבלת בתוכן.

היום בכל רגע של שקט שעומד לרשותי אני עושה מדיטציה. במשך אותם רגעים אני מבקשת מאלוקים שינחה אותי ולמצוא תשובות לכל הדאגות שלי. לא תמיד אהיה מרוצה מהתשובות שאקבל אבל ההתעלמות מהן תגרום לי למהומה גדולה יותר בחיי. לכן כל כך חשוב לקחת פסק זמן כדי לנקות את הראש ולשחרר את המחשבות הלא חשובות והבלאגן שמתרוצץ אצלי בראש. אני משתדלת לא לקבל את מחשבותיי כמובנות מאליו מאחר ויתכן שהן ההנחיה היחידה שתהיה לי.

אבל אני ממש חילונית

זכורה לי כמו אתמול שיחת טלפון עם אשה, שגילתה שבעלה בוגד בה. היא היתה מרוסקת, שבורה ומיואשת. במהלך השיחה הצעתי שוב ושוב לאותה חברה למסור את נישואיה לאלוקים, לשחרר ולאפשר לא-ל, להפנות את הבעיות שלה לאלוקים וכו'.

החברה ששמעה את דבריי, דחתה אותם מכל וכל. "אני לא יכולה לקבל את זה, אני ממש חילונית, גרה בתל אביב במרכז הבהמה, אנחנו ממש אנטי חרדים".

לרגע לא הבנתי את הקשר בין ההשתייכות המגזרית שלה לבין החוסר נכונות לפנות לאלוקים. עד שנפל לי האסימון, שככה חושבים אנשים רבים בארץ שלא נמצאים בתוכנית. כל הנושא הרוחני בארץ טעון מאוד מבחינה פוליטית, כל דיבור על אלוקים נחוה על ידי חברתי ה"חילונית" כאיום. היא חוששת שעכשיו אני מציעה לה לפנות עם הבעיות שלה לאלוקים ובצעד הבא אגיד לגלח את שערות ראשה, לגרוב גרביים חומות, להתחיל לדבר אידיש ולהפגין נגד הצבא.

הנושא הדתי עולה לעיתים קרובות אצל החברות החדשות. החילוניות חוששות להגיע לתוכנית מיוחדת שינסו להחזיר אותן בתשובה, הדתיות והחרדיות שואלות לאיזה זרם דתי הנשים הנמצאות שם משתייכות, והאם זה מתאים לזרם הדתי אליו היא משתייכת.

לכן בכל קבוצה מקריאים קטע זה בתחילה:

"כדי להבטיח את הצלחת המפגשים שלנו בפתרון בעייתנו המשותפת אנו חייבים להכיר ולהתגבר על שלושה מכשולים בדרך להחלמה שיכולים להרוס כל קבוצה. האויב הראשון הוא דיון בנושאים הקשורים לדת. התמכרות לתאוה איננה מכבדת שום דת, לכן התוכנית שלנו בנויה כך שתעזור לנו ללא קשר לאמונותינו השונות. אל לנו להכשיל את מטרותינו על ידי כניסה לשיחות על דת או על סיעות דתיות כל שהן... המטרה שלנו בשיתוף היא לדבר על עצמנו, ולא על הסקסוהליסט. הפגישות שלנו מתמקדות בגישת האס אנון להחלמה, לכן אנחנו נמנעים מאזכור או מדיון בכותרות ומחברים של פרסומים אחרים, מלבד ספרות אס אנון המאושרת. אנחנו משאירים כל זהות אחרת שלנו מחוץ לדיון- חברותות 12 הצעדים האחרות, רעיונות, דתות, טיפולים ועיסוקים אחרים. אנחנו מדברים על ומנקודת המבט של אס אנון..."

בגלל הרצון שלנו להיות עצמאיות לחלוטין, ולא להיות תלויות בגופים, מוסדות, דתות או זרמים דתיים אלו או אחרים, אנו מנמעות מלקבל כספים מגופים חיצוניים, וממנות את עצמנו:

“המסורות השביעית אומרת שכל קבוצות אס אנון, חייבת לקיים את עצמה באופן עצמאי ולדחות תרומות מבחוץ. אין לנו דמי חובה או תשלומים לחברות. אסיפת המסורת השביעית משמשת לכיסוי הוצאות הקבוצה, ותמיכה בשירותים הארציים העולמיים.”

במהלך השנים בהם אני נמצאת בתוכנית פגשתי עשרות נשים חילוניות עם קשר וחיבור עמוק כל כך לאלוקים כמו שלא פגשתי אצל הרבה רבנים ורבניות. חלקן משתמשות במילה אלוקים, וחלקן בכל כוח עליון אחר שהן מאמינות בו: “היקום”, “האנרגיה הקוסמית”, “האהבה הקוסמית” וכל שם אחר לכוח עליון שמסתדר טוב עם מערכת האמונות והערכים שלהן.

