

# כלים שלובים <sup>גליון 85</sup>

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.

מופץ ללא תשלום בפריסה ארצית, לחיזוק והעמקת המודעות לתחום הנישואין והמשפחה בישראל.



**4** עזרה ראשונה נפשית  
הרב אביחי שלום כהן M.A.

**12** החוזה הזוגי  
גב' נעמה אנסבכר M.A.

**18** לגעת ולהרגיש  
ד"ר חנה קטן

מרכז י.נ.ר- המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ, טיפול והנחייה

בית הדפוס 30, ירושלים < ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה > רח' האבות 64, העיר העתיקה, באר שבע

**לפרטים והרשמה: 02-6321600 | 03-7160130**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



**מרכז י.נ.ר.**

מובילים חזון ומצויינות



## י.נ.ר בקהילה

מגוון רחב של מתנדבים המעניקים סיוע בתחום האישי, זוגי ומשפחתי בעלות סמלית

♥ יועצי נישואי ♥ מנחי הורים ♥ מטפלי CBT  
מאמנים אישיים ♥ מטפלי NLP



02-6321609

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות



Radio-family.org.il | 073383800

הורידו את האפליקציה



כלים שלובים | גיליון 85  
כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר) בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).  
מנכ"ל: הרב מאיר שמעון עשור  
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א  
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'  
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נ.ר  
יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר  
עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם  
כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 073-338311

דוא"ל: merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

כלים שלובים מחולק בתפוצה של כ 30,000

עותקים בקרב בתי כנסיות, בתי דין רבניים,

מועצות דתיות ומוסדות דת שונים ובתפוצה של

למעלה מ 120,000 עותקים בתפוצה דיגיטלית.

זאת במטרה להעלות את

המודעות לחיזוק תחום

הנישואין והמשפחה בישראל.

**מעוניינת/לסייע לנו בהפצת העלונים באיזור**

**מגוריך?**

כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת

המפיצים. שלוח יגיע עם ביטאונים לכתובתך

(מינימום 30 עלונים לחלוקה).

**מעוניין לקבל את הביטאון למייל שלך?**

**או למייל של מכרים וקרובי משפחה?**

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של כלים

שלובים ולקבל כל גליון חדש לתיבת המייל -

**ללא תשלום**

פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollege.org

או באתר - ynrcollege.org

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או

נושאים שהייתם רוצים לקרוא

עליהם, וכל הארה והערה אחרת,

נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים

והיא טעונה גניזה.

# סדנאות פלוס

סדנאות העשרה והתמקצעות  
מבית מרכז י.נ.ר

סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועד  
המיועדות ליועצים ומטפלים להעשרה מקצועית

אנשי מקצוע  
מובילים >

גישות ושיטות  
טיפול חדשות >

תעודת השתתפות  
בסיום כל >  
סדנא / השתלמות

ניתן להזמין הכשרות, השתלמויות וסדנאות  
לגופים וארגונים חיצוניים - בהתאם לקהל היעד

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612



# המשפחה היהודית

הרה"ג ציון כהן שליט"א, רב העיר אור יהודה, מייסד מכון דורות, המרכז לפוריות, רפואה והלכה



ממצוקתו של הזולת. למשפחתיות בישראל אפוא שני ממדים, הראשון - חשיבות התא המשפחתי, והשני - הניסיון להחיל את אחוות המשפחה על מעגלים רחבים יותר.

היהדות מאמינה במוסד המשפחה ומבקשת ליצור משפחה שתהיה מאוחדת, שיש לה חזון אחד ומטרות משותפות, משפחה שיש בה לא רק אהבה, אלא גם אמונה משותפת. משפחה שהיא בעצם לא רק יחידים שונים זה מזה הגרים תחת קורת גג משותפת, אלא יש בהם שותפות רעיונית ואימונית.

המשפחה המסורתית עוברת תמורות דרמטיות בימינו, שעצם המושג משפחה, והתשובה לשאלה מהי משפחה, התערערו מאוד. בזמן שבעבר שרר קשר הכרחי בין מחויבות לבין זוגיות, בין זוגיות לבין הורות, בין הורות ביולוגית לבין הורות חברתית, בין הורות חברתית לבין סמכות הורית כלפי הילד, ובין סמכות הורית למחויבות של הילד כלפי ההורה - הרי שכיום נפרצו בהדרגה כל אחת ואחת, ועמוד השדרה המשפחתי כולו איבד את אחדותו וזקיפותו והתפרק, או מתפרק בהדרגה, לכדי רסיסי חיים שונים ועצמאיים.

תהליך העומק שעומד בבסיס התמורות האלו - הוא כמעט בלתי נמנע, הוא של אינדיבידואליזציה, כלומר לתהליך שבו הפרט הופך לאבן הבוחן, לקובע הקריטריונים הראשי. כך קורה שהמשפחה לאט לאט מתארגנת מחדש סביב הפרט, וכמובן, שהתארגנות מחדש כזו כרוכה גם בפירוק גדול של מבנה המשפחה המסורתי וחבל.

נראה שדווקא כיום, חשוב לנו לשוב אל המודל של משפחה יהודית אידאלית, שהיא היסוד של העם היהודי.

לאורך הדורות היהדות רואה במשפחה מוקד של העברת המורשת. בצורות רבות חוזר ונשנה הציווי: "וְהִגַּדְתָּ לְבִנְךָ" (שמות יג, ח), "וְשִׁנַּנְתָּם לְבִנְיָךְ" (דברים ו, ז), "וְלִמַּדְתָּם אֶתְּם אֶת בְּנֵיכֶם" (דברים יא, יט).

התורה אכן מטפחת את חשיבות התא המשפחתי, אך לא זו בלבד, התורה מטפחת גם את התודעה שכל ישראל הם משפחה, כל ישראל אחים. הכינוי 'אח' בלשון התורה ביחסים אינו רק עניין סמנטי, הוא הבסיס להתנהגות שהאדם נדרש לנהוג בה כלפי זולתו. בין אחים נדרשת סולידריות ועזרה הדדית, מכאן גם הדרישה שלא להתעלם ממצוקתו של הזולת: "לֹא תִרְאֶה אֶת שׂוֹר אַחִיךָ אוֹ אֶת שׂוֹר אֶחָד מֵעַמֶּיךָ וְהִתְעַלְמָתָּ מֵהֶם הֲשִׁב תִּשְׁבִּיבם לְאֶחָיִךְ" (דברים כב, א); "לֹא תִרְאֶה אֶת חֲמוֹר אַחִיךָ אוֹ שׂוֹר נִפְלִים בְּדֶרֶךְ וְהִתְעַלְמָתָּ מֵהֶם הֲקֵם תִּקֶּים עִמּוֹ" (דברים כב, ד).

בספר משלי (יא, יז) נאמר: "גִּמְלַל נִפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד וְעָכַר שְׂאֲרוֹ אֶכְזָרִי". ישנם כאלה שדואגים ועוזרים לכל העולם אך מזניחים את בני משפחתם הזקוקים ומשוועים לעזרה, איש חסד שכזה נקרא אכזרי.

רבי משה בן מימון הידוע בכינוי הרמב"ם הגדיר את הקדימות בדיני צדקה ופסק (הל' מתנות עניים פ"ז הי"ג): "עניי שהוא קרובו קודם לכל אדם; עניי ביתו - קודמין לעניי עירו; עניי עירו - קודמין לעניי עיר אחרת, שנאמר (דברים כב, ד): 'לְאֶחָיִךְ לְעֵנְיָךְ וּלְאֶבְיָיִךְ בְּאַרְצָךְ'.

היטיב להגדיר זאת רבי מנחם מנדל מקוצק באמרה חריפה כדרכו: "וַיֵּרָא הָעָם וַיִּצְעֻוּ וַיַּעֲמְדוּ מִרְחֹק" (שמות כ, טו). יכול אדם לראות, יכול הוא לנוע ולהזדעזע, ובכל זאת לעמוד מרחוק. הרבי מקוצק אומר שהתורה מלמדת אותנו שאסור להתעלם

# עזרה ראשונה נפשית



הרב שלום אביחי כהן M.A. יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט, רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה



אם אתם נמצאים בעיצומו של משבר נפשי חריף אתם כנראה בטוחים שאם יש מישהו שיכול לעזור לכם והייתם שמחים שיהיה כרגע לצידכם, זהו איש טיפול מקצועי שרכש השכלה טיפולית קלינית רחבה והוא זה שיוכל להוציא אתכם מסערת המשבר. אם כך אתם חושבים אתם טועים, כי אחד מכללי הבסיס של העזרה הראשונה הנפשית הוא שככל שהמשבר חריף יותר כך נחוץ עוזר שאינו איש מקצוע, זאת הסיבה שבין לומדי התחום נמצא עוזרים שאין להם רקע טיפולי כלל לצד אנשי טיפול ותיקים שמבקשים לדעת כיצד להגיש עזרה ראשונה בשעת משבר.

מי שמסוגלים לחשוב חשיבה תהליכית בהתאמה למצבו ואישיותו של האדם, הם אנשי טיפול שעברו הכשרה לכך, וכאשר אנשים מבקשים להיכנס לתהליך שמכוון להבנת הנסיבות והתהליכים שהם עוברים, ומתוך כך לצאת לדרך של שינויים עמוקים ומהותיים, ראוי שיפנו לאנשי מקצוע.

אנשים שנמצאים בלב סערת המשבר אינם זקוקים לחשיבה של תהליכים עמוקים והבנות רחבות באישיות האדם, הם זקוקים כאן ועכשיו להתערבות גמישה ומהירה. הם זקוקים לאדם קרוב שיפעל באופן אקטיבי ויציע אלטרנטיבות שונות ומטרות מוגבלות על מנת שהאדם שנמצא במצוקה יחזור לאיזון שיאפשר לו תפקוד נורמלי.

את ההתערבויות הללו אנשי מקצוע המיומנים בתהליכים קליניים עמוקים המכוונים לשינויים מבניים ואישיותיים, לא תמיד מסוגלים להציע. הם מכוונים למקום אחר, למקום בו אנשים רוצים להבין ולהתפתח, לצעוד במסלול של שינוי ומפגש אמיתי יותר עם העצמי. במקרים של מצב משברי, נדרש מהעוזר סל הבנות ומיומנויות שאותו יוכל להציע באופן נגיש יותר דווקא חבר קרוב, איש הקהילה, או קרוב משפחה.

אפשר לומר כי עוזרים שאינם אנשי מקצוע זקוקים ללמידה שתחדד ותרחיב את הכלים האנושיים הבסיסיים שבני האדם

קשת משברי החיים שהאדם נתקל בהם בחייו היא רחבה מאוד וכוללת משברים התפתחותיים, משברים אישיים, זוגיים וחברתיים. כשאנשים פונים לעזרה בדרך כלל הם נמצאים בעיצומו של משבר נפשי ברמות שונות, והם מבקשים הקלה על סבלם. הפניה הזאת לעזרה נעשית במרבית הפעמים מול גורמים מתוך המערכת המשפחתית, החברתית והקהילתית. הללו משתדלים ככל יכולתם לעזור. לעתים הם מצליחים להקל ולו במעט את הסבל של קרוביהם, ולעתים הם לא יודעים כיצד להושיט יד לעזרה. הם סבורים שעל מנת להקל את סבלו של האדם דרוש איש מקצוע שעבר הכשרה רחבה, יודע לאבחן את המצוקה שלפניו ולתת לה מענה נכון יותר.

אך מסתבר שכאשר אדם נמצא במצוקה - בליבו של המשבר הנפשי, הוא זקוק בראש ובראשונה להתערבויות נמרצות יותר, נגישות יותר, מעשיות ומיידיות יותר על מנת להשיב את האיזון הבסיסי לחייו של האדם.

רק לאחר שהושג איזון נפשי בסיסי באופן יציב, חלק מהאנשים ירצו לבחון את הסיבות ואת התהליכים הנפשיים שהביאו למצב המשברי וליוו את מהלכו. בשלב הזה ניתן לתכנן את מלאכת הטיפול עם הבנות עמוקות ורחבות יותר, ולהציב יעדים שמכוונים לשינויים מבניים ואישיותיים בחייו של האדם.

מצב נוסף שנמצא בראש רשימת הפניות לעזרה, הוא תחושה של מצב רוח ירוד שמלווה בחוסר הנאה בחיים ונמשך לאורך זמן. זהו מצב של דכדוך שדומה למצב של דיכאון שבו האדם חווה תחושות עזות של ריקנות, ייאוש ואדישות. המצבים הללו עלולים להגיע לפגיעה עצמית ואף לאובדנות, והם עלולים להיגרם בשל סיבות רבות כמו מחלה גופנית, פרידות וגירושין, סיבות כלכליות, אובדנים ועוד.

מצב נוסף שמדווח רבות הוא מצב שפוטנציאלית יכול להתרחש במהירות הבזק ולכן קשה לא פעם להיערך אליו כפי הנדרש, ועזרה ראשונה נפשית יכולה למנוע בעיקר פגיעה באחרים, וזהו מצב של התקפי זעם שיכולים לפרוץ בתגובה לשלל סיבות כמו

פיטורין, פגיעה קשה ועוד.

כל המצבים הללו ועוד רבים אחרים נחווים מידי יום בכל מקום ובכל קהילה, ואנחנו לא באמת יכולים לדעת מראש אצל מי זה יפרוץ ומהו האירוע

שיגרום לכך. בחלק לא מבוטל מהמקרים האנשים הקרובים לאדם שנמצא במשבר לא מזהים את היותו במצב שדרוש עזרה מיידית, וחוסר המודעות לכך גורם לא פעם להידרדרות חמורה עד כדי אובדן חיים.

#### שלבים בהתהוות המשבר

כשאנשים חווים תקופה משברית הם נכנסים למסלול שבו אם יעברו נקודה מסוימת הם יפתחו מצב חמור מאוד מבחינה נפשית והתנהגותית. העוזר בשעת המשבר יכול למנוע זאת ככל שייכנס קודם לאותו שלב בהתפתחות המשבר.

בשלב הראשון האדם ירגיש מתח, שבתגובה אליו המערכות הנפשיות שלנו שמאפשרות הסתגלות למצבים רגילים ינסו לפעול ולייצב את המערכת הנפשית.

אם אותן תגובות הסתגלותיות לא יצליחו להתמודד עם המצב, האדם עובר לשלב הבא שבו הגירוי שהתחיל את התהליך הופך להיות גירוי מתמשך ורמות המתח הנפשיות עולות. בד בבד נוצרת תחושת כישלון בשל חוסר היכולת להפחית את המתח הנפשי, רמת התסכול עולה יחד עם המצוקה שהולכת וגוברת ועם התחושה של חוסר יעילות שמתלווה לה.

ניחנו בהם על מנת לעזור לזולתם, ואולם עוזרים שהינם אנשי מקצוע זקוקים ללמידה על מנת להתפשט מחמתם התהליכית והמדעית, על מנת לזהות מצבי משבר, לדעת להבין אותם, ולהיות מסוגלים להציע עזרה פעילה, מיידית וגמישה, כדי שהאדם שנמצא במצוקה וזקוק לעזרה ראשונה נפשית יוכל לחזור במהירות האפשרית לתפקוד, ולעמדה שבה יוכל לבחור האם הוא מוכן להמשיך לשלב של בחינת התהליכים והנסיבות בחייו שהביאו אותו למצב המשברי.

חשוב לציין כי עזרה ראשונה נפשית לא באה בשום אופן ובשום צורה להחליף את הטיפול והייעוץ המקצועי. זאת עזרה שמוצעת כשלב ראשון בהתערבות בשעת משבר, ומכוונת לבלום ולמנוע

את החמרת המצב הנפשי של האדם. היא עושה שימוש באישיותו של העוזר ובסל הכלים האנושיים המורחבים שלו על מנת ליצור סביבה בטוחה ובסיס המאפשר

הפחתת ההצפה הרגשית והסבל בעת המשבר, ומכוון להחזרת האיזון הרגשי ויכולת התפקוד, תוך כדי שהוא מסייע לאדם לפתח את מנגנוני ההתמודדות וההסתגלות שלו באופן שהוא יכול להתמודד עם המשבר הנוכחי ולצאת ממנו מהיר ובריא יותר, וגם למנוע ולצמצם מצבים בעלי פוטנציאל משברי בעתיד.

#### מצבים שבהם נדרשת התערבות בשעת משבר

הסטטיסטיקה מלמדת שאמנם מצבים של סבל נפשי שגורמים לאדם מצוקה המצריכה התערבות בשעת משבר - הם רבים ומגוונים ביותר, אך ישנם שלושה מצבי מצוקה נפוצים ביותר בהם עזרה ראשונה נפשית נצרכת ומתבקשת.

המצב הראשון הנפוץ ביותר, הוא מצב של התקפי חרדות ופאניקה שגורמים לסבל עצום ולתחושה של חוסר אונים מול מציאות שנדמה כאילו נעצרה מלכת. אירועים חיצוניים כמו הצקות, פגיעות, תאונות, מלחמות או פיגועים מובילים לתגובות טראומטיות ומציפים את ההתקף. אך גם אירועים פנימיים שקשורים למחשבות של האדם ולתחושות גופניות, מובילים לחרדה המצריכה עזרה ראשונה נפשית על מנת למנוע התדרדרות והחמרה במצבו הנפשי של האדם.

#### טיפים כלליים לחיזוק החוסן הנפשי ומניעת הידרדרות נפשית:

1. לימדו בשגרה מהן טכניקות הורדת מתח והרגעה עצמית שמתאימות לכם, ואמנו את עצמכם מידי יום בזיהוי רמות המתח שלכם ובהרגעה עצמית.
2. ככל שהמתח הנפשי עולה יש לזכור שהנטייה הטבעית היא לא לאמוד נכון את המצב. לכן חשוב להבין ולנסח את הסיבות למתח. אל תהססו להיעזר בחבר או בבן משפחה.
3. הבנתם מה הסיבות לרמות המתח העולות? עכשיו עליכם לזהות כיצד אתם מגיבים למתח שנוצר - האם בכעס? אולי בהסתגרות? התגובות יכולות להיות רבות, חשוב לזהות אותן.
4. לאחר שזיהיתם את הקשר בין ההתנהגויות שלכם למתח הנפשי שלכם, נסו להפעיל את טכניקות הורדת המתח

המתאימות לכם, ובדקו שיש הפחתה בהתנהגויות שבאו כתגובה לרמות המתח.

