

ד"ר בן-ציון סורוצקין
פסיכולוג קליני
ברוקלין, ניו-יורק
bensort@aol.com
www.DrSorotzkin.com

גורמים פסיכולוגיים להחצנת התנהגות מינית*

(עודכן ביוני 2020)

יהיו כאלו שימחו על הכותרת הנ"ל. "מדוע עלינו לחפש הסבר פסיכולוגי כשמישהו מחצין התנהגות מינית ("אקטינג אאוט" בלע"ז)? הם טוענים. ההסבר הוא פשוט: תאווה והיצר הרע ותו לא. לדבריהם, חיפוש הסברים פסיכולוגיים רק מתרץ את החצנת ההתנהגות.

ננסה להתייחס לטענה לגיטימית זאת באמצעות הדוגמה הבאה. כאשר אדם חרדי עובר מדי פעם על איסור לשון הרע, נוכל אמנם לייחס עבירה זו ליצר הרע. הפתרון המתאים יהיה לימוד מוסר. אך מה באשר לאדם המדבר לשון הרע ללא הרף? מה הסיכויים לכך שדיבורים אלו הם פשוט ביטוי של יצר הרע הפעיל מדי? סביר יותר להניח שהתנהגות זו נובעת מתחושת נחיתות עמוקה המעוררת באדם צורך להשפיל אחרים בניסיון נואש לחזק את הדימוי העצמי שלו.¹ אם אדם זה ינסה להתמודד עם הבעיה בעזרת לימוד מוסר בלבד, ללא הדרכה של רב מובהק המכיר אותו היטב, ככל הנראה הבעיה תחמיר מפני שלימוד המוסר ידכא עוד יותר את הדימוי העצמי שלו ויגביר את רצונו לדבר לשון הרע. יש צורך בסיוע פסיכולוגי כדי לתקן את תסביך הנחיתות המזין את הצורך הקיצוני לזלזל בזולת. רק אז תהיה לו היכולת להתמודד עם הדחף ה"נורמלי" של היצר הרע לדבר לשון הרע באמצעות לימוד מוסר.

הוא הדין לגבי ענייני קדושה. אין ספק שקיימים דחפי תאווה נורמליים, וכדי לשלוט בהם יש צורך בלימוד מוסר. אולם, פעמים רבות ישנם גורמים פסיכולוגיים המנפחים את הבעיה לממדים הרבה יותר גדולים מאשר תאווה רגילה.² במקרים רבים כגון אלו, יש צורך לנקוט תחילה באמצעים פסיכולוגיים כדי להתמודד עם דחפים חריגים אלו ולאזן אותם לרמות נורמליות. רק אז ניתן יהיה לטפל בהם ביעילות באמצעות לימוד מוסר.³

בדו"ח על אודות סמינר בחסות אירגון "נפש" בנושא "הבנת ההתמכרות לאינטרנט", מצטטת ד"ר רחל סרנה הערות דומות מפי שני מומחים מובילים בתחום – דלמוניקו וגריפין:

* פורסם ב"בריאות הנפש בציבור שומר תורה ומצוות" – נפש ישראל, 2011, עמודים 82-97.
¹ בדומה לכך קובע הרב דסלר שבמקרים רבים, גאווה (ביטחון מופרז) היא תגובה לתחושות נחיתות (מכתב מאליהו, ח"ה, עמוד 33).

² ראה "שיחות מוסר" של ר' חיים שמואלביץ, מאמר נ"ה: דוגמא נוקבת להתדרדרות של אדם כתוצאה מזעזוע פתאומי אנו מוצאים בערפה כלתה של נעמי, שמתחילה היתה שוה לרות ברצונה להתדבק בעם ה'... אך לאחר סירובה של נעמי חמותה לא עמדה ערפה בנסיון ומתוך כבי נפרדה מנעמי... בא וראה להיכן הגיע ומה אירע לה. אמרו חז"ל (רות רבה ב, כ) "אותה לילה שפירשה ערפה מחמותה נתערבו בה גייס של מאה בני אדם וכו', ר' תנחומא אמר אף כלב אחד וכו'", וכן איתא בגמ' סוטה (מב:): "למה נקרא שמה ערפה, שהכל עורפין וכו'... איזו נפילה איומה ומחרידה, ממצב של הכרה נאמנה בבורא עולם ובתורתו, עד למקולקלת שבאומות, וביום אחד, היתכן כדבר הזה. בדרך זו נבין את זאת, כי בראותה שלא עמדה בנסיון הגדול, ושלא כאחותה היא נשארה נכרית כמקודם, הכירה בטעותה המרה ובאפסות כוחה לעמוד בנסיון, וכך נתערער שיווי משקלה וניתנה ביד היצר הצורר..."

³ עיקרון זה מזכיר את הערתו של ד"ר אברהם טוורסקי: "השיטות המוצעות על ידי תנועת המוסר להתגברות על מחשבות זרות אינן יעילות במקרה של מחשבות אובססיביות. מחשבות מסוג זה דורשות טיפול". (Dear Rabbi, Dear Doctor, Shaar). (Press, p. 117)

נראה אמנם שהתמכרויות הן התנהגויות דורשות-תענוג, אך שורשיה כל התמכרות קשורים בדרך כלל לדיכוי והימנעות מכאב רגשי כלשהו. התמכרות... היא דרך להימלט ממצאות... מדי עגומה... או מדי נטולת אושר. **ייתכן שטראומה רגשית בשלב מוקדם בחיים היא הגורם לרוב ההתמכרויות.** כולם בסיכון (בפוטנציאל)... אך אנשים הסובלים מהערכה עצמית נמוכה, תדמית גופנית מעוותת ו... ADHD נמצאים בסיכון גבוה יותר מאחרים. [עמוד 14, ההדגשה הוספה על ידי]¹

הצורך הרגשי הבלתי מסופק של אדם פגיע עלול להשתלט על החשק המיני הנורמלי שלו בניסיון נואש להרגיע את כאבו. העובדה שהחצנת ההתנהגות כוללת את הצורך האינסטינקטיבי הרגיל שלו – ומתעצמת, לדוגמה, כשאשתו בגדר נידה – עלולה להטעות את הסביבה במחשבה שזהו פשוט ביטוי קיצוני של דחף רגיל. זו הסיבה שיועצים בעלי כוונות טובות נוטים לעודד נישואין כתרופה להחצנת התנהגות מינית.² הגברים הנשואים הרבים הסובלים מבעיה זו הם ההוכחה הניצחת לכך שהקשר האינטימי של בני זוג אוהבים הוא בעל דמיון שטחי ביותר להתנהגות המוחצנת. אי לכך, "תרופה" זו נידונה לכישלון.

