משחק מכור

ברגעים מסוימים היה נראה שאין באמת קרקעית לבור השחור ששלו בן ה־16 נפל לתוכו. כמו נערים נוספים סביבו, גם הוא חיפש בסך הכול נחמה וריגוש למשבר שחווה. היום, כשהוא בן 19, תלמיד ישיבת הסדר מן המניין ונקי יותר משנה – הוא מסביר באומץ לב ובחכמת חיים נדירה מדוע גם אחרי תהליך השיקום המפרך הוא תמיד יישאר מכור, וכיצד דווקא ההכרה בזה חוללה אצלו את המפנה 🔒 וגם: מה יתרחש כאן ביום שנדע להכיר ולקבל חולשות וקושי – בנו ובסביבה שלנו, ואולי גם נצליח לזהות את מי שמשווע פשוט לחיבוק אוהב באמת

איתמר מור

איור: נחמיה בועז

התפאורה תלושה לחלוטין. ספרי הקודש שמאחורי גבו, רעש הלימוד מבית המדרש הסמוך לחדר בו אנו יושבים. הציציות המבצבצות מתחת לבגדיו ואפילו הכיפה שעל ראשו, אינם מתכתבים בשום צורה ודרך עם הסיפור שנושא הבחור שיושב מולי.

יהיו שיאמרו שהסיפור שמגולל שלו בן ה־19 (שם בדוי) הוא סיפור שיש כמותו רבים. כבר שמענו על נערים רבים שנופלים בשנות ההתבגרות לשימוש בסמים ומגיעים אפילו להתמכרות קשה ולתהליכי גמילה אינטנסיביים. מדי שנה לקראת החופש הגדול שומעים על תופעת הנוער הזרוק בחופים. ישנם לא מעט גופים מקצועיים פורמליים וחוץ־מערכתיים שעוסקים בנושא. ועדיין, הסיפור של שלו ממחיש להיכן מגיע חלק משמעותי מהסיפורים 'הקלים', ולצד זה את התקווה והסיכוי לצאת מהחור השחור של ההתמכרות ובעיקר את ההכרה שהסמים והסיפורים הללו נמצאים סביבנו כל הזמן.

"אולי זה לא כל כך יפה לומר, אבל אחת השאלות הכי מעצבנות ששואלים אותי היא מה המסר מהסיפור שלי", אומר שלו לקראת סוף השיחה שלנו. "רוצים לדעת מה המסר לנוער, להורים, למחנכים. יש המון לקחים ומסקנות שצריך ואפשר לקחת מהסיפור שלי, אבל הדבר הכי חשוב הוא להיות אנשים יותר מקשיבים, ערים, משוחחים, תומכים. התיקון הכי גדול לדעתי יכול לקרות ברמה החברתית, כשנהפוך לאנשים שיודעים לשתף ולדבר גם על החסרונות, חוסר ההצלחות והכישלונות. כרגע החברה שלנו מאוד לא מעודדת את המקום הזה, וזה לדעתי הדבר המרכזי שמעצים תופעות של בריחה מהמציאות, התמכרות והתנהגות סיכונית".

עד כיתה ז' שלו היה מה שאפשר לכנות "ילד נורמטיבי" וגדל במשפחה עם חמישה אחים ואחיות. בסמוך לבר המצווה שלו החלו ניצני התנהגות שונה, שיש שיכנו אותה מרד נעורים. "אפשר לומר שמרדתי, אבל המרד שלי היה חזק, טוטאלי. לא עצרתי באדום אף פעם, והיו הרבה מאוד אורות אדומים בדרך. רק מאוחר יותר, כשהגעתי לטיפול, הבנתי שאז התחיל החיפוש שלי אחרי משמעות. כל החיים שלי חיפשתי לברוח, לצאת מהשגרה. זה התחיל בנשירה מהמערכת והמשיך למחוזות הרבה יותר מסוכנים.

"אבא שלי, שראה שאיתי זה לא יילך בכוח, קרא לי בבר מצווה ואמר שמרגע זה ואילך אני אחראי לעצמי והוא לא הולך לכפות עליי שום דבר – לא תפילה, לא ציצית, לא כיפה. הוא אמר שהוא כמובן מוכן לעזור, אם ארצה, אבל הוא לא הולך להכריח אותי לעשות כלום. אחרי כמה חודשים הורדתי את הכיפה והפסקתי מהר מאוד לשמור מצוות. המשפחה אמנם הייתה עצובה על ההחלטה הזאת, אבל המקום שלי בבית נשאר כפי שהיה לפני כן. את כיתה ז' בקושי סיימתי וכשסיימתי כיתה ח' החלטתי לעזוב את הבית. היה לי רע מאוד בבית הספר וחיפשתי מקום שבו יהיה לי טוב.

"הגעתי לחווה בשומרון והתקופה שחוויתי שם הייתה נפלאה. קיבלתי המון אחריות בחווה. רוב הזמן הייתי בטבע עם הכבשים או בעבודה בכרמים. היינו כמה חבר'ה צעירים מאוד, גרנו יחד, בנינו לעצמנו בית מאבנים באמצע שומקום. אני ממש מתגעגע לתקופה ההיא.