בתור תכנית רוחנית ולא תכנית דתית, אנחנו לא מתערבות באיך כל אחת תופסת את אלוקים,

בתור תכנית רוחנית ולא תכנית דתית, אנחנו לא מתערבות באיך כל אחת תופסת את אלוקים, וההמלצה היחידה של התוכנית היא לראות את אלוקים בתור אוהב, מבין, מתחשב, גמיש ורגיש.

לכן חשוב להבין שאס אנון היא תכנית רוחנית ולא תכנית דתית, שמציעה צעדים שמובילים לתובנות חדשות וצמיחה. התנאי היחיד כדי להכניס תכנית רוחנית לחיינו הוא להבין שאנו לא מסוגלות לפתור את בעייתנו לבד, ולהודות שאיננו הכוח הגדול בעולם.

“למעשה הסקסוהליזם הכניע אותנו, ואלה מאיתנו שלא היתה להם אמונה כאשר נכנסו לתוכנית מתחילות למצוא אותה פה...אנו מחויבות לעשות את הצעדים של התוכנית הזו עם רוח פתוחה ונפש מבקשת”

(הרהורים של תקווה)

פתיחות מחשבתית, ענווה, ונכונות לקבל הם תנאים קריטיים לדתיות ולחילוניות. לדתיות: כי הן חושבות לעיתים קרובות שהן יודעות כבר הכל על אלוקים ואין מה לחדש להן, וחילוניות בגלל

הקושי (שוב לא תמיד) לשמוע על אלוקים שלא התרגלו לשמוע עליו בבית ילדותן או במסגרת החינוכית בה גדלו.

בעלי לא בהחלמה

אמנם בחסדי ה' לא זכיתי להתמודדות הזו, ואני ובעלי נכנסו יחד לתוכנית תכף ומיד אחרי ששמענו עליה. אבל במהלך השנים שאני בתוכנית, דברתי עם עשרות נשים שסובלות מההתנהגות המינית של בן הזוג, וכשהצעתי להן להיעזר בקבוצות התמיכה שלנו קבלתי תשובות מפתיעות: "אבל בעלי לא רוצה ללכת לקבוצות", "בעלי בכלל לא מעוניין לטפל בעצמו, ובכלל הוא חושב שאין לו בעיה", "את באמת חושבת שבקבוצות האלה אלמד איך לגרום לבעלי להפסיק את השימוש שלו בפורנוגרפיה?" "נראה לי שלא הבנת אותי, בעלי עושה X, לא אני, הוא צריך להגיע לקבוצות, מה זה קשור אלי?"

בתחילה לא הבנתי מה הקשר בין העזרה שאני מציעה לאשה שפנתה אלי לבין מה שהיא מספרת לי על בעלה והאם הוא מעוניין או לא מעוניין להגיע לקבוצות. אבל אחרי שהאמירות האלו חזרו שוב ושוב התעמקתי בהם קצת יותר. הנשים האלה הניחו הנחת יסוד שגויה: "ההחלמה והתהליך באס אנון נועדו כדי לשנות את בעלי ולגרום לו להפסיק את התנהגותו המינית הפסולה, ואם הוא משתתף בקבוצות אז אני כנראה צריכה ללכת גם בשבילו, ואם הוא לא הולך אז לי אין בשביל מה ללכת".

אס אנון לימדה אותי שהסקסוהליזם היא מחלה משפחתית. ואם אני בזוגיות עם סקסוהליסט אני חולה לפחות כמוהו, לכן אני חייבת להפסיק להתמקד בבן הזוג שלי ולהתחיל להתמקד בהחלמה שלי. בעבודת התוכנית אנחנו מתחייבות להחלמה שלנו בלבד.

לרוב הנשים שאני מכירה היה קשה לקבל את זה שההתנהגות המינית של הבן זוג לא קשורה אליהן ולא לקחת את זה אישית.

שנים ארוכות עם בן זוג שמעדיף נשים אחרות ומתנהל בצורה לא הגיונית ולא שפויה, גובות מהאשה מחיר נפשי ורגשי קשה מאוד וגורמת להערכה העצמית שלה לצנוח מתחת לבלטות.

ההחלמה שמוצעת לנשים באס אנון היא כדי לעזור לה למצוא את השלווה האישית שלה, בלי קשר לעובדה האם בעלה ירצה או לא ירצה לקבל עזרה. את יכולה ללמוד לאהוב את עצמך ולדאוג לעצמך בלי קשר למה שבעלך עושה או לא עושה. אין צורך לחכות לזה שהבעל ירצה לקבל עזרה, תתרכזי בלעזור לעצמך. אם תישארי נשואה (בהמשך אני מסבירה איך מקבלים את ההחלטה האם לסיים את הנישואים), תהיה לך יכולת טובה יותר לטפל בעצמך בנישואים, ואם תחליטי להיפרד תוכלי לחיות טוב יותר עם עצמך.

התנתקתי מאהבה

"אין לדברים הלא נעימים שאחרים אומרים או עושים את הכוח להרוס את שלווה נפשי או יומי, אלא אם כן ארשה לזה לקרות.