גורמים התפתחותיים

מהן הטראומות הרגשיות המוקדמות המעלות את סיכוייו של אדם לפתח התמכרות להחצנת התנהגות מינית? האפשרויות הן רבות ומגוונות, אך נביא כאן מדגם מייצג קטן. ילד צעיר ממשפחה תומכת רגשית, החווה תסכול, חרדה, פחד, דאגה או אימה, ירגיש נוח לפנות להוריו לצורך נחמה ותמיכה. ההורים יספקו לו הגנה, עידוד, הרגעה והדרכה, ובאמצעות תגובות אלו ילמדו אותו: 1. שהעולם אינו מקום מפחיד כל כך, 2. שלרוב הבעיות יש פתרון, 3. ששיתוף עם הזולת עוזר לנו להתמודד עם בעיות. הילד הורגע על ידי הוריו, ולמד שניתן לקבל נוחם ועידוד בערוץ בינאישי.

בבית שאינו מספק תמיכה רגשית מספקת, קורה לפעמים שההורים עצמם הם מקור המתח שחווה הילד. גם כאשר המתח נובע ממקורות חיצוניים, הילד אינו מרגיש נוח לשותף את הוריו בבעיה שלו. מכיוון שהוא אינו מסוגל לפתור את הבעיה במישור הבינאישי, הוא מחפש פתרונות **יחידניים להרגעה אישית**, הכוללים, לא פעם, החצנת התנהגות מינית. מלבד השחרור שהוא חווה דרך החוויה המענגת עצמה, העובדה שהוא אינו תלוי באחרים (שאינם נאמנים) להקלתו מהווה "יתרון" נוסף.

בהמשך הדרך, גם כאשר חייו של האדם הופכים לנסבלים יותר (אולי בעקבות טיפול), עדיין קיימת הרגשה שללא ערנות תמידית המצב שוב יחמיר. בעקבות כך, ישנו "מתח נמוך" כרוני המעורר את "הפתרון היחידני" הישן. לדוגמה, אדם שפיתח רגישות יתר עקב התעללות רגשית כרונית בשלב מוקדם בחיים עלול להתאמץ להתייחס לאשתו בנחמדות יתר כדי לוודא שהיא תשיב לו כגמולו, זאת משום שהוא אינו יכול לסבול אפילו ביקורת קלה. למעשה, ייתכן שאדם זה נהנה מזוגיות טובה ללא מתחים ניכרים, אך המאמץ להימנע מהחיכוך הקל ביותר (במקום תקשורת גלויה ורגועה על נושאים השנויים במחלוקת) עלול לגבות מחיר רגשי כבד. התגובה המורגלת למתח הכרוני הזה עלולה להיות **הרגעה אישית יחידנית**.

בדרך כלל, אדם שסבל מדחייה הורית במשך שנים רבות יפתח רגישות יתר לדחייה, ללא קשר למידת הדחייה ולסיבתה. גם אם אדם נשוי באושר ואשתו מחבבת אותו מאוד בדרך כלל, סביר להניח שהוא יחווה תחושות עזות של דחייה וקיפוח כאשר היא אינה מעוניינת בקיום יחסים לעתים נדירות, ותחושות אלו עלולות לעורר את אותו "פתרון יחידני" ישן.

¹ In the Shadow of the Net: Understanding Internet Addiction and Problematic Online Sexual Behavior. *Nefesh News*, November 2005, pp. 1 & 14.

² נרחיב את הדיבור על נושא זה בהמשך.

המטרות הרגשיות של החצנת התנהגות מינית

פעמים רבות, החצנת התנהגות מינית מונעת מניסיון (תת הכרתי):

להכיל ולעבד [רגשות כואבים] – כגון דיכאון, חרדה, תוקפנות, בושה ופחד – על ידי הפיכתם לתחושות של התרגשות וחיות, במקום לאפשר להם לסחוף אותך ולכלות אותך... החוויה המינית מתרחשת [בדרך כלל] בתקופות שבהן השלמות העצמית מאוימת על ידי אכזבה כלשהי, תסכול כלשהו... מטרת החוויה המינית היא הן להרגעה והן לקבלת... פיצוי על מה שהיה עליו לסבול או על מה שהוא חווה.¹

חשיבות חקירת המשמעות המסוימת של החצנת ההתנהגות אצל כל מטופל מודגשת בתבונה בדבריו של עמית, ד"ר שלמה זימרמן (תקשורת אישית, יוני 2010):