5. לאחר שהשגתם רגיעה נפשית במידה שמונעת התנהגויות שמדרדרות את המצב הנפשי, זה הזמן לחזור לסיבות שהביאו למתח, לבחון אותן שוב, לקבוע מטרות ויעדים שמכוונים להתמודדות בריאה עם הגורמים לכך.

6. ככל שנרגיל את עצמנו לפעול בהתאם לשלבים הללו ברמות מתח שונות, כך נצמצם את הסיכוי שנגיע למצב נפשי משברי.

7. כשאנחנו מרגישים שרמות המתח הנפשי עולות ואנחנו לא מסוגלים להפעיל את מנגנוני ההרגעה, כדאי לשקול ברצינות לפנות לעזרה חיצונית על מנת לבחון את הדרכים לשמור על איזון נפשי ולהתפתח מהמקום שבו אנחנו נמצאים.

## אנשים שנמצאים בלב סערת המשבר אינם זקוקים לחשיבה של תהליכים עמוקים והבנות רחבות באישיות האדם, הם זקוקים כאן ועכשיו להתערבות גמישה ומהירה.

## קורס חובה לכל איש/אשת חינוך וקהילה ומומלץ לכל איש משפחה



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

# עזרה ראשונה נפשית

מיומנויות מעשיות להתערבות ראשונית  
במצבי מצבי משבר, אבדן, שכול וטראומה

- הקורס אינו מחייב רקע טיפולי
- קורס מתקשב ללמידה עצמית מועבר כולו בלמידה מקוונת - בצפייה בשיעורים מוסרטים באיכות מעולה
- הקורס מועבר ע"י הרב אביחי כהן M.A. יועץ נישואין בכיר, פסיכותרפיסט, ורכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר.

10 מפגשים

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321602**  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609



מובילים חזון ומצוינות

בשלב השלישי בו רמות המתח גוברות ולא מצליחות להיות מווסתות, מופעלים משאבי חירום פנימיים וחיצוניים. אלו הם מנגנונים שמגוננים על הנפש בכך שהם מעוותים לאדם את המציאות ברמות שונות של עיוות וגורמים לו לתפוס את המציאות בצורה שמאפשרת הקלה זמנית במשבר, כך שבהדרגה תתחיל דינמיקה נפשית של יכולת התמודדות עם האירועים שיצרו את המשבר.

זהו שלב חשוב ביותר, שבו אם לאדם שחוה את המשבר יהיה עוזר שיידע להושיט יד ולזהות מנגנונים שניתן לפתח ולחזק, הוא יוכל למנוע התדרדרות לשלב הרביעי והמתקדם בתהליך התהוות המשבר.

בשלב הרביעי כשלא נמצא מענה שיכלול את ההידרדרות, מגיע שלב שבו המשבר הופך להיות משבר חריף. המתח מגיע לנקודה של אובדן שליטה רגשית שבה עלולות להתפתח הפרעות התנהגותיות חמורות.

### עזרה ראשונה נפשית בקהילה

עוזרים שמגישים עזרה ראשונה נפשית ויודעים כיצד להיכנס בשלבי התפתחות המשבר ולמנוע מצבי הידרדרות, יודעים לציין במיוחד את עומס עבודתם בתקופות רגישות, כמו למשל תקופת הקורונה, והתקופה הבאה בעקבותיה. אלו הן תקופות שמזמנות לנו התמודדויות לא פשוטות עם מצבי משבר הקשורים לבריאות, עסוקה, משפחה, כלכלה וחברה. בתקופות הללו כמות הפניות לעזרה בשעת משבר של ילדים, נערים ומבוגרים, עולה בעשרות אחוזים מתקופות קודמות שגם הן היו רוויות בעבודה קהילתית מול מצבי משבר ברמות שונות.

כל אדם בקהילה, כל גבר ואישה, נער ונערה, חכמים ומשכילים ככל שיהיו חשופים למצבי משבר בחייהם. כל אדם ומשפחה נחשפים יותר מפעם אחת בחייהם לאנשים מתוך המעגל הקרוב אליהם הזקוקים להגשת עזרה נפשית מיידיה, ומי שנמצא בעמדות השפעה ומעורבות קהילתית רואה מידי חודש בחודשו מצבים רבים ומגוונים שנדרשים לסיוע נפשי בשעה משברית.

כל אחד מאותם אנשים במעגלים הקרובים והרחוקים יותר מבחינה חברתית יכול להגיש עזרה ושוב שיידע גם לזהות מצבים שנדרשת יד מושטת לעזרה. העקרונות שעל פיהם פועלת העזרה הראשונה הנפשית הם עקרונות אנושיים הומניים של תמיכה והענקת סיוע. כשהעוזרים הללו יכירו באופן מורחב יותר את עקרונות ההתערבות בשעת משבר, וכשירחיבו את הבנת התופעות והמצבים השונים שגורמים להתהוות המשבר, ובד בבד יעצימו וירחיבו את מיומנויות העזרה שלהם, הם ימקסמו את יכולתם להעניק סיוע מיטבי, יוכלו למנוע החמרה במצב ויעלו אצל האדם שחוה את המשבר את תחושת הביטחון. עוזר שמושיט יד יכול באמת לסייע גם כאשר נדמה שמתוך הסערה כי אין דרך מוצא.

מקורות: אליצור, א' ואחרים (2006). פרקים נבחרים בפסיכיאטריה. תל אביב: פפירוס. הרמן, ג' (1994). טראומה והחלמה. אופקים: עם עובד.

להד, מ', איתור משאבי התמודדות באמצעות סיפור בשישה חלקים. בתוך ש' לוינסון (עורכת), פסיכולוגיה בבית הספר ובקהילה בעת רגיעה ובימי חירום (עמ' 55-70). תל-אביב: הדר

Myer, R. A. (2001). Chapter 3. Assessment for crisis intervention: A triage assessment model. Belmont, CA: Wadsworth. hametapel.com

# חובתנו כהורים לקידום נישואי ילדינו

מאת: הרה"ג יצחק אושינסקי שליט"א, אב"ד, בית הדין הרבני ירושלים



וכו', נראה דאם אין לאב נכסים ויש לאם, שהיא חייבת להשיאה. והפוסקים ז"ל נחלקו בנכסי האם, אך בכי הא מסתברא דחייבת". כך שבמקרים מסוימים, חייבת אף האם לתת לבתה מענק מסוים בתקופת שידוכיה למטרת נישואיה.

האם על ההורים להיכנס לחובות לצורך התחייבות זו? אודות כך כתב הגאון רבי בנימין זילבר בספרו "אז נדברו" (סימן נא סעיף ב): "האם ראוי להיכנס לחובות? זה קשור עם השו"ע החמישי. ואולם נראה לי שאינו מחויב להיכנס לחובות ע"פ דין, ובעיקר החיוב הוא על ההשתדלות".

## החובה הממונית לבת בעת נישואיה

עד עתה עסקנו בהתחייבו האב מראש על הסך שייתן לבתו בנישואיה, כדי שיחפצו בני אדם להתחתן אתה. עתה נעסוק באופן שלא התחייב האב לכך מראש - האם חייב לתת לבתו ממון בעת נישואיה, ואם כן - כמה חייב לתת לשם כך.

במשנה בכתובות (סז ע"א) מובא: "המשיא את בתו סתם לא יפחות לה מחמישים זוז". הרמב"ם (פרק כ מהלכות אישות הלכה א) כתב: "המשיא את בתו סתם לא יפחות לה מכסות שפוסקין לאשת עני שבישראל", וממשיך הרמב"ם ומחלק: "במה דברים אמורים בשהיה האב עני, אבל אם היה עשיר הרי זה ראוי ליתן לה כפי עשרו" (וכן נפסק בשולחן ערוך אבן העזר סימן נח סעיף א).

במסגרת הגדרת כותרת המאמר, יש לדון רבות בחיובם המעשי של ההורים בקידום נישואי ילדיהם, החל מפניה יזומה לשדכנים, שכנוע הילדים לקדם או להקדים את פרק השידוכין, מתן הדרכה מתאימה לילדינו בבניית הקשר בין בני הזוג בתחילת דרכם ועוד. ואולם, מאמר זה לא יעסוק בכך, אלא ייתן דגש על חיובנו כהורים בפן הכלכלי הנוגע לנישואי ילדינו.

אין זה סוד כי עול כבד רובץ על ההורים בהגיע בניהם לפרקם. לעיתים משתדלים ההורים עד קצה גבול היכולת ומתחייבים בסכומים גבוהים כדי לרכוש לבניהם דירה ושאר צרכים. במאמר זה נציג בקצרה את דעת ההלכה בענין זה.

## התחייבות ההורים לבת בעת השידוכין

ראשית נדון בהתחייבותם הממונית של ההורים לבתם בפרק שידוכיה (התחייבות לסך מסוים שיתנו לבתם לשם נישואיה). ענין זה מוזכר בגמרא בכתובות (נב ע"ב): "דאורייתא הוא, דכתיב קחו נשים והולידו בנים ובנות וקחו לבניכם נשים ואת בנותיכם תנו לאנשים וכו', הא קא משמע לן דנלבשה וניכסה וניתיב לה מידי, כי היכי דקפצי עלה ואתו נסבי לה". כך שמחובתו של אב לקרב את בתו לנישואיה בכך שילבישה ויתן לה משהו, כדי שירצו אנשים לשאתה. כן פסק אף הרמב"ם (הלכות אישות פרק כ הלכה א).

גם האם שותפה בחובה זו, וראו מה שכתב בספר מעשה רוקח על הרמב"ם שם: "ולפי הטעם האמור בגמרא כי היכי דקפצי עלה

מעניין לציין שלמרות ששאר חיוביו של אב לבנו נפסקו להלכה ברמב"ם ובשו"ע, כחיובו למולו, לפדותו וללמדו תורה, דווקא חיובו של אב להשיאו אשה לא נפסק להלכה ברמב"ם ובשו"ע. הלכך קשה להסיק הלכה למעשה שחייב אדם להשיא את בנו, וכל שכן שאי אפשר ללמוד מכאן שיש לאב חובה ממונית מסוימת כשמשיא את בנו. וראו מה שכתב בספר פתחי חושן (הלכות אישות, פרק ו הערה ג) אודות חיובו של אב בנישואי בנו: "במי שידו משגת משמע מדברי הגמרא והפוסקים שמן הראוי ליתן גם לבנו, וכמ"ש בגמרא 'כמה אתה נותן לבנך וכו'". וכן איתא בסנהדרין ע"פ המשא

בניו סמוך לפרקן עליו הכתוב אומר וידעת כי שלום אהלך, ומשמע שמצוה איכא גם בבנים וכו", ע"ש.

יש לציין שמצווה זו המוטלת על אדם להשיא בנו היא אפי' בבן גדול ועצמאי שאינו סמוך כבר על שולחן אביו, וכן מובא בפירוש עזר מקודש אבן העזר תחילת סימן א (ולכאורה כל שכן שגם חובתו בנישואי בתו היא אפי' בבת גדולה ועצמאית).

#### למי יתנו יותר בנישואין - לבן או לבת

בפשטות יש לומר שלנישואי בתו יש לאב לתת יותר, שהרי כבר הוכח ונתבאר בהרחבה שכלפי בתו חיובו גדול יותר מאשר כלפי בנו, בין בעצם חיובו להשיאם ובין בנתינת הנדוניה לנישואים. כן הובאו לעיל דברי הגמרא בכתובות (נב ע"ב), שיש לאדם להתחייב לתת לבתו ממון וצרכים מסוימים לנישואיה, כדי שיחפצו בני אדם לישאנה. סברא זו שייכת רק אודות בת ולא אודות בן. גם מכאן נראה שחובתו הממונית כלפי בתו גדולה מחובתו כלפי בנו.

סברא נוספת להצדיק הנחה זו, מובאת בשו"ת מהר"ם מינץ סי' מה, שבבת צעירה יש חשש שאם לא תינשא בזמנה תגיע לכלל זילותא ופגם, הלכך נראה שיש להקדים אותה בנתינה לפני הבן, שאצלו אין לחוש לזילותא ופגם.

#### לתת לבת סך גבוה מדי (ועל חשבון הבן)

ישנם חוגים בהם נהוג לתת לבת בנישואיה סכום גבוה יותר מאשר נותנים בנישואי הבן. וראו מה שכתב במאירי כתובות (נג ע"א) אודות נתינה לבת יותר מדי: "לא כווננו בה לצאת מן הגדר ליתן להם יותר מהראוי. ובמקום שיש בנים זכרים מיהא ראוי להיזהר ביותר שלא ליתן להם יותר מדאי, מפני שיש כאן צד להעברת נחלה, וכבר אמרו לא תהוי בי עבורי אחסנא וכו'". נראה מדברי המאירי שאין להרבות לבת יותר מדי בנישואיה,

המגיד משנה שם מדייק מדברי הרמב"ם הנ"ל שאין כופין את האב בכך, ואולם מתוך דברי הטור בהנ"ל נראה לא כך (ובאשר להלכה בזה, ראו רמ"א אבן העזר בתחילת סימן עא, חלקת מחוקק שם ס"ק ב וביאור הגר"א שם ס"ק ג).

בענין זה ראו מה שכתב בספר פתחי חושן (הלכות אישות, פרק ו הערה ג): "קשה מאוד בזמנינו למצוא את הגבול וכו', ונראה דאין כופין אלא על הוצאות רגילות, דהיינו מלבושי כבוד וקצת הוצאות (וגם זה קשה לאמוד שכן בזמנינו הרגילות להפריז בהוצאות בלי גבול, וכל אחד משתדל להוציא יותר מהשני וחוזר חלילה, עד ששוכחים שגם ההורים צריכים לחיות...). ואם לא ימצאו להינשא, יצא בזה ידי חובת ההשתדלות להשיאם וכו'". חובתו של אב להשיא בנותיו היא על הוצאות רגילות הכוללות מלבושים ושאר דברים הנצרכים, אך לא מעבר לכך.

בענין מנהג העולם בזה, עי' בשו"ת מהר"ם מינץ (סימן מה) הדן בחיובו של אב להשיא בתו, שכתב בתוך דבריו: "דכל מי שיש לו צרות הבת עשה מעצמו יותר מכדי השגתו וכו' כי נכמרו רחמיו, שנאמר כרחם אב וגו'". לדבריו, בדך כלל האב דואג היטב להשיא בנותיו ואין צורך לכופו אודות כך; וע"פ דבריו שם, המנהג כיום הוא שהאב נותן נדוניה ראויה לבתו.

#### חיובו של אב בנישואי בנו

עד עתה עסקנו בחיובו של האב בנישואי בתו. ועתה נזכיר מה חובתו בענין נישואי בנו.

בגמרא בקידושין (כט ע"א) מובא: "האב חייב בבנו למולו ולפדותו וללמדו תורה ולהשיאו אשה וכו'", הרי מפורש שחייב אב להשיא אשה לבנו. הגמרא (ל ע"ב) מביאה מקור לכך שחייב האב להשיא אשה לבנו, מהפסוק בירמיה כט "קחו נשים והולידו בנים ובנות, וקחו לבניכם נשים וגו'". ואמנם לא מובא בגמרא אזכור אודות חיוב ממוני המוטל על האב בנישואי בנו, ואולם מפורש פה שחובתו של אב להשיא את בנו.

דין זה מובא גם בירושלמי בקידושין (פרק ראשון הלכה ז), ושם נלמד חיוב זה מהפסוק "והודעתם לבניך ולבני בניך" - "אימתי אתה זוכה לבניך ולבני בניך, בשעה שאתה משיא את בניך קטנים". מהירושלמי שם עולה שחיובו של אב להשיא לבנו אשה יורד דרגה - דאמנם מצוה עליו להשיאו אך אין כופין אותו על חובתו זו, והוי כמצוה בעלמא.





## • כאן בונים •

# את דור העתיד הכשרת מדריכי חתנים הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

בשיתוף ובחסות:

- הקניית דיסקטיקה מעשית להדרכה
- זיהוי קשיים בראשית הדרך
- קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים
- תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
 בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
 YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

כשיש לאב עוד בנים זכרים, דאז ישנו חשש של העברת נחלה מהבנים לבנות, וזאת בניגוד למובא בגמרא (בבא בתרא קלג ע"ב) הכותבת שלא להעביר נחלה מהירשים אל מי שאינו בן ירושה.

כן מובא גם ברא"ש (כתובות, פרק ד סימן כד בשם בעל העיטור), שמצאו הראשונים מקום לנדות אדם שנותן לבתו יותר מדי בנישואיה. כך שנראה שאין לתת לבתו יותר מדי על חשבון מה שיוכל אח"כ לתת לבנו.

ואולם, ראו מה שכתב במנחת יצחק (ח"ו סימן קמז) המתיר לתת לבתו סך גדול לנישואיה (ואפי' יותר משנותן לבן): "והעיקר שהבאתי מדברי הירושלמי ותשובת הרא"ש וכ"פ ש"ל דבמתנה בחייו ליכא משום עיבורי אחסנתא". כאן המתנה לבת היא בחייו ואין לחוש לדברי הגמרא שאין להעביר נחלה לבת על חשבון הירוש. ומוסיף שם: " ועוד הביא מהנהג שבדורותינו דנותנין מרבין לפי הרצון כדי להשיא בתו להגון לה".

הלכך, הנותן לבתו יותר מלבנו, ואפי' נותן לה יותר מדי, יש לו על מי לסמוך.