האם ארשה לעצמי להגיב למילותיו של אדם חולה כאילו היו אמת לאמיתיה? האם יתכן שההשפלה שאכנע לה תביא תועלת?

לפעמים אני תמהה: שיחקתי את תפקיד הקדושה המעונה זמן רב. סבלי הביא לי הרבה תשומת לב ורחמים. התרגלתי להאשים אחרים בבעיותי ונמנעתי מלקבל על עצמי אחריות על חיי. במילים אחרות, אני חושבת שהפקתי תועלת מן הסבל שלי. אבל היא לא שווה יותר את המחיר. כיום אני מגלה מי אני באמת בעזרת הכוח העליון שלי, ותוכנית אס אנון. יש בקרבי אשה יפה שאינה זקוקה לבנות את זהותה מסביב לסבל. אני לומדת לאפשר לאשה הזו לפרוח במקום להסתתר מאחורי מסווה של סבל. אינני רוצה להחמיץ אף אחת מן ההזדמנויות שעומדות לרשותי לחיות, לצמוח וליהנות.

תזכורת להיום: יש כל כך הרבה זכרים בחיים, שצריך להעריך אותם. לא אבזבז אפילו רגע נוסף על רחמים עצמאיים.

(רק להיום)

אחד הכלים הכי משמעותיים שלמדתי בתוכנית הם "התנתקות באהבה". זה משהו שלא הכרתי כלל מקודם. הכרתי רק התנתקות מברוגז. לא הצלחתי להבין את מושג ההתנתקות, הרי זה בעלי, איך אני יכולה להתנתק ממנו?

מחקר קצר בספריה ובאינטרנט העלה את משמעות המושג התנתקות. בשביל להתנתק צריך קודם כל להיות מסוגלת להיות אדם נפרד מבעלך. להיות בעלת מובחנות גבוהה.

מהי מובחנות גבוהה?

מובחנות גבוהה היא בעצם בורות רגשית. זו היכולת להפריד ביני והמחשבות והרגשות שלי לבין הסביבה שלי. מובחנות היא היכולת לספק לעצמנו שני צרכים הפוכים: שייכות ונפרדות. זו היכולת לעמוד על שלי ולהישאר נאמנה לעצמי בתוך קשר עמוק ומשמעותי שאני נמצאת בו.

רק מי שיש לה מובחנות גבוהה, יכולה להיות באינטימיות עמוקה. כי מי שאין לה את עצמה לא יכולה להיות בקשר אינטימי עם אדם אחר. רק אשה שמרגישה מחוברת למרכז שלה, ויודעת שיש לה לאן לחזור יכולה להיות באינטימיות עם אדם אחר.

איך תדעי האם את מובחנת? אני רוצה לצטט מתוך ספרו החשוב של אמיתי מגד, "טיפול זוגי מבוסס מובחנות", כדי שתוכלי לזהות האם יש לך מובחנות או תלות בכך הזוג שלך:

"רמת מובחנות נמוכה הופכת את האדם לפגיע יותר למתחים מהסביבה. ככל שרמת מובחנות של אדם מסוים נמוכה יותר, כך הוא יהיה מושפע יותר מלחצים מהסביבה ויכולתו להיענות להם בצורה בריאה תפחת.... בהקשר הזוגי רמת מובחנות תבוא לידי ביטוי בעיקר ביכולת של האדם לעמוד על שלו, ולהיות נאמן

לעצמו, מול הדחיפה של בן הזוג להתאים את עצמו אליו, תוך כדי כך הוא ממשיך לשמור על קשר עם בן או בת הזוג, והרגשות שלו נשארים במצב מאוזן.

במילים אחרות, ככל שאני יותר "אני" ויודעת איפה אני מתחילה ונגמרת, ככה אני פחות מושפעת מהסביבה, מבעלי, מהשימוש שלו, מהניקיון שלו, מההחלמה שלו, מהמחשבות עם מי הוא דיבר ועל מי הוא מפנטז.

מובחנות באה לידי ביטוי ב:

1. היכולת לעמוד על שלך.
2. היכולת לשהות בתוך קונפליקט.
3. היכולת לווסת רגשות וצרכים באופן עצמאי.
4. היכולת לווסת ולהכיל רגשות של בדידות וריקנות, חרדה ואשמה.
5. היכולת להגיב בצורה מקורקעת ומאוזנת (לא בוותור מצד אחד ולא בדרמה מצד שני).
6. היכולת לסרב לקחת תפקידים ורגשות שמולבשים עלי.
7. היכולת להפסיק להזדקק לאישורים מאחרים.
8. היכולת לא להתנתק רגשית מול רגשות חזקים.
9. היכולת להתייחס לכל מה שעולה במציאות ולא לברוח או להתעלם.
10. היכולת להעריך את עצמך.
11. היכולת להיות באינטימיות ולהיפתח בפני אדם אחר.
12. היכולת לראות ולהעריך את הצרכים של בן הזוג.
13. היכולת להתבונן ולוותר על הצורך להעניש את בן הזוג.
14. היכולת לשאת כאב גדילה.