תיאור דבר מה כ"תאוה בלבד" עוקר את ייחודיותו של האינדיבידואל. אף על פי שישנו מכנה משותף בין דמיונו והתנהגותו של כל אדם לבין החוויה האנושית הכללית, כל אדם מחפש את דרכו הייחודית לחוות סיפוק רגשי. מניסיוני, חקירת האשליה מבארת במידה רבה את מה שהאדם המסוים מנסה להשיג בעולם הדמיון והזיוף. היא אף מספקת תובנות לגבי הדברים שחסר לו, והדברים שלתחושתו הוא אינו יכול לקבל בחיי המציאות. אולם, אשליות בכלל ואשליות מיניות בפרט חסונות בפני ניתוח. עצם קיומן תלוי בשמירת האשליה, המונעת את חקירת אופי הזיוף. אשליות רבות אחרות, כגון אשליית ערך עצמי המבוססת על חפצי מותרות, יופי חיצוני, כבוד וכו', מתקיימות חלקית בזכות הערך המוטעה שאנשים אחרים מייחסים להן. יוצא איפוא שהיא אינה מבוססת לגמרי על אשליית האדם באשר לעצמו. אולם, רוב האשליות המיניות מושתתות במלואן על יכולתו של האדם להדחיק כל ניתוח רציונלי של האשליה העלול לגרום לה לקרוס. לכן, ניתוח טיפולי עשוי לגרום לאשליה להתפוגג מאליה או להיחלש במידה כזו שניתן יהיה להתגבר עליה.

מניסיוני הקליני, גיליתי גורם נוסף שיש בכוחו להגביר את הדחף העז להחצין התנהגות מינית. אדם שסבל מקיפוח רגשי, ביקורת חריפה ו/או התעללות לאורך שנות ילדותו נוטה להרגיש שהוא אינו ראוי להנאה. כאשר הוא מנסה להשתתף בחוויה מענגת, תחושות האשמה מבטלות את העונג. רק התחושות העזות המעורבות בהחצנת התנהגות מינית עשויות לבטל את ההתנגדות להנאה. תופעה זו גורמת לילד להתעניין במיניות בטרם עת, ובבוא היום היא עלולה לגרום התמכרות מינית.²

פורנוגרפיה

ברמה השטחית, פורנוגרפיה משמשת למטרה פשוטה: השגת חוויה פיזית אינטנסיבית יותר, התורמת להרגעה עצמית בטווח הקצר. אולם, במקרים רבים נראה שהפורנוגרפיה מספקת מענה לרמה אחרת של צרכים רגשיים.

מחסור באינטימיות אוהבת בשנות הילדות מולידה לא פעם צורך בלתי מסופק באינטימיות, ללא הכלים להשיג אותה בדרך בריאה (כמו אדם שלא קיבל די תשומת לב בתור ילד, וכעת הוא זקוק לתשומת לב אינטנסיבית שניתן להשיגה רק באמצעות התנהגות ילדותית). במקרים רבים, זו משיכתה של

¹ H. Turken. 2001. The Psychotherapeutic Encounter: Sexual Acting Out as the Focus of Intervention. *The American Journal of Psychoanalysis*. 61, 185-197, pp. 186 & 195.

² דינמיקה זו עשויה לבוא לידי ביטוי גם לגבי התמכרות לסמים.

הפורנוגרפיה. בנסיבות רגילות, אדם לא היה רואה מישהו אחר בעירום אלמלא הם היו במערכת יחסים אינטימית. לכן, ראיית אדם אחר בעירום באמצעות פורנוגרפיה יוצרת **אשליה** של אינטימיות.¹

עבור אנשים מסוימים, פורנוגרפיה סטנדרטית אינה אינטימית **מספיק** מפני שהכול יודעים שהאדם הנצפה ברגע אינטימי כביכול היא בסך הכול שחקנית המוותרת על פרטיותה תמורת בצע כסף או סמים. אי לכך, הם מתקשים להשיג את אשליית האינטימיות בעזרת פורנוגרפיה רגילה.² הם מעדיפים מציצנות, הודות לאמונה שהם "שותפים" ברגע אישי ואינטימי אמתי. כמובן, עליהם להדחיק את העובדה שהאדם הנצפה לא נתן את הסכמתו ל"אינטימיות" הזאת. (במקרה של מציצנות באמצעות פורנוגרפיה, עליהם לקבל את האשליה שהאנשים הנצפים אינם מודעים לעובדה שהם מוסרטים). "יתרון" רגשי נוסף של מציצנות היא תחושת הכוח הנובעת מכפיית ה"אינטימיות" על האדם האחר. תחושה זו מפתה במיוחד עבור אדם שחוה תחושות חוסר ישע בסביבה המשפחתית המוקדמת שלו.

היינץ קוהוט הרחיב את הדיבור על כמה מהסוגיות הרגשיות המקבלות מענה באמצעות פורנוגרפיה ומציצנות:

מאחורי המשיכה העצומה של הפורנוגרפיה, המתעלת תחושות אלו [של עיסוק במציצנות]... היו ילדים רעבים לקשר, שלא חיבקו אותם או החזיקו אותם די הצורך... [וה]תענוג מהמשחק ההדדי בין האם לילד – ראייה והבטה – היה חסר... הבעיות המציצניות מתעוררות אצל אנשים החשים חסר עמוק באינטראקציה המקיפה הזאת עם הזולת... [הקשר החזותי] הופך להיות נשא של מה שהיה צריך להיות... קשר מגע, קשר קול וכל יתר ערוצי ההנאה.³

פעמים רבות, ישנם פרטים ייחודיים הנוספים לפנטזיה המינית או להחצנת ההתנהגות המינית, המגבירות את הסיפוק הרגשי המיוחל בעיני אנשים מסוימים. למשל, לאדם מסוים היה רצון חזק להציץ בבנות חרדיות שנתפסו על חם בגירוי עצמי. על פי הבנתו, בנות כאלה בדרך כלל מעורבות פחות בענייני מין, ולכן מעשה כגון זה נתפס אצלו כאינטימי באופן מיוחד. בדומה לכך, אדם אחר שסבל ממשיכה לאותו המין נמשך במיוחד לגברים חסידיים, מפני שהוא האמין שהם בעלי התעניינות מינית מועטה, ולכן העובדה שאדם כזה חפץ בו החמיאה במיוחד לאגו שלו.