### חובתם של בני הזוג להקל על הוריהם

יש לציין שחובה מוטלת גם על בני הזוג להקל ככל יכולתם על הנטל הכבד ממילא המוטל על הוריהם בהבאתם לחופה, דהיינו הצגת דרישות סבירות בקניית דירה או ברכישת ריהוט, נשיאת חלקית בעול הכספי וכו'. וכך כותב אודות כך בספר פתחי חושן (הלכות אישות, פרק ו סוף הערה ג): "ואשרי חלקם של בני הזוג שעיניים בראשם ומקילים עול הנישואין מעל ההורים, הן בקבלת ההתחייבויות והן בעזרה לפירעון חובותם. ולא לדרוש מותרות ונוחיות על חשבון ההורים וכו'".

לחובתם זו של בני הזוג שלא להכביד על ההורים יתר על המידה, ישנה התייחסות אף בספר אז נדברו (סימן נא סעיף ב): "ומכאן מודעה רבה שאין לילדים שום טענות ותביעות על ההורים, ובקלות אפשר לעבור על אסור מקלה וכו', ואולי גם בגלל זה הרבה פעמים אנו רואים מה שאין הזיווג עולה יפה וכו'. והעיקר הוא להיות מסתפק ולדעת שהכל הבל הבלים".

בהקשר זה ראוי לציין שלא רק על הילדים מוטלת החובה והמצווה שלא להכביד בדרישות, אלא גם על ההורים המחתנים מוטלת חובה זו.

וראו מה שכתב בספר שם אודות כך: "ונעשה זה לסחר מכר מה שנותנים יותר, מי שנותן דירה יותר יקרה או פריג'דר יותר ביוקר הוא יזכה במקח. מרגישים את זה לפעמים יותר בחוגים אלו שההורים הם הקובעים. לא לקטרג ולהוציא לעז על הכלל כולו התכוונתי ח"ו, כי ישראל קדושים הם".

# מסגור מחדש

רחמים חיימוב מטפל זוגי פסיכותרפיסט ומדריך חתנים | 0534223547 | [therapist4us@gmail.com](mailto:therapist4us@gmail.com)



כל משבר שפוקד את חיינו מציב בפנינו שינויים ואתגרים לא מעטים ולא קלים. פעמים המשבר מלווה באופן טבעי בריבוי של קשיים וחרדות. מעבר לכך, כל משבר אינו גורע מחיינו שממשיכים קדימה בכל הכוח, והצורך לתמוך בין חיי משפחה, זוגיות, הורות, עבודה, לימודים או כל דבר אחר, שאינו פוסח גם בתקופה כל כך מורכבת. יחד עם זאת, משבר טומן בחובו גם יכולת צמיחה וגדילה ולצורה שבה נחוה את המשבר תהיה לא מעט השפעה על כך.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

## מסגור מחדש כדרך חיים

בתהליך טיפולי, מסגור מחדש מאפשר למטופל לראות את

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

# בואו להוביל שינוי

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

## קורס NLP

התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה באישור לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית לשחרור חסמים רגשיים, חיזוק התודעה ויצירת שינויים חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית.

קבוצות גברים / נשים



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל המקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
ינר בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

סיפור החיים שלו, או חלקים ממנו, בזווית ראייה נוספת, בעלת עומק ומורכבות. בתהליך, נבחנים צדדים נוספים של המציאות, שיקולים ומחשבות, גם של המטופל עצמו וגם של סביבתו. כך, חוויות ילדות ואירועים שנחוו בצורה מסוימת עד כה יכולים לקבל משמעות אחרת. התהליך מאפשר התיחסות רכה יותר, בוגרת יותר, שכן כבוגרים, יש לנו את היכולת ואת הכלים לראות את המקרה בצורה מעמיקה יותר.

ויקטור אמיל פראנקל השתמש במודל כדרך חיים. ויקטור היה רופא נוירולוג ופסיכיאטר יהודי וינאי, מייסד שיטת הלוגותרפיה ושיטת הניתוח האקזיסטנציאליסטי, הנחשבת לאסכולה הווינאית השלישית בפסיכותרפיה (אחרי הפסיכואנליזה של זיגמונד פרויד והפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אלפרד אדלר). בשנות המלחמה נשלח פראנקל על ידי הנאצים לגטו טרזיינשטט, ואחר כך למחנה ההשמדה אושוויץ. במחנות ההשמדה הוא עבר תלאות, רעב ועינויים בגוף ובנפש. אשתו האהובה ובני משפחתו נספו, והוא נאלץ לראות שוב ושוב כיצד חבריו למחנה מוצאים להורג במיתות אכזריות ומשונות או גוועים מרעב.

פרנקל, תכנן בקפידה את ההרצאות שיעביר אחרי שחרורו, תוך שימוש בחומרים אנושיים ממחנות המוות כהמחשה לנקודות תיאורטיות ומעשיות שרצה ללמד, ולימים אמר שזה מה שעזר לו להשאיר את רוחו וגופו בחיים בתנאים מחרידים. בספרו המפורסם "האדם מחפש משמעות" מספר פראנקל כי גם בתנאים הקשים, היה צועד לעיתים מחוץ למרפאתו ונותן הרצאה לקהל דמיוני כדי לשמור על שפיותו. פרנקל שרד את מחנות המוות והמשיך לממש את חזונו כמטפל ותיאורטיקן רב-השפעה.

מחקרים שונים בפסיכולוגיה מצאו שכאשר אנו ממסגרים את המציאות בצורה חיובית אנו יכולים להשתמש בפרשנות הזו כדי להתקדם, ואילו כשמסגרנו את המציאות בצורה שלילית, אנו עלולים למצוא את עצמנו במצב של תקיעות ועם תחושות נגטיביות. במצב זה מומלץ להגדיר מחדש ולתת הסבר של משמעות חדשה ומקדמת בצורה שתתן לנו להמשיך לעבר היעד. חשוב לציין שלא תמיד האדם הפרטי יוכל להשתמש במסגור מחדש לבדו, במיוחד במצבים מורכבים ולכן כדי להתייעץ ולהסתייע בגורמים מקצועיים.

מקורות

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. תל-אביב: דביר.  
Chong, D., & Druckman, J. N. (2007). Framing theory. Annu. Rev. [א] Polit. Sci., 10, 103-126  
Goffman, Erving. 1974. Frame Analysis: An Essay on the [ב] & Organization of Experience. New York, NY t al.: Harper

# החולה האולי



נעמה אנסבכר M.A  
יועצת נישואין ומגשרת משפחתית  
naamaesh20@gmail.com | 052-6898284

"בעלי אוהב אותי כשאני חזקה. כשאני מתפקדת ושמחה. אם אני במצב אחר, הוא 'נעלם', לא מבין איך לתמוך ואיך לחזק. ועכשיו, כשהכל מסביבנו לא ברור ומבלבל, קשה לי להיות חזקה", כך פתחה את הפגישה נעמי, כשהכאב ניכר מפניה וממילותיה. במבט חטוף היינו אומרים שהאיש לו נשואה נעמי חסר מיומנויות רגשיות ולא יכול או לא רוצה להעניק לה את הצרכים הרגשיים להם היא זקוקה. אך מבט מעמיק יותר יכול לספר לנו סיפור אחר ומעמיק יותר, והוא החוזה הזוגי.

שנים בהוראה, החליט לשנות כיוון מקצועי ולהתחיל לעסוק בשוק ההון. בעקות השינוי, האדמה מתחת רגליה של יפעת זזה במישורים אידיאולוגיים וכלכליים. היא מרגישה שהיא לא לגמרי מזהה את האדם שלו היא נישאה: החלומות, מערכת הערכים, הלבוש והיחס לכסף - השתנו והפכו לזרים לה.

גם שינויים טבעיים בחיים עשויים להתפתח לקשיים סביב החוזה: לאורך שנות הנישואין מתרחשים שינויים טבעיים - ילדים נולדים, הורים מזדקנים וכדומה. שינויים אלו מצריכים שינוי בהרגלי החיים של בני הזוג, ו"חוזה" שהתאים עד כה, פסק מלהתאים. לדוגמא: לאור הזדקנותם של הוריה של איילת, היא נדרשה להיות שותפה פעילה בטיפול בהם, דבר שגרם להיעדרויות חוזרות שלה משגרת הבית. אורי, בעלה, התקשה להסתגל למציאות החדשה, ולשינוי בחלוקת התפקידים ביניהם. הבנת ה"מחיר" יכולה להיות גם היא להוות סיבה לקשיים סביב החוזה: לעיתים אנחנו מקבלים את תנאי ה"חוזה", אך לא מודעים למחיר שהוא יגבה. כאשר אנחנו נחשפים אליו, מוכנותנו לקבלו משתנה. לדוגמא: מוריה הסכימה להיות הדמות הקבועה עם הילדים בעוד ירון משרת בתפקיד תובעני, אך כשהבינה שהיא מפספסת את ההזדמנות לפתח עסק משל עצמה, תנאי ה"חוזה" כבר אינם מתאימים לה.

איך מתקדמים מכאן?

בהתמודדות עם ה"הפרת" חוזה נישואין ישנם ארבעה שלבים: השלב הראשון הוא הפנמה עמוקה שבן/בת הזוג הוא לא ישות קבועה. הוא השתנה, הוא משתנה והוא ישתנה. ניסיון לקבע אותו כפי שהוא היה בזמן החתונה, יביא אותנו לחיים של אכזבה

עוד בזמן שלב ההיכרות ובניית הקשר, אנחנו יוצרים מעין "חוזה" ציפיות ביננו. החוזה קובע מה כל צד מקבל ונותן, מהי משמעותה של אהבה עבורנו, מהי חלוקת התפקידים ועוד. בלי לשים לב, אנו "מחתימים" את בן/בת הזוג על החוזה בלי שהוא מודע או מסכים לו, וכאן נוצרת קרקע פורייה לבעיות בקיומו של ההסכם. ובמילים פשוטות, בבסיסה של כל מריבה כמעט, טמונה אכזבה מאי-קיומו של החוזה.

מהו הגורם לבעיות בחוזה הנישואין?

חוזה לא מדובר: בדרך-כלל החוזה אינו גלוי במלואו לצד השני. בלי לשים לב, אנחנו "מחתימים" את בני הזוג שלנו על מאות רבות של ציפיות, קטנות וגדולות, שהוא לא מודע או לא הסכים להם. הדבר מביא לכך שהסיכויים של בן הזוג לא לעמוד בקיום "סעיפי החוזה" רבים, והאכזבה והתסכול גדלים. לדוגמא: אם אישה מצפה מבעלה לשים לב ולהחמיא על כל פריט לבוש חדש, והוא לא יודע על כך - סיכוייו לאכזב את אשתו גדולים. ויותר מכך, פעמים רבות אפילו האדם עצמו לא מודע לציפיות החיות בתוכו ופעמים רבות הוא לא יודע להצביע ולהגדיר אותן. מוזר ככל שזה יישמע, למרות היותו של האדם קרוב אצל עצמו, לא תמיד הוא יודע להצביע על הצורך והרצון המפעמים בו.

סיבה נוספת עשויה להיות התפתחות של אחד הצדדים: אצל זוגות רבים נראה כי צמיחה או שינוי של אחד מבני הזוג בתחום מקצועי/דתי/אקדמאי שלא התרחשה במקביל אצל האחר, יכולה ליצור פערים ולשנות את ה"חוזה". לדוגמא: יפעת התחנתה עם יוסי, בוגר ישיבה שרצה להיות מורה. לאחרי מספר

# אשפחה לפני הכל



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

## הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

שילוב לימודים עיוניים  
עם עבודה מעשית  
ולווי אישי לאורך כל הדרך

מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי  
להתמודדות עם אתגרים  
במעגל החיים

מיועד לבעלי רקע ונסיון  
בתחום הייעוץ או בעבודה  
חינוכית קהילתית  
בכפוף לראיון קבלה

גישות וטכניקות מובילות,  
ניתוח סיסטואציות, צפיה  
בטיפוליים והדרכה משולבת

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה שערי הלכה ומשפט

קבוצות חדשות גברים \ נשים בירושלים ובמרכז



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

תמידית ושל מתח שיפרוץ מעל פני השטח, בשלב מוקדם או מאוחר.

השלב השני הוא זיהוי של החוזה: על מנת להגיב נכון למצב, עלינו להבין אילו "סעיפי חוזה" הופרו, או במילים אחרות - מהן הציפיות הגלויות או החבויות ב', שאותן בן הזוג לא מימש והגשים.

כדי לברר אותן, שבו לבד, בזמן של שקט חיצוני ופנימי, ונסו להיזכר במריבות האחרונות שלכם. לגבי כל אחת מהמריבות, כתבו מה הייתה הציפייה שלך מבן/בת הזוג, שלא התממשה והפכה לסיבת המריבה. לדוגמא: מריבה על כך שבן הזוג לא שטף כלים, עשויה להתבסס על הציפייה "אם הוא מכיר אותי באמת, הוא יודע כמה חשוב לי שהמטבח יהיה נקי", או על הציפייה "בנישואין בני הזוג צריכים להיות שותפים שווים במטלות הבית". נסו לכתוב לפחות חמש ציפיות לגבי כל אחת מהמריבות. "הרשימה" שבניתם תעניק חלון הצצה למארג הציפיות הקיים בתוכנו.

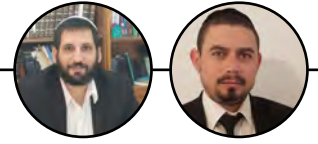
השלב השלישי הוא בדיקה מחודשת של הציפיות: רובנו נצמדים לדפוסי מחשבה והתנהגות בלי שבדקנו אותם לעומק, וכאשר בן/בת הזוג לא עומד בהם, אנחנו מיד מפרשים זאת כבעיה. אך לעיתים, התבוננות מחדש יכולה לגלות שאולי דפוסי המחשבה יכולים וצריכים להשתנות. אולי הנישואין לבן הזוג יכולים לפתוח צוהר לעולם חדש של מחשבות, תובנות ובחירות. נסו לשבת מול הרשימה שבניתם ותבחנו אותה: האם הציפיות בה ריאליות; האם הן מתאימות למי שאני/אנחנו היום; כמה כל אחת מהן חשובה לי. לדוגמא: יכול להיות שבעבר היה חשוב שהבית יהיה מסודר ונקי מאוד, אך בהסתכלות מחודשת, נרצה לתעדף רצונות אחרים קודם, או שאולי בעבר רצינו מאוד שבן הזוג יחזור הביתה מוקדם, ואילו היום הצורך בכך פחת.

השלב האחרון הוא כתיבה מחודשת של חוזה הנישואין: לאחר שביררנו מה אנו רוצים, אנחנו יכולים לבנות יחד (או באמצעות איש מקצוע) חוזה נישואין חדש, כזה שיתאים למי שאנחנו היום ולנסיבות חיינו הנוכחיות. כדאי לשבת יחד, בזמן נכון ורגוע. לשתף זה את זה בתהליך הפנימי שעברתם, ולספר על הציפיות ועל חשיבותן בעיניכם. חשוב להסביר מה הביטוי המעשי של כל ציפייה, ולא להשאיר אותה תלויה באוויר (לדוגמא: משפטים כמו: "חשוב לי שתראה אותי" לא תמיד יהיו מובנים לצד השני). כשסיימתם, הקשיבו לתשובתו של הצד השני הקשבה מלאה: מה הוא חושב על הדברים, עם מה קל/קשה לו, מה הוא היה רוצה. כדאי שהתהליך יהיה הדרגתי: אל תנסו לכסות את כל הציפיות של כל אחד מכם בשיחה אחת. זכרו שמדובר פה בסל ציפיות עמוק שנבנה עשרות שנים, ועלינו להעניק לבדיקה ולחידוש שלו זמן נפשי מתאים.

התקופה הסוערת בה אנו חיים מזמנת קשיים זוגיים רבים, אך האתגר שבתקופה הזו טומן בחובו גם הזדמנות גדולה ליצירת חוזה מחודש ומוסכם, שיביא לשמחה ביננו ולגילוי של עומקי חברות והתפתחות אישית וזוגית שלא הכרנו.

מקורות: הייטלר ס', כוחם של השניים: סודות לנישואין איתנים ומלאי אהבה, הוצאת אור-עם, 2000

מגד א', טיפול זוגי מבוסס מובחנות: תיאוריה ופרקטיקה, הוצאת מגד, 2017  
מלאך-פיינס א', התאהבות: איך אנחנו בוחרים במי להתאהב, מודן הוצאה לאור, 2002



# הגרפולוגיה בהליך המשפטי

ניהול הליך משפטי מצריך לעיתים את שירותיהם של מומחים שונים. אחד מאנשי המקצוע שחוות דעתו או הוא עצמו מופיעים בפני בתי הדין הוא הגרפולוג. הגרפולוגיה (חכמת הכתב) עוסקת בשני תחומים - הראשון הוא זיהוי כתב ובדיקת מסמכים, השני הוא אבחון האישיות ע"פ ניתוח מאפיינים של כתב היד. במאמר זה נעסוק במעמדה של כל אחד מסוגי חוות הדעת הגרפולוגית.

## המומחה בהלכה

הרב ד"ר מיכאל ויגודה בנייר עמדה של משרד המשפטים בנושא מינוי מומחה מטעם ביהמ"ש (מתאריך 23/217) מביא את דברי הרב עדו רכניץ שמבחין בין שני סוגי מומחים וכך הוא כותב: "סוג ראשון הוא מומחה המעיד על דבר אובייקטיבי הניתן להזמה, כגון תרגום של מסמך, חישובים שונים, נוהג מקובל, פענוח תכניות הנדסיות וכיוצא בזה. סוג שני הוא מומחה המעריך נזק או שווי של קרקע, מומחה המחווה את דעתו בדבר הצורך בתיקון למניעת נזק עתידי, או האומד מה גרם לנזק - בכל אלו מדובר בהערכה הנתונה לשיקול דעת על סמך הנתונים העובדתיים הקיימים וידע מקצועי, שיש בה יסוד סובייקטיבי ועל כן קשה להזים אותה".

