



איך ליצור זוגיות מדהימה ושלווה  
גם אם בעלי מתמודד עם פיתויי האינטרנט.

## מנישואים עם רגל ברבנות לנישואים מאושרים

לאחר לא מעט קשיים ופגישות בשעה טובה ומוצלחת התארסתי והתחתנתי. שלוש שנים אחרי הנישואים תפסתי את בעלי באתרי פורנו ובצ'אטים טלפוניים עם נשים אחרות. הוא כל כך הצטער ונראה כל כך שבור, ראיתי את הכאב בעיניים שלו, והייתי בטוחה שהוא לי יחזור לזה יותר לעולם. מספר חודשים לאחר מכן ילדתי את בני השני ואז גיליתי שבעלי שוב נפל באינטרנט, הפעם באתרים יותר קשים. גיליתי גם שהוא שיקר לי בהרבה נושאים, ובזבז מאחורי הגב שלי המון כסף על שטויות.

הגענו ליועץ זוגי שנתן לזה שם: "בעלך מכור למין. התמכרות זו מחלה כרונית שלא ניתן להירפא ממנה, רק לעצור אותה. כמו סכרת".

הייתי המומה. קשת של רגשות קשים בערו בי.

הרגשתי מושפלת מכך שהסכמתי להשתתף בפעילות מינית שגרמה לי להתבייש בעצמי. שנאתי את בעלי כל כך כמו שלא שנאתי איש בחיים שלי. הוא שיקר לי כל כך הרבה שכבר לא האמנתי למילה אחת שיצאה לו מהפה. הרגשתי מנוצלת רגשית, כלכלית ומינית.

ובכל זאת לא היה לי את האומץ להתגרש.

התחלנו ללכת לטיפולים רגשיים, זוגיים ואלטרנטיביים. שנינו ביחד וכל אחד לחוד. אבל שום דבר לא באמת עזר. לא

---

הרגשתי  
מושפלת מכך  
שהסכמתי  
להשתתף  
בפעילות  
מינית שגרמה  
לי להתבייש  
בעצמי.

---

לי ולא לו. אני המשכתי לשנוא, לכעוס ולפחד מגירושין, והוא המשיך עם הפעילות המינית הווירטואלית שלו. כל מי שהיה מעורב בסיפור הזה לא האמין שהזוגיות הזו תשרוד וייעץ לי להתגרש.

היום יש לי את הזוגיות שאני מאחלת מכל הלב לכל אשה.

כשהייתי שבורה וקרובה לייאוש מצאתי מעין קבוצת תמיכה לכל איש או אשה שנפגעו מהתנהגות מינית של אדם אחר. קוראים לזה קבוצת אס-אנון. חשבתי שמדובר בעוד איזו קבוצה טיפולית של פסיכולוגים בהם כבר מאסתי. לא היה לי שום עניין להתחיל שוב עם חפירות על מה היה בילדות ולספר את הסיפור שלי מחדש.

אך היה מדובר בדבר שונה מכל השיטות והטיפוליים שהכרת עד כה. היה מדובר על תוכנית רוחנית של עזרה עצמית, לא דתית, חינוכית לחלוטין, תוכנית 12 הצעדים. תוכנית 12 הצעדים הומצאה לפני כמאתיים שנה על ידי שני אלכוהוליסטים, שהרגישו שהם לגמרי חסרי אונים מול האלכוהול. למרות שהם רואים את חייהם מתפרקים ונהרסים לנגד עיניהם הם אינם יכולים לשלוט בצריכת האלכוהול הכפייתית שלהם. הם מצאו שרק הא-ל יכול לעשות עבורם את מה שהם לא יכלו לעשות עבור עצמם, קרי - להפסיק לשתות אלכוהול. הם פיתחו 12 עקרונות רוחניים שכוללים: חשבון נפש, כפרה במי שפגעת, שיפור הקשר ההכרתי עם אלוקים כפי הבנתנו, כניעה בפני רצון הא-ל והעברת המסר הלאה למכור שעודנו סובל. התוכנית הצליחה לעזור לאנשים שכולם כבר היו מיואשים מהם והם היו מיואשים מעצמם. מאז, התוכנית פותחה לסוגי התמכרויות רבים בהם: הימורים, סמים, אוכל (הכי נפוץ בארץ!), בעלי חוב תמידיים, תלות יתר באנשים, תת משתכרים אנונימיים, מכורים לאהבה ומין, ומשפחות של מכורים (O.A, N.A, U.A, AA , CODA,). (NAR-ANON, S-ANON, AL-ANON, GA, S.A, SLA, D.A

ההתמכרות היא מחלה משפחתית אשר משפיעה על בני משפחתו הקרובים של המכור. לכן מציעים לנו עזרה רוחנית על מנת להתמודד בקלות רבה יותר עם התוצאות ההרסניות של

התמכרותו של האדם האהוב עלי. ההשתתפות בתוכנית אינה מחייבת את השתתפותו של בן הזוג. התנאי היחידי להשתתפות הוא הרצון להחלים מהשפעתו של המכור לתאוה עלינו.

התוכנית אינה בנויה על מתן עצות, אלא על שיתוף בנסיון, חוזק ותקווה של חברים אחרים. כשהגעתי לתוכנית, בחרתי באשה שנמצאת שם כבר זמן רב, וכי התקדמותה הרוחנית, הנפשית והחברתית ניכרת עליה, להיות המאמנת שלי. בהמשך אקרא לה פשוט "המאמנת". בכל בעיה וקושי או כשהייתי זקוקה להדרכה כיצד לעשות את עבודת הצעדים, הייתי פונה אליה והיא שיתפה אותי מנסיונה, מה עבד עבורה וכיצד העקרונות הרוחניים של התוכנית יכולים להנחות אותי בכל בעיה.

בחוברת זו ברצוני לשתף אתכן בכלים הכי טובים שעבדו עבורי. כלים שעמלתי והזעתי כדי להשיגם, והם יכולים לעזור לכל אשה נשואה, במיוחד אם עברה משבר בנישואיה ובמיוחד אם היא מתמודדת עם בעל שנופל בפיתוי האינטרנט (דבר שקורה בדרך כלל למי שיש לו גישה לאינטרנט לא חסום - כך שמעתי מרבנים מכל הזרמים, ביניהם הרב יהושע שפירא, האדמו"ר מבעלזא, הרב שלום ארוש, הרב דוד כהן ועוד).

אינני מציעה הצעות. זה גם לא מחייב שמה שעבד עבורי בהכרח יעבוד גם עבורך, אבל יתכן ותקבלי רעיונות חדשים להתמודדות. לא קיימת דרך אחת לכולן, מכיון שהתגובות של נשים דתיות/חרדיות שגילו שימוש בפורנוגרפיה אצל בן הזוג הן מגוונות למדי. החל מאדישות, תרעומת קלה, ועד זעם רב ותחושת בגידה. אני הרגשתי שבעלי בגד בי ושהקרקע נשמטה מתחת רגליי. יתכן ונשים אחרות לא יבינו כלל על מה המהומה. העיקר זה לכבד את הרגשות שלך ולהיות כנה עם עצמך.

לתומי חשבתי שמדובר בקבוצה לנשים בלבד, אך כשהגעתי פגשתי שם גם גברים שבנות הזוג שלהם היו בתוכנית וכאלו שלא, מכל קשת החברה הישראלית. דתיים, חילונים וחרדים. הכרתי הורים לילדים פגועים מינית, בחורים שנפגעו מינית על ידי רבנים ואנשי טיפול שהיו אחראים עליהם, אחיות של מכורים למין, וכמובן נשים שחוו בגידות של בן הזוג או כאלו שסבלו

---

**בכל בעיה  
וקושי או  
כשהייתי  
זקוקה להדרכה  
כיצד לעשות  
את עבודת  
הצעדים, הייתי  
פונה אליה  
והיא שיתפה  
אותי מנסיונה,**

---

מבעל שצורך פורנוגרפיה בהווה או בעבר. למרות ההבדלים בינינו היה דבר אחד משותף לכולנו: כולנו סבלנו מהתנהגות מינית של אדם משמעותי בחיינו.

התנאי היחיד לחברות בקבוצה הוא שנפגעת מהתנהגות מינית של אדם אחר. לא משנה מה היו המניעים של האדם ממנו נפגעת. האם הוא סובל מהתמכרות או לא. היה מודע למעשיו או לא. התכוון לפגוע או לא.

כאשר ערכנו כנסים של SA/SANON באולמות גדולים, תמיד היו סקרנים באזור שביקשו לדעת מה זה האירוע פה. כי איש לא יכול היה להבין איך לעזאזל הצליח מישהו לכנס לחדר אחד את כל האנשים הכל כך לא קשורים האלה. דתיים, חילוניים וחרדים, רווקים ונשואים, צעירים ומבוגרים, אנשים משכילים ועובדי כפיים. היה דבר אחד משותף לכולנו: רצון להחלים מהתנהגות מינית או מהשפעותיה של התנהגות מינית עלינו.

את מוזמנת לקרוא את דבריי בצורה פתוחה ולא שיפוטית. גם אם נדמה לך שאני מטורפת, ושהייתי צריכה להתגרש מזמן, יש כאן כלים שעזרו לי ולעוד מאות נשים במצבי להתמודד, וליצור זוגיות מדהימה גם שהתנאים היו קשים ואף אחד לא האמין שנישאר ביחד.

### התפטרתי מתפקיד החוקרת, בולשת שוטרת

איבדתי את האמון בעלי. הגעתי למסקנה שהסימן לזה שהוא משקר זה שהוא מזיז את השפתיים. לא האמנתי למילה אחת שיצאה לו מהפה. כבר לא האמנתי שיהיה ניתן לשקם את האמון בינינו אי פעם.

לאור המצב קיבלתי על עצמי משרה חדשה בהתנדבות מלאה, ששכרה לא היה בצידה: חוקרת, בולשת ושוטרת. נכנסתי לאובססיה של בדיקות ומעקבים. עקבתי אחרי ההיסטוריה

שלו במחשב, הזמנתי דפי פירוט שיחות מהנייד שלו. תחקרת אותו אולי הוא יפלוט משהו במקרה. הפכתי להיות ממש אובססיבית בנסיון שלי לאסוף כל פיסת מידע אפשרית שתסגיר את השימוש של בעלי בפורנוגרפיה.

אני חושבת שלא הייתי מביישת אף חוקר במשטרה שמתשאל חשודים. הייתי חייבת לדעת ה-כ-ל. לאיזה אתרים בדיוק הוא נכנס, לאן בדיוק התקשר, עם מי הוא דיבר ועל מה. מתי בדיוק זה קרה. הייתי מחטטת בכיסים של המכנסיים שלו אולי אמצא שם משהו מעניין. כשכל כך דרשתי תשובות מבעלי בסוף הוא אכן ענה. זה לא גרם לי להרגשה טובה במיוחד. התשובות שלו הכאיבו לי עוד יותר. בכל פעם אחרי שהיה עונה לי הייתי שבורה ומרוסקת עוד יותר ממה שהייתי קודם.

החקירות, הבדיקות ועבודות הבילוש גזלו ממני זמן רב ואנרגיה עצומה. איבדתי לחלוטין את שלווה נפשי.

בתוכנית למדתי שלא כדאי לי לפגוע בעצמי, בשום צורה, וודאי לא על ידי חיטוט וחיפוש אחר ראיות לנפילות של בעלי. הנסיונות לתפוס את בעלי "על חם" שמו כל הזמן את הפוקוס שלי עליו ולא עלי.

היום אני מחלימה מהאובססיה שלי. אני מבינה שלהיות עסוקה בבילוש, בדיקות וחיטוט בדברים של אדם אחר, במיוחד אם זה בעלי, מביא אותי למקום מאוד לא בריא. מצאתי את עצמי מתעסקת בעניינים של בעלי (לפעמים רק בראש שלי) במקום להיות עסוקה עם הילדים בשעות הספורות ביום שאני נמצאת איתם.

במקום לחטט אני יכולה לשאול את בעלי את האמת ולסמוך על האינטואיציה שלי. למדתי לבקש את עזרתו של אלוקים לראות את הדברים כפי שהם, ואז להחליט אם יש גבולות שאני צריכה להגדיר וליישם, כמו תקופה של הימנעות מקיום יחסים. כשהקפדתי להתמקד בעצמי חוויתי שלווה והקלה בכאב שלי.

היום אני לא מסכימה יותר לשמוע דברים שעושים לי רע, וגם אם בעלי רצה לשתף אותי שהיה לו מאוד קשה היום ללכת

ברחוב ולראות נשים חשופות, עניתי : "זה עושה לי רע ולא מתאים לי לשמוע דברים כאלה".