מעניין לציין שלאנשים רבים הסובלים ממציצנות אין שום רצון לראות את חבריהם במצבים אינטימיים, מפני שכאשר קיימת מערכת יחסים אמיתית אין צורך באשליה של מערכת יחסים.

עבור אנשים מסוימים, די בעצם הראייה של אדם אחר בעירום כדי להגיע לסיפוק הצורך הרגשי באינטימיות. עבור אחרים, השחרור המיני המגיע כתוצאה מכך מוסיף לחוויה הרגשית נופך אינטנסיבי נחוץ (כמו סימן קריאה בסוף משפט).

¹ השימוש הנפוץ במונח "לעשות אהבה", גם ביחס לאדם שאינו מוכר כמעט, מדגיש את מהות האשליה ואת שאיפתו האמתית של האדם – אהבה. אדם נשוי שהיה מבקר בתדירות בבתי בושת סיפר לי שפעם אחת, האישה שפגשה אותו אמרה לו שהיא מתרשמת מחכמתו. הוא חש שביעות רצון נוכח המחמאה, שילם את האגרה ועזב את המקום. השימוש באשליה כתחליף לתחושות שהאדם זקוק להם נואשות אינו מוגבל להחצנת התנהגות מינית. הורים המשתמשים באיומים כדי להפיק "כבוד" או ביטויי "אהבה" מילדיהם חיים אף הם באשליה. לדוגמה, בני זוג עשירים שבניהם הנשואים והמרוחקים מהם למדו בכולל היו נותנים להם קצבה חודשית רק בתנאי שייגיעו לביקור בסוף השבוע. ההורים השתמשו בביקורים אלו כהוכחה לאהבה ולכבוד שילדיהם רוחשים להם.

² ניתן להשוות זאת לפעולה של שיתוף חבר במידע פרטי. כתוצאה מהשיתוף, מקבל המידע מרגיש תחושת אינטימיות עם האדם שחלק אותו עמו. אך מה קורה כאשר הוא מגלה שהדובר שיתף אינספור אנשים אחרים באותו מידע? הוא כבר אינו מרגיש מיוחס.

³ H. Kohut, 1987, *The Kohut Seminars on Self Psychology and Psychotherapy with Adolescents and Young Adults*, ed. M. Elson. NY: Norton, pp. 168-169. See also B. Anechiarico, 1990, Understanding and Treating Sex Offenders from a Self-Psychological Perspective: The Missing Piece. *Clinical Social Work Journal*, 18, 281-292.

לאחר מעשה, בדרך כלל ישנה אכזבה כפולה: בשלב הראשון יש תחושות של אשמה ובושה בגין המעשה עצמו. לאחר מכן מגיעה האכזבה הכואבת שהנחמה הרגשית המיוחלת (דהיינו האשליה שמעבר לתענוג, כמתואר לעיל) לא הושגה מעבר לאשליה הרגעית. הדבר דומה לאדם שנכשל בדיאטה, האוכל עוגה כדי להקל על בדידותו. הבדידות נעלמת לרגעים בודדים בלבד, בעוד שהאשמה ותחושות הכישלון נותרות לאורך זמן. מתעוררת השאלה מדוע האכזבה הבלתי נמנעת אינה מערערת, בסופו של דבר, את האשליה. אני מאמין שיש לכך מספר הסברים אפשריים.

ראשית, כשם שמסביר הרב דסלר,¹ הקב"ה נתן ליצר הרע כוח ליצור אשליות עמידות בפני לקחי החוויה. אלמלא כך, לא הייתה לו כמעט שום אפשרות להשפיע עלינו. כאשר אדם מתמודד עם חוסר סיפוק אקוטי או כרוני של צורך בסיסי (כגון הצורך באינטימיות, בתשומת לב, בקבלה וכו'), עוצמת האשליה גוברת בהתאם לעוצמת חוסר הסיפוק. הדבר דומה להלך מתעלף מצמא במדבר, הרואה בדמיונו נווה מדבר לפניו.

שנית, בכל אשליה יש מעט אמת. כאשר מצבו של האדם נואש, המעט הזה הופך להיות בעל משיכה עצומה. ניקח לדוגמה אדם שניצל מאנייה שטבעה וכעת הוא שט על רפסודה בלב ים. לאחר מספר ימים של צמא בלתי נסבל, בסופו של דבר הוא יישבר וישתה את מי הים המלוחים אף שהוא נמנע משתייתם עד כה בדיעה שהם קטלניים. אף על פי כן, מכיוון שהם מכילים אשליה של מים, בנקודה מסוימת יש הרגשה שכדאי לקבל את ההקלה הזמנית הזו. באותו אופן, אדם הזקוק נואשות לאינטימיות עלול להגיע לנקודה שבה הוא מרגיש שאשליה של אינטימיות היא המקסימום שהוא יכול לצפות לו, וייתכן שאשליה זו טובה יותר משום דבר.

גורמים אחרים המגבירים את האשליה

במקרים רבים ישנו גורם נוסף המקשה מאוד על אנשים מסוימים לשלוט בדחפים אלו. אנשים רבים שגדלו בסביבה נוקשה ומחמירה במיוחד הפנימו את האמונה שהגבלותיה של התורה בעניין הביטוי המיני נועדו אך ורק כדי למנוע מהם עונג. איש לא ניסה להסביר להם שהגבלות אלו הן לטובתו האישית של האדם, גם בעולם הזה.² כאשר אדם חווה חסרים רגשיים רבים בחייו, "קיפוח" נוסף זה נראה בעיניו בלתי נסבל וכך הוא מעצים את משיכת האשליה.

משפחה השמה דגש מופרז על ערכים חיצוניים כגון יופי חיצוני או עשיית רושם על הזולת עלולה אף היא להגביר את המשיכה לפורנוגרפיה (החיצוניות האולטימטיבית). למרבה הצער, דגש זה על חיצוניות אינו מוגבל לתרבות החילונית. הוא חי וקיים במקומות המפתיעים ביותר ובקרב האנשים הבלתי צפויים ביותר.