מאמרנו עוסק בסוג השני של מומחיות שיש בה יסוד סובייקטיבי ובעניין מציג הרב ד"ר ויגודה שלוש גישות בבתי הדין הרבניים ובתי הדין לממונות וכך כתב שם:

(א) הרב בן יעקב (משפטי' ליעקב, חלק ו, סימן ח) רואה במומחה יעד. לדעתו, שאלת שכרו של העד המומחה נבחנת בדרך בה בוחנים תשלום שכר לעד.

(ב) הרב עידו רכניץ, משווה את המומחה לערכאה שיפוטית. הוא מטעים שמומחה מעיד על דבר שלא ניתן להפרכה ובכך הוא דומה לשופט, ועליו לעמוד בכללים נוקשים החלים על שופט ועל כן יש לפסול חוות דעת מומחה שניתנה תמורת תשלום אחד הצדדים.

(ג) הרב אריה הורוביץ, דיין בית דין הגדול (לשעבר), מסכים עם האפשרות שהמומחים מהווים ערכאה שיפוטית, אך מוסיף אפשרות שרואה את המומחה כיועץ לבית הדין. כפי שסבור הרב עדו רכניץ, בית הדין רשאי להעביר את השאלה לשלושה שמאים, שאינם בקיאים בדין אלא בשומה, ואז הם יהוו ערכאה שיפוטית, ובה עסקו הפוסקים שראינו לעיל. אך ישנה אפשרות

שהמומחה יעיד בפני בית דין. או אז, בית הדין הוא המכריע ולא המומחה.

עתה לאחר שבררנו את היחס העקרוני למומחה שיש בעדותו צד סובייקטיבי נעבור לדון ב"גרפולוג" כמומחה ונבחן את מעמדו כמומחה בזיהוי כתב ובדיקת מסמכים ובאבחון אישיותי.

## הסוג הראשון: זיהוי זיופים

לגבי נחיצותו של הסוג הראשון מצאנו גמ' בבבא בתרא (קסז, א) המספרת על רבא שבא לפניו שטר שעליו היה חתום והוא זיהה את חתימתו אע"פ שהיה ברור לו שהוא לא חתם זאת וכך מסופר שם: "ההוא שטרא דהוה חתים עליה רבא ורב אחא בר אדא, אתא לקמיה דרבא, אמר ליה: דין חתימות ידא דידי היא, מיהו קמיה דרב אחא בר אדא לא חתימי לי מעולם! כפתיה ואודי. א"ל: בשלמא דידי זייפת, אלא דרב אחא בר אדא דרתית ידיה, היכי עבדת? אמר: אנחי ידאי אמצרא, ואמרי לה: קם אזרנוקא וכתב". כלומר על מנת לזייף את חתימת רב אחא שהיה רועד והיה קשה לזייף את חתימתו, הניח הזייפן את ידו על חבל המשמש מעקה לגשר שמעל הנהר, או, לחילופין, תוך שישב על מתקן לשאיבת מים מהבאר, וכך הצליח להפיק את הרעד הרצוי בעת החתימה. למדנו מהגמרא שקיימים מומחים לזיוף ולכן נדרשים מומחים לזהות את אותם הזיופים.

לגבי סוג זה, העוסק בבדיקת מסמכים, נקבע שאבחון גרפולוגי קביל מבחינה משפטית. כך כתב השופט שמגר (ע"א 5293/90 בנק הפועלים נ' שאול רחמים פ"ד מזו (3) 262,263,240): "על מקצוע הגרפולוגיה נאמר כי הגיע לדרגת מדע שימושי ולכן מותר - ולעיתים קרובות אף רצוי - לעשות שימוש בחוות דעתו של גרפולוג על-מנת לבסס טענה בדבר אמיתותה (או אי-אמיתותה) של חתימה... חיוני לשמוע עדות מומחה". גם שופט ביהמ"ש העליון תיאודור אור, מצטרף בהמשך ומביע דעתו

בנושא: "...בית המשפט אינו מומחה לכתב-יד, אין לו הכישרים לבצע אבחנות דקות בדבר זהותו של בעל חתימה פלונית. לכן, במצבים בהם מתעוררת שאלה רצינית בדבר אמיתות חתימה, רצוי להיעזר בחוות דעתו של גרפולוג מומחה".

### הסוג השני: בחינת אישיות על פי כתב היד

שונה הוא הסוג השני הנוגע לאבחון אישיות. גרפולוגיה המתיימרת לאבחון אישיות אינה נחשבת בבתי הדין כמקצוע מדעי. להלן ציטוט מתוך מאמר המופיע באתר מרכז דוידסון, של מכון וייצמן: "עד לפני כמה עשרות שנים הגרפולוגיה זכתה עדיין בתמיכה מסוימת מצד אנשי המדע, אך התוצאות של כמעט כל המחקרים החדשים יותר מראים שהיא אינה יכולה להעריך בצורה תקפה תכונות אישיות או הצלחה במקום העבודה. בכל מחקר שנעשה בתנאים מבוקרים ותחת סטנדרטים מדעיים, הגרפולוגים לא הצליחו לחזות את הציונים שאנשים קיבלו במבחני אישיות (לדוגמה מבחן אייזנק או מבחן סוגי האישיות מייס-בריגס) על פי כתב היד של הנבדקים. אנליזה רחבת היקף משנת 1982, שסיכמה את תוצאותיהם של יותר מ-200 מחקרים, הראתה שהגרפולוגיה לא הצליחה לחזות אפילו תכונות אישיות אחת בצורה ניתנת לשחזור. במחקר שנערך באוניברסיטה העברית בשנת 1986 מצא פרופ' גרשון בן-שחר שתוצאות בדיקות האישיות שהשיגו הגרפולוגים היו זהות לאלה שהיינו מקבלים אילו היינו מתאימים את כתב היד לאישיות בצורה אקראית לחלוטין. במאמר סקירה נרחב משנת 1996 התחקו חוקרים מאוניברסיטאות אוקלהומה ומיססיסיפי אחר עשרות מאמרים והראו שהגרפולוגיה נכשלת שוב ושוב, באופן כמעט גורף, בחיזוי תכונות האישיות של האדם על סמך כתב היד שלו. בנוסף הגיעו החוקרים למסקנה שאין לגרפולוגיה שום תרומה לזיהוי מידת ההתאמה של מועמד לעבודה מסוימת. מחקר אחר, שנערך אף הוא באוניברסיטה העברית (2002), הראה שגרפולוגים מקצועיים לא הצליחו לחזות עד כמה יצליחו אנשים במקום העבודה לעומת קבוצת ביקורת מקרית. מחקר אחר בדק מאפיינים מסוימים של הכתב, כגון נטייה, צורה וכו', והראה שאין להם כל יכולת ניבוי של ביצועים בעבודה. לבסוף, איגוד הפסיכולוגיה הבריטי מדרג את הגרפולוגיה יחד עם האסטרולוגיה בקטגוריה של "אפס תוקף מדעי", מאחר שהרוב המוחלט של המאמרים שנעשו בסטנדרטים מדעיים מראה שאין לה כל תוקף".

דברים אלו קיבלו התייחסות קצרה בפס"ד של ביה"ד בירושלים (תיק מס' 1155478/11) ושם העלו בעיה נוספת המתרחשת כאשר חו"ד מוגשת ע"י צד אחד וכך כתבו שם: "חוות הדעת הגרפולוגית, מלבד הפקפוקים האובייקטיביים שיש בתחום הגרפולוגיה בכלל כפי שהובא בסיכומי האישיה, היא בלא ספק חוות דעת קנויה ומסולפת, העיוות זועק מתוכה". גם אם היה אמת במדע הגרפולוגיה, כבר הביא הגר"י זילברשטיין בשם הגר"ח קנייבסקי ("חישוקי חמד" מסכת יבמות דף מה'

ת"ר י"א

## תלמידות שלנו טוענות שהצליחו!

\*\*\*  
מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה  
\*\*\*

## ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר ללימודי טוענות רבניות ויישוב סנסונים



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים  
ובאישור בית הדין הרבני הגדול

➤ הכנה לבחינות לצורך קבלת רשיון

➤ שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה  
בבתי הדין ע"י צוות די"נים מנוסים

➤ שילוב לימודי בוררות וגישור משפחתי

**90% הצלחה בבחינות ההסמכה**



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

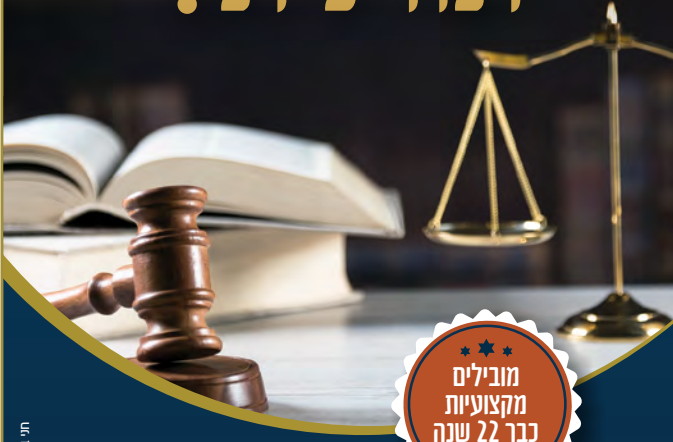
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609

# רוצה לעסוק בעבודה תזרנית?



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

טל: 052-8371250

## לימודי דיניות

לאור ההצלחה נפתחת קבוצה נוספת  
ללימודי סוגיות אקטואליות בחושן משפט

בשיתוף: דרכי מלגפט  
בית הדין לנספח  
הרשות הרבנית של תל אביב

הקניית ידע הלכתי ומעשי בדיני ממונות  
עפ"י סדר השו"ע "חושן משפט" כפי שהם  
באים לידי ביטוי בבתי דין לדיני ממונות.

מפגשי הלימוד אינטנסיביים, ממוקדים, מרוכזים,  
מלווים בסיכומים, ומהווים בסיס לחזרה ולימוד עצמי.

ללומדים תנתן אפשרות להשתלב כצופים  
וכסופרי הדיינים בדיונים שיתקיימו מטעם בית ההוראה,  
וכך ירכשו כלים ומיומנויות מעשיים בעבודתו של הדיין.

שערי  
הלכה  
ומשפט

לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בונניסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

עמוד א') שזה נכון רק לגבי גויים ולא לגבי יהודים וזו לשונו:  
"שאלה: מעשה שהיה באבי הבת, שהתגלגל לידי כתב יד של  
הבחור שנפגש עם בתו, ונבהל לגלות שמדובר בבחור שאינו  
עושה רושם טוב כלל... אלא שכתב יד זה, נכתב לפני כשלוש  
שנים, וכיום הבחור עושה רושם טוב, והאב עומד ומסתפק, שמא  
הבחור מעמיד פנים כ'צדיק' ובעל מידות טובות (ולא היה נעים  
לאב זה לדרוש מהבחור שיראה לו את כתב ידו)... ובא האיש  
לשאול, כיצד יש להתייחס למצב זה?

תשובה: שאלתי שאלה זו את גיסי מרן הגר"ח קנייבסקי שליט"א,  
ואמר לי, שחכמת הגרפולוגיה היא אמת על פי חכמת הגויים,  
ורק לגויים, אבל יהודי יכול לעבוד על עצמו ולשנות טבעו, כטבע  
שני, ואת זאת לא רואים בגרפולוגיה, ולכן אין היא משקפת את  
מהותו וטבעו של היהודי.

ומצאנו ראייה לכך, מדברי השיטה מקובצת (במסכת נדרים סוף  
פ"ג) שכתב: מעשה בחכם אחד ששלח את דמות פרצופו לחכם  
אחר, שהיה מכיר בדמות הפרצופין, קיבל החכם את התמונה  
מהשליח המביאו ונטמן מפני ביעתותיה (מהבהלה) דההוא  
פרצוף... לסוף שאל לו השליח, למה נטמן ממנו? וענה: אותו  
הפרצוף מאדם רע שאין כדמותו, חמדן... וליסטים שאין להביט  
אליו. השליח נתיירא מלשוב אל אדוניו, עד ששלח אליו אדוניו  
שלא יירא ממנו, ושאל לו כל העניין. סיפר לו כל מה ששמע,  
ולכן ירא היה כל כך לשוב אליו. אמר החכם: בודאי אין חכם  
כמו אותו בעל הפרצוף, שכל מה שאמר היה אמת. הנה יצרי  
מגרה בי ומסית אותי לעשות כל זאת, כל אשר שפט עלי החכם  
קשור בי בטבע, אבל החכמה שבי, מונעת אותי מכל זה, בכח  
אמיץ התחזקתי ורדיתי את אותם חסרונות, קניתי לי היפוך  
אותם מדות רעות לטבע שני, וזאת בכח התורה וקיום המצוות.  
והחכמה תעוז לחכם להדריכו בדרכי יושר..."

לסיכום, לבתי הדין מוצגים כתבי יד וציורים שילדים מצירים,  
שאובחנו על ידי גרפולוגים כמיצגי סיכון לקטנינים. מתוך חשש  
ניתן משקל רב גם לציורים וכתבי יד וקיימים מקרים בהם ילדים  
הורחקו ממשפחתם משך שנים על בסיס ציור או כתב. ככל  
שאין מקור מדעי או הלכתי לתצוגת כתב ולאבחנות הגרפולוג  
הרי שיש לשקול להימנע מהתייחסות לראיות אלו, זאת לעומת  
השוואת כתבים וקיום חתימות שדינן שונה.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ  
משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטית, ואין אחריות למסתמך  
עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו  
את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם  
טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית.  
כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים  
המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

ליעוץ ניתן לפנות:

טו"ר ועו"ד צבי גלר - 050-7664874

טו"ר הרב נדב טייכמן - 0528371250



# כשהשלם קטן מסכום חלקיו

עצמות שאינן באיפוף צג'י



מאת: רחלי עשור MSW, עו"ס, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מתנדבת במרכז הטיפול מטיבת"א

באמצעות חקירת חוויות של קושי, תקיעה, אי הבנה ודרכם מתפתחת הלמידה.

בטיפול הזוגי והמשפחתי עומד לרשותנו, בדרך כלל, כלי רב עוצמה הקרוי חשיבה או ראייה מערכתית. זו דרך התבוננות המציעה לראות את הזוג או המשפחה לא רק כחיבור של כמה סובייקטים אלא כסובייקט בפני עצמו. במקרה כזה בני הזוג, או הזוג והילדים, הם יחידה שלמה וכל אחד מהם הוא חלק מהשלם. דומה הדבר להתבוננות על קבוצה כמערכת או כשלם. התבוננות כזו למשל, עשויה לזהות את התפקידים שכל אחד מחברי המשפחה לוקח על עצמו, ששמים עליו או שהוא נדחף למלא כחלק מהשלם המשפחתי. דרך הראייה המערכתית ניתן לזהות כיצד חברי היחידה משתפים פעולה באופן לא מודע כדי להחזיק מבנה משפחתי מעורר סבל אך שיש לו ערך משמר או מגן על השלם. הראייה המערכתית אפוא היא זווית חיונית

בטיפול הזוגי, אך כפי שמיד נראה לא תמיד מספקת.

כלי נוסף העומד לרשותנו הוא הזדהות השלכתית. ביון, חקר לעומק טיפולים קשים, הרחיב ושכלל את המושג הזדהות השלכתית (Projective Identification), למושג תקשורתי והתפתחותי מרכזי ביחסי אם-תינוק. הוא שם על ההורה והמטפל אחריות להתייחס לתחושות שהתינוק או המטופל מעוררים בנו, כדרך לתקשר אתנו את מצוקתם. חידושו של ביון בכך הוא שהתחושות הקשות שהמטופל חווה בטיפול (כמו: חוסר אונים, חרדה, אימה, מוות, הרסנות, תוקפנות, שיתוק, אובדנות, נתק בועתי, שעמום, דחף ועוד) אינן התקפה אלא סוג של תקשורת. זהו תהליך תקשור של חוויות נפשיות שהן

בעשורים האחרונים הבינו קלינאים רבים שעליהם לקחת בחשבון זרימה הדדית זו צדדית של ההשפעות בקליניקה, והחלו לראות בפעולה הטיפולית הדדית יותר מבעבר.

מסגרת הטיפול נתפסת כמקום מפגש בין שני צדדים בעלי סובייקטיביות שונה, אשר חוויתם העצמית מאורגנת באופן שונה זה מזה והגדרותיהם העצמיות ותפיסותיהם את עצמם ואת העולם שסביבם שונות. הצדדים בטיפול שונים זה מזה גם בערכיהם, באמונותיהם, ובמוטיבציות שהם מייחסים לפעולות ומאויים אנושיים.

אולי בשל כך, מטפלים רבים חותרים לבנות מערכי טיפול והדרכה שיאפשרו להם מפגש אותנטי בין המערכת הסובייקטיבית שלהם לבין זו של המטפלים, תוך בחינה של תרומותיהם האישיות של כל אחד מהם להיווצרותו ולהתפתחותו של מפגש זה (ירושלמי 2012).

במאמר זה נציג את חיבורו של רוני עמיאל, פסיכואנליטיקאי, מנחה ופסיכולוג קליני מדריך, המציג באופן רגיש ואמיץ את הקשיים, הלבטים ונפתולי הנפש שחווה בקליניקה עם זוג בטיפולו, תוך הישענות על התיאוריות של ביון ופרויד.

## זוגות קשים או מטפלים מתקשים?

לכל מי שעוסק בתחום ידוע כי לא אחת אנו נתקלים לעתים בזוגות שאנו מתקשים לעבוד איתם. זוגות שעברו כבר כמה וכמה מטפלים, שנוצר ערבוב בין הטיפולים האישיים והזוגיים שלהם ושגם אנו המטפלים מרגישים מבולבלים מולם.