---

**"זה עושה לי רע ולא מתאים לי לשמוע דברים כאלה".**

---

אם הייתי נכנסת להתקף של אובססיה לדעת לאן הוא הלך או מה הוא ראה, התיישבתי מיד לכתוב מכתב לאלוקים. שם סיפרתי לו שמשתלט עלי רצון כפייתי הרסני שהוא מעבר לכוחותיי, ואני לא מסוגלת להתמודד איתו לבד. אני חייבת את עזרתו של אלוקים. לא האמנתי שזה יעבוד, תמיד הייתי אשה רציונלית ומעולם לא הרגשתי באמת את אלוקים נוכח בחיים שלי (למרות היותי אשה דתיה) אבל זה פשוט עבד. לפעמים הייתי משתפת חברה מהתוכנית באובססיות שלי ולפעמים הייתי נכנסת לחדר ומתפללת לשלווה ולשחרור מהאובססיה.

**"אלוקים אוהב שלי, אני יודעת שאתה לא רוצה שאהיה בלשית ואחיה באובססיה, רק רוצה שיהיה לי טוב ואחיה בשלווה, אני מבקשת ממך להיות בשלווה ולסמוך עליך שתביא לי רק את המידע אותו אני צריכה לדעת. בזמן הנכון, במקום הנכון, המידע פשוט יהיה מונח לפני ושיתן לי את התבונה והכוחות הנכונים להתמודד עם המציאות. אגא שחרר אותי מהדחפים שלי לשלוט במציאות ולקבל מידע שעדיין לא הגיע זמני לדעת"**

אתן דוגמא לאופן שהעיקרון הזה בא לידי ביטוי בחיי:

יום אחד שוב התעורר חשדי. בעלי סיפר לי שהיתה איזו בעיה בטלפון שלו, והוא הלך למעבדה לתקן את התקלה, שנשמעה לי מאוד מוזרה ולא הגיונית. התחלתי לחשוד. כנראה הוא שוב מנסה לבטל את החסימה בטלפון שלו כדי שיוכל להוריד סרטים פורנוגרפיים למכשיר. בעלי שראה את הבעות פניי ואת חוסר האמון ששידרתי לו ניסה להסביר את עצמו ולהוכיח לי שהוא דובר אמת, אבל אני כבר לא האמנתי ונכנסתי לאובססיה. התקשרתי למאמנת שלי שהסכימה איתי שאכן מדובר בסיפור מוזר במקצת. "אבל" היא המשיכה, "אם הוא משקר, הבעיה היא רק שלו".

פתאום הרגשתי הקלה עצומה. אני לא חייבת לעבוד בתור חוקרת ולנסות לתפוס אותו על חם. זה שלו, וזה לא קשור אלי

בכלל! כמה הקלה הרגשתי. ושוב, אם יש מידע שצריך להגיע אלי, אלוקים ידאג שהוא פשוט יגיע. אם בעלי שיקר ואני לא תפסתי אותו זה לא מעיד עלי שום דבר, זה לא מוריד מהערך שלי. אני והוא אלו שני אנשים נפרדים, ולכל אחד יש את הזכות והחובה לעשות את תהליך העבודה העצמית שלו בעצמו.

### אפשרתי לעצמי לכאוב

זה לא היה קל. כאמור, הייתי שבועות ספורים אחרי לידת בני השני. היו לי שני תינוקות קטנים כשגיליתי את השימוש של בעלי באתרי פורנוגרפיה.

התחלתי מיד לחשוב מה לעשות. האם להתגרש? או אולי רק ניפרד בינתיים ואקח לעצמי זמן לחשוב. ומה יהיה עם הילדים? אולי נישאר יחד, בשבילם, אבל אתנתק ממנו רגשית כאילו אני רק מתגוררת עם שותף בדירה? אולי אחליט שזה בכלל לא נוגע לי ולא אכפת לי בכלל ממנו וממה שהוא עושה? ומצד שני מה זה יעשה לילדים? ואיך אסתדר בלי העזרה שלו בבית? וכלכלית? ואיך אסתדר עם התגובה של החברה ושל המשפחה שלי? ומה מחכה לי בפרק ב' ומי מבטיח לי שבן הזוג הבא יהיה טוב יותר?

מיד רצתי לפתרונויות. הייתי כל כך כאובה, פצועה וכועסת שלא יכולתי לשאת זאת. רציתי רק לפתור את הבעיה ולהמשיך הלאה.

ראשית, כאבתי על החלום שלי שהתנפץ לרסיסים, על בעל צדיק עובד ד' ולומד תורה.

הייתי כאובה ממשבר האמון בבן הזוג שלי, האדם הראשון בחיי שבו צריך היה להיות לי אמון מלא.

הייתי כאובה ונסערת גם בגלל העיתוי. כשאני יולדת חלשה, סובלת מקשיים בהנקה, לא ישנה בגלל תינוק קטן שצורח כל הזמן, ולבעלי יש זמן לשבת ולראות סרטי פורנו.



הייתי מלאת זעם עליו, על שבזבז את הכסף שהרווחתי בעבודה כל כך קשה בשביל שיחות ארוטיות ואתרים פורנוגרפיים בתשלום.

הראש שלי רץ מיד לפתרונות. רציתי רק לפתור את הבעיה, ומיד. לא רציתי להרגיש.

אבל המאמנת אמרה לי: "רגע, עצרי. כשאדם יושב שבעה הוא עוצר את החיים שלו, ורק מתאבל וכואב. גם ההלכה מורה לאדם שבזמן השבעה אסור לעשות שום דבר אחר, רק להתאבל. גם את עכשיו בסוג של תהליך אבל. עכשיו זה הזמן שלך להתאבל ולכאוב. תבכי, זה בסדר לתת לעצמך זמן לכאוב".

שמעתי את דבריה, והתחלתי לקבל את זה שאני חסרת אונים מול הרגשות שלי. חסרת אונים מול הזעם והכאב. הפסקתי לנסות לשלוט על הרגשות שלי. פשוט נתתי להם להיות, קיבלתי אותם, בלי התנגדות ובלי אשמה, וגם בלי לפעול מתוכם (דהיינו להשתולל מזעם או להיכנס למיטה ולהפסיק לתפקד).

הבנתי שאני זקוקה לזמן ולסבלנות. יש פצעים שלא מגלידים במהירות. הם זקוקים לזמן שירפא אותם. בינתיים אני יכולה להעריך את התכונות החדשות שאני מפתחת כמו למשל היכולת להתאבל והנכונות לקבל עזרה.

"יתכן שתגיעי בסוף למסקנה שאת צריכה להיפרד. אבל בשנה הראשונה אני מציעה לא לעשות שום צעד דרסטי כמו פרידה או גירושין." הנחתה אותי המאמנת. צעדים דרסטיים חשוב לעשות בישוב הדעת ולא מתוך סערת רגשות או רצון להעניש ולחנך. ואכן, מכיון שהייתי כל כך פגועה ממעשיו של בעלי הרגשתי צורך עז להתנקם בו ולהחזיר לו על כל מה שהוא עשה לי. רציתי להכאיב לו. לקחת לו את הילדים שלא יוכל לראות אותם, לפרסם בכל השכונה את מה שהוא עשה, רציתי להכאיב לו כמו שהוא הכאיב לי. התוכנית מדריכה אותנו שאנחנו לא נוקמים באף אחד, לא נוכל להעניש מישהו על מה שהוא עשה מבלי לדעת את מניעיו. יתכן שהוא לא התכוון להכאיב, יתכן שאני רגישה מאוד, או במקרה של המכור שהתנהגותו היא בעצם אקט של בריחה

מהרגשות שלו. הענשת מכור דומה להלקאת כלב חולה. זכרי! כל גבר הוא חולה בתאוה הזו.

הרגשתי המון בבלבול, כעס ומבוכה כי לא ידעתי איך אני צריכה לפעול. עד שנתקלתי בקטע מתוך הספרות של התוכנית שממשיך האיר את עיני:

**“בלבול ומבוכה יכולים להיות מתנת הא-ל. כשאני מסתכלת אחורה על מצבים בהם הייתי זקוקה לפתרון מיידי, היום אני מבינה שלעיתים קרובות לא הייתי מוכנה לפעול. כשהייתי מוכנה לחלוטין המידע לו הייתי זקוקה היה מונח לפני. כאשר יש לי יותר מדי מידע על הברירות שלפני לפני שהזמן בשל ליישם אותו, אני נוטה להשתמש במידע רק כדי לשגע את עצמי. לכן, היום כשאני בבלבול אני מנסה לקבל זאת כארכה שניתנה לי. יתכן שעוד לא הגיע הזמן לפעול. אפשר להשוות את הבלבול והמבוכה לבישול: אם הלחם עוד לא אפוי לא אוציא אותו מהתנור ולא אתעקש שהגיע הזמן לאכול. אשאיר אותו בתנור עד שיהיה אפוי. אם לא נראה לעין פתרון ברור לבעיה מסוימת, עלי להאמין שהפתרון ימצא בזמן המתאים. אודה לאלוהים עבור החוויות שאני מתנסה בהן היום גם כאשר אני מרגישה נבוכה או מוטרדת” (אומץ לשנות)**

התקשיתי מאוד להיות במצב של חוסר ודאות. בלי לדעת מה נכון לי לעשות, בלי לדעת לאן הנישואים שלי הולכים. אבל ידעתי שאין בעיה שנמשכת לנצח גם כשהיא קבועה במרכז חיי. כל מה שאני חווה יעבור, גם הכאב הכי גדול. הידיעה שהקושי הוא זמני עזרה לי לעבור ימים קשים.

“תחושות הכאב נטועות עמוק בקרבי. כאשר הן מתדפקות על דלתות המודעות שלי אני רוצה לאפשר להם את הכניסה. עלי להתייחס אל עצמי עם אותה הדאגה ואותו הכבוד שהייתי מתייחסת לאדם אחר שמתחלק איתי בכאב, במבוכה, ובמהומה שבקרבו. רק בדרך זו אוכל להגיע לתחושת שלמות ושלווה.”

## הפנמתי את העובדה שאין באפשרותי לשנות את בעלי

במשך זמן רב ניסיתי לשנות את בעלי. שנים ארוכות לא הודיתי בכך, אפילו לא בפני עצמי. הייתי מזכירה לו ללכת לתפילה, לאכול בריא ולא לדבר לשון הרע. לפעמים גם הייתי מוכיחה אותו על כך שאינו מתייחס יפה לאנשים ולא מנצל את זמנו ללימוד תורה וחסד. אני הרי אשתו אז עלי לקדם אותו רוחנית, לא?!

מיותר לציין שכל ניסיונותיי לשנות ולשפץ את בעלי לא צלחו במיוחד.

כשגיליתי שבעלי גולש בפורנו ניסיתי שוב כל שיטה ידועה לשלוט בזה: אימתי בגירושים, עזבתי את הבית לכמה ימים, בכיתי בכי מר שיראה כמה אני סובלת וניסיתי להתנתק רגשית מבעלי ולהתנכר אליו. בקבוצות 5-ANON פגשתי נשים שעשו דברים הזויים ממש: הסכימו להשתתף בהתנהגות מינית מבזה, ניסו באובססביביות להיות כל הזמן צמודות לבני זוגן כדי שלא יישאר להם זמן לעסוק בהתמכרות שלהם ועקבו אחרי היסטוריית המחשב שלו. שום דבר מכל זה לא עזר. בעלי (וגם הבעלים של חברות 5-ANON אחרות) המשיך להשתמש. העיקרון המנחה של התוכנית הוא שאיננו יכולות לשלוט בבני זוגנו ולשנות את התנהגותם המינית. יותר מזה, בגלל הניסיונות שלנו לשלוט בהתנהגות המינית של בן הזוג שלנו חיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.

ביליתי המון זמן בלהבין למה לעזאזל בעלי עושה את מה שהוא עושה. האם זה בגלל שאני אשה לא מספיק מינית? או שיש לנו תקופות מדי ארוכות שאנחנו אסורים? התוכנית לימדה אותי שאני לא צריכה לנתח את בעלי ואת מה שהוא עושה. מספיק קשה ללמוד ולהבין למה אני עושה את מה שאני עושה. כשאני מבלה כל כך הרבה זמן בנסיון להבין אותו אני נמנעת מלהסתכל על הבעיות שלי. כשהתחלתי להתמקד בעצמי בלבד התחלתי לחוש הקלה. כבר לא הרגשתי את אותו חוסר האונים

---

כשגיליתי  
שבעלי גולש  
בפורנו אימתי  
בגירושים,  
עזבתי את  
הבית לכמה  
ימים, בכיתי  
ככי מר שיראה  
כמה אני  
סובלת וניסיתי  
להתנתק  
רגשית מבעלי  
ולהתנכר אליו.

---

שהייתי בו כשניסיתי לשנות את בעלי. שחררתי ואפשרתי לאלוקים לנהל את הדברים לפי הקצב והתוכנית שלו.

בפגישה הראשונה שלי באס-אנון שמעתי על שלושת ה"לאוים". **את לא גרמת לזה, את לא יכולה לשלוט בזה, ואת לא יכולה לרפא את זה.** זה היה מעודד לשימוע שלא אני גרמתי לזה (במיוחד אחרי ששמעתי מכמה אנשים שאני כן גרמתי לזה) ואין לזה שום קשר אלי, אבל היה קשה לי לשימוע שאני לא יכולה לשלוט או לרפא את זה. מאז ילדתי הייתי בתפקיד של "סדרנית", מטפלת בבעיות של אחרים. מנסה ליישר הדורים בין הוריי, להשכין שלום בין חברותי. חשבתי שלהיות סדרנית זה דבר טוב, לכן היה לי קשה לשימוע שבעצם אני לא יכולה לעזור לבעלי.

