

מי מחר אני מפסיק – יוסף תשובה

הקדמה-

סוגיית זו הינה אחת המורכבות ביותר בכל נושא התמודדות עם היצר אצל בני הנוער. בעולם שלנו היום כאשר בני הנוער חשופים לכל כך הרבה סכנות ואפשרויות ליפול הקושי להתמודד עם תופעת ההתמכרות היא גדולה מאוד. אחת הבעיות המרכזיות בתופעת ההתמכרות היא בהשפעה הנפשית והפסיכולוגיות שנגרמת לנער. הנער מרגיש שבוי בתוך מעגל קסמים שלא ניתן לפרוץ אותו וגם כאשר הנער מצליח להתמודד עם הכישלון פעם או פעמיים הנפילה הבאה היא קשה וכואבת הרבה יותר.

ביחידה זו נעמוד קצת על תופעת ההתמכרות ביחס לתחום הפורנוגרפיה וננסה ביחד עם התלמידים להבין את המתרחש בנפש המכור, ואת המורכבות ותחושות האשמה, וננסה לפתוח צוהר לדרכים להשתחרר מתופעה זו.

*נושא זה הוא רגיש ומורכב מאוד אצל בני הנוער, לא כולם מרגישים מספיק פתוחים לדבר על הנושאים אלה, ולכן ממולץ מאוד לא ללחוץ על תלמידים לדבר, ומי שרוצה לכבד ולהעריך, לתת תחושה של ביטחון ואמון בתלמידים ובכל אחד שמריגש מספיק בטוח לדבר על הנושאים האלה..

שלב א' – סיפור

בשלב זה נקריא תיאור של סיפורו של אדם השקוע ומתמודד עם התמכרות לפרנוגרפיה, ננסה ביחד עם התלמידים לברר, מה אותו אדם חובה בתהליך ההתמכרות, כיצד זה משפיע עליו? נעמוד על התהליך הנפשי שהאדם הזה עובר? נתמקד סביב תחושות האשמה, הדיכוי העצמי, נראה את היסוריין הגדולים אותן הוא חווה.

שלב ב' - דיון

בשלב זה נפתח דיון בתוך הקבוצה, על התהליך הפנימי שקורה לאדם, ננסה למקד את הדיון סביב הנקודות המרכזיות המתרחשות בתוכו של האדם. כגון: תחושת הבדידות, האדם נמצא לבד בתוך המאבק והוא מרגיש שאין בו את הכוחות לצאת מזה. אושר זמני וקצר שמיד לאחר מכן מתחלף ביסורים גדולים ועצבות. רק לי זה קורה, תחושת הבדידות מתעצמת לתחושה של הלקאה עצמית ואשליה שרק אני בחולושתיי מתמודד עם הבעייה הזאת.



שלב ג' - התמכרות – מה קורה בגוף- מקור

בשלב זה נפתח קודם כל בתהליך הפיזיולוגי שמתרחש בגוף שלנו כאשר אנו חווים הנאה כל שהיא. נקרא את מקור 1, נראה את התהליך הגמול של המוח שמפריש דופומין בכל תחושת הנאה. כאשר הגוף חווה תחושות הנאה גבוהות ומופרשות כמויות גדולות של דופומין הגוף מפתח התמכרות לחוויות הללו ומושך את האדם לחוות שוב חוויות עוצמתיות כאלה.

בשלב זה חשוב להוסיף גם ההשלכות ההרסניות שיש להתמכרות לפורנוגרפיה באופן ספציפי

כגון:

יחס משפיל לנשים ותפיסת נשים כאובייקט מיני ולא אישיות שלימה
התרגלות לסטיות ומשונות אשר יכולות לפגום בקשר עדיתי עם נשים
השוואות עתידיות לאשה שתתחתן איתה
פגימה בעיניים והרגל לראות דברים שליליים

שלב ד' – אז איך בכל זאת יוצאים מהמעגל

בשלב הראשון נציף את השאלה לתלמידים, נחזור לדיון סביב הנער המכור מהסיפור הקודם, מה הייתם אומרים לו? כיצד הייתם מצעים לעזור לו? (כמובן שבנקודה זו חשוב לראות שבצעם חלק מהתלמידים ידברו על עצמם)
יש מצב שאפילו חלק מהתלמידים ירצו לשת בדברים שהם עושים עלמנת להתמודד עם התמכרויות כאלה ואחרות שלהם.

שלב ה' – אז בכל זאת יש לעשות?

בשלב זה נציע מספר רעיונות ודברים שיכולים לעזור לתלמידים בפתיחת חלון להתמודדות עם ההתמכרות?

1. אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים. קשה מאוד להתגבר על זה ולהתמודד עם זה לבד, ממולץ מאוד לחפש חבר קרוב מישהו מהמשפחה או מחנך שניתן לשתף ולפתוח איתו את הנושא ככה התמודדות יותר קלה ויש אפשרות אמיתית לקבל עזרה
2. אמון בעצמי, יש בי את הכוחות לצאת מזה, זה שאני נכשל זה לא אומר עליי שום דבר באופן פנימי, "נשמה שנתת בי טהורה" ללא קשר למה שעשיתי אתמול בלילה!



3. הרב קוק אומר באורות התשובה שכאשר אדם מחליט להתחיל בתהליך של תשובה, פתאום הוא מרגיש בקרוב את כל החולשות שלו והכישלונות שלו, וזה מאוד מחליש אותו, הרב קוק אומר שזה דווקא סימן לאור התשובה שמתחיל לזרוח בתוכו, ולכן זה מבליט את הכישלונות שלו, כמו חדר חשוך שמדלקים בו את האור ורק אז רואים שהוא מבולגן. ולכן לא יפחד מהתחושה זהו וימשיך באומץ בתהליך התשובה שלו. מקור 3

אם אני צריך לתמצת את כל ההתמודדות הזאת במשפט אחד קצר ככל האפשר, אומר שנפילתי נגד רצוני. כוח שהיה חזק ממני משך אותי אל הפורנו שוב ושוב, ופשוט לא הצלחתי לעמוד בפניו. אחרי הנפילה תמיד הרגשתי רע, וכל פעם הבטחתי לעצמי שזאת הפעם האחרונה, אבל למרות זאת כשהגיעה ההזדמנות, בפעם הבאה שהייתה לי גישה למחשב עם אינטרנט לא מסונן - מצאתי את עצמי שוב שוקע עמוק עמוק אל תוך עולם התאוה.

מבחוץ לא ראו עליי כלום. אף אחד לא ידע על המאבק המתחולל בתוכי, לא החברים בישיבה, לא ההורים והאחים, ואחרי החתונה גם לא אשתי. אבל מבפנים זה קרע אותי לגזרים. הרגשתי שקרן וצבוע, התביישתי בעצמי, והפיצול אישיות שנגרם לי היה כואב מאוד. מי אני? שאלתי את עצמי שוב ושוב. האם אני אדם מאמין וערכי שרוצה לחיות חיים המתאימים למה שאני מאמין בו, או שאני אדם נחות וחסר חוט שדרה שלא מסוגל לעמוד בפני הפיתוי של הפורנו? האם אני בחור ישיבה או איש משפחה מכובד כפי שאנשים אחרים רואים אותי, או שאני אדם ללא עקרונות וללא ערכים, שמתנהג בצורה בזויה ומוכן לרדת למקומות הנמוכים ביותר כדי לספק את היצרים החייתיים שבי?

התביישתי, ברור שהתביישתי. הרגשתי בדידות מעיקה וידעתי שלעולם לא אעז לפתוח את זה עם אדם אחר. הייתי בטוח שאם אנשים יידעו מי אני באמת, איזה אדם אני כאשר אני נמצא לבד מול המחשב הפתוח, אף אחד לא ירצה לדבר איתי. כשהסתכלתי מסביבי, הייתי מבולבל מאוד, ושתי מחשבות הפכיות התרוצצו במוחי: מצד אחד הייתי משוכנע שאני היחיד שנופל ככה, ומצד שני הייתי משוכנע שכולם כמוני. הסתכלתי מסביבי וראיתי אנשים נורמליים בבית כנסת, בעבודה וברחוב, ולא יכולתי להעלות על דעתי שאותם אנשים מכובדים יגיעו לאותה דיוטה תחתונה אליה הגעתי בעצמי. אבל לפעמים חשבתי גם את המחשבה ההפוכה ואמרתי לעצמי שכולם כמוני, כי בסופו של יום כולם נמשכים למין, וכמו שלא רואים עליי מבחוץ - כך גם לא רואים על אנשים אחרים. היום אני יודע שטעיתי פעמיים. אני לא היחיד, אבל בפירוש לא כולם כמוני. ההבנה הזאת הייתה חשובה עבורי, כי כשהבנתי שאני לא היחיד, וגיליתי אחרים שהתמודדו ומתמודדים כמוני, זה עזר לי לחפש עזרה ולקבל אותה, ומצד שני כאשר הבנתי שיש גם אנשים שמצליחים להתגבר ולא ליפול, הבנתי שיש לי סיכוי כי אם הם יכולים - גם אני יכול.