הניסיון הקליני מלמד כי למרות הקושי הרב, אין צורך להיבהל מכך. כל ההתפתחות התיאורטית והקלינית בתחומנו התהוותה

# דווקא נכשיו! לומדים הנחיית הורים



## הצטרפו לתוכנית המקצועית להכשרת מנחי הורים בכל שלבי החיים

בדגש: ילדים בסיכון, ווער וושר ומתבגר, הפרעת קשב ועוד.

באישור ובחסות:



האוניברסיטה  
הפתוחה



האגודה הישראלית  
למנחי הורים



מועצה ציבורית  
להורים בישראל



משרד החינוך  
אגף שפ"י

ארגז כלים עשיר ומימוניות  
לחיזוק ופיתוח סמכות הורית  
והינחית בכל שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית  
המעניקה כלים מעשיים  
להנחייה קבוצתית ופרטנית

לימודים עיוניים ופראקטיקה,  
השתלבות בפרוייקט הנחיית  
הורים ארצי



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

בלתי נסבלות על ידי התינוק לתוך נפש האם ועל ידי המטופל  
לנפשו של המטפל. על פי ביון על האם ועל המטפל לאפשר  
לתחושות הקשות הללו לשהות בתוך נפשם מספיק זמן עד  
שיוכלו להפנימם מחדש בביטחון.

כפי שנראה, גם מצבים פתולוגיים מאד הם בעצם רבדים עמוקים  
של תקשור שמשמעותם ניסיון לקרוא לעזרה, אך בשל אופיים  
הבלתי נסבל אנו עלולים לפרש אותם כתוקפנות, להתייחס  
ולוותר על המטופל. לכן מציע ביון שהעבודה הטראנספורמטיבית  
המרכזית מתרחשת בתוך עולמו הפנימי של המטפל.

במקרה המתואר מזמין אותנו המטפל להתבונן כיצד הזדהות  
השלכתית עוצמתית עלולה לטשטש ולאתגר את הראייה  
המערכתית במהלך טיפול זוגי, כיצד עשויה הזווית המערכתית  
להעלים מעין המטפלים וכך לייצר תקיעות (Impasse) בטיפול,  
ועל האופן שבו הקשבה עמוקה ועבודה דרך תהליכי הזדהות  
השלכתית עוצמתית סייעו לדייק את העבודה המערכתית עם  
הזוג ולצאת מהתקיעות.

תיאור המקרה מובא כלשונו על מנת לשמר את השיח הפנימי  
האותנטי של המטפל.

### רותי ואריאל

אריאל בן 49, רותי בת 44. אריאל מומחה בינלאומי בתחום  
המחשבים ועובד ברחבי העולם. רותי, משפטנית בהכשרתה,  
נסעה בעקבותיו ולמעשה ויתרה על קריירה מסודרת. לזוג 2  
ילדים, שניר בן 14 ועדי בת 8. מצבם הכלכלי מצוין והם חיים  
ברמה גבוהה. לאורך השנים, המשפחה עברה בין כמה מדינות  
ובסופו של דבר השתקעה באמסטרדם. הם חיו שם כ-10 שנים,  
ולאחרונה חזרו לארץ.

כלפי חוץ, נראים אריאל ורותי זוג מקסים. הם חביבים, אנשי  
חברה נעימים, נדיבים, מסייעים לקרוביהם. כלפי פנים, לדבריהם,  
הזוגיות בלתי נסבלת. אריאל שהרבה לנסוע בעולם חש לאורך  
השנים שרותי הזניחה אותו ושהוא לא זכה לתמיכתה. לדבריו  
לא היה כבוד כלפיו, היא לא הקשיבה למה שהוא אומר, והוא  
אינו מרגיש אהוב. "רק הכלב שמח כשאני בא הביתה..."

רותי, לעומת זאת, חשה שאריאל חונק אותה. הוא הטיל עליה  
את כל כובד האחריות בגידול הילדים, האשים אותה בכל דבר  
ותיקשר עם הילדים דרכה: "תעשי איתם כך", "תגידי להם כך",  
וכו'. "ניחא כשהוא בחו"ל", אמרה, "אבל הוא מתנהל כך גם  
כשהוא בארץ". היא הייתה אומרת לו: "כשאתה בארץ אני לא  
פה... תעשה מה שאתה רוצה..." ונעלמת מהבית לשעות ארוכות  
או לכמה ימים, כשהיא מתנתקת ממנו ומהילדים.

הקושי המשפחתי השפיע ישירות על הילדים. שניר פיתח  
צורת תקשורת צינית והזניח את עצמו. הוא לא צחצח שיניים,  
לא תפקד בבית הספר, משך המון תשומת לב שלילית והוציא  
משיווי משקל את כולם. עדי סבלה מהפרעות קשב וריכוז עם  
היפר אקטיביות. היא נזקקה להשקעה וליחס אישי עצומים,  
והתקשתה גם היא במשימות הלימודיות. הדימוי העצמי שלה  
היה נמוך ופגוע.

ההתנהגות הזו ואף העליתי מחשבות שאולי הם רוצים לחזור. התשובה הייתה כמובן: "בשום פנים ואופן לא!". לאט לאט הדרכת ההורים הפכה לטיפול זוגי.

בשלב זה עלו בקרבי שתי שאלות קשות. שאלה ראשונה קשורה בזוגיות שלהם: מה קורה להם פה? מה הם משחזרים שוב ושוב? למה עברו בין כל כך הרבה מטפלים? מה הם אינם יכולים לראות? איך זה שפגישה אחרי פגישה אנחנו כאילו מתחילים הכל מהתחלה? איך אפילו אחרי שנפרדו הם ממשיכים לשחזר משהו אינטנסיבי? כאילו מערכת הלמידה האינטליגנטית שלהם לא תפקדה בין המטפלים השונים, ולאחר מכן בין הפגישות איתי. איך זה שלמרות כל "ההבנות" לכאורה, ילדיהם ממשיכים להיות מוזנחים?

השאלה השנייה, נוקבת יותר, קשורה במטפלים: מה קרה לנו המטפלים, הפרטניים והזוגיים? מה אנחנו משחזרים שוב ושוב? מה אנו איננו מבינים? ומה גם אני מחמיץ, כמו כל המטפלים הרבים האחרים? כאשר סיפרו לי על המטפלים האחרים, אני מודה, חשבתי מחשבה יהירה: "נו טוב... לי זה לא יקרה...". בהמשך התחלתי להבין שבפניי סיפור מורכב ומסובך. יהירות לא תסייע כאן. יש כאן שיחזור עמוק, חידה מערכתית ודינמית שצריך להבין.

לאט לאט התחלתי להבין שאני מאבד פוקוס. שאני באמת לא מבין מה קורה פה. שבעקבות המטפלים האחרים גם אני נופל לתוך בור עמוק, נשאב לתוך העוצמות הרגשיות של כל אחד מהם, נע בטלטה מהזדהות עם אריאל להזדהות עם רותי. הרגשתי איך גם אני מתייאש והולך ואיך גם אני מחכה שיזרקו אותי, כמו את כל המטפלים הקודמים.

ואז, ברגע מכונן, אריאל מספר שוב, בכאב, על ריב עם בנו שניר. איך סטר לו וזרק אותו מהבית כי הוא התחצף, וכעת הילד אינו מוכן לדבר אתו. רותי אומרת: "מצד אחד, אריאל צודק, אני מבינה אותו, אבל מצד שני בכל זאת, ילד... ואני פתאום מרגיש עצב גדול שם בחדר. פתאום אני מבין ששניהם עצובים, ולרגע אין האשמה ביניהם. אולי הם אפילו מתחברים דרך הכאב. את המחיר אמנם משלם הילד, אך פתאום אני בטוח מי פה הילד. וכך, באמצע הפגישה אני נזכר בריב שהיה לי כנער עם אבא שלי ושבקבותיו לא דיברתי אתו כמה שבועות. שנים אחר כך, באנליזה שלי, הסיפור שלי התחבר לסיפור ילדותו של אבי שנינטש על ידי אמו ולכן לא דיבר אתה שנים. עבורי היה זה רגע מרגש כי לראשונה ראיתי אותו, את אבא שלי הגדול והנוקשה, כילד קטן ונטוש. התרגשתי על כך שנאבק על הקשר איתי למרות מגבלותיו הרגשיות ולא ויתר עלי או נטש אותי. הזיכרון העלה דמעות בעיני.

דרך הדמעות ראיתי בעיני רוחי את רותי ואריאל כשני ילדים פגועים הכמהים לחום, לאהבה, לעזרה אך מתקשים לתקשר זאת בפשטות ובתקשורת ברת הבנה. הם אמנם מתקשרים, אך באמצעות נטישות ופגיעות רגשיות, ואז כמהים שהשני או מישהו בעולם ילחם עליהם ועל הביחד שלהם. קלטתי שכל אחד מהם

רותי סיפרה כי מרבית זמנה היה מושקע בעזרה לעדי, הקפצות לחוגים, הכלת שניר, ניהול הבית. על כך טען אריאל שרותי לא תפקדה בבית כאימא וכרעיה: "אין אוכל חם, היא מבלה עם חברות, אוהבת לטוס לחו"ל, כל היום רוקדת ריקודי עם...". כאשר תיאר אותה, חווייתי אישה מתפרקת, אך כששיקפתי לו את משמעות דבריו הוא לא היה מחובר: "איזו סיבה יש לה להתפרק? היא הרי לא עושה כלום".

על עצמו אריאל אמר שהוא יוצר קשר מצוין עם הילדים. שנכון שלא קל איתם אבל לכן רותי צריכה לתמוך בו כאשר הוא מציב גבולות. רותי, מנגד, אמרה על אריאל שאין לו סבלנות לילדים, שהוא צועק ומכה את שניר וכל הזמן מביע את אכזבתו ממנו. הוא מרבה להיעלב מילדיו וחסר סבלנות לקשייהם. בדבריה היא ראתה ותיארה את הידרדרותו הבריאותית והנפשית: "יש לו בעיה בכליות", אך ללא אמפטיה כלפיו: "הוא מוציא עלינו את הכאבים הפיזיים ואת הדיכאון במקום להתמודד עם עצמו". זמן קצר לאחר חזרתם לארץ, בני הזוג נפרדו בתחושות של זעם, עלבון ופגיעות הדדיים. אגב, הטענות הרגשיות לא זלגה להסכם הכלכלי. הם הסכימו במהירות על חלוקת הרכוש. לאחר הפרידה הקשר ההדדי נמשך ועמו טענותיהן ההדדיות. הם חיפשו הדרכת הורים, וכך הגיעו אליי.

הזוג הזה הוא דוגמא מרתקת לזוג מתעתע. בקליניקה, לכאורה, הם לא נשמעים כל כך נורא. הם נראים מנומסים, מקשיבים זה לזה במין כבוד או הערכה הדדיים. ובכל זאת יש משהו מהותי שטרם סופר עד כה. הזוג הזה הצליח לעבור אצל 5 מטפלים זוגיים. לדבריהם, חלקם מטפלים מערכתיים, חלקם דינמיים. אריאל היה אצל עוד 3 מטפלים פרטניים ורותי אצל שתי מטפלות. מספר זה אינו כולל מטפלים שהיו להם בצעירותם. לדברי הזוג, כל המטפלים נכשלו בעבודה איתם. על כך הם אומרים: "יש בעיה גדולה עם אנשי המקצוע. הם לא רציניים". זה כמובן לא מונע מהם להמשיך וללכת לטיפולים, אבל האכזבה הולכת וגואה.

לעומתם, ילדיהם, הנשמעים במצב קשה, אינם מטופלים. שניר אשר הגיע למצבים של הזנחה עצמית וכמעט חוסר תפקוד, היה רק בטיפול קצר אצל אחת מהמטפלות הזוגיות של הוריו. היא ניסתה לקחת את הילד לטיפול אחרי שהתייאשה מהזוג. עדי הופנתה ללמידה מתקנת, אך לא הייתה בטיפול סביב הקשיים הרגשיים וההתנהגותיים שלה.

קבענו הדרכה לשני הורים פרודים. ניסיתי לסייע בהיפרדות, בנפרדות ובפיתוח האחריות ההורית של כל אחד מהם בזמנו ובמרחבו. אך הם התעקשו להמשיך ולדון בסוגיות יחד, להמשיך ולהאשים זה את זה וכמובן להתערב ב"הורות" של השני.

"זהו", אמרתי להם: "נפרדתם! זה טוב שאתם מתואמים ומעדכנים, אבל מעכשיו כל אחד אחראי בתחומו...".

הם בהחלט הקשיבו, קיבלו את דעתי, כל פגישה מחדש הנהנו, אמרו שאני צודק ובפגישה הבאה הכול התחיל מחדש. גם ניסיונות להיפגש בנפרד לא הועילו. שיקפתי להם את

# בוגרת סמינר, בואי להוביל!



## תוכנית רבה מאפשרת לך לפרנס בכבוד תואר ראשון של האונ' הפתוחה

**מדעים (B.Sc.)**  
(בהדגשת מדעי המחשב\*)

**B.A.**  
**בניהול**  
**וכלכלה**

מעטפת לימודים  
מקיפה

תוכנית לימודים  
מובנית אחת לשבוע

סביבת לימודים תורנית

ללא תנאי קבלה

אפשרות לקבלת מלגות

**ההרשמה בעיצומה!**



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים > Rishum@ynrcollege.org > YNRcollege.org

**לפרטים והרשמה: 02-6321614/617**

יור בקדילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביישום אישי זוגי ומשפחתי 02-6321609 | בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

\*הלימודים בתוכנית זו משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה.  
בוגרי התוכנית יקבלו תואר במדעים. ה"הדגשה במדעי המחשב" תופיע בגיליון הצינונים בלבד.

בנה בועה שומרת ומבודדת סביב עצמו. אריאל מסתובב בעולם עם המחשבים שלו, רותי עסוקה בחברות ובחוגים. כל אחד לכוד בבועה שלו ואינו מצליח לצאת ממנה לאחר או לילדים. ועדיין, כל אחד מהם מאמין שאצל השני יש משהו יקר ערך עבורו. לכן הם משתוקקים שהבועות יפרצו ושהם יוכלו להיפגש. לשם כך צריך שמישהו יילחם עליהם ועבורם.

זה היה רגע שבו הבנתי מה שלא הבנו עד כה, המטפלים האחרים ואני. חלקנו הזדהינו עם הבועה של אריאל, חלקנו עם הבועה של רותי. לעיתים עברנו מצד לצד, לעיתים הצענו להם להיפרד. אני כזכור הצעתי לשמור על נפרדות. המשותף לכל התמונות החלקיות הוא שעד אז לא הצלחתי לראות את הכאב המשותף, הזוגי, בו זמנית.

אמרתי להם: "אני פתאום נעשה עצוב ומבין שיש פה שני אנשים פגועים ונטושים ששוב ושוב מנסים לזעוק זה לזה ולסמן באותות מורס: "הצילו אני טובע. הצילו אני טובעת", נעלבים ומעליבים לא על מנת להיפרד, אלא על מנת לאותת סימני מצוקה. אבל קשה להבין כי כל אחד שומר על עצמו ולא שומע את המצוקה של האחר.

ואז אתם פונים לעזרה וזועקים לנו המטפלים: "עזרו לנו". וגם אנחנו לא שומעים. משהו סותם לנו את האוזניים. אז אתם מתארים כמה רותי מתפרקת ואנחנו לא שומעים. אריאל נעשה חולה פיזית. אנחנו לא שומעים. מגבירים דרך מצוקת הילדים אנחנו עדיין לא שומעים. אתם נפרדים ואנחנו לא שומעים. באתם לטיפול זוגי במסווה של הדרכת הורים ואני עסוק בנפרדות. זה אני שנמצא בתוך בועה, לא קולט ולא שומע כמה שאתם כמהים ל"ביחד" שלכם ושכל מה שעברתם אתם והילדים זו דרככם לזעוק אליי: "אנו סובלים, תעשה כבר משהו, אבל ביחד..."

המשכתי: "...אני חושב ששמעתי. אני עוד לא באמת יודע איך לעזור לכם, אבל אני מבין שיש פה משהו עוצמתי ומרגש וקשה וכואב, ואני צריך לנסות יחד אתכם, להקשיב לדבר הזה שכל כך קשה לשמוע אותו ושלצערי לא שמעתי אותו עד כה. בלי להאשים, בלי לבקר, והפעם יחד, שלושתנו. לא לחוד".

הם הסתכלו עלי. אריאל הנהן, מבט של מבוכה עלה על פניו. רותי פרצה בבכי. הביטה בי ובאריאל חליפות. הייתה תחושה של שינוי בחדר. בפגישה הבאה הם הופיעו כמו זוג ילדים מבויש. נראה היה שמישהו חדש מתרחש ביניהם. ברגע מסוים שוב החלו לריב. פתאום קלטו את מבטי ושלושתנו פרצנו בצחוק משחרר. בחלוף זמן מה הם חזרו להתגורר יחד. שניר בטיפול, עדי יותר מוחזקת. אני חש שהמתח בין בני הזוג והלחץ על הילדים פחתו. השינוי החל בעמדה הפנימית שלי ובהמשך בשלהם. משהו בהסתכלות הרחבה ובהבנת השחזור המשותף של כולנו הרגיע אותם. סוף סוף חשו שאולי הם לא לבד...