אני באופן אישי התקשיתי מאוד בחלק מהסעיפים הנ"ל. לא יכולתי לשהות בתוך קונפליקט הייתי מיד בורחת לחדר. לא יכולתי לווסת את הרגשות שלי בעצמי, וכל פעם שהייתי עצובה או מוצפת רגשית, הרגשתי שרק בעלי יכול לאזן אותי. הייתי מגיבה בדרמות כל פעם שמשהו לא מצא חן בעיני ולא הצלחתי להגיב בצורה מאוזנת, כל פעם שחוויתי משהו כואב הייתי עושה "ניתוק" רגשי ומשכנעת את עצמי לא להרגיש, לא

**כל שאני יותר
"אני", ככה אני
פחות מושפעת
מהסביבה,**

יכולתי לראות את הצרכים של בעלי ואת הרצונות שלו, ראיתי רק את הצרכים והרצונות שלי. כל פעם שבעלי הכאיב לי, גם אם זה היה מתוך שיתוף במשהו שמפריע לו בהתנהגות שלי הייתי "מענישה" אותו ופועלת מנקמנות.

האמת שהדפוסים שלי פחות נפוצים אצל נשות מכורים ויותר אופייניים לגברים. רוב הנשים שפגשתי בקבוצות התאפיינו בעיקר בדפוסים של:

חוסר יכולת לעמוד על שלהן:

פגשתי נשים שהיכולת לעמוד על שלהן שאפה לאפס. נשים דתיות שוויתרו על ההלכה רק כי הבעל בקש, היו מוכנות לקום מוקדם מאוד בבוקר בין אם היו לפני לידה או מיד אחריה רק כי הבעל בקש שיכינו לו קפה לפני שיוצא, ולא סרבו להרפתקאות כלכליות מפוקפקות למרות שראו את הסיכון והנזק שצפוי מכך.

מוותרות על דברים שחשובים להן בזוגיות:

למשל: לירן שיתפה שבעלה כל הזמן אמר לה שהוא לא אוהב אותה. הוא אמר את זה והתייחס אליה בהתאם. לירן מצידה השלימה עם זה שבעלה לא אוהב אותה, אולי באמת מגיע לה לחיות עם בעל שמצהיר על חוסר אהבתו כלפי אשתו.

לוקחות תפקידים ורגשות שמולבשים עליהן:

יש גברים שמלבישים על האשה שלהן תפקיד של "המבוגר האחראי" שצריכה לדאוג לו ולכל דבר בבית או של ה"עובדת סוציאלית" שצריכה לעזור לו עם הבעיה שלו, או של האשה "הדראמטית והרגשנית" שכל היום עושה דראמות. פגשתי לא מעט נשים שנענות בצורה לא מודעת לציפייה מהן ומתנהגות בהתאם לציפיות.

מתעלמות מהמציאות:

למשל ד' ספרה לי איך באחד הימים חזרה הביתה וגילתה לבנים לא שלה, במיטה שלה. כששאלה על זה את בעלה התשובה שקבלתה הייתה משהו על חבר שבקש להעביר את זה למישהו אחר. אף אדם נורמאלי לא היה קונה את הסיפור

הזה. ד' קנתה אותו. כי היא לא יכלה להתמודד עם המציאות הכואבת לכן העדיפה להתעלם ממנה.

לא יכולות להעריך את עצמן ללא הערכה של בן הזוג:

א' שיתפה שוב ושוב בצורך כפייתי לקבל מחמאות מבעלה, לשמוע אישורים ממנו. כל מחמאה שלו הייתה מעיפה אותה לשחקים וכל התעלמות או ביקורת ממנו היתה מורידה אותה מתחת לקו האפס. שום מחווה של אהבה מצידו לעולם לא הספיקה, וכמו נורקומן היא רק היתה צריכה עוד ועוד.

"כל עוד אמשיך לתלות את האושר שלי, מקור החיות שלי בדברים חיצוניים, יילקח ממני האושר שלי ברגע שאאבד אותם. לכן עלי למצוא את האושר הפנימי שלי בלי שיהיה תלוי בדברים חיצוניים.

כי אם האושר שלי תלוי בבעלי ובניקיון שלו אני אצפה ממנו ליותר דברים ואכעס כשלא אקבל אותם. האושר האמתי מגיע מבפנים ולא תלוי בנסיבות חיצוניות. איכות החיים שלי תלויה ברמת האושר שלי, לכן עלי לוודא שהאושר שלי לא מגיע מדברים חיצוניים.

למעשה לא רק שרמת האושר שלי לא תלויה בדברים חיצוניים, אלא למעשה ההיפך הוא הנכון: ככל שרמת האושר שלי תגדל כך העולם החיצוני ייטיב אתנו. כשם שאין מקור חיצוני לאושרנו כך אל לנו להאשים אף אחד מלבד עצמינו בעוגמת הנפש שאנו חווים.