בן הזוג שלנו נמצא במצב של "AS AT IS", או "take it or leave it". אבל כאשר אני משנה את התנהגותי, יש סיכוי שהתנהגותם של האנשים סביבי תשתנה אף היא, אם כי אין לי ביטחון שהשינוי ימצא חן בעיני. ראיתי הרבה חברות S-ANON שכן הזוג שלהן לא היה מוכן להשתנות, ורק כאשר הן החלו לעבוד ברצינות על עצמן פתאום גם בן הזוג שלהן החל לעשות שינוי בהתנהגותו. לא תמיד לכיוון שהן חשבו. לפעמים גם הוא נכנס להחלמה ולפעמים בחר לעזוב את הזוגיות. אבל משהו השתנה. לפעמים השינוי הוא בהירות הדעת לגבי סיום הנישואים.

היום למדתי להעדיף ברירות מסוימות מפני שהן טובות עבורי ולא בגלל השפעתן על אחרים.

**"...במסווה של שיתוף ברגשות ביליתי שנים בניסיון להסביר לבעלי שהשימוש שלו בפורנוגרפיה כואב לי והורס את חיי הנישואין שלנו... הגעתי למסקנה שאני חסרת אונים לא רק מול התנהגותו המינית אלא גם מול כל הבחירות שבעלי ממשיך לבחור. הוא בחר בהתמכרות במקום בנישואין שלנו. אני צריכה לתת לו את הכבוד לקבל את ההחלטות שלו: לחיות את חיי כפי שהוא בחר, גם אם הוא לא בחר בי. היה עלי להרפות ולתת לאלוהים.**

**אסירות תודה לתוכנית אס-אנון, למדתי שאין לי את הכוח  
להחליט אם אדם אחר יבחר בהחלמה, אני יכולה לקבל  
החלטות רק לגבי עצמי. כגון הצבת גבולות, הבטחת איכות  
החיים שלי והביטחון שלי... לצערי נישואיי נגמרו, ובכל זאת  
אני אסירת תודה על אושר, בריאות ואיכות חיים" (הרהורים  
של תקווה)**

ודאי את אומרת לעצמך: "על מה לעזאזל היא מדברת? יש לי חמישה/שמונה/עשרה ילדים. אני לא יכולה להתגרש, ומצד שני גם אינני יכולה לחיות עם בעל שצופה בפורנו. אני לא יכולה להרפות ולתת לו את הכבוד לקבל את ההחלטות שלו בעצמו! הוא חייב לקבל את ההחלטה שאני רוצה! וזה אומר להפסיק עם הפורנוגרפיה ואם צריך אז גם לטפל בעצמו על ידי איזה שהוא טיפול מקצועי.

כמה שאני מבינה אותך. כולנו הרגשנו בדיוק כמוך. לכן לפני צעדים של גירושין עשינו צעדים של הימנעות מינית או פרידה זמנית. עשינו זאת כדי להגן על עצמינו או לדאוג להרגשה האישית שלנו, לא כדי לשנות את הבעל כמובן, אותו אין לנו שום דרך לשנות.

המילה "חייב" היא מילה מנוגדת לדרך חיים רוחנית שמאמינה באלוקים אוהב שדואג לנו הכי טוב שרק אפשר. אם אני חושבת שאני "חייבת" להישאר בנישואים האלה אני בעצם חושבת שאני יודעת טוב יותר מאלוקים אלו שיעורים אני צריכה לעבור במהלך חיי. המשבר הוא בלתי נמנע. לפעמים להרפות היה הדבר הכואב ביותר שהיה עלי לעשות. הפסקתי לחשוש מגירושין או ממשברים אחרים בחיים. אם וכאשר הם יקרו, אלוקים המאוד אוהב, דואג ואכפתי שלי יהיה איתי ויתן לי את התבונה האומץ והכוחות להתמודד.

שיניתי מעט את תפילת צעד שלוש שתתאים לרגעים בהם הנישואים שלי מוטלים בספק והחשש לעתיד הילדים מכרסם בליבי:

**"א-לי, אנו מעמידים את עצמינו לרשותך: לבנות אתנו ועם  
ילדנו ככל שתחפוץ שחרר אותנו מכבלינו, כדי שנוכל להיטיב**

לעשות את רצונך. הסר מעלינו את קשיינו כדי שהניצחון עליהם יהווה עדות לאלו שנעזרו להם לכוחך, אהבתך ודרך חיך. מי ייתן ונעשה את רצונך תמיד.”

## הצבתי גבולות

המאמנת שלי אמרה לי שוב ושוב שאנו יכולים לשנות רק את עצמנו ולא אף אחד אחר. לכן היה נראה לי מוזר כשהיא דברה איתי כל הזמן על החשיבות שבהצבת גבולות. הרי אם אני יכולה לשנות רק את עצמי איך אני יכולה להציב גבולות לאנשים אחרים?

”לא הבנת אותי“ היא הסבירה לי שוב ”גבולות, זה דבר שאנחנו מציבים לעצמנו. אנחנו מחליטים מה מתאים לנו ומה לא, מה נכון לנו ומה לא, ועל בסיס זה כשיש מישהו שמתנהג אלינו בצורה שלא נכונה או מתאימה לנו אנחנו פשוט זזים משם. הדרך לדעת מתי את שמה גבול ודואגת לעצמך ומתי את מנסה לשנות מישהו אחר היא מאוד פשוטה אבל דורשת כנות עצמית: כאשר את מציבה גבול תשאלי את עצמך: האם אני מצפה ממישהו אחר להשתנות? אם כן, זוהי שתלטנות במסווה של גבולות“.

התחלתי ליישם. ראשית כל לא הייתי מוכנה להשתתף בשום התנהגות מינית שהרגשתי לא בנוח אתה. הגדרתי לעצמי בצורה ברורה לאיזו התנהגות מינית אני מוכנה ולאיזו לא. הפסקתי להיות נתונה למניפולציות של אנשים אחרים בכלל ושל בעלי במיוחד. גם אם הוא מאוד נעלב, נפגע או כועס בגלל הגבולות החדשים שהצבתי אפשרתי לו לכעוס מבלי שזה ישפיע עלי. הכעס והמניפולציות שלו הן שלו. החלק שלי הוא האם אני מאפשרת לעצמי להיסחט רגשית או לא.

בעבר הייתי כל כך ממוקדת בבעלי שלא ידעתי איפה הוא נגמר ואיפה אני מתחילה, במיוחד לאור כל ההדרכה שקיבלתי

---

ראשית כל לא  
הייתי מוכנה  
להשתתף  
בשום  
התנהגות  
מינית  
שהרגשתי לא  
בנוח אתה.

---

על כך שבעל ואשה הם גוף אחד, כמו הסיפור על "רגלה של אשתי כואבת לנו".

לכן הזדהיתי מאוד עם הקטע הבא:

**“...איבדנו את ההבחנה ביחס למה שנאות ולמה שלא. איך נוכל להבחין בין התנהגות מקובלת ושאינה מקובלת כשאנו אפילו לא יודעים מה אנחנו רוצים ולמה אנו זקוקים.**

**חשבון הנפש של צעד ארבע עזר לי לגלות מי אני ומה הם הצרכים שלי, כיצד הייתי רוצה להתנהג ומהם הדברים שהייתי רוצה לשנות.**

**בהתחשב בדברים האלה אני מנסה לכונן התנהגות חדשה, שתשקף את היושר שלי ותבטא את הערכים האמיתיים שלי.**

**אם בעבר אפשרתי התנהגות בלתי מקובלת היום יש באפשרותי לבחור בגישה שונה. עלי לבצע בעקביות את מה שאמרתי שאעשה. היום יש לי את האומץ והאמונה שמאפשרים לי לשמור על נאמנות לעצמי באם האחרים מסכימים איתי או לא.**

**עלי לזכור שהמודעות לגבולות שלי אינה אומרת שאוכל לכפות על הזולת להשתנות פירוש הדבר הוא שהמגבלות שלי ידועות לי. שאדאג לעצמי תוך יחס של כבוד לאותם גבולות. היום נקודת המוקד היא אני...**

**מי שמכבד את עצמו, בטוח מאחרים, הוא לובש שריון שלא ניתן לחדירה” (אומץ לשנות)**

קיבלתי החלטה שאני לא מוכנה שיפגעו בי, יעליבו אותי, יטיחו בי האשמות וביקורת. ביקורת אני מוכנה לשמוע רק בצורה אוהבת ומכבדת.

למשל אם בעלי חזר במצב רוח לא טוב מהעבודה והתחיל לדבר אלי בצורה עצבנית פשוט יצאתי מהחדר. אם היה לו יום רע והוא האשים אותי או העביר עלי ביקורת אמרתי, בלי האשמה וכעס שזה לא מתאים לי לשמוע את זהו. לפעמים אם בכל זאת הוא לא הפסיק להטיח בי האשמות שמתי אוזניות

עם מוסיקה באוזניים בשביל לא לשמוע דברים שלא מתאימים לי. כשהיינו באוטו ובעלי היה מתחיל לצעוק, הקדשתי מספר רגעים בשביל לחמול עליו. הרהרתי בלבי שבטח מאוד קשה לו אם הוא מתנהג ככה. אבל מיד לאחר מכן סגרתי את האוזניים עם האצבעות והתחלתי לשיר בשביל לא לשמוע את הצעקות שלו. אני בטוחה שהבעל שלך לא צועק או עצבני אף פעם, אבל שלי, לפעמים כן. מותר לבן אדם לפעמים להיות עצבני, אבל זה עדיין לא אומר שאני צריכה לסבול מזה.

שמתי גבולות בכל מה שקשור לכסף ולהתנהלות כלכלית לא נבונה. לא הסכמתי יותר לעשות קנייה כשאין לנו כסף בבנק ולהיכנס למינוס. גם אם זה היה במחיר שבעלי לא דבר איתי מספר ימים. הבנתי שאין לי אחראיות על המצבי רוח שלו, אבל יש לי אחראיות על הילדים שלי ועל חשבון הבנק שלי.

בעבר, כשמשהו הפריע לי בבעלי או בזוגיות, העדפתי את השתיקה על פני הוויכוח. היה נדמה לי שעדיף לי להיפגע מאשר לפגוע בו. מה שגרם הרבה פעמים לאסון. התנהגתי ללא הגיון וברוגזה שעה שהנחתי לטינה שבקרבי להתמלא זיהום וריקבון. היום אני יודעת שהריצוי בזוגיות זה אחד הדברים המרכזיים שהורסים את הנישואים.

בתוכנית למדתי שלצרות יש ערך מסוים שבעבר לא הכרתי בו. כאשר התחלתי להתמודד עם צרותיי ובעיותיי שיתפתי את בעלי למשל, באיך אני מרגישה מול ההתנהלות הכלכלית שלו, לאט לאט המצב החל להשתפר. גם מה שלא השתחרר שחררתי משהו ממה שלחץ עלי. כל זה היה חדש בשבילי, ועדיין אני הרבה פעמים לא יודעת איך לעשות את זה נכון. לפעמים המצב מפחיד ולפעמים מילותיי אינן מקובלות על בעלי, ובכל זאת אני רואה עד כמה התבגרתי והשתפרתי: בלהציב גבולות, בלדבר בכנות ולחלוק את רגשותיי.



## השתחררתי מהטינה וסלחתי לבעלי

אין בני זוג שלא צריכים לסלוח אחד לשני, אבל **מה זה סליחה?** מצאתי לזה שתי הגדרות:

1. סליחה הוא תהליך שכלי, רגשי או רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא ראה בו כפגיעה, מחלוקת או שגיאה.
2. סליחה היא הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי.

אחרי כל מה שסבלתי מבעלי היו לי טינות וכעסים עצומים כלפיו. לפעמים הרגשתי שבחיים לא שנאתי מישהו כמו שאני שונאת אותו. הרגשתי רצון עז להתנקם בו ולהעניש אותו על זה שהוא פגע בי. רציתי להכאיב לו בדיוק כמו שהכאיב לי. האמנתי שלעולם לא אוכל לאהוב אותו שוב.

רציתי להיפרד מבעלי ואיימתי בגירושים, עד שהמאמנת הסבה את תשומת לבי, שהסיבה בגללה אני רוצה להתגרש היא הרצון לחנך ולהתנקם בו ולא בגלל שיקול דעת ש"ברווקות" מצפים לי חיים טובים יותר. התוכנית מלמדת אותנו לא לעשות שום פעולה שמטרתה להעניש אנשים אחרים.

המאמנת שלי כל הזמן אמרה לי: "לחיות בכעס וטינה על בעלך, זה לשתות רעל ולחכות שהוא ימות, אם תיאחזי בטינה ובהאשמות נפשך תהיה מלאת מרירות".

