

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פרשת ויקהל תשפ"ה

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על פורים, בנושא "הרווחים משתיית יין":

לגבי השאלה מדוע פורים נחווה אצל רבים כח מורכב והעצב מתגבר.

להבנתי, ילדים קטנים מפחדים משיכורים, מבולבלים מהמצב והבלגן, ומצד שני רואים שהרבה אנשים עליזים ושמחים, וזה מבלבל אותם, וגם בבגרות זה נמשך המורכבות הזו.

אצלי למשל, אני רק שומע את הניגונים של פורים הבטן מתחילה להתהפך, אני נזכר כשהייתי קטן ופחדתי משיכורים פחד גדול, גם כיום שאני מבוגר וכבר לא פוחד, אבל הטראומה נשארה.

*

ההמחשה שלך להגדיר את השיפוטיות שלנו כ"הושפט" הוא מאלף. עצם זה שהגדרת אותו כמשהו חיצוני ממני כבר הועיל לי מאוד. אני תמיד רואה את עצמי כאדם ביקורתי ושיפוטי, וכעת היה לי כל כך טוב לחשוב שזה בעצם איזה שהוא חלק שאני צריך להתמודד מולו.

*

קראתי את המאמר שלך, וזה העצים בי את תחושת ההתמצה וההיעדר. אני גדלתי בבית שהיו בו המון ביקורתיות ושיפוטיות. ממש כפי שתיארת בציוריות רבה. היינו מתחננים במשך שנים להכניס קצת יין הביתה בפורים, כדי להשרות אווירה משוחררת, לכל הפחות יום אחד בשנה. וללא הועיל.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: במהלך יום הפורים, כשהייתי בגילופין, פגעתי בכבודו של אחד במשפחה. השאלה היא, האם להתעלם מזה, כי זה נעשה מתוך קלות הדעת? או שצריך להתייחס, ואם כן באיזה אופן?

תשובה: לגבי נזקי ממון בפורים יש צד בהלכה לפטור, אך לא כן לגבי נזקי הגוף והנפש.

יש כאן צד נוסף. בדרך כלל מקובל אצל אנשים לומר, שמה שאדם אומר מתוך שכרות, זו האמת הפנימית שהוא מסתיר כל השנה. ולכן, הפגיעה קשה יותר. וזו גם הסיבה שקצת קשה לפוגע לחזור בו, כי הרי כעת הוא ממשיך לשקר כמו כל השנה.

בוודאי שיש כאן מקום לבקש סליחה. תגיד לו שהאמת היא מורכבת. נכון הוא שזלזלת בו מתוך עליזות, אך לצד זה יש לך גם המון הערכה אהבה וכבוד כלפיו. ואתה מתנצל על כך שהבלטת את החיסרון שלו במקום לדבר על כל המעלות שלו.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

על ההבדל בין אלכוהול לבין פיתרון אמיתי

שכאשר מכניסים אותו לגוף, הוא גורם לגוף להפסיק לייצר אותו.

סרטונין - זה חומר שמוצר בגוף באופן אוטומטי. הוא אחראי בין היתר לארגעת הנפש.

האלכוהול גורם לעליית הסרטונין בפעולה יזומה חיצונית, ובאופן טבעי משפיע על הגוף להפחית את כמות הייצור שלו. זה יעבוד כך. האדם שותה אלכוהול. חווה עלייה ברמת האושר והשלווה. לאחר שפגה השפעתו של החומר, הוא חווה ירידה דרסטית. ואז הוא צריך לצרוך כמות נוספת וגדולה יותר של אלכוהול. ואז זה מפחית עוד יותר את כמות הסרטונין שהגוף מייצר.

כדורי ארגנה - עובדים באופן הפוך לחלוטין. הם מסייעים למוח לנצל באופן מיטבי את הסרטונין שהגוף כבר מייצר. בניגוד לאלכוהול, הם לא גורמים לגוף להפחית את הייצור, אלא להפך - הם מאפשרים לסרטונין הטבעי שכבר נמצא בגוף לפעול לזמן ארוך יותר ובצורה יעילה יותר.

יש בינינו הרבה שמכירים את זה באופן אישי. לאחר שימוש בתרופות ארגנה במשך כמה חודשים, הם יכלו לרדת במינון של התרופה ועדיין להרגיש את אותה השפעה. יש כאלו שעם הזמן הפסיקו לחלוטין את השימוש בתרופות, ועדיין נשארו רגועים.

האנשים שמתנגדים לתרופות ארגנה, בדרך כלל יאמרו: "אני מעדיף להתמודד עם החרדות לבד בלי עזרה של כדורים". לעתים, יש מאחורי זה כל מיני פחדים וחששות. כמו: מה התרופה עלולה לעולל לי? מה יאמרו? ומה עם שידוכים?

אך לרבים יש מחשבה, שאם הוא לוקח תרופה, זה מצביע על החולשה שלו או על חוסר היכולת שלו להתמודד בכוחות עצמו.

כל עוד האדם באמת מצליח להתמודד בכוחות עצמו, וזה לא גוזל ממנו משאבים מיותרים, אז בוודאי שיש בזה ייתרון חשוב. אך כאשר האדם בורח במקום זה לפתרונות פסולים, אז בוודאי עדיף תרופות בהפניה מקצועית.

