

בס"ד | גליון 45 | טבת תש"ע מחיר: 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



שמירת מסגרת הנישואין
הרה"ג יצחק אושינסקי

"הזוג הטוב דיו"
פרופ' קלייר רבין

האהבה במיטבה
הרב חנוך חן גלזמן

מוקד י.נ.ר. 65-5000-700-1

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

דבר המערכת

הימים בין עשירי בטבת ועד יז' בתמוז הם ימים בהם חל מצור על ירושלים בימי חורבן בית ראשון. בימים אלו, בהם הוצבו החומות סביב העיר והימים היו קשים, אנו נדרשים לכוא לחשבון נפש על מעשינו על ידי צום עשירי בטבת - ובהמשך - יז' בתמוז. ניתן לקחת את עניין המצור כמשל וממנו ללמוד על העניין מנקודה מעט שונה: לכל אחד מאיתנו דעות, מחשבות ואמונות עליהם הוא גדל והתחנך. חלקם הוטמעו בנו על ידי סביבתנו וחלקם סיגלנו לעצמנו. עם השנים, הופכים הם להיות כעין "קולות" המלווים אותנו בכל בחירה ועשייה ותורמים לתהליך קבלת ההחלטות שלנו. ניתן להבחין בין "קולות" חיוביים כגון: "אני מסוגל", "אני חכמה", "אני חזק", "אני אתמודד" שיביאו אותנו לעשייה חיובית, לנסיונות חדשים וכוח עמידה בפני כישלונות, אולם רבים מאיתנו מסתובבים עם "קולות" שליליים כגון: "אני חלשה", "אני לא יוצלח", "תלמיד חכם כבר לא אהיה", "אני אמא גרועה". לעיתים באות אמונות אלו לידי ביטוי ביחסינו לזולת ולסביבתנו הקרובה וכך, מבלי משים, אנו מביאים את עצמנו למצור מחשבתי שיכול חלילה, להוביל אף לחורבן. בעלון זה חוברו מאמרים שמטרתם להביא לידי חשיבה, הרהור ובדיקה. על מנת לצאת מן המצור, עלינו לבחון היטב את הנחות היסוד שלנו, להבין מהיכן הם באים, והיכן שמענו אותם בעבר ועל ידי מי. לנסות לראות את המקומות בהם שברנו מעט מן "החומות" שנראות לנו כל כך ברורות, חזקות ויציבות ואת הכוחות שהיו בנפשנו שסייעו לנו בכך, אותם להעצים, להגדיל ולהביא לידי שימוש שוב ושוב. כך, אט אט להשתחרר מכבלי החשיבה המקבעת שלנו ולכוא לידי מחשבה הגיונית, שקולה ולא מקטלגת שתשפיע לטובה עלינו ועל זולתנו.

תוקן עניינים:

- 3 בפתחו של עניין - מצור מחשבתי, גב' חדוה בן חיים קיניג
- 4 מן המקורות - שמירת מסגרת הנישואין, הרה"ג יצחק אושינסקי
- 5 ונהי בעינינו כחגבים - הרב עוז פרחי
- 6 יש לי מושג - אימון אישי, מאיר שמעון עשור
- 7 משפחה בעין המשפט - הגבלות בין בעל לאשה, ט"ר צבי גלר
- 8 משפחה במחקר - נלכדים ברשת, הרב זאב מנדלסון
- 9 משולחנו של מנחה - על כן יעזוב, הרב אייל אונגר
- 10 גשר לקשר - "הזוג הטוב דיו", פרופ' קלייר רבין
- 11 רציתי לשאול - פורום שאלות ותשובות, הרב אליהו בן סימון
- 12 בתשואות חן - האהבה במיטבה, הרב חנוך חן גלזמן
- 14 להינשא מעל לטבע - גבולות בחינוך, גב' רונית מילר
- 15 אני לא מבין את אשתי / בעלי - גבולות הזמן, משה אליאס



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: ט"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום ע.משנה: הרב אליהו בן סימון העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר. בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א.

יועץ משפטי איגוד י.נ.ר.: עו"ד הרב משה רובינשטיין, ט"ר **עיצוב גרפי: אורלי קיים, סטודיו או.קיי:** טל' 050-5830047

הדפסה: מפעלי המקור בע"מ **הפצה:** חברי איגוד י.נ.ר, מנויים לעלון, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים. **כתובת המערכת:** איגוד י.נ.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 26266 ירושלים מיקוד 91262 טל': 02-6321600 פקס: 02-6422432 כתובתנו באינטרנט: WWW.YNR.ORG.il דוא"ל: igud@ynr.org.il

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם. igud@ynr.org.il

בחברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

עדיין אינך מנוי?

באפשרותך להצטרף למנויי העלון ולקבלו במשך שנתיים ישירות לביתך בעלות סימלית של 140 ₪ בלבד. בהצטרפותך כמנוי הנך תורם ומסייע לחיזוק מוקד י.נ.ר. - המוקד הארצי ההתנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי. בנוסף לכך מזכה המנוי בקבלת ייעוץ בתחום הנישואין והמשפחה למשך כל תקופת המנוי (שנתיים) ללא תשלום נוסף. הייעוץ ניתן על ידי מתמחים בתחום הנישואין והמשפחה.