בתהליך כמו שעברו רותי ואריאל אל לנו המטפלים לנסות "לפתור" את המשבר. על אחת כמה וכמה לא לנסות להפריד בין בני הזוג. על המטפל, כמו האמא שמתאר ביון, לחוות את החוויה הרגשית הקשה שהזוג הזה מתקשה לחוות בעצמו. במקרה של

# רב קהילה, בוא ללמוד איך לסייע לזוגות ומשפחות



תחבן עמית

## קורס מנהיגות בקהילה עקרונות בייעוץ זוגי ומשפחתי

הכשרה לרבנים ונאמני קהילה

יָדַע וּמְיוּמְנוּיּוֹת לְאִתּוֹר, זִיהוּי  
וּבַחֲוֹן מְצַבֵּי מְצוּקָה וּמְשֻׁבֵּר

הַתְּמוּדָדוֹת עִם מְשֻׁבְּרִים  
וְקִשְׁיִים זִוְגִיִּים וּמְשֻׁפְּחָתִיִּים

אַרְגָּז כְּלִים מְקַצְעֵי הַתְּעַרְבּוֹת רֵאשׁוּנִית  
וְסִיעוּעַ בְּתֵהִלְכֵי יִיעוּץ וְטִיפּוֹל

8 מפגשים | 3 שעות כל מפגש



לפרטים והרשמה: 02-6321612

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609

רותי ואריאל הרגשות הלא נחווים הם חרדות ילדות נוראיות, כאב ועלבון על נטישה, כמיהה שיילחמו עליהם, תלות עמוקה, ופחד מהשפלה - מלהפוך להיות כלי בידי האחר. ניתן לשער, למשל, שחוויות נטישה ארכאיות הן שמשכו את בני הזוג זה לזה. הדמיון, המשיכה והקושי ביניהם מצויים בטראומה הראשונית, בדלוזיה שהשני אמור לייצר את התיקון ובחזרתיות המייאשת. אך ביון מגדיל ומציע לנו שבשחזורים האין סופיים יש יותר מביטוי של מזכוכים, או דלוזיה. התפקיד המרכזי של השחזורים לפי ביון הוא לתקשר אלינו כאב נפשי עז, בלתי נסבל, שאין יכולת לחשוב אותו או להמשיגו. דרך השחזור ביניהם רותי ואריאל משליכים שוב ושוב אחד על השנייה את הכמיהה להיראות על ידי השני. בה בעת, מול המטפלים, הם יחידת בועה זוגית אחת - יחידת התינוק. הם משליכים את החוויות הבלתי נסבלות שבנפשם לאמהות חליפיות שונות, תוך תקווה שתמצא כבר איזושהי אימא שתיאות לחוות סוף סוף את הסבל המשותף שלהם. מישהי שתזהה לצד הסבל את הקשר והתלות המשמעותיים הקיימים ביניהם, בלי להכחיש או לפצל את היחידה הזוגית.

בטיפול הנוכחי זה התאפשר כאשר יכולתי להתחבר ולהזדהות בתוכי עם החוויה הרגשית המשותפת והפצועה שלהם שעד כה הייתה עבורי נטולת מילים. דרך הכאב, הנטישה, הכמיהה והעלבון חשנו שלושתנו תחושה חדשה. זו לא ההבנה האינטלקטואלית, זו הנגיעה העדינה בבעיה. הם השתוקקו שמישהו יזהה אותה, ואת חשיבותה ולא רק את הרכיב ההגנתי שלה. שלוש נקודות מרכזיות העולות מתיאור המקרה ביחס לעבודת המטפל בטיפולים זוגיים קשים:

ראשית, אם הטיפול תקוע לאורך זמן או קשה מדי, יש להעלות את ההשערה שקיים משהו שאנו לא שומעים ולא מבינים. יתרה מזו - שאנו משחזרים יחד עם הזוגות משהו ארכאי מחייהם המשותפים והאישיים. קרוב לוודאי שהשתחזרות הסמויה נוגעת באזורי העיוורון שלנו. הקושי אינו רק במטופלים.

שנית, כדי לראות בתוך העיוורון עלינו לחוות את הכאב העמוק שלנו ושל המטופלים, המתבטא דרך חוויות ותחושות קשות ושליליות. עלינו לשאת תחושות בלתי נסבלות אלו, עד כמה שנוכל בלי להתגונן, חשופים לדחייה ולתוקפנות של המטופלים. זו משימה מאתגרת ולעיתים בלתי אפשרית.

לבסוף, חשוב לדייק את אופי ועומק ההזדהות ההשלכתית הנחווית ומתקיימת בחדר. אומרים שחכם אינו נופל לבור שפיקח יודע לצאת ממנו. עלינו המטפלים להיות לא-חכמים אך לשלב בין טיפשות ופיקחות. כלומר ליפול שוב ושוב לבורות ואז אולי לצאת מהם וחוזר חלילה.

מקורות:

ירושלמי, ח. (2012). קשר ההדרכה - תיאוריות, מודלים ותהליכים, בעין המדריך ובעין המודרך. מבוסס על הרצאה שניתנה ביום העיון של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל.

עמיאל, ר. (2022). "בין יחסי אהבה ליחסי אובייקט: על טיפול זוגי בגישה פסיכואנליטית". כתב עת לפסיכותרפיה. גיליון 18/22.

## שאלה שנשאלה בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט": האם מותר להתפלל על שלום בית בשבת או שמא יש בזה איסור משום 'שאלת צרכיו', שהרי אין לבקש בקשות פרטיות בשבת.

משיב: הרב בן סדיקלר כהן, מו"צ ומשיב הלכה בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט".

מה שאמרנו שאין לאדם להתפלל על צרכיו בשבת הוא משום שיכנס צער בליבו ויבוא לידי בכי, אך אם לאדם יש כבר צער מחמת חוסר שלום בית ועל ידי התפילה יפוג הצער מליבו גם אם יתעורר לידי בכי מותר ואין זה בכלל המתפלל על צרכיו בשבת. ועיי' למה שכתב בשו"ת תורה לשמה (סימן קג) שאפילו המתפלל על דבר מחודש שלא התפלל עליו קודם בימות החול, נראה לו לומר שאם יש לו צער ודאגה בליבו בשבת ובעת שהוא שואל ומבקש על זה מאת השם יתברך יהיה לו מנוחה והשקט בלבו מדאגתו וירגיש לבו טוב עליו, אין בזה איסור. שבאופן כזה התירו לבכות בשבת שבזה הבכיה תשתכך דאגתו וצערו והרי הוא לו כמו עונג והכל לפי הענין ולפי העת עיי' שם.

והוסיף עוד שמי שעבר ושאל צרכיו בשבת לא עבר איסור דאף על גב שבירושלמי אמרו בלשון איסור מכל מקום אין זה איסור ממש לא מדאורייתא ולא מדרבנן אלא אסור ממדת חסידות עת"ד. וע"ע למה שכ' בשו"ת שבט הקהתי (ח"ג סימן קמב).

נמצא דאם יש לאדם צער בליבו על כך שאין לו שלום בית ורוצה להתפלל על כך לפני מי שאמר והיה העולם כדי לסייע לו בסיעתא דשמיא, ועל ידי תפילה זו יפוג הצער מליבו - מותר.

ועוד יש לומר על פי מה שכתבו האחרונים ומהם המהר"ם מינץ (ח"ב סימן פז) שולחן ערוך הרב (סימן רפח ס"ח) ובהליכות שלמה (תפילה פי"ד הי"א) ובשו"ת דברי יציב (חאו"ח סימן עה) שכל האיסור להתפלל על צרכיו בשבת הוא דווקא בדברים גשמיים שנקראים חפצין על פי לשון חז"ל. אולם על חפצי שמיים, דהיינו רוחניות מותר להתפלל על כך בשבת. ולפי זה דברים כגון חינוך הילדים, רפואת הנפש, הצלחה בלימוד התורה, עבודת המידות, הדבר ודאי יהיה מותר ובכלל הדברים הרוחניים נמצא גם שלום בית כנלע"ד.

לכן נראה להלכה ולמעשה שמותר מעיקר הדין להתפלל על שלום בית בשבת, אם הדבר יגרום לצער לפוג מליבו וירגיש הקלה שביקש על שלום ביתו. אולם נראה שאם הבקשה תגרום לו לעצב רב וצער ודאגה בלבו, ויהיה בדאבון נפש, מהנכון שימנע מלבקש, ויסיח דעתו מצערו כמה שיוכל.

מובא בגמרא ירושלמי שבת (פט"ו ה"ג) שאין לאדם לבקש צרכיו בשבת. והוכרע למסקנה שדווקא צרכיו הפרטיים מתוך תפילה פרטית אין לו לאדם לבקש. אך כל תפילה או בקשת צרכים פרטיים שתקינו חכמים כנוסח קבוע מותר לאומרו בשבת כגון הבקשות המובאות בסוף ברכת המזון. ודרשו חז"ל איסור בקשת צרכיו של אדם בשבת (ויקרא רבה לד' טז) מהפסוק "וְכִפַּדְתוּ מַעֲשׂוֹת דְרָכֶיךָ מִמְצוֹא חֶפְצֶךָ וְדַבַּר דְבָר" (ישעיהו נח, יג) 'ממצוא חפצך' חפצין אסורים חפצי שמים מותרים, ולכן אין לאדם לתבוע צרכיו בשבת.

וכן פסק הטור (סימן קפח) והוסיף שהטעם שאין שואלין צרכיו בשבת כיון שיש בזה טרדת הלב ודאגה. כמו שכתב קורבן העדה על הירושלמי (שם). ועוד כתב בבית יוסף (שם) בשם ר' יצחק שאם יש לו טרדה על ידי מה שמהרהר בעסקיו או נדנדוד דאגה אסור להרהר בעסקיו בשבת שלא התירו חכמים אלא הרהור שאינו מביא לידי דאגה.

מובא במחזור ויטרי (סימן קמ) למה אין מתפללין י"ח ברכות בשבת מפני שאסור לו לאדם לתבוע צרכיו בשבת ואמר האלוקים שבת זו מנוחה היא לישראל שנאמר (מלכים א' ח) 'ברוך ה' אשר נתן מנוחה לעמו ישראל'.

ולכן אם הוא מתפלל י"ח ברכות הוא נזכר במעשיו ומיצר ונמצא שם שמים מתחלל שמחלל את השבת. לפיכך תיקנו רבנן תפילה שאין בה צער משום דבר שבעולם עכ"ל.

נמצא שיש להימנע מכל הגורמים המעוררים צער בליבו של האדם בשבת עד כדי שראו רבותינו להניח תפילת שמונה עשרה שמתפללים בכל יום כדי לא לעורר הצער בליבו, ותקנו תפילה המיוחדת לשבת כדי לעורר שמחה ביום השבת עצמו כמו שכ' הרמב"ם שו"ת פאר הדור (סימן קל) עיי' שם.

אולם עיי' למה שכ' הרמ"א (סימן רפח ס"ב) וז"ל וכן מי שיש לו עונג אם יבכה כדי שילך הצער מליבו מותר לבכות בשבת. ועיי' לא"ר (שם אות ג) שכתב לבאר דברי הרמ"א שאם ירווח לו בבכיה זו הרי זה מותר אפילו בשבת. ולפי זה בנידון דידן כל

הרב בן סדיקלר נותן מענה בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" בין השעות:

בימי ראשון: 14.00-15.00, 20.00-22.00 ימי שלישי: 19.00-22.00 ימי רביעי: 14.00-15.00 ימי חמישי: 18.00-21.00



בית הוראה ארצי לשאלות בהלכה ויעוץ בענייני משפחה  
מענה אישי, מקצועי וללא עלות

[www.shoam.org.il](http://www.shoam.org.il) \*2873



# "ויקרא את שמם אדם"

התחייבות עם רווקות מילואים

שירה סהרוני, יועצת נישואין ומשפחה, עורכת דין ומגשרת | 050-276-3802

החל מספר בראשית, התורה מדגישה שלא טוב היות האדם לבדו. העולם שלנו נברא על ידי הקב"ה עם צורך טבעי להיות שלם ומשלים, החל מהצומח, החי וכמובן בני האדם. למרות ההליך הטבעי, לכאורה, לרבים תהליך מציאת בן/ בת זוג הוא קשה ומתיש עד כדי תחושה של בלתי אפשרי.

אשמים ועליהם לפנות לקבלת עזרה ותמיכה נפשית בהקדם. **סיבות משפחתיות** - היעדר נפרדות ממשפחת המוצא, גירוש הורים, מוות של אחד ההורים בגיל משמעותי, ראיית בן הזוג המיועד דרך חוויות ילדות שליליות ועוד. כל אלו מייצרים קשיים במתן אמון ויצירת קשר משמעותי. גם במקרים כאלו, מומלץ לקבל הכוונה וייעוץ על מנת לקדם תהליך של מודעות ונפרדות. **סיבות אישיות - רגשיות** - חרדת החמצה (fomo) המביאה לחשש מהפסד חוויות, פער בין הרצון להכיר לבין הרצון להתחייב, רצון אינדיווידואלי לא מתפשר, רתיעה מכישלון, מחשבות אוטומטיות ושיפוטיות, חיפוש אחר תחושות ריגוש ועוד מהווים אף הם גורמים מעכבים. חרדת החמצה של אפרת (שם בדוי) מונעת ממנה להשתדך. גם הבחורים שהשדכנית ציינה בפנייה שהם עונים על דרישותיה מקבלים סירוב. בשיחה היא מתארת את הפחד להתחנן ולהתמסד ואחר כך להבין שהיא "פספסה" שידוך מוצלח יותר. זיו (שם בדוי) לא היה רוצה להישאר רווק לאורך זמן אך עדיין לא מסוגל לראות את עצמו בעל ואבא. דוגמאות מעין אלו הם ביטויים למערכת רגשית שמונעת מהשידוך להצליח, או לפחות לאפשר מחשבה נוספת טרם

גיל הנישואין ההולך ועולה יוצר תופעה של רווקות מאוחרת בקרב גברים ונשים מכלל המגזרים, תופעה המשפיעה על ההתנהלות היומיומית, על שלבי יצירת הקשר ועל ראשית הנישואין. סיגל (שם בדוי) מהזרם הדתי לאומי, בת 27, תיארה תחושות של בושה מעצם היותה רווקה: "לפעמים אני מרגישה שכל מה שרואים בי זה את העובדה שאני רווקה. התחושה היא כאילו אני חולה במחלה קשה וצריך להתפלל לרפואתי". פייגא (שם בדוי) בת 22 מהמגזר החסידי מתארת את הרווקות כ"שעון חול שלא נשאר בו הרבה" ומספרת על הפחד משידוך שיש בו פשרה. ענת (שם בדוי) בת 32 מהמגזר המסורתי, מתארת את החיפוש כמשימה קשה משנה לשנה. "אני לא רוצה להתפשר מצד אחד, ומצד שני ככל שהשנים עוברות אני מתחילה להרגיש שכבר אין לי ברירה".

## סיבות אפשריות:

**סיבות טראומתיות** - עבר טראומטי יכול להביא להימנעות או שלילה מידיית של הצעות לשידוך והיכרות. פגיעות, פרידות קשות, מערכות יחסים בעייתיות ואירועים נפשיים עלולים לייצר מתח וחשש. במקרים אלו חשוב להבין שהמתמודדים אינם

השלילה. ככל שהזמן עובר ביטויים אלו הופכים לדפוסים התנהגות ההולכים ומתקבעים והמלווים את תקופת השידוכים שאינה מגיעה לסופה.

**סיבות תקופתיות:** "דור החופש" שרואה במחויבות עול, הצורך במימוש עצמי, עליית הרצון בריגוש תמידי ללא קבלת אחריות, דיכוטומיה והפרדה בין לימודים וקידום קריירה לבין הקמת תא משפחתי, הם גורמים שאנו רואים אותם יותר כגורמים מעכבים בשנים האחרונות. אם בדורות הקודמים יעד הנישואין היה בראש סדרי העדיפויות והיווה חלק טבעי ממסלול החיים, הרי שכיום רווקים ורווקות "לוקחים את הזמן" ויוצרים לעצמם רשימת מטרות טרם הקמת התא המשפחתי. ראוי לציין כי חלק ממשפחות המוצא מציבות כתנאי את ההשכלה ומצבם הכלכלי של המשדוכים, דרישה שמעלה את גיל הנישואין לפחות ב-3 שנים.

הסיבות שתוארו לעיל עלולות למתוח את תקופת מציאת השידוך לתקופה ארוכה ומתמשכת וככל והיא נמשכת היא מערימה קשיים והתמודדות: אצל נשים נראה תחושה של לחץ בשל השעון הביולוגי ורצון להרות ולהיות אימהות. רבים יחוו תחושת בדידות וירידה בדימוי העצמי. תחושות אלה מתעצמות נוכח הניתוק מקבוצת השווים אשר הקימו תא משפחתי. הדסה

(שם בדוי) ניתקה קשר עם חברותיה הנשואות מהסמינר. היא מתארת זאת בכאב: "הרכבת שלהן התקדמה ושלי נשארה בתחנה תקועה". אצל חלק מהרווקים תהיה התרופפות המסגרת הדתית כפועל יוצא מהעדר מסגרת. על אף הקשיים הרבים, חשוב

לזכור כי תקופת שידוכים ארוכה אינה גזרת גורל והיא יכולה להוות עבורנו הזדמנות לבחינה, התבוננות ועבודה עצמית. בחלק מהמקרים כדאי לפנות לקבלת טיפול שיסייע לנו לברר את הרצונות שלנו כמו את הגורמים המעכבים אותנו מלממש אותם. במקרים רבים נגלה כי הגורם המעכב יהיה תבנית חשיבה נוקשה שאינה מאפשרת היכרות אמתית ומשמעותית. על מנת להתגבר על כך נצטרך לתרגל השהיית שיפוט - היכולת להימנע משיפוטיות ולאפשר לעצמנו לחשוב באופן יצירתי ושאינו מקובע בתבניות החשיבה הקיימות בנו. חשוב להבהיר שאין זה אומר שעלינו לוותר על ציפיות, רצונות או על ערכים חשובים, אלא לאפשר לעצמנו תהליך של בחינה ומניעת פסילה מראש. תהליך הכולל דרישות בלתי מתפשרות, שמירה על ערכים וציפיות גבוהות מצד אחד להיעדר שיפוטיות וחשיבה משוחררת

מצד שני עלולים להיות מבוך לא פשוט. בתקופה המאתגרת בה אנו נמצאים, לרבים ישנו קושי בהגדרת ובמיקוד הרצונות. הדבר מתאפיין ונע בין רשימה ארוכה של פרמטרים, פחד מלפספס את הטוב ביותר והימנעות מקבלת החלטות עקב ריבוי אפשרויות.