"לקראת התיכון החלטתי לנסות לחזור ללימודים. נרשמתי ללימודים בישיבה תיכונית כל שהיא, אבל לא שרדתי שם יותר מחצי שנה. מעבר לקושי שלי, היה ברור שחיים בפנימייה דתית לא מתאימים למישהו שאיננו רוצה לשמור תורה ומצוות. חזרתי לגבעות. מצאתי את עצמי שוב עובד בכרמים ובפרחים. התגוררתי בדירה שכורה עם עוד שני חברים גדולים ממני. בפעם הראשונה בחיים שלי חוויתי עצמאות. היה לי כסף, מקום משלי לגור בו ועבודה שאהבתי. הקושי היחיד היה הריחוק הגיאוגרפי מהמשפחה שלי".

> "זה עצוב אבל ההשלכות מלוות אותי עד היום. הסמים דפקו אותי לגמרי, ובגלל שהיה לי כל כך רע המשכתי להשתמש כדי לברוח מההרגשה הרעה. נכנסתי למעגל רע שרק העצים את הפגיעות והשריטות. בסופו של דבר הגעתי למצב פסיכוטי וככה הסתובבתי בהודו במשך כמעט חודש. ידעתי שמשהו רע מאוד עובר עליי, אבל לא העזתי להתקשר הביתה להורים למרות שהיה ברור שאני חייב עזרה ועכשיו"

איך היה נראה סדר היום שלך באותה תקופה?

"היינו קמים בבוקר ויוצאים לעבודה בכרם. מסדרים, מנקים, משפצים את מה שצריך, והנה היום עובר. השותפים שגרו אתי לאט לאט נפתחו אליי. אני זוכר שקלטתי מהר מאוד שיש משהו שהם עושים בלעדיי ושהם לא מוכנים לספר לי עליו. ובאמת בשלושת החודשים הראשונים שלי בדירה אתם הייתי היחיד שלא עשה סמים.

"פחדתי מאוד לנסות בפעם הראשונה. שמעתי המון סיפורים על כמה זה רע, אבל מתישהו הפחד התמוסס. יש בתוכך רצון להתקדם כביכול; להיות משהו אחר ממי שאתה עכשיו. שינוי לא קורה מעמידה במקום, ואז באה המחשבה שאם תעז ותנסה סמים אתה תתקדם. זו הייתה הסיבה שבגללה החלטתי להתחיל. מאז שאני ילד קטן אני זוכר את עצמי מסתכל על החבר'ה הבוגרים בסניף שמגדלים שיער, שמפגינים ביטחון עצמי, ורוצה להיות כמוהם. רוצה להשתנות. ההרגשה הייתה שהסמים יפתחו לי שער". שלו הצעיר עוד לא תיאר לעצמו באיזה שער מדובר.

"בהתחלה באמת עישנתי רק בשביל הקטע, כי זה לא עשה לי כלום. אבל עם הזמן, ככל שהמשכתי להשתמש, התחלתי לקבל סאטלות ואז זה נהיה סבבה. אחרי חצי שנה עזבתי את הגבעה כשאני משתמש מנוסה. החלטתי להשתלב שוב במערכת החינוך וככה הגעתי לישיבה תיכונית אחרת. ההלם הראשון שקיבלתי בישיבה ההיא לא היה מהחזרה למערכת של שיעורים ודרישות, אלא מהשאלה הראשונה שהפנה אליי הילד הראשון שפגשתי באותה ישיבה. הוא שאל אותי: 'תגיד, אתה מעשן?' הייתי מופתע מהזיהוי המהיר, אבל לא היה לי יותר מדי זמן להתעכב עם זה כי הוא בא עם הצעה מעניינת.

> "אני זוכר שפעם אחת אבא שלי ישב מולי וממש בכה. אמר שהוא מפחד עליי; שהוא שומע כל מיני דברים מכל מיני אנשים והוא מפחד לאבד אותי. ניסיתי להרגיע, להגיד שהכול טוב. הוא אמר שדווקא בגלל שאני אומר שהכול טוב הוא רק מודאג יותר"

"הוא סיפר שיש משהו שדומה לגראס, תחליף, וקוראים לו 'נייס גאי'. זה סם רעיל, שעד לפני כמה שנים היה נמכר אפילו בפיצוציות. הזמינות שלו הייתה גדולה כל כך שהיית יכול להזמין בטלפון ואחרי חצי שעה מגיע אליך שליח על קטנוע עם חבילה. ה'נייס גאי' היה אופציה כלכלית שפויה לעומת הגראס. מדובר בחומר ממכר נורא. מעבר לאפקט שלו, הידיעה שאתה יכול לקבל ממנו כמה שאתה רוצה ובזול גורמת לך לעשן עוד ועוד. ככה מתחילה ההתמכרות. הגוף מתרגל, ועם הזמן אתה צריך להעלות מינונים ולעשן יותר, כלומר אתה צריך עוד כסף. התחלתי לגנוב מההורים, הייתי 'מקמבן', גונב מהאחים שלי, גונב אלכוהול מהסופר. בסופו של דבר הגעתי למצב שבו בסוף כיתה י' בישיבה אני מעשן כל יום 25 גרם של החומר הזה".

מה אתה מרגיש בזמן הזה, אתה בכלל מסוגל לתפקד?

"בהתחלה כן. הכול יותר מצחיק, יותר חווייתי, אם אפשר לקרוא לזה חוויה. היינו עושים הרבה טיולים בישיבה, אבל אף פעם לא יצאתי למסלול כשאני לא מתודלק. הסם משחרר אותך, מכבה לך את הבלגן במוח, משכיח ממך את כל מה שאתה לא רוצה לזכור. מאפשר לך לא להרגיש.