למנויים, הרשמה ופרסום: 02-6321603

"מצור מחשבותי"

לכולנו יש דעות, מחשבות והרגלים המושרשים בנו מטבע היותנו. אך יש לפעמים שחלקן הופכות להיות אבני נגף בדרכנו, הן עוצרות וחוסמות אותנו ומביאות אותנו לידי מצור מחשבותי. חשוב להכיר - חשיבה מקבעת.

גב' חדוה בן חיים קיניג, יועצת נישואין ומנחת קבוצות 052-7146307

יש את ההצלחה אז דברים צריכים לזרום מאליהם בספונטניות. או "נישואין של אושר זה אומר שהבעל חייב להסכים עם הדעה של אשתו והאישה חייבת להסכים עם הדעה של בעלה בכל הנושאים". מובן שאלו אינן מחשבות נכונות והן גורמות לקונפליקטים רבים בין בני הזוג.

היציאה מן המצור

החלק הראשון והמשמעותי ביציאה מתכנית חשיבה מקבעת הוא בזיהויה. אחרי שזיהינו את החשיבה המקבעת עלינו לברר ולהגיע להבנה ממה נובעת אותה חשיבה שמא מדובר במנגנון הגנה של בעל החשיבה המקבעת או שיש רווח משני או צורך כל שהוא.

כאשר נעשה קשר טיפולי טוב בזמן ובעיתוי הנכון היועץ מאמת לבני הזוג את החשיבה המקבעת וחושף בפניהם את ההשלכות הנשקפות לחיי הנישואים שלהם מאותה חשיבה ונותן חשיבה חילופית. אפשר גם להיעזר בידע מקצועי רלוונטי כדוגמת מחקרים התואמים את הנושא וסותרים את אותה חשיבה מקבעת. בני הזוג יתבקשו להחליף את החשיבה המקבעת בחשיבה אחרת כאשר כל זאת נעשה בתמיכה וכליווי מקצועי על מנת שהאינטראקציה הזוגית תקלוט את השינוי החשיבתי לאורך זמן. לי שלוש סיבות שזה אפשרי" אפשר וטוב לעשות זאת גם על ידי סימולציה או שבני הזוג יעלו מקרה הקשור לחשיבה מקבעת איתו הם מתמודדים, וכך על ידי הכוונה של היועץ הנוסך בהם ביטחון אפשרי יהיה לעשות בהם את השינוי ולהעבירו לבית פנימה. גם כאשר בתחילה זה נעשה מהשפה ולחוץ הרי שאחרי המעשים נמשכים הלבבות ועם הזמן לומדים להיות מונהגים על ידי חשיבה חיובית. בסופו של דבר, סיגול דפוס של חשיבה מפותחת יאפשר להיפרד מדפוס התנהגות לקויים וכך ילמדו שני בני הזוג סגנון חיים שיביא לשיעור רצון שניהם. היטיב להגדיר עקרון חשוב זה של חשיבות המחשבה הגאון מווילנה: **"החכם - ממעט אפילו בדברים הנצרכים לו. מעולה ממנו - מושל מלחשוב מחשבות בטלות שכל מעשה האדם הולכים אחר מחשבותיו."**



במהותם אך ההבדל הבולט הוא באשר להתמודדות שאחרי החוויה הקשה. בעלי חשיבה מקבעת העוברים את החוויה הקשה חשים שהודבק עליהם אות קין לנצח כאילו אותה חוויה תחרוץ את גורלם לעתיד. הם גם יעטו על עצמם את תחושת הקורבניות ויחפשו את הנקמה באובייקט שפגע בהם. אפשר לשמוע מהם משפט כגון: "הוא הרס לי את החיים, אין לי עתיד", דבר המקשה בתהליך הריפוי מאחר וחשיבתם מנחה אותם להנציח בדרך מוחשית את כאבם בחייהם. לא כן אצל בעלי חשיבה מפותחת שעברו את אותה חוויה ומנסים לראות דרכים אופרטיביות על מנת לא להימצא בחוויה הזאת בשנית ואיך הם יכולים להיות שולטים במצב ולא נשלטים על ידו ומהם הלקחים שהם מפיקים לעתיד. בעלי סוג מחשבה מתפתחת יחפשו דרכים על מנת להעצים את עצמם ובכך פצעי העבר מגלידים ולא נותנים לעבר להשפיע עליהם לעתיד. החשיבה פחות ממוקדת באובייקט הפוגע ויותר בצמיחה והתחשלות שלהם עצמם.

בזוגיות, כמו ביתר תחומי החיים, חשיבה מקבעת עלולה להביא להרס וחורבן. לעיתים רבות קיימים מיתוסים והרגלי חשיבה בין בני הזוג כגון: "בני זוג אמורים להרגיש או לנבא ולקרוא את מחשבותיהם זה של זו, בן הזוג אמור לדעת מה השני אוהב או חפץ ומתי ואם לא כן נראה שמשוהו בזוגיות לא תקין", או "מערכת נישואין טובה אינה צריכה מאמץ והשקעה. אם

חשיבה מקבעת הינה חשיבה נוקשת או הנחת יסוד שגויה או מיתוס של אדם על עצמו או על זולתו. בעל תכנית חשיבה מקבעת יוצר סביב עצמו או זולתו מצור מחשבותי המקבע ומנציח מצבי קונפליקט וכן מגביל את רמת הישגיו היכולים לבוא לידי ביטוי בכל תחומי החיים כגון פיתוח הישגים לימודיים, התקדמות תעסוקתית וכו'. כל חשיבה מקבעת היא חשיבה שאינה מאפשרת שינוי ואנו יכולים למצוא את עצמנו וזולתנו מבטאים זאת במשפטים כגון: "אני לא חכמה גדולה, זה מצב נתון שאין באפשרותי לשנותו" או "כך נולדתי עם חוסר גמישות כזה אני וכזה אשאר". זאת לעומת מחשבות מפותחות המאפשרות תנועה קדימה ויישום פתרונות למצבים משתנים כגון: "על ידי לימוד ושינון יש באפשרותי להגדיל את רמת האינטליגנציה שלי" או "נולדתי עם חוסר גמישות אך אני מאמין שעל ידי תרגול ואימון יורחב טווח התנועה שלי".