במסגרת הייעוץ לרווקים ורווקות החווים רווקות מאוחרת מומלץ להשתמש במודל ה"הרמזור" ככלי לבירור צרכים אישיים. לאחר דיוק של הרצונות האישיים ניתן להשתמש ברמזור בזמן הפגישות על מנת לבחון את התאמת השידוך.

מודל "הרמזור" על פי התאוריה של אדלר מסייע בסיווג הגבולות שלנו בתחום ההורות. לפי צבעי הרמזור, על ההורים לסנן את התחומים שהם בגדר בל יעבור (אדום), ניתנים למשא ומתן (צהוב) ומאפשרים לילד לקבל החלטה לגביהם (ירוק).

אם נשאל את מודל הרמזור לתחום הזוגיות, ובדגש לתקופת השידוכים, נוכל להשתמש בו ככלי מסייע לדיוק הצרכים והרצונות שלנו. הצבע האדום מהווה הזמנה לבירור הפרמטרים אשר לגביהם אנחנו לא מתפשרים, ואותם נברר עוד בשלב הראשוני של הבירור וקבלת הפרטים. לדוגמא בבית מסורתי בו המשדוכים החליטו ששמירת שבת ושמירת טהרת המשפחה הם אבני יסוד שלא מוותרים עליהם.

הצבע הצהוב הוא הזמנה לבירור פרמטרים הנתונים לבחינה

אישית לאחר היכרות ראשונית. אלו הם פרמטרים רחבים הנוגעים בתחומים שונים של מאפייני הקשר ובהם יש מקום לשיח מכבד וברור רצונות, שאיפות ומטרות משותפות. נוכל למצוא בהם נושאים כמו דרך חינוך הילדים, התנהלות

## בתקופה המאתגרת בה אנו חיים, לרבים ישנו קושי בהגדרת ובמיקוד הרצונות. הדבר מתאפיין ונע בין רשימה ארוכה של פרמטרים, פחד מלפספס את הטוב ביותר והימנעות מקבלת החלטות עקב ריבוי אפשרויות.

כלכלית, השתייכות חברתית ועוד.

הצבע הירוק ייצג נקודות בהם אין חשש למחלוקת או לניגוד רצונות. כאן ייכנסו הפרמטרים אשר עמם אין לנו קושי במידה ויהיו קיימים בשידוך אשר מוצע לנו.

חשוב לציין שלכל אחד יש את הפרמטרים הייחודיים לו. אצל אחד, לדוגמא, אזור מגורים, יהיה שייך לצבע האדום, ואצל האחר, לצבע הירוק.

על פי מודל "הרמזור" פרמטרים רבים המסווגים באור אדום או באור ירוק מצביעים על העדר דיוק ברצונות. סיווג מרובה לצבע האדום יעיד על נוקשות, וירוק על היעדר הבעת רצונות וחוסר חשיבה לטווח הארוך. על מרבית הפרמטרים להיות מסווגים באור הצהוב תוך התמקדות בנקודות אותן יש לבחון באמצעות





# אימון אישי - COACHING

## הכשרה ייחודית הכוללת מיומנויות טיפול ב-NLP | CBT

באישור ובהסמכה של לשכת המאמנים בישראל

### בואו לסייע לאנשים לשפר את חייהם

- > רכישת ידע ומיומנויות להובלת תהליכים עוצמתיים
- > גילוי, פיתוח והעצמת חזקות וחיבור למשאבים פנימיים
- > שיפור מיומנויות תקשורת, מיקוד אישי והפיכת כל חזון לעשייה והצלחה
- > שחרור חסמים רגשיים, הגברת המוטיבציה והאחריות לניהול עצמי

קבוצות נשים \ גברים

לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609



שיחה. על חלק מהנושאים לא חייב לקבל החלטות בשלבי הפגישות וניתן להשאיר אותם לברור במהלך הנישואין. לדוגמא: בני הזוג יכולים לקבוע כי טרם קנייה בסכום גבוה יתייעצו אחד עם השני. כנ"ל לגבי מוסד חינוכי אליו ירצו לשלוח את ילדיהם בעתיד. המטרה היא להגדיר עקרונות בנושאים שיש לגביהם הסכמה כללית ולדייק יותר בבוא הזמן.

#### מה משיגים באמצעות "מודל הרמזור"?

**מיקוד:** אנחנו מגיעים לפגישה ממוקדים לאחר שעשינו שיחה או ברור ראשוני ווידאנו שאף פרמטר מהאור האדום לא חל על המשודך. נושאים שנמצאים תחת הצבע הצהוב ברורים לנו במטרה לשוחח עליהם ולבחון את עמדותיו של הצד השני. נושאים אלו יקבלו מיקוד במהלך הפגישות. יחד עם זאת חשוב לא ליצור תחושה של "צ'ק ליסט" - רשימה שיש לעבור עליה ולסמן חיובי ו/או שלילי. בן הזוג אינו נמצא במבחן. השיח צריך לבוא בעיקר ממקום של סקרנות ובחינה משותפת, שכן, תוך כדי שיחה עם האחר אנו מחדדים גם את העקרונות והצרכים שלנו. בהירות לגבי חזון המערכת הזוגית: כאשר ברורים לנו העקרונות של חיי הנישואין העתידיים שלנו, נוכל למקד את הרצונות והצרכים ובהתאם לכך לנהל את החיפוש שלנו.

**השהיית תגובה:** מודל הרמזור מסייע לנו להשהות תגובה, לבחון לעומק כל פרמטר בפני עצמו תוך ראייה מערכתית החשובה למערכת הזוגית בפרט ולמערכת המשפחתית ככלל.

בנוסף לארגון הפנימי של הרצונות הפנימיים שלנו, באמצעות המודל נוכל לזהות קשיים המצריכים בדיקה והפנייה לגורמים מקצועיים. לדוגמא אם רווק מחליט לסווג כל פרמטר באור אדום הרי שיש מקום להפנותו לייעוץ מקצועי מתאים לברור ההתעקשות והעדר הפשרות.

גם כאשר תקופת השידוכים מסתיימת, בשעה טובה, ומתחילות ההכנות לחתונה, חשוב שהמשדוכים יקבל ליווי נכון בתקופה זו וגם לאחריה ככל ויידרש. מסגרת החיים החדשה הכוללת מעבר מהחלטות אישיות להחלטות מערכתיות כוללת לא מעט אתגרים. במיוחד עבור בני זוג שהתרגלו לחיות לבד ולקבל החלטות לבד. תהליך ייעוצי מלווה יסייע לבני הזוג לייצר תהליך נכון בו כל אחד יצליח לשמור על זהותו כיחיד ולפתח זהות בריאה כחלק ממערכת זוגית יציבה ומתפקדת.

מקורות:

- דניאל גולמן - אינטליגנציה חברתית, המדע החדש של יחסי אנוש. פרופ' קלייר רבין - טובים השניים.
- ד"ר ג'ון מ' גוטמן - שבעת העקרונות לנישואים מאושרים.
- ד"ר שירי דניאלס - עוצמת ההקשבה, כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר.
- ויליאם ר' מילר וסטיבן רולניק - הגישה המוטיבציונית.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHann, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior 29(4), 1841-1848

# לגעת ולהרגיש

כיצד משפטים מלאי אהבה וזו ההיריאות הנפשית של הענוק?

ד"ר חנה קטן, רופאת נשים, סופרת ומרצה. [www.katanchana.co.il](http://www.katanchana.co.il)

**"אנו זקוקים לארבעה  
חיבוקים ביום כדי לשרוד,  
שמונה חיבוקים כדי  
לשמור על יציבות  
ושנים-עשר חיבוקים  
ביום כדי לצמוח"**

(וירגינה סאטיר, מטפלת משפחתית)

כלפי האחר, האמפטיה, יצירת אמון ונאמנות. יש כיום חוקרים שמכתירים אותו כדור הבא של התרופות האנטי דיכאוניות. בתקופה שבה אנחנו נוגעים יותר במסך הטלפון והמחשב מאשר אחד באחר, ואפילו ביטויי חיבה מועברים ברובם באמצעות סמלים וירטואליים, הרי שקיים בנו חסך ניכר של הורמון זה ועקב כך בתחושת בטחון כללית וחברתית נמוכה. החסך הזה בא לידי ביטוי בתסמינים פיזיולוגיים בצורת כאבי גוף, שהופכים לכרוניים אם הם לא מטופלים.

יתכן וזו אחת הסיבות לכך שטיפולי המגע המוכרים מזה אלפי שנים הן במזרח והן במערב, הופכים לנחוצים ולמקובלים יותר ויותר. ביכולתם לתת מענה הן ברמה הפיזית של טיפול בכאבים והן ברמה הרגשית של מתן מענה לחסך המצטבר במגע.

בטיפולי המגע המקצועיים, תפקיד המטפל הוא בראש ובראשונה לייצר הקשבה ואמון דרך מגע. ברפואה המשלימה מאמינים כי לעור המכסה אותנו יש קולטנים המאפשרים לו לפרש מידע הרבה מעבר לטמפ' וללחות ובאופן בלתי מודע עבורנו גם לקלוט רגשות של הסובבים אותנו כגון אמפתיה ודחייה.

במפגש טיפולי של אחד על אחד (גם כאשר הגוף מכוסה בבגדים) אנו מלמדים את המטופל לחיות בנוחות עם גופו, להציף דרך הגוף את הכאב ומקורותיו ובאופן כללי לקיים תקשורת רציפה והדדית דרך המערכת העצבית-החושית.

המטפל - באמצעות תנועות לישה, מתיחה או לחיצה - פועל למשש את השרירים המכווצים, לבחון סימטריות וחוסר איזון, לאמוד את עוצמת זרימת הדם ובכך גם לבצע אבחון מעמיק

חוש המישוש מלווה אותנו מרגע יציאתנו לאוויר העולם. תחילה דרך העור החש את תנאי הסביבה ובהמשך גם דרך המגע של כפות הידיים והרגליים. למעשה, בשונה מחושים אחרים, קולטניו פרוסים על כל מקום בגוף.

חוש זה מהווה גורם מרכזי בהתפתחות ההגדרה העצמית והמודעות שלנו ומסייע לנו מגיל מאוד צעיר לחקור את העולם, להבין את תפיסתנו במרחב, היציבות והתנועה שילוו אותנו בחיינו הבוגרים.

מחקרים של העשורים האחרונים מלמדים כי לחוש המישוש והמגע יש גם סגולות ריפוי גבוהות. כאינסטינקט רגעי, כאשר ילדינו מקבל מכה, התגובה הראשונית היא לרוב ללטף את האזור הפגוע. התגובה הזאת לא מגיעה סתם: לליטוף, מתברר, יש השפעות תרפויטיות גבוהות. חוקרים ישראלים הוכיחו לאחרונה שתחושת הכאב שלנו פוחתת כאשר אדם קרוב אוחז בידנו. בזמן המגע גם קצב הלב והנשימות נוטים להסתנכרן, להעמיק את תחושת הרוגע והביטחון ולהחליש את עוצמת הכאב.

לאלה תורם גם הורמון האוקסיטוצין - "הורמון האהבה" - שמשחק תפקיד חשוב במהלך הלידה וההנקה ומופרש ברמות גבוהות בזמן מגע. לאורך האבולוציה הורמון זה הופרש בעת חשיפה לסכנה כדי לסייע לנו בשמירה על מערכות הלב וכלי הדם ובכך לסייע לנו להתחמק בקלות בעת סכנה. אך בה בעת הוא פועל ברמה הרגשית בהענקת תחושת בטחון דרך עידוד יצירת קשרים חברתיים - שהרי בקבוצה אנחנו מוגנים טוב יותר מסכנות הסביבה. ביכולתו להשפיע על מידת הרגישות שלנו

יותר.

האמון הנוצר בין המטפל למטופל, לצד הפתיחות וההקשבה לגוף, מאפשרים למטופל לקיים, ממפגש למפגש, תהליך למידה ושיפור והפחתת המכאובים באופן משמעותי.

שיטות הטיפול במגע המקובלות כיום הן מגוונות מאוד וכוללות גישות אסיאתיות המבוססות על עולמות המרידיאנים והצ'י כמו השיאצו והטווינה לצד גישות מערביות כמו עיסוי קלאסי, אוסטאופתיה, שיטת אלכסנדר ופלדנקרייז וכמובן רפלקסולוגיה. מתח פסיכולוגי של האם במהלך ההיריון משפיע גם על גידולו של העובר. במחקר שבוצע לאחרונה בארה"ב נעשה ניסיון לכמת את ההשפעה של מתח פסיכו-סוציאלי של האם ההרה על אורך הטלומר [חלק מהכרומוזום] של העובר - דבר שקשור לחיזוי התפתחות של מחלות ותמותה ביחס לגילו של האדם. נבדקו כמה עשרות נשים ועובריהן על ידי מדידת תאי דם פריפריים בדם הטבורי, ונמצא קשר ליניארי ישיר בין התפתחות העובר ואורך הטלומרים בתאי גופו, לבין מתח האם במהלך ההיריון. מסקנת המחקר היא שמתח פסיכולוגי בהריון עלול להיות גורם מעצב במערכת הביולוגית של הטלומר, ועובדה זאת מתבטאת בדם הטבורי כבר בשעת הלידה.

במסגרת מחקר שבוצע במחלקת יולדות בבית חולים רמב"ם, בוצעו ראיונות עומק עם נשים שהרו וילדו בתקופה של הפגזות ומתח בטחוני, על מנת לבדוק את השפעת המלחמה על מהלך ההיריון והלידה. תוצאות המחקר הצביעו על קשיים ביצירת התקשורת הראשונית בין האם לתינוק, ובהמשך - גם על קשיים בהנקה ובאינטראקציות עם התינוק, כנראה בעקבות רמות המתח הגבוהות מהן סבלו הנשים בתקופת הלידה. מסקנת המחקר היא שכדאי למצוא פתרונות מערכתיים להפחתת הדחק של היולדת במצבי חירום, כדי למנוע נזקים התפתחותיים עתידיים משמעותיים של התינוקות. כצעד ראשון, בבית החולים רמב"ם בחיפה נבנה חדר לידה תת-קרקעי לקליטת יולדות 'תחת אש'.

מחקר שנערך לאחרונה בדק 140 משפחות מהעיר שדרות בשני פרקי זמן שונים. הוא התמקד בבדיקת מצוקה פוסט-טראומטית וקשיי התנהגות של ילדים והוריהם, בעקבות ירי הטילים על העיר במשך תקופה ארוכה. נבדקה השפעת המצב הביטחוני על מצוקת האם והתמודדותה הרגשית, והשפעתו על התנהגות הילד. נמצא כי גורם מכריע בהתנהגות הילד הוא מידת הוויסות הרגשית של האם, דהיינו היכולת להגביר או להפחית את הממד הרגשי, ולהתאים את התגובות לכך. ויסות רגשי אצל האם החשופה לירי טילים יתבטא בהתנהגות מאופקת מול ילדיה, ומאידיך - ביכולת לבטא כאב וקושי בצורה מותאמת וסבירה. אצל הילד המווסת רגשית - תופיע יכולת להירגעות מהירה.

אמא מצליחה בדרך כלל הניד עפעף להתבונן על ילדיה ולעשות להם 'שיקוף רגשי'. העין קולטת והאוזן שומעת, והיא חושבת בתמונות, בקולות או בתחושות בטן. גם כאן אנו רואים כי לכל אורך שרשרת היצירה - מההפריה ועד לינקות והבגרות, נפש האם מטביעה את חותמה על נפש ילדה.



מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

# כאן בונים את דור העתיד הנשרת מדריכות כלות

בשיתוף ובחסות:



הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית  
לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

הקניית דידיקטיקה  
מעשית להדרכה



זיהוי קשיים  
בראשית הנישואין



תקשורת אפקטיבית  
והתמודדות עם  
קונפליקטים



קדושת חיי המשפחה  
והיבטים רפואיים  
במעגל החיים



באישור הרבנות הראשית לישראל



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

את השלון

ראיון עם בוגרת מרכז י.נ.ר  
וחברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

# תחום מרתק מקצוע מבוקש!

מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

## אשת מקצוע? עכשיו יותר מתמיד! הצטרפי לתכנית ההכשרה לטיפול ב-C.B.T

באישור **אגודת יו"ר** - איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

➤ השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות  
חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות.

➤ לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות.

הקבלה לתכנית - לעומדים בדרישות איט"ה:  
חינוך מיוחד, ייעוץ חינוכי, ע"ס, תרפיה באומנות וכדומה.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
בית הדפוס 30, ירושלים ד' בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

**שם:** מירב סויסה גיל: 50 נשואה +3 ילדים  
**השכלה:** בעלת תואר ראשון במדעי החברה ותואר שני בחינוך.  
**יועצת ארגונית, יועצת נישואין ומשפחה, ומנחת קבוצות  
עיר מגורים: דימונה**

### מה היה תחום עיסוק שלך לפני הלימודים?

בעברי הייתי בתפקיד מערך בטחון מידע בקבע. כשפרשתי, פניתי ללימודי ייעוץ ארגוני, תחום שהתאים לי בעקבות תפקידי הקודם. כחלק מתוכנית הלימוד רכשתי גם את קורס הנחית קבוצות ומשם הבנתי שאני מתחברת לעולם ההנחיה, הייעוץ והטיפול.