לפני שנים רבות טיפלתי בצעיר שסבל מחוסר ביטחון קיצוני בתחום החברתי, הערכה עצמית נמוכה מאוד ומשיכה לאותו המין. הוא עשה התקדמות ניכרת בהתמודדות עם בעיותיו והמורה שלו עודד אותו להתחיל לפגוש בנות למטרת נישואין. יום אחד הוא הגיע למפגש הטיפולי במצב רוח מדוכדך במיוחד מכיוון שיצא לפגישה עם בחורה שקטה מאוד. תהיתי מדוע הוא הסכים לצאת עם בחורה כזאת למרות ניסיון העבר שהוא ממש לא נהנה מפגישות כאלה. הוא הסביר שהמורה שלו המליץ לו בחום לצאת עם הבחורה המדוברת (למרות הידיעה שהיא שקטה במיוחד ומתוך מודעות לחוסר האהדה המודגש שלו לבנות כאלה) מפני שהיא "יפהפיה", ולדעתו של המורה עובדה זו הייתה עשויה לעזור לו להתגבר על בעיית המשיכה שלו לאותו המין. בעיניי זה היה עצוב שמורה מכובד יתמוך בהשקפה שטחית זו, שעל פיה המראה חיצוני עשוי למשוך אותו לבת זוג פוטנציאלית, במקום לחפש בחורה שאתה הוא ירגיש בנוח. תחושת נוחות רגשית עם בחורה ורצון להתקרב אליה הם מסלול הרבה יותר בטוח למשיכה פיזית.

¹ מכתב מאליהו, חלק א', עמוד 99.

² ראה בספר בנין הבית מאת הרב משה אהרן שוחטוביץ (תשע"א), שם נקודה זו מתבהרת ביתר פירוט.

ביטוי נוסף של נקודת מבט פשטנית ושטחית בעניין זה הוא האמונה הרווחת שהנישואין יפתרו בעיות אלו. גם כאן, לו היינו מתמודדים מול דחף נורמלי של היצר הרע, סביר להניח שזו הייתה האמת. מכיוון שאנו מתמודדים עם ביטוי של צורך רגשי בלתי מסופק, למרבה הצער "פתרון" זה אינו יעיל.¹ הפנמת נקודה זו תעזור לנו להיות מופתעים פחות כאשר אנו מגלים שאדם מעדיף להחצין התנהגות באופן יחידני הודות לאשליית האינטימיות מאשר להיות באינטראקציה עם אדם שהוא מתיימר לאהוב וכך ליהנות מאינטימיות אמיתית. כאשר נפנים שאינטימיות בוגרת היא דו-כיוונית וכל שותף בה חייב להתחשב בצרכי זולתו בנוסף לצרכיו שלו, ניטיב להבין תופעה זו. האדם המקופח רגשית מחפש קשר אינטימי של הורה כלפי ילד קטן, שבו האכפתיות היא חד-כיוונית.² במקרים רבים המקום היחיד שהוא יכול למצוא אותה הוא בתוך האשליות המלוות הרגעה עצמית יחידנית.

פעמים רבות, חיפוש זה אחר מערכת יחסים חד-כיוונית בא לידי ביטוי באדם המצוי במערכת יחסים מחויבת, המחצין התנהגות עם אדם אחר תמורת תשלום. התשלום מחייב את הספק להתמקד לחלוטין בצרכי הלקוח.³ כמובן, העובדה שהמניע של הספק הוא כלכלי לחלוטין הופכת "פתרון" זה לבת חלוף בדיוק כמו האשליה.

צורך זה באכפתיות חד-כיוונית מודגש גם בדבריו של ד"ר זימרמן, המוסיף ממד חשוב נוסף (תקשורת אישית, יוני 2010):

על פי רוב, חומר פורנוגרפי משקף נשים כבעלות נכונות מושלמת לעשות כל מה שצריך כדי לרצות את האדם השני. הן מתוארות כבעלות חשק עז לספק את כל רצונותיו של הגבר. נוסף על כך, הנשים מסופקות בנקל על ידי הגברים. עבור אנשים בעלי הערכה עצמית נמוכה, תופעה זו מעודדת אשליה העונה על שניים מצרכיהם הבסיסיים: 1. לקבל עונג חד-צדדי, ושכל צרכיהם ייענו בלהיטות וברצון ללא צורך לבקש ו/או לתקשר. 2. להיות אהוב ולספק עונג עצום לאדם אחר כמעט ללא מאמץ, לדוגמה, על ידי קשר אינטימי אפילו שזה בעיקר לצורך הנאתו העצמית. הדבר מספק במיוחד עבור אנשים החשים שאחרים אינם מסוגלים לאהוב אותם ושאינם בכוחם לספק אחרים. כל עוד האדם בעל ההערכה העצמית הנמוכה מצליח לקבע את עצמו בתוך האשליה, הכול זורם וזו אלטרנטיבה נהדרת לחיים האמיתיים, שבהם הם אינם מרגישים ראויים או מסוגלים לקבל מענה לצרכיהם או לספק אחרים.

הקשר בין החצנת התנהגות ל"בעיות אמונה"

חז"ל מדברים על הקשר בין החצנת התנהגות מינית לבין בעיות אמונה (לדוגמה, סנהדרין סג). ברצוני לייחד כמה מילים להיבט פסיכולוגי של קשר זה שבו אני נתקל בעבודתי הקלינית. אדם חרדי המחצין התנהגות מינית (או בכל אופן רציני אחר) יחווה רגשות אשמה עזות ובושה עמוקה. הוא יראה את עצמו

¹ ניתן להשוות זאת לאכילתו הכפייתית של מכור לאוכל המפריז באכילה כדי להיאבק בתחושות הבדידות שלו. העובדה שהוא זולל גלידה במקום מקלות גזר אינה מעידה על כך שאכילתו הכפייתית היא פשוט הפרזה של התשוקה הטבעית לאוכל.