ההבדל באופן החשיבה ניכר אפילו בגלי המוח שלנו. במהלך מחקר שנעשה על ידי דר' קארול דווק מתוך סיפורה "כוחה של נחישות" היא דיווחה כך: "הזמנו למעבדת גלי המוח באוניברסיטת קולומביה אנשים שלהם תכניות חשיבה משני הסוגים. בעודם מקשיבים לשאלות קשות ומקבלים משוב על עבודתם, הסתקרנו לדעת מתי יצביעו גלי המוח שלהם על התעניינות ועל רמת קשב גבוהה: אנשים בעלי תכנית חשיבה מקבעת גילו עניין רק כאשר המשוב שקיבלו שיקף את יכולותיהם. גלי המוח שלהם העידו על קשב רב אולם כאשר הוצע לפניהם מידע העשוי לסייע להם ללמוד הם הפגינו אדישות גמורה. גם כאשר לא הצליחו להשיב נכונה הם לא הראו כל סימן שהם מעוניינים לדעת מהי החשיבה הנכונה. רק בעלי חשיבה מפותחת היו קשובים למידע שהיה בו כדי להרחיב את הידע שלהם".

אפשר לראות את ההשלכות בהבדלי החשיבה גם בתחום ריפוי פצעי עבר: יכול להיות מצב בו בעלי שני סוגי החשיבה המקבעת והמפותחת עוברים חוויות קשות. התחושות ועומק הכאב יכולים להיות זהים

שמירת מסגרת הנישואין בראי הפסיקה הלכתית

ליקוטים מתוך פרק העוסק בסוגיות שלום בית ע"פ ההלכה, מהספר "אורות המשפט" (ב')
מאת הרב יצחק צבי אושינסקי, דיין בית הדין הרבני האזורי חיפה

שלום בית הינו המפתח העיקרי למימוש האישי והמשפחתי, הן במישור הרוחני והם במישור הגשמי. להלן יצויין בקצרה כיצד התייחסו חז"ל והפוסקים האחרונים לענין נעלה זה, מהם המכשולים לשלום בית, וכיצד ניתן לשמור על השלום.

מובא במדרש שכל טוב (שמות, פרק טז): "שלשה דברים צריך אדם לומר בתוך ביתו ערב שבת עם חשיכה, 'עשרתם ערבכם, הדליקו את הנר'. מנא הני מילי, אריב"ל דאמר קרא 'וידעת כי שלום אהלך ופקדת נוך ולא תחטא' (איוב ה כד). ואי לא עשרו, כיון דלא שרי למיכל, ליכא שלום בביתו. ואי לא עריבו, כיון דלא שרי ליה לטלטולי, ליכא שלום בביתו. ואי לא אדליק את הנר, ליכא שלום בביתו וכו'".

נר שבת מטרתו ליצור שלום בית בשבת. אמנם שם מדובר בשלום בית כללי, כדי לתת הרגשה טובה ושמחה יתירה בבית וגם כדי שלא יתקלו בחפצים במהלך ליל שבת (עי' שו"ע או"ח סימן רסג סעיף ג) ואין כוונתו דווקא לשלום בית בין איש לאשתו, אך העיקרון ברור - מוטל על כל אדם לעשות מעשים פעילים, כדי להרבות את השלום בבית.

ועי' גם בספר משפט השלום (לג"ר יקותיאל כהן שליט"א, אב"ד אשדוד) שהסיק מדין הדלקת הנר כך (עמוד קסט): "ומכאן מוכן שמצוות שלום בית הוא חיוב גמור, שכמו שצו חכמים על הדלקת הנר בשבת כדי שיגיע לשלום בית, הרי בודאי שלום הבית הוא החיוב עצמו. שלא יתכן שמכשירי המצווה יהיו פחותים מהמצווה עצמה. ולדברינו, גם הדיבור בנחת הוא השלום בית עצמו, ולא רק מכשיריו. אלא אפי' תחלוק על דברינו ולא תכניסנו במצווה עצמה, מכל מקום יישאר הדיבור בנחת בכלל מכשירי המצווה, וממילא הוא

באותה דרגה ובשווה להדלקת הנר בשבת, שמטרת הדלקת הנר להגיע ולהיות בשלום בית, וכמוהו גם הדיבור בנחת".

אף תקנה מיוחדת תקנו חז"ל משום שלום בית, וראה מה שכתב הרמב"ם (אישות, פרק כא הלכה ט): "האשה ששברה כלים בעת שעושה מלאכותיה בתוך ביתה, פטורה, ואין זה מן הדין אלא תקנה, שאם אין אתה אומר כן אין שלום בתוך הבית לעולם, אלא נמצאת נזרת ונמנעת מרוב המלאכות, ונמצאת קטטה ביניהם" (מקורו הוא בירושלמי כתובות, פרק ט הלכה ד).