### מדוע בחרת ללמוד את התחום?

בחרתי ללמוד במרכז ינר לימודי ייעוץ נישואין דווקא, בעקבות הרקע המשפחתי ממנו אני מגיעה. כבת להורים גרושים שהתחתנו בשנית אבל לא באמת טיפחו ועבדו על המערכת הזוגית, הבנתי כמה השפעה יש לנישואין על התא המשפחתי. אני רואה שליחות להביא את הידע החשוב בעבודה הזוגית שמשפיעה כ"כ על מעגלים נוספים מלבד על הזוגיות עצמה, כגון: על הילדים, על ההתפתחות האישית ועוד

### במה את עוסקת היום?

יועצת זוגית, ומנחת סדנאות חוסן בארגונים.

### מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?

עוונה וצניעות: אני יוצאת מנקודת הנחה שאיני יודעת מספיק והמומחה לחייו זה המטופל ולא המטפל. אמנם אני בעמדת הובלה ועזרה למטופל להבין את עצמו, אך כאמצעי לעזור לאדם לחקור ולבחון את עולמו ובחירותיו ולקחת אחריות על אופן התנהלותו ותפקודו.

### ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך

ליוויתי זוג שחוה משבר מאד קשה שערער ופגע בזוגיות והכיוון היה לגדוע את הנישואין. לאחר תהליך ארוך ומאתגר האנרגיות נהפכו לבניה וצמיחה מחודשת במקום פירוק. זה היה מרגש מאד לראות ולחוות כיצד משבר גדול מאד יכול להצמיח את הזוגיות מחדש ואפילו להוביל למקום הרבה יותר טוב.

### מהו הרווח האישי שהפקת מהלימודים בי.נ.ר?

שאני מצליחה לזהות ולהתבונן בדברים שלא הייתי מודעת אליהם בזוגיות, לבחון אותם מחדש ולקבל החלטות לגביהם.

### תני לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך

להתמקצע עוד ועוד, להיות תמיד במקום של למידה כי אין ללמידה סוף, להגיע ללימודים בצורה פתוחה וגמישה. ולאחר הלימודים, בשלב העבודה חשוב מאד להיות מודרך על בסיס קבוע, זהו חלק מההתפתחות וההתמקצעות.

## שאלה מפורום המומחים של אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

הבן שלנו למד בישיבה טובה, אבל הוא לא החזיק שם מעמד כי היה לו קשה לשבת וללמוד. הוא התחבר לתלמידים הבעייתיים ובתהליך לא ארוך, הוא מצא את עצמו בחוץ. אחרי חודשים בבית, בלית ברירה הכנסנו אותו לישיבה שבה רוב התלמידים הם די חלשים. גם מבחינה לימודים וגם מבחינת התנהגות ויראת שמיים. אנחנו חוששים מאוד שהוא יאמץ הרגלים שיביאו אותו להידרדרות. מה עושים כדי לשמור עליו שם?



תשובה מאת: יוספה וייסברג B.A, מנחת הורים, רכזת מתנדבות באגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.

העצמי והחוסן הפנימי של הבן, כדאי מאוד להקדיש זמן לשיח עם הילד. עדיף בשיחה שבה שני ההורים נוכחים. דברו איתו בפתחות על האתגרים איתם הוא מתמודד. שדרו לו שאתם לא נבהלים משום נושא ושחשוב לכם לשמוע מה עובר עליו. העצימו את נקודות החוזק שלו ואת התכונות החיוביות שלו.

לצד ההקשבה וההתעניינות, חשוב לבנות ביחד איתו קווים אדומים עם כללים ברורים. לדוגמא - לאן אתם מאפשרים לו ללכת ובאיזה מקומות אסור לו בשום פנים ואופן להסתובב? שאלו אותו מהם הגבולות שהוא מציב לעצמו, והבינו יחד איתו מדוע הכללים הללו חשובים לו וכיצד הם עוזרים לו לשמור על עצמו. בכל גיל וגיל ההתבגרות במיוחד, כללים צריכים מוסברים ולא מונחתים.

בסוף הדיון סכמו בקצרה ובצורה ברורה את הנושאים שהועלו במהלך השיחה. כדאי לסיים במשפט של אמון, כמו "למרות הקושי, אנחנו מאמינים שאתה מסוגל". האמינו במילים שאתם אומרים על מנת שלא יישמעו כמו סיסמאות ריקות. שדרו לו שאתם מאמינים ביכולת שלו לעמוד בגבולות שאתם מציבים לו. גם אם השיחה לא תתנהל בדיוק כפי שתכננתם, אל תתייאשו. עצם השיח חשוב ומשמעותי. ניתן לסכם לשוחח שוב וחשוב להשאיר ערוץ תקשורת פתוח. בסופו של דבר, אתם, כהורים לא יכולים למנוע התמודדות ותסכולים אצל הילד, אבל יכולתכם להעניק לו חוסן, חוזק ותחושת מסוגלות היא רבה וזה המון. בהצלחה רבה.

את מעלה נושא חשוב המעסיק לא מעט הורים. ישנם נערים רבים שאינם מסתדרים במסגרות החינוך ומתקשים לעמוד בדרישות של שעות לימוד רבות.

תחושות הפחד והדאגה לעתידו של הילד מובנים בהחלט. אתם רוצים מאוד שהילד יצליח, רואים אותו מתמודד מול פיתויים וניסיונות ולא באמת יכולים להקל עליו בכך. זהו מצב די מלחיץ המעלה גם תחושות של חוסר אונים וחוסר יכולת לסייע ליקר לכם מכל.

כצעד ראשון חשוב לשדר לילד רוגע. נערים בגיל ההתבגרות זקוקים להורים חזקים ויציבים. בגיל הזה בני נוער עוברים שינויים פיזיים ונפשיים רבים והם צריכים קרקע יציבה. כאשר ההורה משדר יציבות, הנער מרגיש שיש על מי לסמוך, וזה נותן לו כוח להתמודד.

כיצד ניתן לשדר רוגע כשמתחוללת בכך סערה פנימית?

נסי לחשוב על נקודות חוזק של הילד שיכולות לעזור לו לעמוד איתן מול הפיתויים. בנוסף נסי לחשוב על משאבים העומדים לרשותו העשויים לסייע לו במצב הזה.

המשאב הראשון שנראה משמעותי מאוד, הוא הורים אכפתיים ומעורבים בחיי הילד. ניכר מדברייך שאתם הורים כאלו. מחקרים מעידים על כך שכאשר ילד מרגיש שהוריו נוכחים בחייו, הוא חושב פעמיים לפני שהוא נכנס למצבי סיכון.

קשר טוב וקרוב עם הבן מגדיל את הסיכוי לקבלת החלטות נכונות. בנוסף יש בכוחו של הקשר החם להעלות את ביטחון

לפורום המומחים של האגודה: 073-330-0610 | metivta.org.il

## הצטרפו עכשיו לאגודת היועצים והמטפלים



תו מקצועי  
כחבר אגודה  
לצרכי פירסום



פרסום וחשיפה  
באתר ובקבוצות  
הוצאפ של האגודה



חברות בקהילה  
רב מקצועית  
והשתתפות בפורום  
מטפלים סגור



הטבות משתלמות במיוחד:

« הנחה בפוליסת ביטוח מקצועי » שכירות קליניקות בתשלום מוזל « השתלמויות מקצועיות מרתקות ומעשירות ללא עלות ועוד... »

\*2837 www.acft.org.il | acft@acft.il 058-6564848

## טיפ להורות

# חרם חברתי

מאת: רחלי עשור MSW, עו"ס, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מתנדבת במרכז הטיפול מטיבת"א

שמרו על קור רוח - לא היבהל ולא להבהיל את הילד. אם צריך הישענו על בן/בת הזוג. שדרו לילד מסר אותנטי שמבחינתכם מדובר באירוע חולף, שבו תעמדו לצדו, וזאת מבלי להמעיט מסבלו. עזרו לילד לתת מילים לרגשות ולמחשבות - זוהי מיומנות אנושית חשובה הנקראת "תיקוף" דרכה הילד לומד לזהות ולשייך את רגשותיו.

נסו לפעול בזמן אמת, בתוך הקונפליקט ובהתאם לגילו של הילד - יש לבצע התערבויות מתוכננות מראש. לעיתים ההורים חשים דחף לפעולה מתוך עלבון ומצוקה אישיים. התנהלות אימפולסיבית לא תתרום למצב וייתכן שאף תזיק להמשך החיים החברתיים של הילד בתום המשבר.

הביעו הבנה והזדהות, אך לא רחמים או שיפוטיות. נסו להבין את הקשיים של הילד, ולתת להם מקום. גם אם הדחיה החברתית נראית כתוצאה מוצדקת של התנהגות בעייתית של הילד. לדוגמה במקרה של ילדה שמתנהגת בצורה מסויימת הגורמת לחברותיה להתרחק ממנה, הבינו ראשית את חוויית הדחיה אותה חווה הילדה. אל תאשימו אותה ואל תבקרו אותה. רק לאחר שהילדה תרגיש מובנת ותקבל תיקוף ומשמעות לכאב שלה, ניתן לבחון איתה את התהליכים שהביאו לכך, ללמוד מהם ולשנות את ההתנהגות להבא. תנו דוגמה אישית - אם זה נראה מתאים, שתפו בקשיים חברתיים שעברתם בילדות, מה עזר לכם להתמודד, והיכן זיהיתם נקודת תפנית. עזרו לילד להבין שמרבית בני האדם מרגישים לעיתים דחויים או בודדים.

נסחו מחדש את התסריט- אנו חיים בעולם של נרטיבים והם אלו שנחרטים כזיכרון שנשמע בתוך העצמי, לכן חשוב להשתמש במשמעויות וביטויים חדשים כדי לתאר את המצב. הקריאו / המליצו על ספרים - בהתאם לגילו של הילד, מצאו תכנים העוסקים באופן ממוקד בפתרון קונפליקטים והתמודדות חברתית. דונו בדרכים בהם הגיבור/ה התמודד עם הקשיים.

נסו למלא את החלל החברתי שנפער- נסו לחשוב יחד על דרכים יצירתיות למילוי שעות הפנאי. סיעו לילד לייצר עולם חברתי אלטרנטיבי במקום שבו הוא מרגיש רצוי, בטוח ומוגן. כאשר מדובר על מצבים מורכבים שאינכם מצליחים לסייע בהם, אל תהססו לפנות לגורמים מקצועיים.

תקופת הלימודים מעלה בחלקנו זיכרונות יפים של חיים נטולי דאגות, של משחק ושל חיי חברה, אך לא מעטים מסתובבים עם צלקות בלתי ניתנות למחיקה מאותם ימים רחוקים בהם חוו חוויות חברתיות לא פשוטות מצד בני-גילם. חוויות אלה עלולות להתעצם בימי חופשת הקיץ, בהם המסגרת הלימודית אינה קיימת, וכל כובד המשקל עובר לחיי החברה.

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מעלים תמונת מצב עגומה המצביעה על שכיחות התופעה בעיקר בגילאי היסודי.

חרם חברתי (או "הדרה" בעגה המקצועית), כולל ברוב המקרים הדחת האדם מהמעגל החברתי, ביוש, בידול והתנכלות למוחרם. הן במסגרת החינוכית והן בחינוך הבלתי פורמלי ובשעות אחר הצהריים וימי החופשה, הדבר יתבטא בהוקעת הילד המוחרם מכל פעילות, לימודית או חברתית. הילד המוחרם לא יוזמן למפגשים חברתיים מכל סוג שהוא, בין אם מדובר בימי הולדת, משחקי כדור, מפגש בגינה או יציאה משותפת.

החרם החברתי עלול לעורר אצל המוחרם תחושות קשות של קיפוח, בדידות, דחיה וחוויית אפסיות שתבטא בחוסר הרצון להגיע אל בית הספר ופשוט להיעלם ככל שניתן.

במצבים אלה, נוכחות ההורים קריטית הן על מנת לאתר ולזהות מצבים כאלו ולטפל בהם, והן על מנת להבטיח את שלומו של הילד ולהעניק לו תחושת ביטחון שהוא "אינו לבד" ו"רואים אותו".

הורים שילדם חווה חרם חווים את כאבו כאילו היה שלהם ומדווחים על תחושות כעס, עלבון וחוסר אונים. הבעיה היא שלא כל ההורים מודעים למצבו של ילדם, מאחר ופעמים רבות הילדים מעדיפים שלא לשתף את הוריהם מסיבות שונות: מבוכה, בושה, תחושת כישלון ואמונה כי ההורים אינם יכולים לסייע להם בפתרון הבעיה. על כן תפקיד ההורים חשוב ומשמעותי בשלבים המוקדמים של איתור הבעיה וההתמודדות אתה.

### להלן מספר כלים להורים:

שימת לב לשינויים בהתנהגות הילד - האם הילד משתתף במפגשים כיתתיים בשעות אחר הצהריים ו/או בימי החופשה? האם הוא מבקש להיעדר ומתחמק מהם? האם הוא מתכנס בעצמו ומשדר עצבות?.

# המשפחה שלך! בידיים שלך!

**מתמודדים עם  
אתגרים במשפחה?  
במטיבתא - מרכז ייעוץ  
וטיפול במשפחה  
תוכלו לקבל מענה  
ע"י אנשי מקצוע מומחים**



**הנחיית הורים**  
וטיפול בילדים ובני נוער



**טיפול וייעוץ**  
זוגי ומשפחתי



**טיפול באלימות**  
ובפגיעות חמורות



**ייעוץ נפשי**



**מרכז גישור משפחתי**  
בתהליכי גירושין



**ליווי ותמיכה רגשית**  
בבעיות פוריות

« מטפלים מומחים בלבד » פריסה ארצית  
« עלויות מוזלות » דיסקרטיות מלאה  
« בהמלצת והכוונת גדולי ישראל »

**אל תתמודדו עם זה לבד**

**\*2837**

073-3300610

www.acft.org.il | acft@acft.il



## סניף חדש של מטיבתא בבאר שבע!

בשעה טובה ומוצלחת, נחנך מרכז מטיבתא"א - מרכז לטיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי בעיר באר שבע המיועד לתושבי העיר ולכל אזור הדרום.

טקס קביעת המזוזה התקיים במעמד הרה"ג יהודה דרעי שליט"א, רב העיר וראב"ד באר שבע,

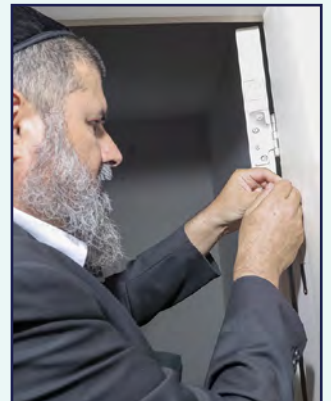
ובמעמד רבנים, מטפלים ויועצים במרכז הטיפול: הרה"ג אליהו בן סימון שליט"א, ראש בית ההוראה "שלמות המשפחה" ויועץ במרכז הטיפול, הרב בנימין זר, רב משיב בבית ההוראה "שלמות המשפחה", הרב משה ביגל, רב היישוב מיתר ומיועצי המרכז, הרב שניאור זלמן גורליק, מנהל בית חב"ד המרכזי, באר שבע, הרב ניצן חלק, מנהל בית חב"ד נווה זאב, באר שבע, הרב משה אילן, ממטפלי המרכז.

המעמד המרגש היווה את פתיחת מרכז הטיפול לאחר תקופה ממושכת של בניה והכנות של חדרי טיפול מאובזרים שישמשו את צוות היועצים והמטפלים לטובת כלל תושבי ב"ש והדרום. המרכז כולל שירותי ייעוץ וטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי, הדרכות הורים, טיפול בילדים ונוער מתבגר, כמו גם הדרכות והרצאות, כל זאת במטרה לחזק שלמות הבית היהודי.

קביעת המזוזה נעשתה על ידי רב העיר וראב"ד באר שבע, הרה"ג יהודה דרעי שליט"א, אשר התעניין בפעילות המרכז והדגיש את החשיבות הרבה בפיתוח מענים טיפוליים המותאמים לאוכלוסיית שומרי התורה והמצוות.

הגב' עשור, מצוות הנהלת המרכז מסכמת:

"שמחנו לפתוח את מרכז מטיבתא"א בברכת רב העיר וראב"ד באר שבע ובשיתוף הרבנים. אנו מאמינים שזו התחלה של פעילות חשובה, חיונית ומשמעותית לתושבי ב"ש ובדרום. לפניות למרכז מטיבתא: \*2837 או לטל' נייד: 050-7878569



# בואו לרכוש מקצוע מבוקש עם שליחות

## ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות

- > בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
- > ייעוץ רגשי בשילוב טכניקות מובילות בתחום ההבעה והיצירה

## הדרכת חתנים וכלות

- > באישור הרבנות הראשית לישראל
- > הכשרה הלכתית ומקצועית לאתגרי ראשית הנישואין

## NLP ודמיון מודרך

- > הסמכה בינלאומית
- > שימוש בכוחו האדיר של המוח לשינוי הרגלים ודפוסי חשיבה

## אימון אישי - coaching

- > הכשרה להגשמת מטרות ויעדים
- > בכל תחומי החיים באישור לשכת המאמנים

## הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > שילוב של לימודים עיוניים ומעשיים לחיזוק הבית היהודי

## מנחי הורים חינוכיים

- > בחסות האוני' הפתוחה ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך
- > הדרכת הורים להתמודדות עם סוגיות חינוכיות במעגל החיים

## טיפול CBT

- > באישור איט"ה - לבעלי B.A טיפולי בלבד
- > שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

## טוענות רבניות

- > באישור ביה"ד הרבני הגדול
- > הכשרת נשים לייצוג הלכתי לנשים בבית הדין הרבניים

## תואר ראשון B.A של האוני' הפתוחה

< פסיכולוגיה < מדעי החברה והרוח < תכנית רבבה לבוגרות סמינר: B.Sc. במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה

מובילים  
מקצועיות  
כבר 22 שנה

**לפרטים והרשמה: 02-6321620**

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