² כפי שכתב ידידי ועמיתי, ד"ר שלמה זימרמן (תקשורת אישית, יוני 2010): "פת בסלו (יומא יח): עוזר רק כשהאדם מחפש פת".

ובענין זה הסברתי מה שאמרו חז"ל (סוכה נב): אבר קטן יש באדם, משיבועו רעב מרעיבו שבע. וראה בכלי יקר (וישב לט:1): ... בעילות של היתר משיבועים אותו אבר, לאפוקי בעילות של איסור אינן משיבועים. ואמרו חז"ל (סנהדרין עה). [מיום שחרב בית המקדש] ניטל טעם ביאה [רש"י - מיום שחרב בית המקדש - כשל הכה מדאגות רבות ואין רוח קמה באיש להיות תאב לאשתו, לפיכך ניטל טעם ביאה] וניתן לעוברי עבירה, כי אין יצרו תוקפו כי אם בדבר איסור... [ע"כ מהכלי יקר]. ונ"ל שהלשון "אבר קטן יש באדם משיבועו רעב" מאד מדוייק. שאם האדם רק משיבוע את האבר בלי קשר רגשי עם הבת זוג אז נשאר רעב. אבל אם יש קשר רגשי בין בני הזוג והזיווג הוא ביטוי לקשר זה, אז הוא משיבוע את כל האדם ולא רק את האבר, ואז הוא שבע. ולפי זה מובן הגמ' סנהדרין שמביא הכלי יקר, וכפי שמבאר רש"י, שמיום שחרב בית המקדש ניטל טעם ביאה, משום שהדאגות מקשים על מנוחת הנפש הדרוש להתייחסות מושלמת בין בני זוג, ולכן ההנאה יותר ממוקד באבר ופחות באדם השלם.

³ כפי שאמר אדם מסוים על האישה שלה הוא שילם: "היא קיבלה בהבנה רבה את כל הצרכים שלי, לא כמו אשתי שלדעתה יש לי צרכים רבים מדי". המניע העיקרי היה הרצון הנואש שלו להיות מקובל כפי שהוא.

כחסר ערך וכמי שראוי לעונש חמור, בפרט אם הוריו הגיבו למשגי הילדות שלו בביקורת אינטנסיבית ו/או בדחייה. דבר זה יגרום לו להגביר את מאמציו לשלוט בהתנהגותו. למרבה הצער, ברוב המקרים מאמצים אלו יתבררו כבלתי יעילים, מפני שהמאמץ כולל דיכוי כתוצאה מאימה, במקום שינוי כתוצאה מצמיחה.¹ חוסר היכולת להשתנות מעצים את התיעוב העצמי ואת החרדה מפני העונש. בשלב כלשהו האדם יפתח תרעומת חזקה כלפי הקב"ה או היהדות שהפילו אותו למצב הרעוע הזה וכך הוא מתרחק מהיהדות. או, כמו שאמר צעיר מסוים: "זה לא שאתה לא מאמין בה' – אתה פשוט לא רוצה אתו שום קשר. בדיוק כמו שאני לא רוצה שום קשר עם אבי [המתעלל]", למרות שאני מודע היטב לקיומו!"

האינטרנט

רבות נכתב בדפוס החרדי על אודות התמכרות לאינטרנט, בפרט לגבי פורנוגרפיה. סיפורי אימה רבים סופרו על בני עשרה יציבים לכאורה שנספחו ברשת הפורנוגרפיה המקוונת בעקבות היתקלות מקרית ופיתחו בעיות רגשיות ו/או התנהגותיות חמורות כתוצאה מכך. רבים מצהירים, באופן מפורש או מרומז, שחלק הארי של בני עשרה ש"נשרו" עשו זאת בעיקר כתוצאה מחשיפה לאינטרנט. אמונה זו מקובלת מאוד על רוב האנשים בקהילתנו, כולל אנשי מקצוע רבים בתחום בריאות הנפש. השאלה המתבקשת היא: אם החשיפה לתרבות החיצונית היא הגורם העיקרי, מדוע מספר הצעירים המרדנים בקהילות הסגורות מאוד משתווה לזה של הקהילות ה"מודרניות" הפתוחות יותר לתרבות הכללית? שאלה זו אינה זוכה למענה.

ברצוני להבהיר שאני מודע היטב לסכנות הרוחניות הכרוכות בחשיפה לצד האפל של האינטרנט ולמדיה "תרבותית" אחרת. אך לדעתי אנו מטעים את ההורים כאשר אנו נותנים להם להבין שחשיפה זו היא הגורם העיקרי (אם לא היחיד) למרדנות בגיל העשרה ולהפרעות רגשיות אחרות. איזו מוטיבציה יש להורים להתאמץ לשפר את כישורי ההורות שלהם ופתור את בעיותיהם הרגשיות כדי להיות הורים טובים יותר, כאשר מסבירים להם שהקשר ההורי אינו גורם משמעותי בהצלחה ההורית?