מחקרים הראו כי אנשים הסולחים לאחרים הם אנשים שמחים ובריאים יותר מאלה הנוטרים טינה. גם רופאת הנשים המיתולוגית ד"ר כריסטיאן נות'ארפ, שעסקה המון ברפואת נשים בכלל ובנשים שלקו בסרטן השד בפרט הבחינה כי נשים רבות אשר לקו בסרטן השד סבלו מקושי גדול לסלוח לעצמן או לאחרים.

הרגשתי שאני מורעלת מרגשות שליליים של כעס, טינה ונקמנות. סבלתי מזה נורא אבל לא הצלחתי להשתחרר מזה. לא הצלחתי לסלוח לבעלי. הרגשתי שכשמחשבותיי היו מלאות

מרירות, חרדה וחלומות נקמה לא נשאר הרבה מקום לאהבה ולקול השקט של ההנחיה שבקרבי. אבל היה בי את הנכונות לאהב את עצמי במידה מספקת כדי להודות שהטינות עוצרות את התקדמותי.

התוכנית מלמדת אותנו שאלוהים עושה עבורנו את מה שאיננו מסוגלים לעשות עבור עצמינו. למרות שמאוד רציתי להשתחרר מהרגשות השליליים האלה, הרגשתי שבכוחות שיש לי כרגע אני לא מסוגלת לעשות את זה.

התוכנית מציעה לנו את עזרתו של אלוהים כפי הבנתנו. הרגשתי במקרה הזה, שאני באמת רוצה להפסיק לחיות עם הטינה הזו, א-ב-ל אינני יכולה.

התחלתי לכתוב את תפילת הבוקר שלי, בה אני מבקשת הדרכה, הכוונה מאלוהים בכל התחומים בחיי. התחלתי לבקש מאלוהים שישחרר אותי מהטינה ממנה אני כל כך סובלת. הייתי כותבת ומבקשת יום-יום שאלוהים ייתן לי את מתנת סליחה. שתהיה בי הנכונות לסלוח לבעלי על כל מה שהוא עשה לי.

התחלתי לכתוב מדי בוקר: "אלוהים אוהב שלי, תעזור לי לא לעשות שום פעולה, ולו הקטנה ביותר שמטרתה להעניש או לשנות אנשים אחרים." הייתי כותבת מדי בוקר ומרפה. דברים יקרו בקצב של אלוהים, גם דברים שקשורים לשחרור שלי של האשמות וטינות.

הניסים לא איחרו לבוא, לאחר זמן מה, הרגשתי הרגשה מזדהימה של שחרור, טוהר וניקיון. ידעתי שזו ההרגשה של שחרור מהטינות. יכולתי להיזכר בעבר ולא לחוש כאב.

כל הזמן התלבטתי מה זה בעצם לסלוח, האם זה אומר שאשכח את מה שבעלי עשה וכמה הוא הכאיב לי? עד שיום אחד דפדפתי בספרים של התוכנית וראיתי פסקה שתפסה את עיני:

**"לסלוח זה לא לשכוח, זה להתנתק מהכאב, מבקשים מאתנו לסלוח לאלו שפגעו בנו, הרי אם לא הייתי שופטת ומרשיעה**

---

**"אלוהים  
אוהב שלי,  
תעזור לי לא  
לעשות שום  
פעולה, ולו  
הקטנה ביותר  
שמטרתה  
להעניש או  
לשנות אנשים  
אחרים."**

---

**את בעלי על מה שהוא עשה לא היה עליי כלל לסלוח לו.  
 בעצם הייתי קודם כל צריכה למחול לעצמי על זה ששפטתי  
 אותו. כל שבידינו לעשות הוא לסלוח לעצמינו. כאשר אנחנו  
 עושים זאת, אנו סולחים גם לאדם שכלפיו אנו חשים טינה.  
 (הרהורים של תקווה)**

המחילה יכולה להיות שינוי של גישה בלבד. אם עד עכשיו התייחסתי לבעלי כאל אדם לא מוסרי ולא אחראי במשך הזמן התחלתי להאמין שבעלי היה שליח של אלוהים על מנת שאבין שאני זקוקה לעזרה. עזרה בלטפל בנכות הרגשית שלי, עזרה בלטפל בפגיעות המיניות, הרגשיות והרוחניות שעברתי ולא טיפלתי בהן, עזרה בלהפוך לבן אדם עניו יותר. הגילוי של ההתמכרות שלו הוביל לגילוי של הבעיות האלו אצלי. לא היה הוגן להאשים אותו בזה שלקח הרבה זמן עד שהמסר הגיע לתודעתי. העדפתי לסבול התנהגות שלא מקובלת עלי בגלל שלא הייתי מוכנה להודות שאני זו שזקוקה לעזרה.

גם בתקופות בהן הייתי מטיחה האשמות בבעלי ואומרת מילים קשות ופוגעניות, עשיתי כמיטב יכולתי בעזרת הכלים והידע שהיו לי באותו הזמן. אני מאמינה שגם בעלי עשה כך. בסופו של דבר המסר הגיע אל תודעתי. אני לא מכחישה שנאמרו או נעשו דברים מכאיבים לאורך הדרך, אבל אני מסרבת לסחוב את כובד המרירות. לא ארשה יותר לטינות ישנות להכביד עלי.

הדבר הבריא ביותר שביכולתי לעשות עבור עצמי היה להודות שאין אני בן אדם מושלם. היה לי הרבה יותר נוח להעמיד פנים כאילו כל העלבונות והאשמות שהטחתי בבעלי לא קרו, או שלא אכפת לי או להצדיק את מה שעשיתי, אבל אז שלמתי מחיר כבד בזה שלא הודיתי בטעויותיי: רגשות אשמה. כאשר הודיתי בטעויותיי בפני בעלי, הודיתי שהעלבתי אותו והשפלתי אותו, ניסיתי לשנות אותו ללא הרף וששום ההתנהגות שלו לא מצדיקה התנהגות פוגענית ומשפילה מצדי, קבלתי אחראיות על מעשיי ושחררתי את עצמי ממשא, התקרבותי לקבלת אי השלמות שבי. היה לי הרבה יותר קל לאהוב את עצמי עם הטעויות שלי.

יום אחד הסתכלתי על בעלי כשולי מלאת כעסים וטינות והרגשתי שאלוהים אוהב אותי, הוא הבן שלו. פניתי לאלוהים: "אני יודעת שאתה אוהב אותי, אני יודעת שאתה רוצה שאני אוהב אותי. אבל מה לעשות שאני לא יכולה לאהוב אותי? אין ברירה תצטרך לאהוב אותי דרכי."

### הפסקתי להרגיש עליונות על בעלי

מאז שגיליתי על הנפילה של בעלי תמיד הרגשתי בעמדת עליונות כלפיו. המחשבות שעברו לי בראש היו מעין: "נכון שאני לא מושלמת, אבל אחרי מה שהוא עשה לי מותר לי..." המותר לי הזו כלל הרבה דברים כולל לפגוע בבעלי, להעליב אותי, "לעקוץ" אותי על משהו שאמר, לעשות דברים שאני יודעת שמעצבנים אותי ועוד. פתאום כל החסרונות שלי התגמדו לעומת הבעיה שלו והרגשתי שאני ממש עושה לו טובה כל יום שאני נשארת איתו בזוגיות.

מה ששינה את ההתייחסות שלי, היה סיפור ששמעתי בכנס SA/SANON העולמי של אשה, נכדה לאדמו"ר ידוע, אשר באה להתלונן באוזני סבה על הנפילה "המסריחה" של בעלה באינטרנט. באופן מפתיע סבה הגיב: "ואת חושבת שהגאווה שלך מסריחה פחות? זה שהעולם מתייחס לנפילה בענייני תאוה בצורה חמורה ומקל ראש בכעס וגאווה כלל לא אומר שכך הם הדברים בעיני הקדוש ברוך הוא. תקראי בספרים "שלנו" מה כתוב על כעס או על גאווה. "כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה, וכל מיני גיהנום שולטים בו, ואין אני והוא יכולים לדור בכפיפה אחת". דברים מאוד חמורים. "התעצבנת על הילדים בזמן האחרון?" התעניין. "בטח, אי אפשר שלא לכעוס על הילדים לפעמים" היא דנה את עצמה לכף זכות. "אז שתדעי לך ש"נפילות" בענייני כעס חמורות לא פחות מ"נפילות" בענייני תאוה." חרץ האדמו"ר.

"אז שתדעי  
לך ש'נפילות'  
בענייני כעס  
חמורות  
לא פחות  
מ'נפילות'  
בענייני  
תאוה."

אחרי ששמעתי את זה והתחלתי להסתכל על החלק שלי, על הקושי שלי להביע ולהעניק אהבה לסובבים אותי, את האגואיזם שלי (קשה לי להיות נוכחת עם הילדים, כשאני איתם אני כל הזמן בורחת לפלאפון או לעיתון או למחשב), על העצבנות שלי מול הילדים ומול אנשים אחרים, הקושי להציב גבולות בצורה בריאה והנטייה לרצות (מלשון ריצוי) את האנשים סביבי. ראיתי לפתע שהחלק שלי לא קטן כלל ועיקר. אני יודעת שקשה לקבל את זה אחרי שנים שגדלנו להקל ראש בדברים מסוימים ולהתייחס בחומרה לדברים אחרים, אך אין הדבר אומר כי הדברים אכן לא חמורים רק בגלל שהחברה לא מתייחסת אליהם כך.

כשהעזתי לראשונה להסתכל על עצמי ללא פחד, ראיתי את עצמי כשווה מול בעלי. ראיתי כמה שהוא נאבק להישאר מפוכח מינית, לו יש קשיים והתמודדויות ולעיתים מעידות ונפילות ולי יש קשיים התמודדויות ונפילות. כאשר אף אחד לא הגדיר הנפילות של מי חמורות יותר.

## הפסקתי לרצות

“מאושר הוא מי שמאשר את עצמו.” שמעתי את המשפט הזה פעמים רבות, אך לקח זמן עד שהתחלתי ליישמו.

הרבה מאיתנו מנסים לקבל אישורים מאחרים. לשמוע מאחרים כמה אנחנו יפות, מוצלחות, נשיות וטובות.

אך מה קורה לתחושת הנשיות שלי כשאני מגלה שהגבר שלי מחפש בשדות זרים? האם זה אומר שאני לא יפה מספיק, או לא מושכת מספיק?

קודם כל התשובה היא לא. בעלך מסתכל בפורנוגרפיה כי זה מה שהוא בחר לעשות. אין לך שום אחריות על בעלך ועל מה שהוא עושה או לא עושה. אני אומרת את זה לאחר ביקורים אצל רבנים/פסיכולוגים/יועצי נישואין שמיד טענו שודאי לי יש

בעיה אם בעלי רואה פורנו. כנראה אני לא מאפשרת לו את מה שהוא רוצה/צריך. זה הזכיר לי שעד לפני זמן לא רב היה מקובל להאשים את הנאנסת בהתנהגות של האנס ("בטח לבשת בגד צמוד" או "שידרת שאת מעוניינת בזה").

תקופה ארוכה האמנתי בזה והאשמתי את עצמי וחשבתי שאני אחראית להתנהגותו המינית של בעלי. לאחר שהגעתי לאס אנון פגשתי עשרות (!!!) נשים צעירות, מהממות ומטופחות שמעידות שאפשרו לבן הזוג שלהן כל התנהגות מינית שהוא רק רצה, כולל התנהגות שהרגישו מושפלות בה, התנהגות שאסורה על פי ההלכה או איננה מומלצת על פי ההלכה, הסכימו לממש את כל הפנטיזיות המיניות שלו. ונחשי מה? זה לא עזר. צריכת הפורנוגרפיה/צ'טים/דברים יותר גרועים המשיכה. יותר מזה, אשה שלא הציבה גבולות והרגישה שהיא חייבת לרצות את בעלה בכל מחיר המצב של בעלה רק החמיר. הדבר הכי חשוב שאוכל להגיד לך: **את לא אשמה! את לא אשמה! את לא אשמה! זה לא קשור אליך, זה לא בגלל שאת לא מספיק יפה או מושכת.**

במהלך עבודת הצעדים ישנה שאלה שעלינו לענות: "היכן הרגשנו אחראיות על התנהגותם של אנשים אחרים?" כמובן שזה לא הגיוני להרגיש אחראי על התנהגות של אדם אחר, במיוחד כשמדובר באדם בוגר.

תכנית 12 הצעדים מציעה לנו לא לחפש אישורים מאחרים, גם לא אישורים לנשיות או למיניות שלי. לחפש אישורים מאנשים זה פשוט בור בלי תחתית. במיוחד אם כל תחושת הנשיות שלי בנויה על בן אדם אחד אני בבעיה. חשבתי שאני צריכה לקבל את האישורים ליופי שלי ולמיניות שלי רק מבעלי. המצב הזה בעצם יצר תלות ואובססיה כאשר ניסיתי לקבל משהו מאדם שלא יכול או לא רוצה לתת לי אותו.