"באמצע השנה מצאו אותי מעשן סמים ושלחו אותי הביתה. תנאי החזרה ללימודים היה לסיים את הטיפול. הלכתי למטפל ובדרך ממנו הביתה הייתי נפגש עם חברים ומעשן. לא היה לי רע עם זה שזרקו אותי הביתה. דווקא בא לי טוב החופש הזה, אבל גם רציתי לחזור, כך שהייתה לי מוטיבציה לסיים את הטיפול. אני יכול לומר שלפחות בחלק גדול מהזמן באמת רציתי להפסיק, אבל לא ידעתי איך להתמודד עם זה. קלטתי לאן הבאתי את עצמי. אחד מהחבר'ה בישיבה ראה מה קורה וניסה לעזור לי. הוא אהב אותי מאוד ובקש ממני להפסיק עם ה'נייס גאי' ובתמורה הוא ייתן לי גראס כמה שאני רוצה. הוא עמד במילה שלו, אבל בשורה התחתונה במקום להיות מכור לסמים כימיים הפכתי לנרקומן של גראס".

אם מתייחסים למה שאתה מתאר כשיקוף של המציאות כיום בישיבות ובמוסדות החינוך, אז המצב גרוע מאוד.

"אני לא יודע מה קורה בכל הישיבות או המוסדות. אני כן יודע מניסיון אישי שכיום אין מקום בארץ שבו תיתקע בלי יכולת להתארגן על סמים. ישראל היא מעצמת סמים, במיוחד של סמים כימיים. לא היה מקום שאליו הגעתי ולא יכולתי להשיג בו חומר תוך כמה שעות. אני זוכר את עצמי מגיע לאילת, לנהריה ולעוד מקומות, לא מכיר נפש חיה ואחרי שעתיים כבר יושב ועושה באנגים. מהסיבה הזאת גם אין לי שמץ של ביקורת כלפי המוסדות שבהם למדתי. במצב שאליו הגעתי אני בטוח שלא משנה מה היה קורה, בסופו של דבר הייתי מגיע לאותה תוצאה, רק עם פחות הכלה, אהבה וסיוע. אם במקום להיות בפנימייה הייתי שוכר דירה ופשוט נרקב שם בלי שאף אחד יודע, זה היה יותר טוב? ככה לפחות היה מסביב צוות שהיה מחובר למציאות וידע מה קורה לו מתחת לאף".

שם הכול התחיל

אני מבקש ללכת עם שלו צעד אחד פנימה ולהבין את השורש להתנהגות שלו שהביאה אותו לסמים. לאורך כל הריאיון הוא חוזר ומדגיש את עניין הבריחה, את חוסר היכולת שלו להסתפק במה שהיה לו בחיים ובמי שהוא. הוא מדגיש את ההשוואתיות שהוא חי בה ואת תחושת חוסר הערך שליוותה אותה בשנות ילדותו. כשאני שואל אותו ממה בעצם הוא בורח, ניכר שהדיבור קשה לו. רק כשאני שב ומפציר בו להסביר את הצורך לברוח הוא מגלה את הסוד, ההוא שאף אחד לא ידע ושניהל את חייו מאחורי הקלעים. הנקודה שממנה התחילה הסחרחורת בנפשו. סיפור על ניצול מיני שהוא חווה מידי נער בן גילו בסניף בני עקיבא במקום מגוריו באותן שנים.

> "החבר'ה ידעו שאיפה שאני נמצא תהיה מסיבה פיצוץ. לחלק מהאנשים חילקתי סמים בחינם. בכל מקום שאליו הגעתי אנשים התחילו לעשן. זה אחד הדברים שאני הכי מצטער עליהם, על האנשים והחברים הכי טובים שלי שבגללי נכנסו לסמים"

"זה נמשך שנתיים בערך, בכיתות ז'־ח'", הוא מספר בשקט. "ברחתי מהעניין הזה כל החיים שלי. גם ההורים לא ידעו על מה שקרה עד לפני שנה, אז חשפתי את העניין בפניהם במסגרת השיקום בכפר הגמילה. מאז שאני זוכר את עצמי הייתי ילד שמאוד אכפת לו מהתדמית וממה שאומרים עליו. אמנם כלפי חוץ הייתי מאוד חברותי ושמח, אבל מה שדחף אותי מבפנים היה השאיפה להיות הכי מקובל, הכי מוצלח, הכי נחשב, הכי חכם. בעצם כל מה שחשבתי שאני לא.

"הבחור שניצל אותי, היה מקובל מאוד בסניף. הוא היה כריזמטי, תמיד במרכז העניינים ומאוד קינאתי בו. הוא כנראה קלט את זה ואת הרצון שלי להתקרב ולמצוא חן בעיניו, והוא ניצל את החולשה הזאת. זה נמשך שנתיים, עד השלב שבו עצרתי את זה. זה קרה בערך בתקופה שבה התחלתי את התקופה המרדנית שלי. אז גם הכרתי את החברה שלי, שנמצאת אתי עד היום. ההיכרות אִתה עזרה לי להבין מי אני ומהי הזהות המינית שלי. הידיעה שהיא אוהבת אותי איך שאני בזכות מי שאני העניקה לי חוסן שהייתי זקוק לו כדי להפסיק את הניצול הזה. הבנתי שאני שווה משהו. אני לא מתלבט כיום ביחס לזהות המינית שלי, אבל מה שעברתי הותיר צלקות, שלפעמים עדיין מעלות מחשבות בנושא".