כשקורה משהו שמצער אותנו, עלינו לבחון בעצמנו, מה נוכל לתקן בעצמנו. היכן אנו לא נותנים מספיק או לא אוהבים מספיק? כשנלמד לחיות בשמחה אמיתית שלא תלויה בדבר, תהיה בנו שלימות וייעלמו כל האויבים החיצוניים שלנו."

(מעובד על בסיס "בסוד החיים" אתר אש התורה)

אולי אני צריכה להתגרש?

מתוך הדברים שלי, וגם מתוך הציטוטים של חברותיי לדרך, עלול להשתמע שאחרי שעשינו את הפעולות הנכונות מצפים לכולנו נישואים מדהימים ומאושרים, עם בעל נקי שעובד על עצמו, קונה לאשתו שוקולדים בבוקר ופרחים בערב.

אכן, כמעט תמיד יש שיפור בנישואים אפילו אם רק אחד מהצדדים עושה שינוי. לא אחת ראיתי נשים שהתחילו לעשות שינוי ולעבוד על עצמן וכעבור תקופה קצרה גם הבעל הצטרף לתוכנית או התחיל לחפש מענה לבעיה שלו במקומות אחרים.

אכן, ההמלצה של התוכנית היא לא משנה כמה המצב קשה, לא לעשות שום צעד קיצוני כמו פרידה, גירושים, הריון, קניית/ מכירת דירה בשנה הראשונה או התפטרות מעבודה. כך אמרה לי המאמנת שלי, כשבעלי היה בנפילות חוזרות ונשנות, לא עובד ולא לומד, לא מפרנס, שקרן פתולוגי, לא מקפיד על מצוות (דבר שהפריע לי מאוד), סבל מהתפרצויות זעם לעיתים קרובות, מרוכז בעצמו, דביק, ילדותי ותלותי ברמות שלא יכולתי לסבול, כך שלא הבנתי למה אני נשאת עם הבן אדם הזה. ובכל זאת המאמנת שלי לא הייתה מוכנה לדבר איתי על גירושים בשנה הראשונה והמליצה לי להתמודד ולעבוד עם מה שיש.

אבל, למרות הסוף האופטימי שלי ושל חברות רבות לדרך, לא כולן נשארו נשואות בתום השנה הראשונה לעבודה עצמית ולשינוי שחוו. לא אצל כולם הבעל עלה על הדרך או מצא פתרון. התוכנית בשום צורה לא ממליצה להישאר בעם בן זוג מתעלל או משתמש.

אז האם ומתי נכון להתגרש?

הנה ניסיון של חברותיי הגרושות:

עברה לפחות שנה שלמה מאז שגילית את ההתמכרות - כשמדברים על שנה ראשונה לגילוי של הבגידה/ההתמכרות מדובר על שנה שבה את עובדת על עצמך ולא על בעלך. הרבה

נשים שמגלות חוסר נאמנות מינית מצד הבן זוג מחכות ללא הרף שהוא ישתנה: הן יודעות בדיוק מה השינויים הנדרשים, ואיך הם צריכים לבוא לידי ביטוי. כל עוד הן מנסות לנהל את השינוי בתוכו, שום דבר לא קורה. השינוי מתחיל ברגע שהאשה מפנימה שהשינוי צריך לקרות בתוכה. ברגע שהאשה מפסיקה את דפוסי ההתנהגות והשליטה הכפייתיים ומשאירה את התוצאות לאלוקים גם בן הזוג משתנה. לא תמיד לכיוון שרצית. לעיתים השינוי מתבטא בכך שהבעל מחריף את השימוש שלו או מחליט לעזוב את מערכת היחסים, אבל כמעט תמיד מתרחש שינוי כל שהוא שמבהיר לך יותר לאן להתקדם. גם אם הגעת למצב נואש אחרי שחיית בבלגן במשך הרבה זמן, תיאזרי בסבלנות במשך זמן קצר נוסף כדי לבחון את האפשרויות שעומדות בפנייך. האם שינוי קיצוני יהיה באמת טוב עבורך, עבור ילדייך או בעלך?

מיצית את כל מה שיכולת לעשות - ההתחייבות לאדם שנישאתו לו דורשת מאתנו שנעשה כל מה שביכולתנו כדי לפתור את בעיותינו. למרות שהמחשבות על גירושין היו עולות מדי פעם בראשי הייתי נזכרת שעדיין לא עשיתי כל מה שהיה תלוי בי. לא היינו בטיפול זוגי למרות נכונותו של בן זוגי ללכת לטיפול, עדיין יש לי הרבה פגמי אופי שלא מטופלים, לא ניסיתי טיפול מקצועי עבורי. החלטה על גירושים צריכה לבוא ממקום של כובד ראש, רק לאחר שכל האפשרויות מוצו.