בתוכנית התחלתי לתת לעצמי את האהבה, ההכרה והערכה לה ציפיתי מבעלי. הייתי נעמדת מול המראה ואומרת לעצמי כמה אני יפה, כמה יש לי עיניים יפות, רגליים חטובות ובטן שטוחה. גם מה שלא היה מושלם התחלתי להודות לו. הודיתי

לבטן שלי על ההריונות שהיא נשאה, לרגליים שלי שלוקחות אותי לכל מקום ולכל איבר בגופי שממלא את תפקידו נאמנה כבר מעל 30 שנה. מומלץ בחום! כשתחילי לאהוב את עצמך יקרו לך 2 דברים מדהימים א. אנשים אחרים יתחילו לאהוב אותך ולהחמיא לך יותר. ב. כבר לא יהיה לך צורך נואש שאנשים אחרים יאהבו אותך ויחמיאו לך.

זה נחמד וכיף לקבל מחמאות, פרגונים ואישורים, כל הצרה שבשביל לקבל את האישורים האלה נגררתי לעיתים קרובות להתנהגויות שאיתן לא הייתי שלימה. למשל להתלבש צמוד יותר כמו שבעלי אהב ואני לא שלימה עם זה. קיימתי יחסים גם כשהייתי לא בעניין רק כי פחדתי מהפרצוף הנעלב שהוא היה עושה לי, כי הייתי צריכה כל הזמן להרגיש שאני "בסדר", שאני אשה טובה ולא מאכזבת.

המאמנת הסבירה לי שאין לי שום שליטה על איך שבעלי רגישי. "יכול להיות שהוא יפגע כשתגידי מה את רוצה או מרגישה וזה בסדר. מותר לבן אדם להיעלב או אפילו לעשות מניפולציות רגשיות, זה לא עניינך, מה שכן עניינך זה האם את מסכימה להיסחט למניפולציות האלו או לא. האם את מסכימה להיכנס לסיטואציות שלא מתאימות לך או לא. האם את מנסה לרצות (מלשון ריצוי) אותו או שאת מרפה, ונותנת לו את הכבוד לבחור בתגובות שלו, האם את מקבלת שזה בסדר גם אם אנשים לא מרוצים ממך".

תמיד ניסיתי להיות נחמדה, לבוא עם בעלי למקומות שהוא רצה גם כשלא התחשק לי, הרגשתי שאני צריכה לשכב אתו גם כשלא בא לי, לארח את החברים שלו גם כשקשה לי. "אבל מה עם כל החסד שלימדו אותי תמיד? הרי גם התוכנית אומרת לנו לעשות שירות לאנשים אחרים ומחנכת אותנו לנתינה, לא?"

כאן נפל לי אסימון מיליון דולר. ושמנו כנות. כנות עם עצמי. "את יודעת איפה עובר הגבול בין חסד, שזו מידה נפלאה לבין ריצוי, שזוהי מידה גרועה ביותר? בהרגשה האישית שלך. האם כשאת עושה משהו בשביל בעלך כשלא בא לך (מארכת חברים

---

את יודעת  
איפה עובר  
הגבול בין  
חסד, שזו  
מידה נפלאה  
לבין ריצוי,  
שזוהי מידה  
גרועה ביותר?

---

שלו, מקיימת יחסים, לובשת משהו שהוא אוהב) האם יש לך הרגשה טובה אחר כך או שאת מלאת טינות, ציפיות וכעסים כרימון? האם את מרגישה תחושת עליונות ותחושה של קדושה מעונה? האם יש לך ציפייה שיחזירו לך בחזרה?"

לקח זמן עד שלמדתי להיות כנה עם עצמי ולזהות מתי עשיתי דברים כי נהייתי להרגיש קורבן, עליונות וציפייה לקבל בחזרה ומתי עשיתי דברים ממקום נקי של רצון לתת ולעשות טוב.

לאט לאט למדתי להגיד "לא". זה הייתה מילה שלא קשה להגייה אבל היה לי כל כך קשה ללמוד להוציא אותה מהפה, בגלל שחיפשתי כל הזמן שאנשים יאשרו אותי שאני בסדר ושאיני טובה. במיוחד שבבית בו גדלתי כל הזמן טרחו להזכיר לי כמה אני "לא בסדר" ו"לא טובה". במטרה לקדם אותי כמובן.

כל פעם שאני אומרת "לא" לאחרים אני אומרת "כן" לעצמי. כל פעם שאמרתי "לא" לאדם אחר, קיימתי מצוות עשה דאורייתא של "ואהבת לרעך כמוך". התייחסתי בכבוד ובאהבה לאשה, אמא לארבע פצפונים, שעברה משברים רבים בחייה. יש חסד חשוב מזה? (האשה זו אני כמובן).

במקום לחכות לאישורים מבעלי או מאנשים סביבי שאני יפה, נשית מוצלחת או טובה, אני חושבת מה הכוח העליון שלי היה אומר לי עכשיו. קודם כל הוא בטח היה אומר לי שהוא גאה בי שאני מנסה להעמיק את הקשר אתו, הוא בטח היה אומר שהוא גאה בי שהצלחתי להציב גבולות, שהתקדמתי מאוד בשנים האחרונות, שאני הבת הכי יפה שלו בעולם. זה נשמע מצחיק למי שלא התנסתה בלנסות להרגיש את האהבה והערכה של אלוהים. זה הרגיש ככה גם לאשה סופר רציונלית כמוני. אבל אחרי שניסיתי ראיתי שזה עובד. ראיתי שאני מאושרת כי אישרתי (בעזרתו של אלוהים כמובן) את עצמי. כשהפסקתי לחכות לאישורים של בעלי קרו שני דברים: א. בעלי התחיל להחמיא לי יותר. ב. כבר לא הייתי זקוקה כל כך למחמאות של בעלי.



## עשיתי הימנעות מינית

הצעד הזה בטח יכול לקומם עלי רבות וטובות. בטח הרבה יגידו שאסור לעשות הימנעות מינית ושזה אסור לפי ההלכה. אז קודם כל אני באמת לא לוקחת אחראיות הלכתית בחוברת הזו, וכל שאלה הלכתית כדאי להתייעץ עם רב שמבין גם בנושא.

אכן אקדים ואומר שהנושא של הימנעות מינית הוא לא פשוט מבחינה הלכתית: "הבעל והאישה מחויבים זה לזה לקיום יחסי אישות, שעל מנת כן נישאו" (רשב"א, מסכת נדרים טו). פרישות מוחלטת מיחסי אישות אינה מקובלת ביהדות, גם כאשר אין אפשרות להיכנס להריון מאותה ביאה, מכיוון שיחסי אישות מרבים אהבה ושלום בין בני הזוג. בתלמוד מובא, שרבי שמעון בן חלפתא אמר על עצמו לעת זקנותו (כשלא יכל לקיים יחסי אישות) "משים שלום בבית בטל. מפרש ר' ניסים גאון: "זו תאוה שמעלה שלום בין איש לאשתו" (מסכת שבת, קנב, ע"א) הנחת היסוד של חז"ל שיחסי אישות מטרטם לתרום לאהבה ולשלום בין בני זוג. אך מה קורה כאשר רק המחשבה על יחסי אישות גורמת למתח או כעס אצל אחד הצדדים או שניהם? בהמשך אספר כיצד הכלי של ההימנעות מינית טרם לאהבה ולשלום בזוגיות שלי.

אני לא באה להיכנס לדיון הלכתי או השקפתי, אך בתור אשה דתיה היה לי חשוב למצוא בסיס תורני לצעד הזה.

לפי חז"ל הקשר הרגשי בין הבעל לאשתו הוא בעל חשיבות עליונה בתחום יחסי האישות. כמו בכל מצוות התורה גם מצווה זו יש לקיימה מתוך שמחה. ובפרט מצוות עונה שנאמר בה "איש ואישה שזכו - שכינה בניהם." בתלמוד מובא שיש לקיים יחסי אישות לאחר חצות הלילה, כדי שלא ישמעו קול בני אדם, ויבואו לחשוב על אנשים אחרים. חז"ל מבטאים גם את היחס הנדרש להלכות והנהגות שאי ההצמדות אליהם גורמת לגינוי הצאצאים. דוגמה לתפיסה זו ניתן לראות בתשובתו של החזון איש כשנשאל מדוע רבים חזרו בשאלה בתקופת הקמת מדינת ישראל בתשובתו טען כי אותה תקופה הייתה תקופה של מצב

כלכלי קשה אשר גרם לבעיות של שלום בית ובשל כך נתרבו מקרים של בני תשע מידות (בעיקר "בני מריבה").

מה קורה לגבר אשר צופה בפורנו דרך קבע ומפנטז על נשים אחרות בזמן יחסי אישות עם אשתו? מה מרגישה אשה שיודעת שבעלה רואה פורנוגרפיה ויש לה כעס וטינה כלפיו? מה לגבי אשה שלא מראה התנגדות להתנהגויות מיניות מסוימות שבעלה מבקש אך גם לא מסכימה לכך באופן מלא?

אני רוצה לצטט חלק מ"הבני ט' מידות", שאלו תשעה מצבים בהם אסור לאדם לקיים יחסי אישות עם אשתו. חז"ל הגדירו ילדים שנולדו מיחסי אישות כאלו "כמזרים ואינם ממזרים" ומתריעים כי "עבודת ה'" עלולה להיות קשה עליהם:

- בני אנוסה- אדם המקיים יחסי אישות עם אשתו באונס, או כשאינה מסכימה לכך באופן מלא.

- בני מריבה- אדם המקיים יחסי אישות עם אשתו בשעה שקיימת ביניהם עוינות, גם אם אינם שונאים אחד את השני.

- בני ערבוביה- אדם המקיים יחסי אישות עם אשתו וחושב באותה עת על אישה אחרת שאינה אשתו, או שהאישה חושבת על איש אחר.

אינני באה לפסוק הלכות, אבל לכאורה, מהמקורות העולים כאן ממש אסור לבני זוג לקיים יחסים כל עוד הבעל לא נקי מפורנוגרפיה ולא יישר את ההדורים עם אשתו.

שמעתי פעם מחבר SA ותיק שמשמש כרב באחת הקהילות בארה"ב שמאוד ממליץ לנשים לעשות הימנעות מינית עד שהבעל יהיה בהחלמה ומסביר את זה באופן הבא: אשה שבאה לרב ומבקשת להתגרש בגלל צריכת הפורנוגרפיה של בעלה, הרב יסכים אתה שאכן יש כאן בעיה שמהווה עילה לגירושין. אם אותה אשה באה ומבקשת תקופה להיפרד לפני הגירושין סביר להניח שגם כאן הרב יסכים אתה. האם פרידה חייבת להיות בבתים נפרדים? לא בהכרח. תחשבו שאתם פרודים באותו הבית.

המאמנת שלי לימדה אותי את הכלי של המענות מינית, והסבירה שזוגות רבים הסכימו על פרק זמן של המענות מינית וזמן כדי לדון מחדש או לסיים את תקופת ההימנעות. "כשאת דנה על כך עם בעלך, עדיף שתבחרי זמן רגוע ותדברי במונחים של הצרכים והרגשות שלך" (כדאי להגיע להסכמה משותפת לפני קבלת החלטה לגבי הימנעות).

כשהרגשתי לא בטוחה, מוגנת ואהובה במערכת יחסים עם בעלי, וזה לא משנה האם בעלי היה נקי מפורנוגרפיה באותה תקופה או לא, האמת המשפטית זה לא מה שחשוב כאן, מה שמשנה זה ההרגשה האישית שלי, בקשתי מבעלי תקופה של 90 יום של הימנעות מינית, כדי להשיג בהירות לגבי מערכת היחסים שלנו. השתמשתי בזמן הזה כדי להתמקד בעבודה על עצמי ובבניית מערכות יחסים טובות יותר עם בעלי, עם משפחתי ועם אלוהים. חיכיתי לזמן רגוע ושקט לדבר על זה עם בעלי. למרות שרציתי לדבר איתו על זה כבר זמן מה חיכיתי שזה לא יהיה לאחר מריבה או ויכוח, סדרתי ושטפתי את הבית כמו שבעלי אוהב וקניתי שוקולד בשבילו, כדי להראות לו שההימנעות זה לא עונש או נקמה אלא ממקום שאני אוהבת אותו ואת עצמי. כמו חתן וכלה שלא מתראים לפני חתונתם, כדי שהמפגש לאחר החתונה יהיה טוב יותר. הימנעות כדי שבהמשך יהיה טוב יותר. הגדרנו מראש מה כוללת ההימנעות: לעיתים היא כללה הימנעות מיחסים בלבד, לעיתים הימנעות מכל מגע של חיבה ולעיתים ממגע מסוים שעלול להוביל למקומות לא רצויים.