ניכר ששלו נמצא אתי, אך גם מביט בסוג של ריחוק על הריאיון שאנו מקיימים. "תדע לך שזה תמיד ככה כשאני מספר את הסיפור שלי", הוא אומר אחרי כמה דקות של שקט. "אני מספר בהתחלה את כל עניין הסמים, ורק אז אני חוזר לספר על מה שקרה עם הבחור ההוא. קשה לי בהתחלה לדבר על זה. גם כיום רוב מי שמכיר את הסיפור שלי לא יודע את החלק הזה, כולל החברים שלי והצוות בישיבה שבה אני לומד היום".

ניידת מסיבות

אחרי שהעז לפתוח את הסוד, אני חוזר עם שלו להמשך סחרחורת הנפילה שלו. בשלב מסוים החל שלו להשתמש בסמים כימיים. כיתה י"א הביאה עמה את היציאה לבילויים ולמסיבות, שם הוא הכיר את הסמים הפסיכודליים LSD ו־MD.

"הפסיכודלים עושים לך משהו במוח שאני לא יכול להסביר אותו. זאת חוויה נוראית שאחריה אתה נשבע לעצמך שאתה לא עושה את זה שוב. אבל אז אתה מגיע שוב למסיבה ואתה רואה את כולם נהנים, ואומר לעצמך: 'רגע אני לא נהניתי ככה בפעם שעברה, אז עכשיו אני נהנה.' ככה זה היה כל פעם מחדש. הייתי מגיע למסיבה, מבטיח לעצמי שהפעם אני לא נדלק, ואחרי חצי שעה אני שוב בפנים. אתה על טיסה שאין דרך לרדת ממנה או לעצור אותה, וכשהטיסה נגמרת אתה מרוסק. אתה בבלבלות במשך יומיים־שלושה שבהם אתה לא מבין מה עבר עליך. הסמים הכימיים שרטו אותי קשה מאוד. החלקים הכי חשובים של המוח והשפיות נפגעים לך.

> "אני זוכר את עצמי זוחל על הרצפה של הטרמינל, מסתתר מאחורי מושבים, כאילו אני עוקב אחריו. באותו רגע זה הסרט שהיה לי בראש. המצב שלי היה כל כך גרוע שאת הטיסה לארץ עברתי כשאני כפות באזיקים על רצפת המטוס ומישהו יושב עליי כדי לרסן אותי"

"באמצע השביעית הגעתי למסיבה גדולה שנמשכה כמה ימים ואחריה החלטתי לעזוב את הישיבה, להתמקד בעבודה ובסמים. חזרתי הביתה להורים. בימים עבדתי בטירוף. אני אוהב מאוד לעבוד ואני נותן את כל כולי, והכסף שהרווחתי אפשר לי להמשיך הלאה עם הסמים אפילו יותר בגדול. באותה תקופה התחלתי גם לסחור בסמים, אמנם לא בהיקף גדול, אבל מספיק כדי שיהיה לי בשביל עצמי כמה שארצה ובחינם".

ההורים לא שאלו אותך מה עובר עליך?

"הם כן, אבל אני הייתי מתוחכם מאוד. דאגתי לייפות את התמונה כל הזמן. אמרתי להם שאני מעשן קצת, פעם בשבוע־שבועיים, עם חברים. ניסיתי כל הזמן לשדר שהכול סבבה ובשליטה. אגב, אחד הדברים שלאורך כל הדרך אפשרו לי להמשיך עם הסמים הייתה הכנות שלי. דווקא העובדה שהודיתי בישיבה שאני מעשן סמים ואני רוצה עזרה, גרמה לכך שלא יעיפו אותי.

"אני זוכר שפעם אחת אבא שלי ישב מולי וממש בכה. אמר שהוא מפחד עליי; שהוא שומע כל מיני דברים מכל מיני אנשים והוא מפחד לאבד אותי. ניסיתי להרגיע, להגיד שהכול טוב. הוא אמר שדווקא בגלל שאני אומר שהכול טוב הוא רק מודאג יותר. אני זוכר שהוא אמר 'אם היית אומר שיש בעיה או שמשהו רע עובר עליך, הייתי רגוע יותר. אבל אתה בהכחשה מוחלטת אז איך אני יכול שלא לדאוג?'

> "אני רואה חברים שלי מהישיבה והחיים שלהם נראים לי הרבה יותר טובים משלי. אני לא מבין למה לא מגיע גם לי שלוות נפש כזאת. מצד שני אלו שאלות לא רלוונטיות כי מה שמעצב את האדם הוא סך החוויות שלו. בשורה התחתונה גם אני לא הייתי רוצה להיות מישהו אחר. לא רוצה סיפור אחר. זו מסקנה קשה, אבל אני עומד מאחוריה על אף כל החולשות, הקנאה באחרים והפזילות לצדדים".