קטטות הנגרמות בהשפעת המשפחה לעיתים שלום הבית נפגע עקב הפרעה משפחתית, דהיינו השפעה שלילית של הורי הצדדים, התערבות הורים בנעשה בקרב משפחת הילדים, מגורים ליד ההורים או בני משפחה אחרים וכו'. לענין זה ישנה כבר התייחסות בשיטות הראשונים.

כתב הרמב"ם (הלכות אישות, פרק יג הלכה יד): "האומר לאשתו 'אין רצוני שיבואו לביתי אביך ואמך אחייך ואחיותייך', שומעין לו וכו', שאין כופין את האדם שיכנסו אחרים ברשותו. וכן היא שאמרה 'אין רצוני שיכנסו אצלי אמך ואחיותיך וכו', מפני שמריעין לי ומצירין לי, שומעין לה, שאין כופין את האדם שישבו אחרים עמו ברשותו". בפשטות דיבר הרמב"ם במדור שהוא של הבעל. ויש להבין, מהי הזכות של האשה למנוע מקרוביו לשבת שם? ביחס לכך כתב הפרישה (אבן העזר, סימן עד): "הואיל ויש לה רשות לדור שם, לענין זה נקרא רשותה, שאחרים לא יכנסו שם". יש לאשה זכות מדור בבית, וכאשר נכנס שמה גורם מפריע, הרי זוהי פגיעה בזכות המדור שלה.

בענין הפרעות שלום בית הנגרמות ע"י בני משפחה או הורים, נזכיר מה שכתב הגאון ר"ח פלאגי זצ"ל (שו"ת חיים ושלום,

ח"ב סימן קיב) אודות הורים המעמיקים לעיתים את הקרע בין בני הזוג: "זנער הייתי וגם זקנתי, וראו עיני שכל מי שמעכב על זיווג איש עם אשתו, מחמת שגורמים קטטות מצידי אביהם ואמותיהם מצד לצד, להפריד הייחוד בין איש לאשתו, לא ייצאו נקיים, לא בדיני אדם ולא בדיני שמים. כי אנחנו רואים בכמה בני אדם עם נשותיהם, שמתקוטטים ועד קללה ועד הכאה, וכשלא יש משלשים ביניהם, תיכף ומיד נעשה שלום ואוהבים זה לזה, מה שאין כן כשהיו הקטטות מצד אבותיהם ואמותיהם וגורמים פירוד, כי הגם כי האיש והאשה שניהם רוצים בשלום, הם מתייראים ומתפחדים מצד אביהם ואמותיהם ומחזיקים במחלוקת". הורים הגורמים לפירוד לא יצאו נקיים, לא בדיני אדם ולא בדין שמים.

חובת הבעל לפייס את אשתו

כאשר נקלעים בני הזוג למשבר שלום בית (ולעיתים אף האשה פותחת תביעת גירושין בבית הדין), על הבעל לדעת כי חובתו בעת ההיא לפייס את אשתו, ולא לצפות שדווקא היא זאת שתעשה את המאמצים להשיב את השלום על כנו.

וראה מה שכתב בתשובת הרשב"א (תשובה המובאת ברמ"א אבהע"ז סימן פ סעיף יח): "אשה שהלכה מבית בעלה מכח קטטה, ואינה רוצה לשוב לביתו עד שיקרא לה בעלה, לא הפסידה משום זה מזונותיה, דבושה ממנו לשוב מאחר שיצאת בלא רשותו ואינו מראה לה פנים, ואם הוא יבוא אצלה אינה מונעתו מכלום".

וראה עוד מה שכתב הג"ר דוד לבנון שליט"א, דיין ב"ד אשקלון, במאמרו (שורת הדין, כרך יא, עמוד רכז): "זאת ועוד, זה שהאשה תובעת גירושין, אינו בהכרח הוכחה שהאשה גורמת את הגירושין, אפשר שהבעל ציער אותה וגרם לה לכעוס עליו, וגם אם אין זה מוצדק

"ונהי בעינינו כחגבים"

פרחי עוז, מרצה ומנחה נישואין ומשפחה 050-4125635 farhioz@gmail.com



שתתבע גירושין, אין זה פוטר את הבעל מלחזר אחר אשתו ולפייסה, כי זה טבע האשה שדמעתה מצוייה ונוטה להישבר מהר ולומר "גרשני", כפי שמוכח בגמרא (יבמות קטז, א): "באומרת לבעלה גרשני. כולה נמי אמרו הכי!".

והוסיף: "ואנו יודעים מתוך הניסיון שגם כשהאשה תובעת גירושין, אם הבעל מציע לה שלום בית, היא מתרצה לכך, וכשהוא אינו מנסה לרצותה היא נשארת בעמדתה להתגרש. ונראה שגם על מקרה כזה חייבו חז"ל כתובה, כדי שלא תהא קלה בעניו להוציאה, אלא יפייס אותה ולא ימהר לגרשה". הרי שחובת הבעל לפייס את אשתו, גם כאשר היא זו שהחלה בהליך הפירוד, כגון שעזבה את הבית או שפתחה תיק גירושין.