להיעזר בהכוונתו של אלוקים לגבי החלטה - תסמכי על אלוקים שייתן לך את החכמה והתבונה כדי לקבל החלטה האם לעזוב את הנישואים שלך. תתני אמון בקולו של הכוח העליון שלך ותסמכי על עצמך.

יש לך בהירות הדעת לגבי הגירושים - בתחילת הדרך התלבטתי בלי סוף האם להתגרש או לא. גם אחרי שנגמרה השנה הראשונה שבמהלכה אמרו לי לא להחליט, וכל הזמן חיפשתי את החלטה הנכונה והמושלמת. במהלך הזמן והבנתי שאין החלטה נכונה או לא נכונה. אבל כל עוד לא יודעים מה לעשות לא עושים. זו החלטה כבדת משקל שמבצעים על בסיס

חשיבה ותפילה רבה ולא על בסיס איך בן הזוג שלי התייחס אלי באותו היום. לפני החלטה חשובה כמו גירושים חשוב להיות בבהירות הדעת. וכשמגיע הזמן צריך לסמוך על אלוקים שהוא ייתן לי את בהירות הדעת לעשות את הצעד הזה. זה לא אומר שההחלטה היא קלה ולא תחווי כאב ועצב. חברות רבות שהתגרשו משתפות שהן ידעו מה לעשות באופן אינטואיטיבי, כשהגיע הזמן. אני יודעת שההמתנה לבהירות יכולה להיות קשה מאוד. כשהדבר קשה מדי אנחנו מבקשות הנחיה מהכוח העליון שלנו, עושות מדיטציה, מתפללות ופותחות את ליבנו לתשובה.

ההחלטה על גירושים היא בידיך בלבד - רק את יודעת מה נכון לעשות עבורך. איש לא יוכל ליעץ לך בזה. לא הרב, לא הפסיכולוג, וגם לא המאמנת מהתוכנית. כשאני הגעתי לתוכנית ערכתי סקרי דעת קהל בקרב חברות הקבוצה: "מה לדעתך אני צריכה לעשות, להתגרש או להישאר?" התייעצתי עם אין סוף אנשי מקצוע, ושלחתי שאלות אנונימיות לרבנים ורבניות. אני זוכרת את התחושה אחרי סבב הרבנים/יועצים/מטפלים שעשיתי כשהתלבטתי לגבי גירושים: מי שאמר לי תתגרשי- רק הפיל אותי עוד יותר כי לא הייתי בשלה לגירושים, ומי שאמר לי תישארי ותתמכי בבעלך גרם לי להמון תסכול כי לא יכולתי לתמוך בו, והרגשתי אשמה על זה שאני לא תומכת בו. שום תשובה לא ספקה אותי. לקח לי זמן להבין שאף אחד לא יוכל להחליט במקומי.

גם אם אנחנו מצפות לעצה בשעת משבר, אסור לנו להפיל על אחרים את האחריות, ולדרוש מהם לומר לנו מה לעשות. אין בידי איש מלבדנו להחליט החלטות עבורנו, זו אחראיות שלך בלבד. תזהרי מלקבל בנכונות יתרה מדי עצות ידידותיות, עם כוונות טובות, אבל מבוססות על ידע מוגבל מדי של כל הפרטים.

"זכורה לי אשה שהגיעה לאחת הפגישות: בעלה היה איש אלים, עם אופי התמכרות מזעזע, הסתבך עם המשטרה לעיתים קרובות, והיה מנודה על ידי בני קהילתו. לאחר השנה הראשונה שאלה האשה את המאמנת שלה: "האם עלי להתגרש?" תשובתה היתה: זוהי החלטה שנתונה

מי שאמר לי
תתגרשי- רק
הפיל אותי עוד
יותר כי לא
הייתי בשלה
לגירושים,

**בידייך בלבד, האם את מוכנה לפירוד מוחלט? מה הלב
שלך אומר לך?**

**תשובת האשה היתה: "לפי השכל וההיגיון ברור שאני
צריכה להיפרד ממנו, אבל אני אוהבת אותו. היא מצאה
בעצמה את התשובה, כפי שעל כולנו לעשות, מי חכם
מספיק כדי להחליט החלטה עבור מישהו אחר? למדנו
באל אנון שאין מצב שהוא חסר תקווה.**

**כאשר התגברה האשה על הפחד שלה מפני בעלה גם
הרחמים העצמאיים שלה שככו, והיא הפסיקה לערב את
עצמה בתאונות ואסונות שקרו לו או בוויכוחים שהיו
נגמרים באלימות. בעלה נאלץ להתמודד בעצמו מול
הבעיות שלו ומצא את הפתרון בAA.**

"כל יום ביומו, עמ' 50"

לוודא שההחלטה שלך לא מושפעת מכעס, שנאה או טינה -
כאשר נוקטים בצעד קיצוני והחלטי שלא תהיה ממנו דרך חזרה
חשוב להיות מודעת למצב הרוח שלך ממנו את מקבלת החלטות
לפעול. אי אפשר לבחור בתבונה כשמצב הרוח שלך הוא כעוס,
מר או מבולבל. תהליך קבלת ההחלטה הנכונה הוא לעיתים איטי
אך מגיע ממקום של שלוה.