מצאתי מאמר נפלא על אודות סכנות האינטרנט² מאת הרב לייב קלמן (רב בסמינר "נווה ירושלים"). המאמר, המהווה סקירה נרחבת ומעמיקה של המחקר בנושא, הוא מקיף ומאוזן. לאחר תיעוד שיטתי של כל הסכנות הכרוכות באינטרנט, מציין הרב קלמן (תחת הכותרת "הצורך בזיהוי גורמי סיכון"):

בסופו של דבר, הגבלת הגישה לאינטרנט היא פתרון מוכרח אבל לא מספיק. מה שכן דרוש, הוא לרפא את חולשות האופי המבטיחות, כי חלק מהאנשים יפלו קורבן לתאוות האינטרנט. **מחקרים מוכיחים בברור, שבעלי הנטייה להסתבכות, אינם נרתעים מהגבלות על גישה לאינטרנט... לכן אתגר מרכזי העומד בפני הורים ומחנכים, הוא לזהות את גורמי הסיכון... חוקרים מדברים על ארבעה תנאים מוקדמים, המציבים אדם בסיכון גבוה להסתבך באינטרנט ואלה הם: חסך בקשרים משפחתיים, ערך עצמי נמוך, חוסר יכולת להביע דעות ולשאול שאלות ויכולת נמוכה ביצירת קשרים.** [ההדגשות הוספו על ידי]

זו דוגמה טובה של ניצול פרספקטיבה פסיכולוגית מעמיקה כדי להבין ביתר שאת בעיה המשפיעה על הציבור הרחב. בעזרת הבנה זו, מצליח הרב קלמן לתת להורים עצות משכנעות ולא רק לחזור על ההמלצה השטחית והמובנת מאליה להגביל את גישתם של ילדים לאינטרנט או לפקח עליה.

מאמרו של הרב קלמן פורסם בשלב מאוחר יותר על ידי הוצאה חרדית מפורסמת. למרבה הצער, הקטע על זיהוי גורמי סיכון הקשורים לתכונות אופי הושטט מהגרסה המודפסת של המאמר. מי שקורא את המאמר המודפס מקבל רושם מוטעה שהסיכון הוא חיצוני לגמרי, ושמצעי ההגנה היחיד הוא התגוננות

¹ ראה בספר **מכתב מאליהו**, חלק א', עמוד 235, שבו הוא משווה דיכוי של דחף חזק ללחיצה על קפיץ – ככל שאתה לוחץ חזק יותר, הקפיץ מזנק חזרה בעוצמה רבה יותר.
² ניתן לעיין במאמר באתר: <http://www.aish.co.il/ci/s/48847972.html>

מהעולם החיצוני. לכן, אין זה מפליא שהורים המקפידים מאוד להגן על ילדיהם מהסביבה החיצונית אך מזניחים את האווירה המשפחתית נדהמים כאשר ילדם עוזבים את דרך התורה ר"ל. מאחר שהם עשו כל מה שאמרו להם לעשות כדי למנוע טרגדיה כגון זו, אך ללא הועיל, המסקנה המתבקשת היא ש"זה יכול לקרות לכל אחד". לפי דעתם, לא ניתן לעשות דבר כדי למזער את הסיכון מלבד הגנה על משפחתם מהשפעות חיצוניות.

לסיכום, כדי להתגבר בהצלחה על התמכרויות להחצנת התנהגות רגשית, חשוב להבין את הגורמים הפסיכולוגיים העלולים להפוך דחף "נורמלי" של היצר הרע להתמכרות.¹ תפקידה של תובנה זו בתור אמצעי מניעה חשוב עוד יותר. כאשר מגדלים ילדים מתוך בריאות נפשית, הם אינם נאלצים להתמודד עם היצר הרע מעבר לטווח הנורמלי.

נספח

עמיתי שקרא מאמר זה הודיע לי שהסמכות ההלכתית של קליניקה מסוימת, המנוהלת בחסות חרדית ובקהילה חרדית, אינה מאפשרת לקליניקה לטפל באנשים עם סטיות/התמכרויות מיניות, מפני שלדעתו, אלו אינם מחלות גנטיות אלא בעיות של "יצר הרע". לפי דעתו, אנשים משתמשים ב"בעיה הנפשית" או ב"התמכרות" שלהם כתירוץ להחצין התנהגות.

ענתי לו שלפי דעתי, מקצוע בריאות הנפש יצר בעיה זו על ידי "הגדרת" רוב ההפרעות הרגשיות – כולל ההתמכרויות מכל הסוגים – כבעלי אופי גנטי/ביולוגי מעיקרם. ההסבר הזה אינו מדויק ואינו אמין במיוחד (לפחות באשר להתמכרויות מיניות), ולכן אנשים מן השורה ורבנים מתייגים אותנו כנוכלים ומסיקים שמדובר פשוט בבעיה של היצר הרע. במקום ליצור דיכוטומיה שקרית שלפיה התמכרויות (והפרעות רגשיות אחרות) הינן ביולוגיות ואינן בשליטתו של המטופל או, לחילופין, שהכול עניין של "בחירה", נהיה כנים יותר ואמינים יותר אם שנסביר שבמקרים של התמכרות, היצר הרע משתלט על בעיה פסיכולוגית. זו גם הסיבה שקשה עד בלתי אפשרי להתגבר על הבעיה ללא עזרה פסיכולוגית.²

מטפלים בני זמננו עושים מאמצים כבירים להימנע משיוך דפוסי התנהגות פתולוגיים להיסטוריה המוקדמת של המטופל. משום כך, עליהם לתאר התמכרויות כאילו מדובר ב"מחלות דמה" הנובעות מגורם ביולוגי מסתורי ובלתי מוסבר כלשהו. גם כאשר קיים רקע של טראומה רגשית מתמשכת וכו', ישנה התנגדות פנטית לקישור תסמיניו של המטופל ("התמכרות", חרדה וכו') לאירועי העבר (ולעתים ההווה)