*

ובחזרה לנושא האלכוהול:

כמו בכל דבר טוב, אנו זקוקים לגבולות ולמשמעת. נושא היין כמשקה חשוב נזכר הרבה בפסוקים ובדברי חז"ל. בפורים, מוזכרת ההלכה בשו"ע שמחייבת לשתות (למרות שיש חולקים בדבר). גם בשבתות יש מצווה לקדש על היין, כך בימים טובים 'אין שמחה אלא ביין', וכך גם במצוות ארבעה כוסות שעיקר מצוותה על היין.

כאשר האדם מצליח להציב לעצמו גבולות. **שתייה מבוקרת, במידה סבירה, ובזמנים מוגבלים,** יש בכך ייתרון חשוב. היין אכן מעלה באותו זמן את רמת האושר, ומסייע לאדם להתחבר לרגשות שמחה והודיה, וגם קירבה לד'. כאשר מישוה מזהה בתוכו את איבוד הגבולות. את המדרון להרחבת השתייה, הן כממות והן בזמנים, הוא חייב לעצור מיד, ולבחון איזו בעיה בחיים הוא מנסה לפתור באמצעות שתיית האלכוהול. **הפתרון הנכון הוא פנייה לעזרה מקצועית,** אם זה טיפול רגשי, או במידת הצורך גם טיפול תרופתי בליווי מקצועי.

בשבוע שעבר קיבלתי מכתב תגובה למאמר. תוכן המכתב יהווה את נושא המאמר שלנו.

גדול עליך. אומנם חלף מאז יותר מעשור, ועדיין הכאב חי ומבעבע בתוכי.

מאז שאני בחור בישיבה קטנה התחלתי לסבול מחרדות. חוויתי לחץ מתמיד. כל הזמן דפיקות לב ותחושת אימה. זה דף אחריי בימים ובלילות. במשך שנים לא העזתי אפילו לספר למישהו.

אחרי החתונה התגברו החרדות. הגעתי למצבים של חוסר יכולת להירדם. לילות לבנים. סיוטים מתמשכים. ועדיין לא העזתי לחשוף לאף אחד. התביישתי ברמות שאי אפשר לתאר.

התחתנתי בחדש תמוז. בפורים הראשון אצל השווער שלי גיליתי לראשונה את מנהג שתיית האלכוהול. הצרפתי לחגיגה. ואז קרה משהו מדהים. לאחר שנים ארוכות של סבל, לראשונה הרגשתי קצת שחרור מהחרדות שלי. סוג של לקיחת אוויר. באותו לילה גם נרדמתי בקלות, וישנתי זמן ארוך מן הרגיל.

כל כך שמחתי שמצאתי תרופת פלא לקושי שלי. וכך זה התחיל בטיפין טיפין. החבאתי בקבוק אלכוהול בתא שלי בבית המדרש, אחרי ערבית הייתי שותה כוסית והולך הביתה.

עם הזמן זה הפסיק להשפיע עלי. העליתי את הכמות בהדרגה. מכאן אני קופץ קדימה. כעבור כמה שנים הגעתי למצב של התמכרות חמורה, שהתבטאה בחוסר תפקוד כללי, התפרצויות זעם. מה שגרם לערעור שלום-הבית. היה כפסע לפירוק החבילה.

תפסתי את עצמי בשארית כוחותי והלכתי לתהליך של גמילה. זה היה קשה, מתיש, לעתים גם מייאש. במקביל טיפול מקצועי בחרדות שלי.

כיום אני לא מכניס טיפת אלכוהול לפה. "נקי" - כפי שקוראים לזה. אך לצערי הצלקות עדיין לא נרפאו. הילדים הגדולים שלי זוכרים את התקופות הקשות. הם סוחבים איתם סיוטים. וגם רעיתי - למרות התהליך הארוך שעשינו - עדיין לא סלחה לגמרי. נכון שהשלמנו בינינו, אך התקופה לא נמחקה מהזיכרון. כפי שאומרים חז"ל על הפסוק "וביום פקדי ופקדתי". כל פעם שאני לא מתנהג כראוי, זיכרון התקופה עולה שוב.

אחרי הסיפור הזה, אני לא צריך להסביר לך כמה התרתחתי לקרוא מאמר שמעודד אנשים שסובלים מחסימות פנימיות ("יהושפט" - כלשונך) לשתות יין כפיתרון לבעיות.

*

והנה התגובה:

לכותב הנכבד. קודם כל, המון הערכה אליך שלקחת יוזמה והתרת. למרות ששלחת בעילום-שם, ללא ספק, זה עדיין היה כרוך במאמץ רגשי רב.

הצדק איתך לגמרי. אסור שאלכוהול יהווה אמצעי לפתור בעיות.

ניתן לראות משהו מעניין. אנשים שמתנגדים בכל הכוח ללקיחת תרופות ארגנה לחרדות, לא בוחלים באמצעים אחרים, פסולים יותר, ומזיקים יותר. וכאן חשוב להסביר את ההבדל הגדול.

לאלכוהול - יש השפעה מכרכת. בעבר (פרשת בא תשפ"ד) כתבנו מאמר ארוך ומנומק בענין. נסכם את הענין בקצרה. מאפיין ממך, זה אומר, שמדובר בחומר חיצוני