"לשמינית הגעתי במסגרת של קידום נוער. עבדתי יומיים בשבוע והגעתי בשלושה שנותרו לבית הספר, כל פעם לשלוש שעות, בעיקר בשביל לעשות סמים. באותה שנה קניתי מכונית. דיגמתי את האוטו ומילאתי אותו בכל הציוד שצריך למסיבות: מחצלות, רשת צל, כיסאות ושולחנות. החבר'ה ידעו שאיפה שאני נמצא תהיה מסיבה פיצוץ ושיש טרמפ הלוך וחזור. היה לי בית מתקפל בתוך האוטו הקטן שהיה לי. הלוויתי כספים, לחלק מהאנשים חילקתי סמים בחינם. בכל מקום שאליו הגעתי אנשים התחילו לעשן. זה אחד הדברים שאני הכי מצטער עליהם, על האנשים והחברים הכי טובים שלי שבגללי נכנסו לסמים".

מגואה לגהה

אבל השיא בסיפורו של שלו התרחש לקראת סוף התיכון. למרות מאמצים רבים שהשקיע גם תוך כדי הנפילה הלא נגמרת, שלו לא הצליח למתוח את הגבול שהוא עצמו לא רצה לעבור, מה שהביא אותו אל נקודת שפל שלכאורה ממנה כבר אין דרך חזרה.

"בסוף כיתה י"ב נפרדתי מחברה שלי. הייתי כל כך עמוק בסמים שהתחיל להפריע לי שהיא נקייה. רציתי שתהיה אתי מישהי בתוך החוויה הזאת, שתזרום אתי. בתוכי פחדתי לקלקל אותה. היה לי חצי שנה עד הגיוס והרבה כסף. שכנעתי חבר טוב לבוא אתי לטיול בהודו, להספיק לפני הצבא את מה שכולם הולכים לחוות אחרי שמסיימים אותו. לפני הנסיעה לא השתמשתי בסמים קשים במשך שלושה חודשים, כך שאפשר לומר שהגעתי להודו נקי, אבל שם חזרתי להשתמש.

"בהודו חוויתי את הטריפ הכי נורא שהיה לי בחיים. לקחתי חומר משני חבר'ה שפגשתי שם, ונשרטתי ברמות שאני לא יכול אפילו להתחיל לתאר. חוויתי פחד וחרדה בעצְמות שלא הכרתי עד אז. תחושת רדיפה חזקה עטפה אותי ולא הרפתה. הייתי רואה אנשים צוחקים ובטוח שהם צוחקים עליי. המציאות מסביב נראתה לי כמו סרט. מאותו רגע הטריפ שנכנסתי אליו לא נרגע. אמנם היו גם רגעים שבהם נראיתי רגיל ושפוי, אבל בפנים הייתי שרוט, רדוף ומלא חרדות.

"זה עצוב אבל ההשלכות מלוות אותי עד היום. הסמים דפקו אותי לגמרי, ובגלל שהיה לי כל כך רע המשכתי להשתמש כדי לברוח מההרגשה הרעה. נכנסתי למעגל רע שרק העצים את הפגיעות והשריטות. בסופו של דבר הגעתי למצב פסיכוטי וככה הסתובבתי בהודו במשך כמעט חודש. התחילו אצלי מחשבות אבדניות. ידעתי שמשהו רע מאוד עובר עליי, אבל לא העזתי להתקשר הביתה להורים למרות שהיה ברור שאני חייב עזרה ועכשיו.

"ברגע האחרון קיבלתי אומץ והתקשרתי הביתה וביקשתי שיבואו להחזיר אותי ארצה. אני חי היום בזכות החבר שלי שטס אתי, שליווה אותי ודאג שאגיע לישראל ובזכות האנשים היקרים מבית חב"ד בגואה ששמרו עליי עד לטיסה.

"הלילה האחרון בהודו היה מבהיל. הייתי בבית חב"ד ולא הצלחתי להירדם. לידי היה התרמיל שלי ובו כל הציוד ארוז לקראת הטיסה. תוך כדי שאני מתהפך על המיטה נכנסה לי לראש מחשבה שאני לא חוזר לארץ ומתחיל את החיים שלי מחדש כאן, בהודו. תפסתי את התיק שלי ורצתי אתו החוצה. נכנסתי לבית של מקומיים ושמתי את התיק באמצע הבית שלהם. הם ניסו לסרב, אבל אני הסתובבתי והלכתי. ברחוב עליתי על אוטובוס והשארתי בו בכוונה את הארנק. ירדתי מהאוטובוס ועליתי על אחד אחר ובו השארתי את הטלפון. התכנון שלי היה להגיע לים, להתפשט, להיכנס למים ולהיוולד מחדש. בינתיים התחיל טירוף בבית חב"ד כי לא הבינו לאן נעלמתי. חיפשו אותי בכל מקום. אחרי כמה שעות מצאו אותי משוטט בלי נעליים. המזל היה שלפחות הבגדים נשארו עליי.

> "הגעתי לכפר הגמילה 'רטורנו' אדם שתקן, בוכה, רועד ומקופל בתוך עצמו. כמה שאני רזה היום, הייתי אז רזה ב־20 קילו נוספים. אני זוכר שבכיתי במשך ימים שלמים. רציתי יותר מכול את החיים ואת החופש שלי בחזרה, ולא הבנתי למה אני חייב לעבור ממוסד למוסד. לקח המון זמן עד שהבשילה אצלי ההכרה שאני צריך לאכול את מה שבישלתי"

"החרדות שטפו אותי עד כדי כך שלא יכולתי להפסיק לצרוח ולצעוק. בראש התחלפו לי כל הזמן הסרטים: פעם אני בטוח שרוצים להרוג אותי; אני רואה את עצמי כבר מת; אני המשיח; אני מלאך; העולם כולו עשוי מקרטונים וכל מה שסביבי תפאורה; אני אליהו הנביא ואלוקים שולח לי מסרים.