השתדלתי להימנע מלעשות הימנעות בצורה מענישה. כשהלכתי לטבול בתקופת ההימנעות קניתי מתנה וכתבתי מכתב לבעלי כמה אני מעריכה אותו, אבל כרגע בשביל לשמור ולהגן על עצמי לא מתאים לי שום מגע פיסי/מיני אתו בהתאם למה שהרגשתי באותו הרגע. לעיתים בעלי כעס או דאג להראות לי כמה הוא מאוכזב, אבל דבקתי בעיקרון שלי: הרגשות שלו- הם שלו ואינני אחראית עליהם. על עצמי, על הכבוד לגוף שלי, על הבריאות הנפשית שלי דווקא יש לי אחראיות. כל פעם שהיה

לי קשה להציב את הגבול הזה, הזכרתי לעצמי, כל פעם שאני אומרת "לא" לבעלי אני אומרת כן לעצמי.

עכשיו אני  
יודעת שמין  
הוא לא הסימן  
הכי חשוב  
לאהבה.

בסיום ההימנעות התמקדנו אחד בשני כבני אדם על ידי כנות והסתמכות על הדרכתו של אלוהים. לא הרגשנו חוויה רומנטית מושלמת מהסרטים אבל הרגשנו אינטימיות אמיתית. אנחנו בונים מערכת יחסים של אמון, אהבה ומיניות, והמענות זה כלי נהדר כדי לקבל תובנה על עצמינו ועל מערכות יחסים שלנו על ידי הוצאת יחסי אישות מהמשוואה.

ההימנעות לימדה אותנו כל כך הרבה על הקשר שלנו. התחלנו ללמוד דרכים אחרות לאינטימיות כמו שיתוף, הקשבה, קבלת מגע או מבט. עכשיו אני יודעת שמין הוא לא הסימן הכי חשוב לאהבה.

### התחלתי לרפא את המיניות שלי

לקח לי לא מעט זמן לעשות סדר בהתנהגות המינית שלי, שתהיה ממקום בריא וטוב, ואני עדיין מתפתחת כל הזמן.

הצעד הרביעי מנחה אותנו לעשות חשבון נפש נוקב וחסר פחד. כשעניתי על השאלות של הצעד הרביעי שאלה אחת צדה את תשומת ליבי: "האם השתמשנו במין בתור דבר שיש לסחור בו או להעניש באמצעותו?"

היה לי קשה להודות שהתשובה הייתה חיובית. קודם כל אכן סחרתי במין בשביל שיהיה שקט תעשייתי בבית. הסכמתי לקיים יחסים כדי שבעלי לא יעלב או יסתובב עם פרצוף חמוץ. אבל בעיקר השתמשתי במין בשביל להתנקם או להעניש. התייחסת אלי לא יפה? עכשיו אני לא אשכב אתך שבועיים.

הגבול בין לכבד את עצמי ולא להיכנס לסיטואציה אינטימית כשאני כועסת או פגועה לבין לנקום, להעניש או לחנך לא היה לגמרי ברור לי. לקח זמן והרבה כנות עם עצמי עד שהתחלתי

לשמוע את עצמי אומרת בראש: "שילמד לקח" או "הוא יצטער על מה שהוא עשה". כשזיהיתי את הקול הזה מדבר בתוך ראשי התפללתי ובקשתי עזרה מבורא עולם לא לפעול שום פעולה ולו הקטנה ביותר כדי להעניש.

התוכנית לימדה אותי להכניס כוח עליון לתוך החיים שלי ולבקש את הדרכתו. התחלתי לחפש מהי הדרכתו של אלוהים בנוגע להתמכרות למין של בעלי בחיי? מה בעצם אתה רוצה להגיד לי בזה?

בתור מישהי שסבלה מחוסר חשק מיני תמידי התחלתי לחשוב אולי ההתמכרות של בעלי היא בסך תזכורת מאלוהים לרפא את המיניות שלי. התחלתי לשים לב לחוסר החיבור העמוק שהיה לי עם הגוף שלי, עם המיניות שלי. עשיתי כמה צעדים בשביל לרפא את המיניות שלי:

- התחלתי ללמוד להקשיב לתחושות הבטן שלי, לאינטואיציות שלי, שזה היה דבר זר לי לחלוטין, בתור מישהי שהתחנכה כל חייה להקשיב רק לראש שלה. פתאום שאלתי את הגוף שלי, איך הוא מרגיש, מה הוא רוצה? האם הוא מרגיש מוגן? התחלתי לראות שאיפה שהראש שלי אכזב אותי כל כך הרבה פעמים האינטואיציות שלי לא אכזבו אותי מעולם. לסמוך על עצמי, כמו גם לסמוך על אלוהים, זהו לא אירוע מידי אלה זה תהליך. היה לי קשה, אבל התחלתי להקדיש זמן קצר שקט להקשיב לקול של אלוהים שמדבר מתוכי, מתוך הגוף שלי.

- התחלתי להשתלם בנושא. הבנתי שזה בדיוק כמו כל תחום מומחיות אחר: הורות, ראיית חשבון (בו עבדתי רב חי), בישול, ארגון הבית ועוד. כמו שלא נולדתי עם תחומי מומחיות אלו כך גם לא נולדתי עם ידע וכישורים מיניים. בזכות ההתמכרות של בעלי הבנתי כמה כוח וחישיבות יש למיניות. התחלתי ללמוד, לחקור, לקרוא ספרים, ללכת לסדנאות והרצאות בתחום המיניות. כשכל הזמן בקשתי מבורא עולם לזמן לי את השליחים הטובים שיכולים להועיל לי ושאוכל להתחבר וללמוד מדבריהם.

• התחלתי להתפלל על ריפוי המיניות שלי. אם עד שהגעתי לתוכנית הכוח העליון שלי היה אי שם בבוידם, ועבודת הצעדים עזרה לי להוציא אותו משם ולהכניסו לכל פרטי חי. התחלתי להתפלל להשתחרר מטינות וכעסים, להשתחרר מנקמנות, אגו וערך עצמי נמוך. פתאום הבנתי שאני יכולה גם לבקש מהכוח העליון שלי להשתחרר מכל החסימות במיניות שלי, גם אלו שקשורות אלי בלבד והיו שם עוד לפני שהכרתי את בעלי (והיו כאלה) וגם לאלו שנוצרו שם בעקבות ההתמכרות של בעלי. מצאתי תפילה מדהימה אותה התחלתי לומר מדי בוקר:

**”בורא יקר, אני מבקשת ממך להדליק את אש המיניות  
שבתוכי באופן כזה שאוכל לחוות מיניות מקודשת עם בן  
זוגי בהנאה בתשוקה ובחשק גבוה עזור לי להתחבר אל  
גופי ולהסיר את כל מה שלא אפשר לי עד היום לחוות את  
העוצמות הגבוהות שגופי יכול להגיע אליהן להתעלות מעל  
הבושה, האשמה, הסגירות והחוסר ביטחון ולהתחבר אל  
טבע הנשיות והמיניות שנמצאים בי עזור לי להרגיש תשוקה  
בריא, מאוזנת ומרגשת למד אותי להרגיש שלימה מסופקת  
ושמחה מעצמי ומהמיניות הנשית שלי להוביל את גופי  
לחוות פסגות של עונג וסיפוק ולחוות חיבור גבוה של תשוקה  
ומיניות מענגת עם האיש שלי. אמן.” (באדיבות חניטה צרפתי,  
אשה ושמה תשוקה)**

### התחלתי לרפא את המיניות שלי

מאז שגיליתי את הבעיה של בעלי התחלתי לחיות בפחדים. לא שקודם לכן לא חייתי בפחדים וניסיתי בראש שלי לפתור בעיות שעלולות לצוץ בעוד עשרות שנים, אבל במצב שאני יודעת שלבעלי יש בעיה כרונית התחלתי לחיות עוד יותר בפחדים ותכנונים של העתיד. הייתי מדי עסוקה ב"לתכנן את העבר ולבכות על העתיד". כשהגעתי לתוכנית היו לי שלוש שאלות: מה יקרה אם?, אם רק היה... ולמה? המאמנת ענתה לי

על שלושת השאלות. זה קרה כי ככה אלוקים רצה שיקרה, מה יקרה אם- זה עדיין לא קרה, לכן אנחנו לא יודעים עד שזה יקרה ואלוקים יראה לנו מה לעשות. למה: היא ציטטה לי מתוך הספר "חכמת נשים": "...כל אשה צריכה לדעת שהבעל שלה חולה נפש בתאוות הניאוף, ועיקר הניאוף הוא בעיניים. כל גבר הוא חולה נפש בתאוות הזאת, ואם יש לו אינטרנט בבית רב הסיכויים הם שהוא יגלוש ויראה את כל הגיהנום שיש שם לראות."

---

**כל גבר הוא  
חולה נפש  
בתאוות הזאת,**

---

היה לי המון פחדים. פחדים להיפרד ופחדים להישאר. הפחד בלהיפרד זה הפחד מהתמודדות לבד עם ניהול הבית, מה זה יעשה לילדים, פחד כלכלי, פחד שההורים שלי ייקחו את זה קשה מדי ופחד מהתמודדות מהתגובה של החברה. אבל הפחד להישאר לא היה קטן בהרבה. הפחדים על ה"מה יהיה אם". מה יהיה אם ההתמכרות שלו רק תחריף? מה יהיה עם המצב יחזור על עצמו ויהיו לי עוד אז עוד ילדים?

המאמנת הדריכה אותי שכל פעם ששאלות כאלה עולות, לענות להן "רק להיום". כל מחשבה או טרדה שאין לה השלכה מעשית להיום להגיד לה: "תודה שחלקת" ולחזור להתעסק בענייני היום היום, זה יפנה לך המון זמן לעבודה ולילדים שאולי את לא מקדישה להם את מלוא תשומת הלב לה הם ראויים.

פתאום חוויתי חופש ושחרור אדיר. בראש ובלב שלי התפנה מקום לכל כך הרבה דברים שלא היה להם מקום מקודם. מסרתי את הנישואים שלי לאלוקים, בכל פעם שפחדים לגבי הנישואים שלי היו עולים לי לראש הייתי מזכירה לעצמי "הנישואים שלי בידיים של אלוקים שרק אוהב אותי ודואג לי מאוד, אם הוא רוצה שאשאר בנישואים האלה הוא ידאג לי, ואם לא הוא פשוט יזיז את בעלי מהחיים שלי".

התחלתי להכניס את אלוקים לחיי היום יום שלי. כשהתחילו הדאגות על החינוך של הילדים, ומה יהיה איתם שאינם רואים אבא לומד ומתפלל, הזכרתי לעצמי שזה הילדים של אלוקים, הוא הביא אותם למשפחה הזאת ואני מבקשת ממנו לטפל בהם באהבה. הייתי מדמיינת אבא חם, אוהב, תומך אך יחד עם זאת גם מאפשר ומשחרר. בקיצור אבא מושלם. זה האבא האמתי

של הילדים שלי ושל בעלי. אלוקים אוהב כמובן. והייתי נרגעת ובטוחה שהוא יטפל בהם באהבה רבה, כמו שאני לא יכולה, רק הוא יכול.

ככה גם דמיינתי ידיים אוהבות של אלוקים, אליהן הייתי מכניסה בדמיון שלי את כל הבעיות שלי, הייתי מניחה שם את בעלי, את ילדיי, את המינוס בבנק ואחר כך הייתי נכנסת אליהן בעצמי והרגשתי את אהבתו של אלוקים עוטפת אותי.

### החלטתי להפסיק לנסות לשנות את בעלי ולהיכנע לתוכניות של אלוקים עברי

**“העובדה שאני אשתו של בעלי אינה מקנה לי את הזכות לנסות לשלוט בו.”**

כמה כאב לי. כל כך רציתי שהדברים יהיו אחרת. כל כך רציתי בעל שהוא בן תורה וירא שמים ומדקדק במצוות. כל כך חלמתי על זה. חסכתי כסף בתור בחורה שיהיה לי לאחר החתונה שבעלי יוכל להקדיש את זמנו ללימוד תורה. מגיל צעיר מאוד חיפשתי רוחניות וניסיתי להרוות את הצימאון הרוחני שלי, רציתי בעל מחובר מאוד לתורה שישרה אוירה רוחנית ותורנית בבית. כשהציעו לי בחורים לא הסכמתי להתפשר ורציתי רק מישהו ששקוע כל היום בלימוד תורה. ואכן כשהכרתי את בעלי הוא היה למד תורה וחסידות. ורציתי שכך זה ימשך לאורך שנים גם לאחר החתונה.