הנפילות הכי כואבות היו אחרי תקופות שהצלחתי לעמוד בהן בכבוד. למשל הימים הנוראים היו כל שנה תקופה של חזרה בתשובה והחלטה חזקה מאוד להתחיל את השנה כמו שצריך ולא לחזור אל הפורנו. לפעמים זה הצליח רק כמה ימים ולפעמים זה הצליח כמה שבועות. אם הצלחתי להיות נקי



כמה שבועות, לא היה מאושר ממני כי הייתי משוכנע שזהו זה, ניצחתי את המלחמה הזאת והעסק הזה מאחוריי. היו גם תקופות אחרות שפתאום הייתי נורא עסוק ולא היה לי זמן לפורנו, ואז הרגשתי חופשי ומאושר, והמחשבה שהיתה עוברת לי בראש היא "איך בכלל אני נמשך לפורנו המגעיל הזה?". אבל הנפילות שאחרי תקופות נקיות כאלו היו כואבות, מאוד כואבות. זה היה כמו לטפס אל בנין גבוה, ואז לקפוץ מהגג - ככל שהעליה היתה גבוהה יותר כך הנפילה כואבת יותר.

הניגוד הזה בין המשיכה העזה לפני כן לבין התיעוב העצמי אחרי כן, לא היו מובנים לי. בתחילת הנפילה הייתי חווה ריגוש שמתפשט לי בחזה ועיקצוץ קל בקצות האצבעות, כאילו אני עומד לזכות בלוטו. מהרגע שהתחלתי לצפות, נסחפתי פנימה ושקעתי בתוך זה כל כולי, עד שהעולם כולו כאילו לא היה קיים, ואני עסוק במרדף נואש אחרי עוד תמונה ועוד סרטון ועוד סיפור שימלאו אותי ויתנו לי תחושה של שלימות ואופוריה. אבל ברגע שהגעתי לשיא, היתה נפילת מתח אדירה והדבר היחיד שיכולתי לחשוב הוא "למה עשיתי את זה פעם נוספת?". אותה פעולה בדיוק שלפני כמה דקות היתה נראית לי כמו גן עדן, הפכה להיות הגהינום בהתגלמותו, ואני נותרתי עם השאלה המדהדת: למה?!

מערכת התגמול של המוח

"למעשה, כל סוג של התמכרות קשור למוח ולמערכת התגמול שלו", פרופ' יקה מדגים מהי המערכת הזו, "מדובר במערכת המצויה כמעט בכל יצור חי, שנועדה להגן על הקיום ועל ההתרבות הטבעית שלנו. למשל, כל יצור רעב יאכל כדי לשרוד, וכן יתרבה על ידי קיום יחסי מין באופן טבעי, כך שבפועל, כל דבר שאנחנו עושים מונע על ידי המערכת הזאת".

עוצמת ההנאה שנחוש בזמן אוכל אינה דומה לתחושות

בעת שימוש בסם | צילום: Sirintra Pumsopa, Shutterstock

ש': אז איך כל זה קשור להתמכרות?

"אותה מערכת תגמול מורכבת מכמה גרעינים במוח המתקשרים זה עם זה. יש כמה אזורים במוח וכל אחד מהם אחראי על פונקציה שונה. מה שמקשר ביניהם הם מוליכים חשמליים המופרשים בעת ביצוע פעולות שונות. דופמין למשל, הוא אחד מהם. הוא מופרש כשאנחנו מבצעים פעולה מהנה, וכך למשל בן אדם רעב שיספק את תחושת הרעב באמצעות מזון, יחוש הנאה מעצם הפעולה, בזכות רמת הדופמין העולה בגופו".

סביר להניח שעוצמת ההנאה שנחוש בזמן אוכל אינה דומה לתחושות בעת שימוש בסם. וגם לזה יש הסבר מדעי - אכילה מעלה את רמות הדופמין בגוף בכ-20-30 אחוזים, לעומת שימוש בקוקאין למשל שמעלה אותה במאות אחוזים. כלומר - קיימת קורלציה מובהקת בין רמות הדופמין בגוף לבין תחושת ההנאה שלנו.



אורות התשובה

טז. כשעולה על לבו של אדם לשוב בתשובה שלמה, ולתקן את כל מעשיו ורגשותיו, אפילו במחשבה לבד, לא יפל לבו בקרבו ממה שהוא נחרד מפני רוב העוונות, שנעשו אצלו יותר מורגשים. כי כך הוא טבע הדבר, שכל זמן שהאדם הוא נרדף מפני זעף הטבע הגס וחשכת המדות הרעות הסובבות אותו איננו מרגיש כ"כ בחטאיו, ולפעמים שאינו מרגישם כלום, והרי הוא צדיק בעיניו, אבל כיון שכחו המוסרי מתעורר מיד נגלה אור הנשמה, וע"י האור נבדקת היא נפשו כולו אצלו, ורואה הוא את כל כתמיה, ולבו דואג בקרבו בחרדה גדולה על מעוט שלמותו ועומק נפילתו. אבל דוקא אז ישים אל לבו, שראיה זו והדאגה הבאה עמה הנה הן הסמנים היותר טובים המבשרים לו ישועת עולמים בתקון הנפש, ויתחזק מאד בזה בד' אלהיו.