



**איך יוצאים
מזה?**





פרק א' קשה ומשתלם

רופא העובד במחלקה סגורה בבית חולים פסיכיאטרי ידוע, שח את אשר על ליבו בפני אחד מהקולגות שלו. במחלקה שלי ישנה אישה שכל מהלך חייה היו מסכת רצופה של אומללות, ילדות עשוקה, רווקות מתמשכת, נישואים חוזרים שלא עלו יפה ומעל הכל אי הזכייה בפרי בטן. בשלב מסוים הכריע מעמס החיים את נפשה והיא לקתה בשיטיון חמור והתנתקה לחלוטין מהמציאות. ועכשיו, אומר הרופא, אני עומד בדילמה קשה, הייתי מאד רוצה לסייע לאותה אומללה להשתקם ולחזור לחיים השפויים. אך האמת היא שליבי בל עמי, כי עד כמה שחייה היו קשים עד שחלתה, מהרגע שאיבדה את השפיות אין אדם מאושר ממנה עלי אדמות. מדי בוקר בביקור הרופאים השגרתי, היא מקבילה את פני בחיוך מאושר ידיר מגיע לי מזל טוב אתמול ילדתי ילד. וכך מדי יום ביומו מתרבים צאצאיה לאין מספר, וכיצד יכול אני להשיב אותה לאחור למצב שהאמת המרה תתפח על פניה?"

שיגעון נעים מול שפיות כואבת

הסיפור הנ"ל הוא משל לאחת השאלות הכואבות ביותר בתחום פגעי הטכנולוגיה.

בפיהם או במחשבותיהם של רבים מאלו שנכשלו או שעומדים להיכשל ברשת עולה השאלה הזאת, 'הכל ברור ומובן, אני יודע שאני נכשל באיסורים ושה לא משתלם לי גם לחיי העוה"ז, אבל אין לי כח לנסות לחזור כי זהו המפלט האחרון שלי מכל הקשיים שאני שרוי בהם. נכון, זה לא עושה לי טוב וגם ההנאה שלי כבר לא כל כך גדולה, אבל לפחות בזמן שאני שקוע בזה אני שוכח מכל הצרות והבעיות'.

ראשית כל מגיע לכל יהודי כזה את מלוא ההבנה וההזדהות, קשה מאד להתמודד עם החיים ובעיותיהם. וגם כשמבינים את הנזק שבמדיה בצורה שכלית, הרגש והמועקה מקשים מאד על האדם להחזיק מעמד. אנשים רבים מתמודדים באתגרים בהחלט לא פשוטים, בעיות בשידוכים, שלום בית, פרנסה, מחלות, צרות מבית ומחוץ וטרדות לוחצות. ישנם גם מצוקות רגשיות רבות, חוסר סיפוק, חרדות, בדידות, עלבון, דיכאון וכדומה. כל אלו מעמידים אנשים במצב של חוסר אונים, כשהמקום היחיד שנראה שיכול להרפות מעט את הכאב הוא עולם המדיה.

קשה, אבל משתלם

אלא שלאחר כל ההבנה והרחמים המקום הזה הוא לא טוב, לא מבחינה רוחנית ולא מבחינה גשמית. והקב"ה מצפה מכל אדם להתמודד עם הקשיים שאליהם נקלע, בין אם הם באשמתו ובין

אם לאו. ואכן יש אפשרות להתרומם ולהצליח בכל מצב, אין אדם שאינו יכול להגשים את משאת חייו ולהיות מאושר גם אם החיים לא מאירים לו פנים.

נכון, אין לכך פתרונות קסם. תהליך היציאה אינו קל, כזה שרק צריך ללמוד אותו וכבר רואים הצלחות. זהו תהליך קשה ומתמשך, אבל אפשרי ועיקר העיקרים מ-ש-ת-ל-ם. מי שיעשה את הצעדים הנדרשים ולא יתייאש למרות כל המעידות, ירוויח בצורה שהוא לא מסוגל אפילו לדמיין. אנשים שעשו זאת, וישנם רבים כאלו, גילו עולם חדש, מלא סיפוק שמחה והצלחות, עם המון עוצמה אישית יכולת התמודדות וערך עצמי.

הקרב על החיים

ביאושם של החשים כנ"ל יש היגיון, הם נמצאים במצבים מעיקים וקשים, לעיתים לאורך שנים מתמשכות. הם גם כבר ניסו לכאורה את כל האפשרויות, והתחושה שלהם היא שזהו דבר ש'גדול' עליהם ולא תלוי כלל ביכולתם.

אבל האמת היא שתמיד יש תקווה, ישנם רבים שהצליחו להתנתק ולבנות לעצמם עולם אושר איכותי, כולל כאלו שהתדרדרו קשות ושהיו בעלי נתוני חיים קשים. וריבוננו של עולם שהוא כל יכול חפץ לעזור כידו הגדולה, לכל מי שיביע נכונות להשתחרר למרות כל הקשיים.

אלא שבראש ובראשונה חייבים להחדיר עמוק ללב שלא מדובר בעוד התמודדות שאפשר לטאטא מתחת לשטיח, זה לא עוד חטא או עוד בטלה - זה קרב על החיים. שני העולמות שלנו נמצאים על



פרק ב'

עזרה ראשונה

התשובה לשאלה 'איך יוצאים מזה?' היא מורכבת, משום שלא כל המעידות שוות - ישנם רמות שונות של התדרדרות והתמכרות. וכן משום שהמניעים שגרמו לכל אחד להיכשל, הם אינדיבידואליים ובעקבותיהם משתנים דרכי ההתמודדות בהתאם לאופיו של כל אחד ואחד.

בגיליונות הבאים יתבארו בעז"ה הכללים שנכונים תמיד, מהם יפיק כל אחד את פרטי המסלול האישי שלו. יודגש שהדברים אינם מיועדים למי שהגיע למצב של התמכרות לפי ההגדרה המקצועית שלה, למרות שחלק נכבד מהם מהווים נדבכים בתהליך הגמילה המקצועי. וזאת משום שבד"כ במצבי התמכרות כמעט בלתי אפשרי להתנתק ללא ליווי חיצוני, ולכן לא כדאי לאבד זמן יקר בניסיון לצאת באופן עצמאי, אלא יש לגשת בהקדם לטיפול מקצועי. בנוסף לכך ישנם כלים נוספים שמיועדים לסיוע למכורים, כמו גם דרכים שונות ואפילו מנוגדות שלא מפורטות בחיבור זה.

הדברים שיובאו להלן אפקטיביים בעיקר למי שמעד בצורה פחות חמורה, והאמת היא שהגבולות בין שימוש בעייתי ברמה נמוכה לבין

כף המאזניים, אלו חיים אפרוריים לעומת חיים מוארים, חיים של חטא ורדידות מול חיים של סיפוק ורוממות.

ולכן אפילו שהחיים מלאים בקושי וכאב, ואפילו שההיפרדות מהשימוש במדיה הינה קשה מנשוא, אין מחיר שלא שווה את התוצאה. מי שמתנתק מצליח בסופו של תהליך להיות מאושר ובעל יכולת התמודדות עם מצבים מאתגרים, מבלי להזדקק למילוט למרחבי המדיה. וזאת הברכה הגדולה ביותר בחיים שכל בן אנוש משתוקק לה - להיות מאושר ושמח בכל מצב בחיים. וזאת מלבד חיי הנצח המופלאים לאין שיעור שמובטחים למי שכובש את יצרו, וש"לפום צערא אגרא". ובפרקים הבאים יתבאר בעז"ה איך מבצעים את התהליך בפועל.