¹ בעניין חשיבות הבנת החולשות הנסותרות במלחמה עם היצר הרע ראה **משנת רבי אהרן** (רבי אהרן קוטלר, מאמרים ושיחות מוסר ח"א, עמ' רכח): והנה כל זה הוא להישאר רחוק מהחטא ולא לבוא לידי המלחמה עם היצר, אך בענין שצריך ללחום – או צריך תחבולות מאיזה צד ללחום, למצוא צדדי התורפה של האויב ולכבוש משם, וכמו שכתב הגרי"ס באור ישראל ס' ל"א: "היועיל לאיש העלול לרגזנות יתירה ע"י התעוררות קטנה, גם אם יחזור הרבה פעמים מאמר חז"ל (גדרים כב): כל הכועס כל מיני גיהנום שולטים בו, עד אשר המאמר יאיר תמיד מול פניו, דכל זמן כאשר תעלה עליו רוח הרגזנות לבו בל עמו ונהפך אז לאיש אחר וכו' ", והנה מצד זה אינו יכול לכבוש את יצר הכעס, וצריך תחבולות למצוא את המקום שמשם יוכל לכבוש, וכמש"כ שם הגרי"ס בהמשך דבריו: "בלתי אם ישים עין בינתו לחתור במעמקי שרשי לבבו מה הם הכחות הכלליים אצלו העלולים להתפש בהתעוררות קטנה מחוצה להם, ולשפוף עליהם מי תבונתו לכבותם מעט שלא ילכו כ"כ בחפזון עצום, עד אשר יהיה בכחו להיות איש עוצר ברוחו".... [ראה שם בהמשך, וראה **מכתב מאליהו**, ח"א עמ' 262, ו**מתנת חיים** מאמרים, ח"א עמ' 229].

² ראה מאמרי בנושא "עד כמה בחירה חופשית היא חופשית?", שבו אני דן באופן שגורמים פסיכולוגיים עשויים להשפיע על נקודת הבחירה (לפי תורתו של ה"מכתב מאליהו").

דוגמה ברורה של הסוגיות הפסיכולוגיות האלו המשליכות על החצנת התנהגות מינית ניתן למצוא בספר "כתר ראש" (בסוף סידור הגר"א): בספר **כתר ראש (מרבני חיים מוואלאזין)** (סי' קלג') - והראה לו [הגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין זה [שז"ל].... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין [שלימוד תורה]... מצלת מן המיתה... ומן היסורים... והספרי מוסר לא הביאו זאת. ובהערת אוהלי חיים שם הערה נח' מביא מספר שני לוחות הברית (**של"ה הקדוש**): ...אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבא תחת כנפי השכינה אשר בעל העון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד. ובהערה ס': עי' בשל"ה ובספר **יסוד יוסף** עשרה סבות להוצאת ז"ל ר"ל וחד מנהון דאגה ויגון.

הללו.¹ לרבנים רבים יש תחושת בטן שההסבר הזה להתמכרות אינו מהימן, ולכן הם נאלצים להסיק שמדובר בתירוץ גרידא.

אני נזכר במאמר שכתב מומחה לבריאות הנפש בציבור החרדי לפני שנים, שבו הוא עודד אלכוהוליסטים לא להתבייש לחפש עזרה מפני שאלכוהוליות הוא מחלה גנטית/ביולוגית בדיוק כמו סכרת וכו'. כתבתי לו בתגובה שעל פי דבריו, אם מדובר בבעיה פסיכולוגית (כגון כתוצאה מהתעללות וכו'), יש צורך להתבייש. מכיוון שלרוב האלכוהוליסטים יש תחושת בטן שהם אינם סובלים מבעיה רפואית, הם מסיקים שעליהם להתבייש! האם לא היה הגיוני יותר לטעון שאנשים אינם אמורים להתבייש לקבל עזרה עבור בעיות פסיכולוגיות, הנעוצות לרוב בחוויות ילדות שעליהן הייתה להם מעט מאוד שליטה, אם בכלל. גם במצבים שבהם המטופל נושא באחריות חלקית למצבו, עלינו לעזור לו להעריך את העובדה שהוא משתדל לשפר את מצבו. בוודאי אין סיבה להתבייש במאמץ לחזור בתשובה!²

¹ תיעדתי מניעה זו בסדרת מאמרים שהתפרסמה ב-Nefesh News לפני מספר שנים (ראה מאמרי בנושא "חוסר איוון כימי או בעיות בחיים"). דוגמה נוכחית (ולצערי לא קיצונית במיוחד) של "דעה קדומה ביולוגית" זו הובאה לתשומת לבי על ידי מטופל שאשתו הופנתה למטפלת נודעת ב-CBT לצורך טיפול בחרדה חמורה. המטופל סיפר לאשתו איך התהליך הטיפולי שלו עזר לו להבין את הקשר בין סגנון ההורות השתלטני והביקורתי של אביו לבין תסמיני החרדה שלו. אשתו ניסתה לשתף את המטפלת בחוויותיה שלה עם הוריה השתלטנים והביקורתיים, אך המטפלת אמרה לה שעם כל הסימפטיה שהיא רוחשת לה, חוויותיה עם הוריה אינן רלוונטיות לטיפול. לדבריה, חרדה נובעת מגורמים גנטיים תורשתיים, ולכן אין טעם לבזבז את זמן הטיפול היקר בשיחה על נושאים שאינם רלוונטיים!

² מצער במיוחד שמטפלים מפיצים את מיתוס "הפרעת המוח" בניסיון להפחית את הסטיגמה הכרוכה בהפרעות רגשיות, שכן מחקרים מוכיחים באופן ברור שלמעשה גישה זו מגבירה את הסטיגמטיזציה! ריד והר מסכמים את המחקרים בנושא זה במילים הבאות: "מחקרים מוכיחים שגישת ה'מחלת נפש' היא מחלה ככל המחלות' להסרת סטיגמות לא הצליחה לשפר גישות. מחקר זה... אימת ממצאים קודמים (בניגוד להנחות היסוד שעליהן מושתתות רוב התוכניות לדה-סטיגמטיזציה) שאמונות סיבתיות ביולוגיות וגנטיות קשורות לגישות שליליות, כולל תפיסות ש'חולי נפש' הם אנשים מסוכנים, אנטי-חברתיים ובלתי צפויים..." [עמוד 223]. "The role of biological and genetic beliefs in the stigmatisation of 'mental patients'", J. Read and N. Harré, *Journal of Mental Health*, 2001, Vol. 10, 223-235;