"בשדה התעופה נכנסה לי לראש מחשבה שיש לי בגוף דיבוק, נשמה של גוי. התחלתי לרוץ כמו מטורף בתוך הטרמינל מקצה לקצה, תוך שאני מנער את הגוף שלי כמו שרואים בסרטים כשמוציאים דיבוק וצורח צרחות אימים. הגיעו שוטרים וחיילים הודים ולא רצו לתת לי לעלות על המטוס. התאספו סביבי גם מלא אנשים, בהם גם ישראלים, כדי לנסות לשכנע אותם לתת לי לעלות על המטוס. בשלב מסוים, החבר שהיה אתי שם לא רצה להמשיך להיות לידי מהפחד שגם לו לא ייתנו לעלות על הטיסה. הוא אמר לי: 'אל תהיה אתי, תתרחק ממני'. אני זוכר את עצמי זוחל על הרצפה של הטרמינל, מסתתר מאחורי מושבים, כאילו אני עוקב אחריו. באותו רגע זה הסרט שהיה לי בראש. המצב שלי היה כל כך גרוע שאת הטיסה לארץ עברתי כשאני כפות באזיקים על רצפת המטוס ומישהו יושב עליי כדי לרסן אותי.

"כשהמטוס נחת בישראל לקחו אותי ישר משדה התעופה לבית חולים פסיכיאטרי – מגואה לגהה. הכניסו אותי למחלקה סגורה ושם חטפתי את הכאפה של החיים שלי. בקבלה בבית החולים היו צריכים למלא טפסים, ואני נכנסתי לסרט שעומדים להוציא אותי להורג. בין שאר הבדיקות שעושים בקבלה יש בדיקת קצב לב, אק"ג, אני רואה רופא מתקרב אליי עם המדבקות שמודדות את קצב הלב, ובטוח שעומדים לחשמל אותי באמצעותן. הייתי כבר כל כך מותש שלא רציתי אז שום דבר חוץ מלמות. ממצב שבו היה לי כסף, ביטחון וכל מה שאני רוצה, הגעתי לבית משוגעים.

"בית חולים פסיכיאטרי הוא מקום מפחיד ברמות שאי אפשר לתאר. גם המקום וגם המטופלים האחרים מאוד מפחידים. לקח יותר מחודש עד שהכדורים שקיבלתי התחילו לפעול ולהוציא אותי מהסרטים שהייתי בהם".

צריך את אלוקים בחיי

"שוחררתי מבית החולים וידעתי שמשם אני הולך ישר לגמילה. לא ידעתי אז מה הפירוש של גמילה. בטח שלא תפסתי את עצמי כמכור או כזקוק לריפוי משימוש בסמים.

"הגעתי לכפר הגמילה 'רטורנו' אדם שתקן, בוכה, רועד ומקופל בתוך עצמו. כמה שאני רזה היום, הייתי אז רזה ב־20 קילו נוספים. רציתי יותר מכול את החיים ואת החופש שלי בחזרה, ולא הבנתי למה אני חייב לעבור ממוסד למוסד. לקח המון זמן עד שהבשילה אצלי ההכרה שאני צריך לאכול את מה שבישלתי. אני זוכר שבכיתי במשך ימים שלמים.

"רטורנו, כמו כל כפר גמילה, הוא מוסד מאוד מאוד קשוח, עם כללים מאוד ברורים. תקופת הגמילה שלי נמשכה שבעה חודשים ונשארתי מרצון עוד חודש. סדר היום היה די קבוע. המון קבוצות, סדנאות, שיחות, כניסה לתפקידים ועבודות כמו מטבח, אורווה ועוד. עברתי ברטורנו שיקום מלא, שכלל את כל הכלים שהכפר מציע. הגעתי לתהליך עם ידיעה ומוטיבציה שאני רוצה לצאת משם אדם אחר. הכללים בכפר הגמילה מאוד נוקשים, אבל עמדתי בכולם.

"יצאתי הביתה מכפר הגמילה פעם ראשונה אחרי חודשיים לשמונה שעות עם מלווה, שכוללות בתוכן גם את זמן הנסיעה. המשפחה יכלה לבוא לבקר אותי פעם בשבוע לשעתיים ולדבר בטלפון עוד עשר דקות ביום שישי. אחרי חמישה חודשים יצאתי בפעם ראשונה לשבת. אחרי חצי שנה כבר יוצאים לעבוד מחוץ לכפר וחוזרים לשם לישון. הגמילה כוללת טיפול רגשי חזק מאוד. שם דיברתי בפעם הראשונה על הכול, כולל הפגיעה שחוויתי. זאת הייתה הפעם הראשונה שפתחתי את הנושא. לקחתי את כל מה שהמקום הציע לי בשתי ידיים.

"עד היום אני לוקח את כל מה שלמדתי וקיבלתי שם. בכפר הגמילה נותנים לך את הדחיפה הראשונה אבל אתה צריך להמשיך בכוחות עצמך הלאה. הבחירה מה לעשות תמיד נשארת בידך. עד היום אני בקשר עם הקהילה. הולך לשם לשבתות. מתחבר לאווירה שגם מכריחה אותי להתנתק מכל המעגלים הישנים של החברים מהעבר שעדיין משתמשים.