החובה המוטלת על בית הדין לעשות שלום בית החובה לגרום לכך שישרור השלום בבית מוטלת בראש ובראשונה על כתפי בית הדין, וכך מצאנו בגמרא ביבמות מד ע"א (ושם קא ע"ב) אודות יבם הבא לייבם קטנה או זקנה: "מלמד שמשאיין לו עצה הוגנת לו, שאם הוא ילד והיא זקנה או הוא זקן והיא צעירה, אומרים לו 'מה לך אצל ילדה' או 'מה לך אצל זקנה', 'כלך אצל שכמותך, ואל תשים קטטה בביתך'".

ועי' גם בדבריו של הגר"ח פלאגי זצ"ל (ספר חיים ושלוש ח"ב סימן קיב) שכתב כך: "כשיהיה קטטה ומריבה בין איש לאשתו, באיזה צד ואופן שיהיה, דהיות טוב, כשיבואו ענינים אלו בפני בית הדין, להאריך הזמן ולהרבות רעים לתוון השלום, כי גדול השלום ובפרט בין איש לאשתו, וקשים גירושין, וכיותר מאשתו הראשונה ועל דרך שכתב מהרשד"ם ז"ל בחלק אבן העזר סימן קג בכיוצא בזה, שאפילו אין הכחשה ביניהם, אין לכוף לגרש לאלתר, עד שיראה ד'תוחלת ממושכת מחלת לב', ואין להם תקנה".

בני זוג מחליטים לעשות צעד נכון וניגשים ליעוץ. עצם הפעולה מהווה עבורם לגיטימציה לקבל, לשנות, לשפר ולהשתפר בחיי הזוגיות. אך פעמים רבות נוכל לראות בני זוג שכבר יושבים מול המטפל ומציגים תמונה עגומה בה הכול נשמע אפור וללא זיק של תקווה. גם כאשר המטפל מנסה ללבות את הגחלת, זאת ללא הועיל, היות והם כל הזמן עסוקים בהטחות הדדיות האחד כלפי השניה ולהפך. שניהם מבינים שבעקבות הבנה חדשה תבוא התנהגות חדשה אבל לפעמים הפצעים ממאנים להגליד מניסיונות העבר לשפר את הזוגיות, מדוע?

לפני מספר שנים, נעשה ניסוי מעניין. לקחו קבוצה של חגבים והניחו אותם בתוך קופסה סגורה עם מכסה. החגבים החלו לקפץ ולנתר גבוה כמה שאפשר, אך בכל קפיצה חטפו מכה מהמכסה. וראו זה פלא, לאחר זמן מה החגבים הנמיכו את הקפיצות עד שכאשר הורידו את המכסה מהקופסה, החגבים כבר לא ניסו לצאת, ולא האמינו שיש להם יכולת בקפיצה אחת לצאת אל החופש.

מערכת נישואין כושלת, גורמת לבני הזוג לאבד את המוטיבציה להשקיע. אין לבני הזוג את הכוח לקפוץ מעל המשוכה שמעיבה על האושר. אדם שמביט מהצד על החגבים תמה מה מונע מהחגב לקפוץ החוצה, אבל זכרונו המר של החגב מהחבטות בראשו מנעו ממנו לקפוץ לחירותו. כך גם בני הזוג שבבדיקה רציונאלית יתגלה ששניהם רוצים לחיות באושר, אך שניהם עוד כואבים את זיכרון כאבי הניסיונות הקודמים. זאת

הסיבה שגם לאחר שהמטפל כבר "הסיר את המכסה" ונתן להם כלים טיפוליים יעילים לשנע את הזוגיות קדימה, אף על פי כן קשה להם מאד לשנות את המצב. אך אם ייווכחו שניהם לדעת שהמכסה אינו קיים עוד, אין חבטות מעל הראש, עם הרבה רצון טוב ונחרצות יוכלו בני הזוג בסיוע המטפל גם להצליח. זאת ניתן ללמוד מהגאון מוילנא אשר באה אליו אישה עם בנה ואמרה לו שהיא רוצה שגם בנה יהיה כמו הגאון מוילנא. אמר לה הגאון: "ייל-נאר" - שפירושו רק רצון. הכול תלוי בכוח רצון ובמסירות של בני הזוג האחד עבור השניה. במקום להטיל אשמה, יש ללמוד לקחת אחריות וללמוד איך כל אחד נותן את המאה אחוז שלו ללא קשר לכך זוגו.

סיפור מוכר מספר על שני אחים שהייתה בניהם מריבה. שכרו האחים איש מקצוע שיבנה חומה שתפריד בין בתיהם וכששבו בערב לתדהמתם ראו שהאיש בנה להם גשר שבמקום לגשר על הפערים את טעותם שבמקום לגשר על הפערים ביניהם, הם העדיפו להציב ביניהם חומה. מחקרים מגלים שכשמונים אחוז מהזוגות שמתגרשים כשנשאלים מדוע התגרשו אז הם אומרים שלא היה כבוד, אכפתיות הערכה וחוס ומנקודה זו בני הזוג חייבים לשים להם מטרה - במקום לבנות חומות לבנות גשרים. ללמוד לגשר על הפערים שיש בניהם, לדעת שכל פעולה חיובית שהאחד עושה עבור השני מוסיפה עוד נדבך ל"גשר הזוגיות". את החומה יש להציב מסביב לבית ולמשפחה, לחזק ולחסן אותה, מסביב ולא באמצע. כך ממילא במקום לחפש את הדרך אל האושר זוכים לראות את האושר שבדרך.