אלוקים רצה אחרת. אבל לא כל כך במהרה הסכמתי לקבל את התוכניות של אלוקים עברי. ניסיתי לשנות את בעלי כל הזמן. בהתחלה בצורה ישירה של הטפות מוסר ואחר כך בצורה מעודנת יותר על תקן המשגיחה הרוחנית שלו. הייתי מפעילה מניפולציות ללא הרף. “אתה תטפל בחשבונות לפני התפילה או אחרי?” הייתי שואלת את בעלי, כשמה שבעצם רציתי להגיד זה: “אתה זוכר שאתה צריך ללכת להתפלל, שלא תפספס כמו



אתמול?" הייתי מדליקה שיעור תורה במחשב כשהמטרה בעצם שהוא ישמע אותו, הייתי לומדת ספר מוסר במטרה שהוא ילמד ממני וילמד גם. הסברתי לו שהוא צריך להוות דוגמה אישית לילדים שמתחנכים במסגרות דתיות ולכן הם צריכים לראות אבא שלומד ומתפלל, הטחתי בו עלבונות על הרמה הרוחנית הירודה שלו, זרקתי בדיחות בשביל לרמוז כמה שהוא לא צדיק (נראה לי שאתה יכול להיות רב, מי יכול להיות רב? מי שיודע להסביר על מה שהוא אסור שהוא מותר. אצלך תמיד הכול מותר ואתה יודע גם להסביר למה...), מעירה הערות כאילו במקרה שהוא (השכן, הגיס, הדוד) לומד/מתפלל/מקפיד על... (בעלי היה צריך להבין לבד שזה בניגוד אליו, שלא מקפיד על.../לומד/מתפלל). באיזה שהוא שלב גיליתי שבעלי הפסיק אפילו להניח תפילין והרגשתי ממש שבורה. האגו שלי היה שבור. ברגע של כנות הבנתי שמה שעובר לי בראש זה: "אני כזאת מוצלחת וצדקת, התחתנתי עם בחור שלא לומד ולא מתפלל, זה ממש לא לכבוד שלי."

המאמנת שלי דברה איתי ללא הרף שאני צריכה להיכנע לתוכניות של אלוקים עבורי. והתוכנית של אלוקים עבורי כרגע, זה בעל שלא לומד, לא מתפלל ואפילו לא מניח תפילין. "אל תדאגי גם אם לא תיכנעי לאלוהים הוא יעשה את מה שטוב עבורך, אבל חבל על המאבק עם אלוקים, יש הרבה פצועים בדרך." אכן כל המניפולציות שעשיתי היו ללא הועיל. איינשטיין אמר לפני הרבה שנים "שטירוף זה לחזור על אותה הפעולה ולצפות לתוצאה שונה". החלטתי שאם כרגע כל ניסיונותי לשנות את בעלי לא הביאו לשום מקום אולי אחליף טקטיקה כי אין עניין לחזור על מה שלא עובד.

בקשתי לשתף את בעלי במה שאני מרגישה. אמרתי לו: "אני רוצה לספר לך מה אני מרגישה, אבל אני לא מבקשת תגובה, רק הקשבה... אני חווה כאב מאוד גדול מול המצב הדתי שלך, ממש אני מרגישה כמו כאב חד בלב."

התחלתי לרדת מדי בוקר על הברכיים ולבקש מאלוקים כניעה מול רצונו. הייתי כל כך אובססיבית על המצב הדתי של בעלי

שלא הייתי מסוגלת להרפות מזה. אלוקים עושה עבורנו את מה שאנו לא יכולים לעשות עבור עצמינו. בקשתי מאלוקים להרפות מהרוחניות של בעלי ולהתמקד רק בשלי.

הנס לא איחר לבוא. בעלי עדיין לא לומד, לא מתפלל ואפילו לא מניח תפילין. אבל לאחר תקופה ממושכת של תפילה לכניעה התחלתי להרפות ולהשלים עם המצב. קיבלתי שלוה חדשה לחיי כאשר היה אדם אחד פחות שהייתי אחראית לו. בעלי הרגיש שהוא קבל זוגיות חדשה בה מקבלים אותו כפי שהוא ולא מנסים לשנות אותו ללא הרף.

לאחר תקופה בעלי עזב משרה חשובה שנשא שהביאה לנו הרבה כסף וכבוד, בגלל שהחליט שלאור המצב הדתי שלו, זה לא מתאים להישאר במשרה הזו. קבלתי אותו ואת החלטתו למרות הצריבה הקשה בגאווה שלי. איש לא יקשור יותר כתרם לראשי. רק רבוננו של עולם יודע כמה אני ראויה לו.

### התחלתי לקחת אחריות על עצמי

צרחתי, קללתי  
העלבתי  
ופגעתי  
וחשבתי  
שמגיע לי  
לעשות את  
זה אחרי מה  
שבעלי עשה  
לי.

אחרי שגיליתי שבעלי גלש בפורנו כל כך כעסתי שלפעמים התנהגתי בטירוף כלפי בעלי, צרחתי, קללתי העלבתי ופגעתי וחשבתי שמגיע לי לעשות את זה אחרי מה שבעלי עשה לי. הרגשתי כל כך כאובה שרציתי שירגיש את הכאב שאני מרגישה. לראשונה, כשהגעתי לתוכנית שמעתי שאני אחראית על ההתנהגות שלי ללא קשר למה שאחרים עושים או לא עושים לי. כשהייתי משתפת את המאמנת שלי שהתנהגתי בצורה פוגענית כלפי אדם אחר אבל עשיתי את זה כי הוא עשה לי... היא הייתה קוטעת אותי באמצע ולא מוכנה לשמוע מה עשה הצד האחר. "את אחראית על עצמך ועל ההתנהגות שלך, לא משנה איך הצד השני מתנהג".

לפני התוכנית הייתי מאשימה הרבה את בעלי בדברים שקרו לי. הוא אשם שהאווירה בבית לא מספיק תורנית, הוא אשם

בדימוי העצמי הנמוך שלי, הוא אשם במתחים ובריבים הרבים שיש, הוא אשם שאני ביקורתית ועצבנית, הוא אשם שאני אמא לא טובה כי בגללו אני לא רגועה, הוא אשם שבגללו אני לא מספיק צדיקה כי הוא הרס לי את התמימות, הוא אשם שאני לא מטופחת כי בגללו לא בא לי לטפח את עצמי, הוא היה אשם בכל כך הרבה דברים שאני כבר לא זוכרת תחום בחיי בו הוא לא היה אשם.

התוכנית לימדה אותי קודם כל להסתכל ישירות בכל בעיה מבלי לחפש את האשמים ולגלות כיצד תרמה הגישה שלי להיווצרות הבעיה ולהחמרה שלה. היום לא משנה אם בעלי נופל באינטרנט או לא, לא אחפש שעיר לעזאזל שיכפר על הפגמים שלי.

כשהגעתי לתוכנית לימדו אותי להרגיש השתתפות בצערו של בעלי בשל מחלתו, הרי אני בהחלט מוכנה לרחם על אנשים החולים במחלות אחרות. האם אני מגנה אותם? בדיוק כמו שברור לי שאני לא יכולה לרפא את האנשים האחרים באמצעות תוכחה ואין באפשרותי לחדור אל נפשו ולהבין את גודל סבלו.

לאחר תקופה של ניקיון בעלי נפל שוב בפיתויי הרשת. בכיתי כשזה קרה ואני חייבת להודות שהאשמתי בכעס את בעלי שחזר לסורו. אבל היום אני משתדלת להתייחס לזה כאל "התקף חוזר של מחלה" שמזכיר לי שגם כשבעלי נקי, ההתמכרות למין היא מחלה שאינה ניתנת לריפוי. גם אם במקרה של בעלך זו לא התמכרות אלה יצר הרע, צריך לזכור שזו תאווה חזקה מאוד שטבועה מאוד עמוק ולא ניתנת לריפוי.

גם לי יש התקפים חוזרים של סטייה מהמצב השפוי שלי בו אני כל כך משתדלת להיות. כאשר אני נופלת חזרה להרגלים של רחמים עצמיים ביקורת ועצבנות. גם אני חוזרת לסורי שלא מרצוני, וגם אני אזדקק למחילה.

היום אני מזכירה לעצמי ש"התקף חוזר" כואב לבעלי יותר מאשר לי. אשתדל לא להרע את המצב. חשוב לי להדגיש שחמלה על בעלי לא אומרת שאני לא דואגת לעצמי, קודם כל

בלכאוב, לשתף את בעלי בכאב שלי, לפנק את עצמי במשהו שיעשה לי טוב ואם זה מרגיש לי נכון גם לעשות הימנעות מיחסים. הכול שאלה של באיזה תודעה אני עושה את הדברים האם בכעס והענשה או בחמלה ואהבה כלפי עצמי ובעלי.

### עשיתי חשבון נפש נוקב וחסר פחד

לכאורה זה מוזר מה שאומרת לנו התוכנית. בעלי גולש בפורנו, אני מרגישה שהוא בוגד בי, הוא לא בסדר ואומרים לי לעשות חשבון נפש. איפה ההיגיון?

התוכנית מדגישה שוב ושוב כמה אנחנו צריכים להתמקד בעצמנו ולעשות את החלק שלנו. כשנעשה את החלק שלנו אלוקים יעשה את החלק שלו.

שמתי לב שאני נוטה לשקוע בטינות ומחשבות שליליות על בעלי מתי שאני פחות עסוקה בלחשוב על עצמי. כשאני עסוקה בללמוד את עצמי ולעבוד על עצמי זה העסיק אותי כל כך שלא היה לי את הזמן והאנרגיה לבקר את בעלי ולשקוע בשליליות ובטינות כלפיו.

הצעד הרביעי דורש מאתנו לעשות חשבון נפש נוקב וחסר פחד. עלינו לראות את עצמינו כפי שאנו במציאות: אופיינו, מניענו, גישתנו ומעשינו. היה לי הרבה יותר קל להיות ישרה עם אחרים מאשר עם עצמי. הרגל ההצטדקות שהיה נטוע בי כה עמוק פיתה אותי לתרץ כל פגם שהתגלה בי.

זה תמיד נשמע לי מעניין לעשות חשבון נפש עוד מאז שהייתי נערה, אך מעולם לא ידעתי איך עורכים חשבון נפש. כל שנה בחודש אלול הייתי לוקחת מחברת חדשה ויפה, מכינה שער יפה שכתוב עליו "חשבון נפש" ו... זהו. לקראת פסח הייתי עושה סדר ומוצאת כל פעם את המחברת היפה והריקה. התוכנית לראשונה לימדה אותי איך לערוך חשבון נפש.

ערכתי רשימה של כל האנשים עליהם יש לי טינה. זה לא הלך בקלות. בתחילה רשמתי רשימה של חמישה אנשים וצלצלתי למאמנת להגיד שאין לי הרבה אנשים כאלה כי אני אדם שלא שומר טינה. היא הנחתה אותי להתפלל לכנות ללכת לים או ליער איפה שיש הרחבת הדעת ולנסות להקשיב לקול הפנימי שלי ובאמת לנסות להיזכר בכל האנשים שיש לי תחושה לא נעימה לגביהם או חוסר נוחות כשאני חושבת עליהם. אחרי שהייתי באמת כנה עם עצמי כתבתי רשימה של מעל 100 איש. (הרשימה כללה גם ילדים בני שלוש כי הם לא משחקים עם הילדים שלי).

בעלי היה בראש הרשימה. זה היה חלק מאוד נעים, להיזכר כמה אנשים אחרים היו לא בסדר וכמה אני הייתי הקורבן. זה נתן לי תחושת עליונות וצדקנות, אבל היה לזה המשך, והוא היה פחות כיף. היה עלי לרשום מה קרה, מה היה החלק שלי ואיזה פגמי אופי היו לי שם.

למשל, כעסתי מאוד על בעלי שבזבז כל כך הרבה כסף והתנהל בחוסר אחראיות כלכלית. החלק שלי: לא הצבתי לו גבולות כי רציתי שהוא תמיד יהיה מרוצה ממני ולא רציתי לריב. הפגם אופי: ריצוי, חוסר הצבת גבולות.

תחושת כעס והשפלה מזה שבעלי צפה בפורנו. פתאום הבנתי שהסיבה שאני כל כך פגועה מזה היא הגאווה שלי. אני כזו יפה, צדקת, מוצלחת וכולי, התחנתני עם הדבר הזה? בכלל לא כך דמיינתי את בעלי. הרי בגלל שאני כל כך מושלמת גם בעלי צריך להיות כל כך מושלם. קודם כל הבנתי שעלי לעבוד על הענווה שלי. פגם אופי: גאווה.

הרגשתי פגועה ולא יפה ונשית בגלל שבעלי הסתכל על נשים אחרות. החלק שלי: תלות באישורים שלו ליופי והנשיות שלי. פגם אופי: תלות.

הרגשתי פגועה שבעלי לא קנה לי מתנה ליום נישואין. החלק שלי: לא אמרתי לו מפורש למה אני מצפה ממנו ביום נישואין ורציתי שיבין בעצמו מה אני רוצה. פגם אופי: חוסר כנות.

---

**אני כזו  
יפה, צדקת,  
מוצלחת וכולי,  
התחנתני עם  
הדבר הזה?**

---

כך עברתי על עשרות עשרות של מקרים ואנשים וסיטואציות בהן ראיתי את עצמי כקורבן, ובחנתי בכנות המרבית בה יכולתי, את החלקים שלי ואיזה פגמי אופי שלי שהיו שם. גיליתי לא אחת פגמים של תלות, ריצוי, חוסר הצבת גבולות, חוסר כנות, קורבנות וציפיות לא מציאותיות מאנשים. לעיתים קרובות היה קשה לראות את זה. כי בעצם זה הוציא אותי ממקום של קורבן למקום של שותפה פעילה בכל מה שקורה לי. אבל התחלתי לראשונה לראות עד כמה אני באמת אחראית לחיי.