**לוודא שההחלטה להישאר בנישואים לא מסכנת אותך פיסית/
רגשית/רוחנית -** לא מעט נשים סבלו מהזנחה או התעללות
פיסית ומינית בילדותן. התעללות זו גרמה להן לחפש ולהיכנס
לקשרים לא בריאים ובתוך הקשר לסבול מחרדת נטישה. הפחד
מהנטישה גרם להן להסכים לכל התנהגות מתעללת. אם את
מזדהה עם מה שנאמר כאן תשאלי את עצמך דבר ראשון: "האם
אני חייבת לסבול התעללות פיסית ומינית בתמורה לשמירה
על מערכת היחסים?" וקודם כל תתחילי לדאוג לרווחה הפיסית
והרגשית שלך. חייבים לקחת סיכון של הנטישה כדי להתרפא.
כדי להתגבר על הפחד להינטש חייבים לחזק את הקשר ההכרתי
שלנו עם אלוקים, כדי להיות נכונות למסור לו את נישואינו
ולהאמין שנוכל להתמודד גם במצב של גירושים.

**"נוכחנו שיש כמה גברים שביסודם יש להם כוונות רעות,
ושום כמות של סבלנות לא תשנה לגביהם...אם את חשה
שהוא בבירור מהטיפוס שהזכרנו- כדאי שתעזבי אותו.
האם יש צדק בכך שיהרוס את חיך וחיי ילדיך?"**

(הספר הגדול)

**לוודא שההחלטה לא מושפעת מפחדים - כמו "מה יגידו
השכנים":**

דיצה: "אני ובעלי שייכים למשפחות מאוד חשובות בקהילה שלנו. שנינו מאוד מוכרים ומפורסמים בתחומים בהם אנו עובדים. אני יודעת שאם אתגרש כולם ירכלו עלינו. זה משהו שאני לא יכולה לסבול, אני נשארת עם בעלי רק בגלל הבושה".

אורנה: "נורא הפחיד אותי מה אנשים יגידו. כל הזמן פחדתי שילעגו לי על זה שנשארת עם בעלי עד עכשיו. מצד שני הרגשתי שאנשים יחשבו שאני נכשלת עם התגרשת. בסוף הגעתי למצב שכבר לא היה אכפת לי מה אנשים אומרים. איך הגעתי לזה? התחלתי להתבונן במחשבות שלי, ושמתי לב שאני מקדישה המון מחשבה למה אנשים חושבים עלי. הבנתי שאני לא יכולה לשרת אותו (את ה') אם אני משרתת את השכנות שלי. אז כל פעם שמחשבות על מה אנשים אחרים חושבים עלי עלו בראשי, התפללתי להשתחרר מהתלות הזו במה אנשים אחרים חושבים עלי. מצאתי את עצמי עשורת פעמים ביום מתחברת לאלוקים בגלל הפגם אופי שלי של רצון בחיזוקים והערכה. ראיתי כמה הפגם אופי הזה עזר לי להתחבר לאלוקים, עד שאחרי הרבה עבודה כבר לא היה אכפת לי מה אנשים חושבים."

"לפני כשנה הבנתי שאני לא רוצה לחיות עם מישהו שלא מוכן לעזור לעצמו, החלטתי לייזע את בעלי בכבוד שאני מעוניינת שיפנה לקבלת עזרה. ואם הוא לא יהיה מוכן לטפל בעצמו אני צריכה לסיים את מערכת היחסים שלנו.

לכסוף הוא עשה מאמצים כדי להחלים, אמנם לצד התקווה קינן גם הפחד שהוא לא ימשיך עם זה... דרך עבודת הצעדים, באמת נאלצתי להודות שהשארתי את אלוקים מחוץ לתהליך של האולטימטום שהצבתי לבעלי

**נורא הפחיד
אותי מה
אנשים יגידו.
כל הזמן
פחדתי שילעגו
לי על זה
שנשארת
עם בעלי עד
עכשיו.**

**שנה קודם. רציתי רק שאי הנוחות במערכת יחסים תיפסק
לכן הצבתי גבולות. עבודת הצעדים הבהירה בעיני את
העובדה שאינני יודעת מה רצונו של אלוקים ממני לגבי
המערכת יחסים הזו. לאחר זמן לא רב בעלי עזב.**

(הרהורים של תקווה)

ויש גם פרידות - למרות שאני באופן אישי לא התנסית בזה, ישנו כלי שנוהגים להשתמש בו היום גם בעולם הטיפול הזוגי, והוא הפרידה הזמנית או פרידה בתור צעד ביניים לפני הגירושים.