לקראת פתיחת בית הוראה של י.ג.ר

חדש וייחודי!

יפתח קורס הכשרה

לרבנים משיבים

מטרת הקורס היא להכשיר רבנים משיבים שייתנו מענה ולייוו הלכתי המשיק לתחומי ייעוץ ולפרט ולמשפחה. בגורי התכנית יהיו בית הוראה ייחודי בתחומי שיעסוק בהוראה ופסיקת הלכות הקשורות לנישואין ומשפחה. הקורס בפיקוח בית הדין "משפטי חיים" בנשיאות הגר"ח פ' שיינברג שליט"א.

בעלי סמיכה לרבנות ולדיינות המעוניינים לקחת חלק בתוכנית

נא ליצור קשר למס': 02-6321603

אימון אישי -

Coaching

תחומי הייעוץ והטיפול מגוונים ורבים. כיום קיימות מגוון רחב של שיטות, גישות והתמחויות בתחומי הייעוץ והטיפול האישי, זוגי ומשפחתי. מטרת מדור זה היא לשפוך אור על עולם הייעוץ והטיפול ומושגיו ובכך לחשוף ולקרר את המושגים יותר הן למטפלים והן לציבור הרחב. הפעם עוסק המדור באימון אישי שהינו תחום מתקדם ומתפתח המתקשר לכל תחום בחיים וביכולתו להביא לקידום וצמיחה בפרק זמן קצר יחסית.

מאיר שמעון עשור

מהו אימון?

אימון הוא מקצוע שעיקרו שיטת הדרכה, הנחיה ואימון של יחידים או קבוצות, במטרה להשיג יעד מסוים או לשפר מיומנויות פעולה כאלה ואחרות. המקצוע החל להתגבש כגישה לשיפור ביצועים מתוך אימון בעולם הספורט, הורחב והשתכלל בעשורים האחרונים העוקבים על ידי שימוש בכלים מתחומים של פסיכולוגיה קוגניטיבית, פסיכולוגיה הומניסטית, תיאוריות ניהול ואסכולות נוספות לחקר התנהגות אנושית. כיום ניתן לקשר את נושא האימון לכלל תחומי החיים.

אימון אישי הוא תהליך של שותפות מתמשכת, המסייע למתאמנים ליעל ולהעשיר את איכות חייהם. האימון מהווה מסגרת הממוקדת בהשגת הישגים ויעדים אליהם שואף הפונה בתחום האישי או המקצועי, תוך פיתוח מערכת יחסים רבת עוצמה המיועדת לאנשים שרוצים לחולל שינויים חשובים בחייהם. המאמן עוזר למתאמן להבהיר את מטרותיו ונותן כלים לפעולה וללמידה שיובילו אותו לתוצאות בהן הוא חפץ. האימון האישי מספק כלים על מנת להתמודד עם מצבים וסיטואציות בחיים בצורה טובה יותר תוך הקניית ורכישת מיומנויות חדשות, שיפור יחסי אנוש, פיתוח התנהגות גמישה יותר, יכולת לנתח סיטואציה מפרספקטיבות שונות, בטחון עצמי גבוה ויכולת לפתור בעיות. תחומי האימון יכולים להיות תוך אישיים כגון מציאת איזון בין החיים האישיים לבין העבודה, בין אישיים כגון מיומנויות פתרון קונפליקטים עם אחרים, וביצועיים כגון השתפרות בניהול הזמן. התחומים הנפוצים באימון מסוג זה הם: אימון אישי, אימון למאמן (Supervision), אימון למתבגרים, אימון עסקי, אימון פילוסופי ואימון קבוצתי.

האישיים והמקצועיים. האימון האישי מתמקד בהווה יותר מבעבר תוך הכרת הכוחות שלך, במטרה לשפר את עתידך. כמו כן הוא אינו מתמקד דווקא בבעיה כמו בטיפול פסיכולוגי אלא בעיקר בעשייה והתקדמות. האימון מאפשר למתאמן להגדיר את רצונותיו ומטרותיו, לנסח תוכנית פעולה ברורה ופועל לפיה, תוך בדיקת המציאות ממנה הוא יוצא והמציאות אליה הוא רוצה להגיע. כמו גם מציאת כוחות חיוביים והתמודדות עם גורמים מעכבים, בדרך שהיא תהליך מעצים ומקדם אקטיבי ופרואקטיבי. *אנשים פרואקטיביים הם אנשים דומיננטיים שאינם פועלים ביחס לעמדות ולדעות של אנשים אחרים, אלא רק בזכות עצמם וביחס ישיר לעצמם.

תהליך אימון אישי שנחשב ליעיל הוא כזה המביא לידי ביטוי באופן מיטבי את היכולות של המתאמן ומוביל לתוצאות ולהצלחת המתאמן. האדם מביא את יכולותיו לידי ביטוי מיטבי כאשר מאחורי פעולתו עומדת מודעות לערכים שלו, התגייסות למען חלום שהוא רוצה להגשים או כאשר יש לו אמון ביכולת שלו לבצע זאת. על בסיס זה עושה המאמן שימוש בכלים כמו עידוד, הבאת יכולות למודעות, העלאה ערכים למודעות, קישור בין פעולות ההווה לחזון הפרטי, הבנת חסמים, שימוש בכלי חשיבה תוצאתית, שימוש במשאבים שונים ועוד.