אחת השאלות של צעד ארבע שואלת: "האם הייתי כה מוגבל שלא יכולתי לקבל את הצד השני כפי שהוא?" פתאום נפלו לי אסימונים אחד אחד, שכל הזמן ניסיתי לשנות את בעלי ולהתאים אותו לתבנית שרציתי שיהיה. היה לי קשה להודות שבעצם התעללתי בבעלי במשך תקופה ארוכה מאוד כשניסיתי להפוך אותו למה שהוא לא היה ומעולם לא רצה להיות.

חשוב לי לציין שתהליך של חשבון נפש חשוב לא לעשות מתוך האשמה והלקאה עצמית כמה אני לא בסדר. האשמה גם אם היא האשמה עצמית היא גם כן פגם אופי. עשיתי את החשבון נפש בחמלה ואהבה כלפי עצמי. גם כשהתנהגתי לא בסדר או בצורה שלא קידמה אותי או את האחרים לשום מקום טוב, עשיתי את המקסימום שיכולתי לעשות בכלים בידע ובכוחות שהיו לי.

התוכנית לימדה אותי ענווה מהי. בדיוק כשם שאני מאמינה שאיכויות האופי שלי ניתנו לי במתנה מאלוהים כך גם הפגמים שלי ניתנו לי ממנו. כמו שאין מקום לגאווה בגלל המעלות שלי בגלל שהן לא ממני כך גם אין מקום להאשמה והלקאה עצמית על פגמי האופי שלי.

## התחלתי לכתוב אסירות תודה

כשהגעתי לתוכנית שמעתי אנשים שאומרים שהם אסירי תודה על כך שישנם מכורים למין בחייהם. חשבתי שהם לא שפויים! הרי המכורים הם אלו שגרמו לכל הסבל שלהם!?

התוכנית לימדה אותי להתחיל את הבוקר במכתב לאלוקים. כל בוקר התחלתי לכתוב את כל הדברים שאני מרגישה שאין לי שליטה עליהם ואני שמה אותם בידיים של אלוהים, הזוגיות שלי, ההתנהגות המינית של בעלי, בעיות בעבודה ועוד ועוד. בקשתי הדרכה מאלוקים לגבי כל הדברים בהם הייתי צריכה לקבל החלטה. לא האמנתי מה שזה יעשה לחיים שלי. זה הביא לי תחושת שחרור ורוגע למשך היום כולו.

בחלק השני של המכתב הדריכה אותי המאמנת לכתוב 10 אסיריות תודה. עשרה דברים עליהם אני אסירת תודה בחיים שלי מתוכם 4 דברים לפחות עליהם אני אסירת תודה לבעלי. לא האמנתי למשמע אוזניי. כל החיים שלי בבלגן אחד גדול, הרגשתי שבעלי פשוט לא שווה את הנייר עליו אני כותבת, היא אומרת לי לכתוב ארבעה דברים טובים עליו מדי בוקר!?

אבל הייתי כל כך שבורה שעשיתי כל דבר שאמרו לי. החלטתי לראות כל דבר, כמתנה ממנה אני יכולה לצמוח.

זה חייב אותי מדי בוקר, לפתוח מחברת ובאוטובוס בדרכי לעבודה לנסות לחפש דברים טובים בן זוגי ובחיי. פתאום התחלתי לשים לב לדברים אליהם מעולם לא שמתי לב. הייתי אסירת תודה על זה שאני נשואה ולא צריכה להיפגש ולחפש בן זוג. התחלתי לכתוב שאני אסירת תודה על שיחה כנה ופתוחה שהייתה לי עם בעלי אתמול, שהוא מתאמץ ומחפש עבודה, שהוא עובד על עצמו ועל הבעיה שלו עם אינטרנט, שהוא הטעין לי את הפלאפון אתמול, שיש לו חוש התמצאות טוב והוא הסביר לי איך מגיעים לאירוע אליו לא ידעתי איך להגיע. התחלתי לשים לב לתכונות ומעלות שיש לבעלי שתמיד נראו לי כמובנות מאליהן, כמו הקשבה ואכפתיות, נכונות להתנצל

וחוש הומור. פתאום הבנתי שאם אין ביכולתי להכיר באהבה שכבר קיימת בחיי, לא אדע להעריך את מה שאקבל בנוסף לכך.

גם החיים בכלל התחילו להיראות באור חיובי הרבה יותר. דברים שנראים כמובנים, התחלתי להודות לאלוהים על כך שנתן לי אותם והרגשתי השתפרה פלאים. התחלתי להיות אסירת תודה על מזג אויר נעים, שהצלחתי להכין אוכל טעים או שפגשתי חברה שלא ראיתי הרבה זמן. למדתי להעריך את ההישגים הקטנים שהגשמת בחיי היום יום שלי למשל: על אומץ להציב גבול שפחדתי להציב, שהצלחתי למנוע ויכוח חסר שחר באמצעות תפילת השלווה, עזרתי לאדם אחר או טיפלתי במשהו שהזנחתי זמן רב. פתאום כל הדברים האלו שנראו לי כמובנים מאליהם התחילו להיראות כמתנות מאלוהים, התחלתי להשתנות, ייחסתי חשיבות מיוחדת לזיהוי השינויים הקטנים והערך העצמי שלי עלה. יישום יומיומי של עקרון האסירות תודה עזר לי להחליף את אותן המחשבות השליליות לחיוביות. התחלתי להבחין בעולם טוב יותר. ניסים קורים בחיי לעיתים קרובות, יתכן שהם קרו לי גם בעבר אך לא שמתי לב אליהם. כיום יש בי מודעות להרבה ברכות ופלאות בזכות יישום אסירות התודה באופן פעיל.

פתאום כל  
הדברים  
האלו שנראו  
לי כמובנים  
מאליהם  
התחילו  
להיראות  
כמתנות  
מאלוהים,

### הפסקתי להקשיב לעצות של אנשים

התחלתי להקשיב לעצמי ולקול של אלוקים שמדבר מתוכי. בתקופה שיצאתי עם בעלי והתלבטתי לגבי המשך הקשר התייעצתי עם חברות, קרובי משפחה, רבנים ורבניות. "להתחתן או לא להתחתן זו השאלה?"

כשגיליתי שיש לבעלי בעיה עם אינטרנט (שמשפיעה על תחומים רבים בחייו) שוב פתחתי בסקר דעת קהל רחב היקף. התייעצתי עם פסיכולוגים, יועצי נישואין, רבנים וקרובי משפחה. "להתגרש או לא להתגרש?"



הרבה אמרו לי להתגרש. "עדיף שתתגרשי, מגיע לך משהו יותר טוב, עזבי את בחורה צעירה, למה לך סיפור כזה של התמודדות עם אובססיות והתמכרויות?"

למרות כל העצות הטובות שקיבלתי לא הייתי בשלה לגירושין. להיפך, כל העצות האלה גרמו לי לתחושת מועקה כבדה עוד יותר. מה שרציתי בתוך תוכי לשמוע היה משהו כמו: "זה לא נורא, אפשר לטפל בבעיה כזאת" או "סך הכל בעלך הוא בחור טוב, התאזרי בסבלנות".

אז כוח לטפל בזוגיות שלי לא היה לי, וגם אומץ להיפרד לא היה לי. במצב הזה הגעתי לתוכנית, ולקחתי מאמנת שגם ממנה רציתי לקבל חוות דעת מה לעשות עם הנישואים שלי. "מה לעשות, להתגרש או לא להתגרש?" הייתה השאלה הראשונה ששאלתי אותה. פתאום שמעתי הלך רוח האחר. "זו החלטה שלך, איש לא יוכל לקבל את ההחלטה הזו במקומך". התשובה הזו לא מצאה חן בעיני. "אבל מה את היית עושה במקומי?" המשכתי ללחוץ. "לא הייתי במקומך, ולעולם לא אהיה, אי אפשר להשוות מישהי שחיה בקהילה מאוד סגורה שבה גירושים זה ממש אסון למישהי חילונית תל אביבית ששם יש 50% גירושים, אי אפשר להשוות כוחות נפש של נשים, רגשות שיש להן כלפי בני זוג שלהן, רמת תלות של נשים, התמיכה שיש להן או אין להן מהמשפחה שלהן ועוד המון גורמים."

עם זאת, ההנחיה שקיבלתי, שנה שלימה לא לעשות שום צעד דרסטי, לא להיפרד ולא להתגרש. החלטות כאלה לא מקבלים בזמן כעס, ולא במצב נפשי לא רגוע.

היה לי קשה להודות שבעיקר 2 הסיבות בגללן רציתי להיפרד היו:

א. האגו שלי - איך אני בחורה כל כך מוצלחת, יפה וצדקת התחתנתי עם הדבר הזה?

ב. בעלי כל כך פגע בי שהרגשתי צורך עז להעניש אותו ולהתנקם בו. כשראיתי שהוא מאוד לא רוצה להיפרד וזה כל כך פוגע בו שאני מדברת על זה, רציתי עוד יותר להיפרד ממנו.

התוכנית לימדה אותי עם הזמן לעבוד על שני הדברים האלה, גם על הגאווה וגם על הצורך להעניש ולחנך אנשים אחרים. החלטתי לחכות בסבלנות ולתת לתשובות להגיע. התפללתי מדי יום להנחיה וגם לסבלנות, לתת לזמן זמן.

---

רק להיות היה  
לנו יום טוב  
ביחד, או רק  
להיות היה לנו  
יום לא מוצלח  
ביחד. אבל  
אנחנו ביחד,  
רק להיות.

---

התוכנית לימדה אותי דרך לעשות מדיטציה. לספר לאלוקים את כל הדברים שמטרידים אותי ואז לחכות בשקט ולהקשיב לקול של אלוקים שמדבר מתוכי. זה לא היה פשוט למישהי סופר רציונאלית כמוני. אבל ניסיתי וניסיתי וראיתי שזה עובד. שאני מקשיבה פנימה ולא החוצה ומגלה פתאום שיש לי הרבה חמלה כלפי הבן זוג שלי, הרבה חיבור רגשי איתו ורצון לתת הזדמנות לקשר שלנו. כמה זמן? כל יום רק להיות. האם אשאר נשואה לבעלי בעוד שנה? אי אפשר לדעת. התחלתי לחיות כל יום "רק להיות". רק להיות היה לנו יום טוב ביחד, או רק להיות היה לנו יום לא מוצלח ביחד. אבל אנחנו ביחד, רק להיות. אם וכשיגיע זמננו להיפרד אני סומכת על אלוקים שיראה לי שהגיע זמני ללכת. ראיתי על חלק מחברות התוכנית שלפעמים כשהזוגיות מיצתה את עצמה אלוקים פשוט הזיז את הבן זוג מהחיים של האשה. לפעמים הוא בעצמו בחר בפרידה ולפעמים הייתה פשוט תובנה ותחושה מאוד חזקה שלי: "זהו, זה נגמר" לי זה עדיין לא קרה לכן אני נשארת בזוגיות שלי.

אנשים בדרך כלל מנסים לברוח מקשיים ומשברים. הם שוכחים שזו הדרך ה-י-ח-י-ד-ה לגדול. היום, כשאני מרגישה את אלוקים מלווה אותי בכל זמן נתון, אני כבר לא חוששת לפילה נוספת של בעלי ומפרידה. אני יודעת שמשברים הם דבר בלתי נמנע, וברגע שאלוקים מחליט להעביר אותי שיעור חדש בחיים, עלי לברך על כך ולא לנסות לברוח.

לפעמים יש צמיחה רבה יותר בגלל הכאב, אבל התגובה לכאב היא זו שעוזרת לי להתקדם, לא הכאב עצמו. האם אני אסבול את הכאב של ההתנסות ואמשיך כמו בעבר, או שאתן לסבל לעורר שינויים שיעזרו לי להתקדם?

לכן גם כשיש לי קשיים זוגיים אני זוכרת שאם פגשתי אדם שקשה לי אתו, במקרה הזה בעלי, סימן שפגשתי מורה לחיים.

לא מוותרים כל כך בקלות על השיעורים שאלוקים בחר להעביר אותי בהם, יש להם ערך ומטרה. ובינתיים כל עוד אני מרגישה שאני גדלה ומתקדמת סימן שיש לזוגיות הזאת מה עוד להציע לי. אני גדלה בלהציב גבולות, בלדאוג ולאהוב את עצמי, אני גדלה בהקטנת התלות שלי באנשים והגדלת התלות באלוקים, אני גדלה בלהפסיק לרצות אחרים ולהתחיל להקשיב לעצמי, אני גדלה בלקבל אנשים אחרים כפי שהם, אני גדלה בכנות שלי עם עצמי ועם בן זוגי, אני גדלה רק להיום.

**אם את חיה עם מכור למין או סובלת בגלל התנהגות מינית של אדם אחר, אל תחששי לפנות אלינו.**

**הקו החם של אס.אנון 052-5059208 חינם ואנונימי.**