נשים רבות שפגשתי נפרדו מהבן זוג לתקופה מסוימת, וגרו בדירות נפרדות, כחלק מתהליך ההחלמה והצמיחה הזוגית.

למרות שעבור זוגות רבים לעיתים קרובות הפרידה היתה חלק משמעותי בתהליך הצמיחה האישית והזוגית, חשוב לעשות אותה נכון ומהמניעים הנכונים, במיוחד כשמעורבים ילדים בסיפור.

לירון: "הרגשתי שבעלי בשימוש ובדקתי בפלאפון שלו וגיליתי שהוא באמת בקשר עם נשים אחרות. עשינו פגישה עם המטפל הזוגי שלנו והעליתי את כל האפשרויות שהמאמנת שלי המליצה לי: או מוסד גמילה, או 90 יום 90 פגישות sa, או פרידה. בעלי בחר להיפרד. הוא לא עשה את זה כל כך בקלות, הוא כל הזמן אמר לי "את זורקת אותי לכלבים וניסה לעשות עליי מלא מניפולציות. היה ישן באוטו במשך חודשיים, אמרתי לו שזו בחירה שלו לא לספר להורים שלו ולישון באוטו, הוא ניסה להתאבד פעמיים ליד הדלת כדי שאראה, הוא ניסה לברוח מהארץ, זאת אומרת הוא התקשר אלי מהשדה תעופה להגיד לי שהוא בורח לחו"ל. אני נשארת שלוה לחלוטין, אמרתי לו שכואב לי מאוד שהוא מתנהג כך אבל אין לי שום שליטה על הבחירות שלו, כמובן שמיד אחר כך התקשרתי להוציא לו צו עיכוב יציאה מהארץ.

היה לי מאוד קשה עם השאלות של הילדים שאמרו לי שהם מתגעגעים לאבא ושאלו איפה אבא, אז הסברתי להם בפשטות

שאמא ואבא לא כל כך מסתדרים כמו שבטח שמתם לב, אז לכן אבא גר עכשיו במקום אחר.

אני: מה עזר לך להתמודד בתקופת הפרידה?

לירון: " דבר ראשון **לא להישאר לבד עם הדברים**. הייתי המון בקשר עם הספונסרית ועם החברות.

דבר שני זה הייתי צריכה **להכיל את עצמי ואת הכאב שלי**. בכיתי המון המון, הייתי באבל על הנישואים שלי שהתפרקו, הכי כאב לי שבעלי במשך שנים היה בקשר עם נשים אחרות ולא ידעתי מזה למרות שהיו לי את כל הסימנים, ורק כשהייתי מאוד חזק בתוכנית גיליתי את הרומנים שבעלי ניהל. הייתי צריכה להכיל את זה ולהזכיר לעצמי כל הזמן שאלוקים הראה לי את זה רק כשהייתי מסוגלת להתמודד עם זה, ואלוקים הסתיר ממני את המידע הזה בזמן שלא הייתי צריכה לדעת אותו.

דבר שלישי **זה לא לפעול מתוך כעס**. בזמן שהיינו פרודים הייתה לבעלי נפילה נוספת והוא שיתף אותי שהוא נפל. דבר ראשון שרצייתי לעשות זה להתגרש. כי די, כמה אפשר, אפילו כשאנחנו פרודים אתה נופל? הספונסרית שלי הזכירה לי שוב ושוב, לא לפעול מתוך כעס. אולי זה הדבר הנכון בשבילך לעשות אבל לא לפעול מהכעס. אמרתי לעצמי אין סיכוי שאצליח אי פעם להתחבר לבן אדם הזה, כל פעם שראיתי אותו לא יכולתי להסתכל עליו מרב שנאה. אבל המאמנת הזכירה לי שוב ושוב, את תפעלי מכעס!

אני: מתי החלטת שזה הזמן הנכון לחזור?

לירון: ראיתי שינוי משמעותי אצל בעלי, ראיתי שהוא הפסיק עם המניפולציות והפך להיות בן אדם יותר מכיל. חזרנו לקיים יחסים אחרי שנה ורבע שלא היה שום קשר פסי בינינו, למרות שעדיין אין לי בו אמון. החלטתי שאי אפשר להחליט אם זה יהיה נכון עבורנו להתגרש או להישאר לפני שאנחנו מנסים שוב פעם לחיות ביחד. עשינו הסכם חתום שכולל לא מעט סעיפים ועם בעלי לא עומד בהם אז אנחנו מסיימים את הקשר בינינו.

ראיתי שינוי משמעותי אצל בעלי, ראיתי שהוא הפסיק עם המניפולציות והפך להיות בן אדם יותר מכיל.

לאט לאט נהיה חיבור זוגי, ובגלל שהוא היום בהחלמה ומאוד עובד על המידות שלו, אני מקווה שגם האמון יגיע, הקשר שלנו נהיה הרבה יותר טוב, ונהיינו הרבה יותר חברים, מה שלא היה כל החיים ויש רצון משני הדדים להתקרב רגשית.