כיצד מתבצע בפועל האימון?

משך הטיפול משתנה בהתאם לצרכי הלקוח. אימון אישי מתחיל בדרך כלל בראיון אישי על מנת לאמוד את האתגרים וההזדמנויות בחייו של הלקוח, להחליט על פעילות ראשונה, לקבוע תוצאות רצויות ולהגדיר את אופי היחסים בין המאמן והלקוח. הפגישות יתרחשו בתדירות

מה נותן תהליך האימון?

האימון מאפשר לך לעבור תהליך של למידה וצמיחה, מפתח תחושת מסוגלות חדשה: אמונה שאתה יכול/ה לעשות דברים שלא עשית קודם, והעשייה נובעת מהיכולת שלך. האימון מעצים אותך ומאפשר לך למצות את הפוטנציאל שלך ולשפר את הביצועים וההישגים בחייך



הגבלות בין בעל לאישה

מאת: טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים 050-4784667 והרה"ג יהושע זאב זנד מחבר הספרים ברכת-בנים, נתיב המשפחה, נתיב הכתובה, נתיב האירוסין ונתיב השידוך.

לשיעורים או לעבודה בזמנים סבירים. וכך נפסק (בשולחן ערוך אבן העזר, סימן עו, סעיף ה) "יש לאישה לעכב על בעלה שלא יצא לסחורה אלא למקום קרוב, ולא יצא אלא ברשותה" ולכן כל עוד העבודה בשעות סבירות עם אנשים כשרים, ישתדלו בני הזוג להימנע מלאסור ולהגביל אחד על השני. אולם לגבי שיעור תורני או לימוד תורה אין האישה יכולה הגביל את הבעל לצאת לשיעור כמאמר הגמרא "התלמידין יוצאין שלא ברשות נשותיהן לשלושים יום".

סיכסוכים רבים בין בני זוג, נובעים מהתערבות ההורים בחיי הזוג ובמתן "עצות" אשר אינן מקובלות על אחד מבני הזוג. לעיתים ירצה אחד הצדדים לנטרל את ההורים של בן הזוג ולאסור עליו ביקורים בבית הוריו בכדי לחזק את הקשר בינו לבין בן זוגו. וכן לעיתים יחשוב אחד הצדדים לנתק את קשריו של בן זוגו עם חבריו מהעבר. בפועל אדם שיאסור על אשתו לבקר את הוריה, חברותיה או אירועים אליהם היא מזמנת, בהחלט יתכן שימצא את עצמו מחוייב בגירושין וכתובה. כך נפסק ברמב"ם (הלכות אישות, פרק יג, הלכה יא): "כל אשה יש לה לצאת ולילך לבית אביה לבקרו, ולבית האבל ולבית המשתה לגמול חסד לרעותיה ולקרובותיה, כדי שיבואו הם לה, שאינה בבית הסוהר עד שלא תצא ולא תבוא. אבל גנאי הוא לאשה שתהיה יוצאה תמיד... ויש לבעל למנוע אשתו מזה... שאין יופי לאשה אלא לישב בזוית ביתה, שכך כתוב: "כל כבודה בת מלך פנימה".

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם בניסיונות 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 באתר זה ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי.

ה אם ראוי לבני זוג להגביל אחד את השני? האם נכון להעיר כאשר קיים חשש שכן הזוג אינו מחוייב מספיק לחיי המשפחה? ומתי ההגבלות אסורות ויכולות לדרדר יחסים בין בני זוג עד כדי חוסר אמון? על הגבלות וההגבלות בין בני זוג - במאמר הבא.

ככלל, על הבעלים לדעת את האזהרה המובאת בשר"ע (אה"ע, סימן קע"ח, סעיף ז'): לא יאמר אדם לאשתו, אפילו בינו לבניה, אל תסתתרי עם פלוני. וכתב הרמ"א: ועכשיו אין לנו מי סוטה ואם נסתרה אחר הקינוי, אסורה לו לעולם. ואם שכח וקינא לה, ימחול לה מיד על הקינוי - לפני שנסתרה. ע"כ. ניתן לומר לאותם אנשים המגבילים את האישה ואומרים לה אל תלכי, אל תבואי, אל תתיחדי עם אדם מסויים, שאמנם לעיתים כוונתם רצויה להזהיר כי רבים הפרוצים, אבל סופו של דבר, מרוב הקפדה יתירה, הם עלולים לאסור על עצמם את נשותיהם.

במקביל, ברור כי אסור לו לאדם להתעלם מהתנהגות בני משפחתו והוא מחוייב על פי הדין להעיר לבני משפחתו בענייני קדושה ובשר"ע נפסק שכל מי שאינו מקפיד על אשתו ועל בניו ובני ביתו ומזהירן ופוקד דרכיהם תמיד עד שידע שהם שלמים מכל חטא ועון, הרי זה חוטא שנאמר: "ופקדת נוך ולא תחטא". אם כן צריך להזהיר, אבל קיים איסור להקפיד בשביל לשלוט או להטיל אימה ויש צורך ללמוד איך להעיר בדרך נכונה בכדי שמחד ישמרו גדרי הצניעות ומאידך ההערה לא תוביל לאיסורים ולדרדר ביחסים.