"לצערי אני עדיין לא יודע איך לשבור שגרה בצורה טובה. אני מלא בחרדות עד היום. יש לי מלא מחשבות בראש, ורובן מציפות אותי בלילה כשאני רוצה להירדם.

"יש לי המון מחשבות על אותו בחור שניצל אותי מינית. אני עד היום נמנע מלהגיע לעיר שבה הוא גר. כמות הכעס שאני סוחב כלפיו גדולה כל כך, שאני לא יודע מה אני עלול לעשות אם אראה אותו ברחוב. אני מניח שאהיה קרוע בין הדחף לשבור לו את העצמות, לבין הידיעה שאני צריך להמשיך הלאה. אז אני מעדיף לא להביא את עצמי לסיטואציה".

מה עושים עם הכעס הזה?

"מדברים עליו. אין משהו אחר לעשות אתו. אני מדבר עם חברים, עם החונך שלי, עם חברים אחרים שגם הם מכורים ולכן מבינים אותי. ביטוי של רגשות הוא פעולה שאין לה תחליף. זה מה שמשאיר אותי נקי ונותן לי אוויר לנשימה. המפגשים השבועיים שאני הולך אליהם אצל המטפלים שלי ובקבוצת '12 הצעדים' שאני משתתף בה, משאירים אותי עם הראש מעל המים".

טוב לך היום בישיבה? למה בעצם החלטת לחזור בתשובה במסגרת תהליך הגמילה?

"טוב לי מאוד בישיבה בגלל השקט. ישיבת ההסדר שבה אני לומד היום היא המסגרת הדתית הראשונה שאני רוצה להיות בה מבחירה ולא מכפייה. אני רוצה ללמוד תורה, להתחזק, ללכת בדרך שבה גידלו אותי ובעיקר אני רוצה להתגייס לצבא. בנוגע לשאלה למה החלטתי לחזור בתשובה, אין לי תשובה מסודרת. אני יכול לומר שאני צריך את אלוקים בחיי. נקודה. אין לי הסבר יותר עמוק.

> "הישיבה שבה אני לומד היום היא בעבורי מסלול לדרך חיים. לעומת זאת, המפגשים בקבוצת 12 הצעדים או עם מכורים אחרים, הם המפגש האמתי עם אלוקים מבחינתי. בישיבה אני לומד על התורה ועל הדרך, אבל את אלוקים אני לא פוגש בתפילה בבית המדרש. אני נפגש אתו בלילה במיטה כשאני מדבר במילים שלי כשאני לא מצליח להירדם. אני רואה אותו באנשים, בשיתופים, דרך התקווה שהוא נותן להם"

"אני חושב שבזכות הקשר לאלוקים אני אדם הרבה יותר שמח מאנשים אחרים שהיו במצבי ועברו גמילה. המסורת היא מסגרת ששומרת עליך ובשבילי זה עוד חלק ברשת הביטחון שמגנה עליי. מעבר לזה, צריך לזכור שאני בא מבית מאמין, אפילו מאמין מאוד, כך שהקשר לאלוקים הוא טבעי לי. זה לא משהו שאני צריך לייבא לתוך חיי. כך קרה שסיימתי את הגמילה, וחמישה ימים לאחר מכן מצאתי את עצמי בשיעור א' בישיבה".

מי זה אלוקים בשבילך?

"כל תכנית הגמילה של 12 הצעדים מבוססת על הישענות על אלוקים. הישיבה שבה אני לומד היום היא בעבורי מסלול לדרך חיים. לעומת זאת, המפגשים בקבוצת 12 הצעדים או עם מכורים אחרים, הם המפגש האמתי עם אלוקים מבחינתי. בישיבה אני לומד על התורה ועל הדרך, אבל את אלוקים אני לא פוגש בתפילה בבית המדרש. אני נפגש אתו בלילה במיטה כשאני מדבר במילים שלי כשאני לא מצליח להירדם. אני רואה אותו באנשים, בשיתופים, דרך התקווה שהוא נותן להם. אני בן אדם אחר אחרי פגישה עם מכורים בקבוצות, משום שאלוקים נשקף אלי מהם, מהעיניים שלהם. אני עטוף באהבה מכל עבר בחיים שלי.

"היום כשאני חווה נפילה במצב הרוח, או הרגשה לא נעימה, דבר ראשון אני משתף. רק לא ליפול לבור השחור של העצבות שלא יוצאים ממנו. ברגע שאתה לא מלקה את עצמך, ואתה מקים את עצמך וממשיך ללכת, אתה גם מצליח. אני לא מגדיר את עצמי דתי, למרות שאני משתדל עד כמה שאני יכול לשמור על הכללים. אמונה היא יראה ואהבה. יש לי בחיים האמונים הרבה יראה, בעיקר בכל מה שקשור להימנעות מחזרה למקום שבו הייתי. מצד שני, אני מבקש להכיר את אלוקים כמה שיותר במובני האהבה, במקומות שבהם אני מרגיש את אהבתו אליי. כל התפיסה שלי את אלוקים השתנתה בשנה וחצי האחרונות. במקום לחשוב על אלוקים שכועס, מעניש, מדקדק וסופר מה עשיתי ומה לא עשיתי, אני מעדיף לחשוב על אלוקים שמזכיר לי כל הזמן איפה אני היום ואיפה הייתי בדיוק לפני שנה. אז למה שהוא יכעס עליי?"

עדיין מכור

אתה נקי כבר עוד מעט שנה ורבע. למה עדיין ממשיך לכנות את עצמך "מכור"?

"'מכור' זו מציאות שבה מישהו או משהו קנה אותך, כמו עבד שנמכר לאדון. לעבד אין דעה עצמית או יכולת בחירה. הוא לא מנהל את עצמו, אלא מנהלים אותו. השתתפתי היום בקבוצה של שיטת 12 הצעדים. ישב שם בן אדם שסיפר שאחרי עשר שנים של ניקיון, לאחרונה הוא חזר להשתמש. זאת התשובה לשאלה שלך. לכאורה, איך זה יכול להיות? אדם אחרי עשר שנים אמור להיות לא רק 'נקי' אלא חסר כל משיכה לסמים. התשובה היא שאתה לא משתנה. דפוסי המחשבה של מכור לא נעלמים. אתה ממשיך להיות חרדתי מהסביבה ומעצמך, בעל הערכה עצמית נמוכה, אדם בעל חוסר סיפוק עצמי תמידי. על עצמי אני אומר שהשם הפרטי השני שלי הוא 'אבל'. אני מזכיר לעצמי כל הזמן שאני 'נקי' להיום אבל 'מכור' תמידי. פחד הוא מקדם סיכון מאוד גבוה, כי אתה כל הזמן רוצה לברוח, אם אני אפסיק לכנות את עצמי 'מכור' אני אפול בחזרה לסמים".

דפוסי החשיבה שציינת מאפיינים הרבה מאוד אנשים. לפי זה כולנו מכורים למשהו שמאפשר לנו בריחה, אם זה אוכל, עבודה או דברים אחרים.

"נכון. אני אכן חושב שמחלת ההתמכרות נמצאת אצל הרבה מאוד אנשים. אצל אלו שהחברה קוראת להם 'מכורים' זה קיים בעצימות גבוהה מאוד. אבל בשורה התחתונה כולם רוצים להיות שמחים ולברוח מהדיכאון ומהעצבות. וכשאתה בורח אתה בורח למקום שאתה מכיר. אצלי זה סמים. אצל מישהו אחר זה יכול להיות אוכל".

> "היום כשאני חווה נפילה במצב הרוח, או הרגשה לא נעימה, דבר ראשון אני משתף. רק לא ליפול לבור השחור של העצבות שלא יוצאים ממנו"

הסיפור שלך קשה מאוד. מצד שני, דווקא המקומות הללו הם שהביאו אותך להעצמה ולהיות האדם שאתה היום. מה המשמעות של הכפילות המוזרה הזאת?

"חולשות הן המקפצה אל האדם שאתה רוצה כל הזמן להיות. אני עדיין מסתכל סביבי כיום ומקנא באנשים. אני רואה חברים שלי מהישיבה והחיים שלהם נראים לי הרבה יותר טובים משלי. אני לא מבין למה לא מגיע גם לי שלוות נפש כזאת, למה אני לא יכול להירדם בקלות ולמה קשה לי לקום בבוקר...

"מצד שני אלו שאלות לא רלוונטיות כי מה שמעצב את האדם הוא סך החוויות שלו. בשורה התחתונה גם אני לא הייתי רוצה להיות מישהו אחר. לא רוצה סיפור אחר. זו מסקנה קשה, אבל אני עומד מאחוריה על אף כל החולשות, הקנאה באחרים והפזילות לצדדים".

מה החלום שלך?

"להתחתן עם החברה שלי שברוב חסדה חזרה אליי, להקים אִתה בית חזק וטוב ולהיות עובד סוציאלי. תהליך הגמילה גרם לי להבין כמה טוב האנשים האלה מביאים לעולם. זה מה שאני רוצה לעשות בחיים שלי: לשבת ולדבר עם אנשים. אני רואה שזה מה שעשה ועושה לי טוב.

"זה אולי גם המסר שהכי חשוב לי להעביר. אנחנו חיים בעידן ובחברה שאין בה שיח על רגשות. האופציה לתקשר ולדבר עם חבר, חברה, הורים, בת זוג בכנות מוחלטת על מה שכואב, מה שמפריע, על חולשות, לא קיימת בתודעה של רובנו. אף פעם לא נתקלתי, עד לגמילה, במציאות אנושית שבה אנשים מסוגלים להיות גלויי לב בנוגע לרגשות שלהם. השיח הכי חשוף הוא על צרכים, כמו האם אתה רעב, צמא, יש לך כסף או איפה לישון. גם כשאמא שואלת אותך איך אתה מרגיש אתה אומר לה 'סבבה'. היא מנסה לחלץ ממך 'אז מה היה השבוע?' והתשובה בדרך כלל היא: 'וואלה לא קרה כלום'. אין דיבור על הצלחות, על כישלונות, על תחושות, על מה קשה לך. הכול נשאר בפנים. אנשים אוכלים את עצמם מבפנים".

לסיום, שלו מבקש להכיר תודה "לכל מי שעוזר לי בדרך ועדיין עוזר לי, במיוחד להורים שלי, לחברה שלי ולרטורנו". הוא לא שוכח להודות גם לאלוקים שאותו גילה מחדש, על כך שהוא "עוזר לי המון בחיים ומנחה אותי. היום אני יודע שבלעדיו לא הייתי פה בשביל להעביר את התקווה הלאה".