אישה המגבילה את בעלה וכובלת אותו לבית אף הגבלה זו יכולה ליצור מחנק, על כן אין האישה רשאית לאסור על בעלה ללכת



מסוימת אשר נקבעה מראש, והן עשויות להתרחש פנים אל פנים או דרך הטלפון. במהלך הפגישות המאמן יעזור ללקוח לקדם את השגת המטרה שנקבעה על-ידי הגדרת וקביעת משימות אותן יצטרך הלקוח לבצע מפגישה לפגישה. בנוסף יספק המאמן ללקוח חומר קריאה רלוונטי ומודלים לשאוף אליהם על מנת לקדם את חשיבתו ומעשיו. כלומר, אימון אישי יוצר מסגרת בה נבנית ונשמרת תוכנית פעולה לקידום מטרותיו של הלקוח. אימון הינה גישה הרואה במתאמן מומחה בחייו ומאמינה כי כל אדם הינו ישות שלמה הניחן ביצירתיות, יכולת בחירה ותושייה. המאמן ממקד ועוזר למתאמן להבהיר את רצונותיו, מגדיל את המודעות והחקירה העצמית שלו, מסייע לו לשפר את יכולותיו ומחולל מרחב פעולה חדש החופשי מאמונות ותפיסות מקבעות. המאמן מאפשר למתאמן לבחור את פתרונותיו בדרכו ומסייע לו לסגור את הפער המצוי לכיוון הרצוי שאותו הוא שואף להשיג.

באימון מוגדרות לרוב מטרות ברורות ולכל מטרה מצורף תיאור של האופן בו היא תושג, תיאור זה הוא השיטה. אימון הוא אם כן תהליך שיטתי להשגת יעדים אישיים על ידי 'שיקוף' של המאמן למאומן לנקודה שהוא נמצא בה. הוא בנוי ממספר מפגשים, שבהם מבוצע הליך מסודר השואף להוביל את המתאמן אל הגשמת מטרותיו. בתהליך הראשוני על המתאמן להבין את ערכיו ולהתודע לצרכיו האישיים, לאחר מכן הוא מגבש חזון וגוזר ממנו מטרות, יעדים ומיידים להצלחה וכן לומד את יתרונותיו ואת החסמים העשויים להפריע לו בהמשך. בהמשך נבנית תוכנית עבודה מסודרת, שבה המתאמן בונה את המשימות שיובילו אותו אל המטרה, תוכנית עבודה

נלכדים ברשת

אחת התופעות שמשפחות רבות נאלצות להתמודד עימה, הינה ההתמכרות לגלישה באינטרנט. בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים רבים בנושא זה - והתוצאות מדאיגות ביותר. מהי התמכרות זו? מה מאפיין אותה וכיצד נוכל לדעת מהו הגבול?

הרב זאב מנדלסון, יועץ נישואין ומשפחה 052-6070066

גלישה מסיבית שמתגברת יותר ויותר על מנת להשיג את אותו סיפוק. חוסר יכולת לעצור או לשלוט בכמות הגלישה. הפסד או סיכון קשרים חברתיים, עבודה ותחומים חשובים אחרים בגלל האינטרנט. שימוש באינטרנט כדרך לברוח מבעיות או לטיפול עצמי בדיכאון.

שם המשחק : גבולות ברורים.

גם בכביה זו כרבות אחרות הטיפול והמניעה המשפחתית מבוססים על יצירת גבולות ברורים לגלישה.

כמובן שכל משפחה בהתאם למורי הדרך אליה היא קשורה תחליט אם להכניס לביתה בכלל את האינטרנט וכבר נתפרסמה דעתם של גדולי הדור בעניין, אך במידה והכנסתם יש להציב גבולות ברורים לגבי השימוש: השתמשו אך ורק באינטרנט החסום בפני תכנים מזיקים, שמטבע הדברים יותר ממכרים.

הנהיגו הגבלת זמן: ערכו רישום מדויק לגבי הזמן שהגולש מבלה מול האינטרנט. עודדו את הילדים להיות עסוקים בפעילויות רבות חיוביות מחוץ לאינטרנט.

מקמו את המחשב במקום בו עוברים ושבים בני הבית. ישנם בתים שנוקטים כלל חכם - לעולם לא גולשים לבד.

יש להנחות את הילדים לרישום מדויק מראש היכן הם אמורים לגלוש כדי למנוע שוטטות מסוכנת.

כדאי לעטר את המסך בדמויות מופת של גדולי ישראל, או בפסוקים המתריעים מפני נפילה.

ישנם שהנהיגו תפילה או פרק תהילים לפני הגלישה.

חשוב כל העת לזכור כי בפעולה של "קליק" אחד ב"עכבר" המחשב אפשר לעבור ממצב של "ובחרת בחיים" לכיוון הפוך ומנוגד לחילה.

and Caci.B) העלה כי התמכרות של ילדים לאינטרנט פוגעת בהם ישירות. היא עלולה להפוך אותם לטיפוס של אדם מתבודד ולהרוס את חיי המשפחה שלהם לעתיד. ילדים ביישנים, ילדים בעלי דימוי עצמי נמוך וילדים עם בעיות במשפחה, נתונים בקבוצת הסיכון הגבוהה ביותר להתמכרות. ישנם חוקרים הטוענים כי התמכרות לאינטרנט כמוה ככל התמכרות אחרת - הבילוי מול מסך המחשב גורם למוח להפריש חומר כימי הדומה לאדרנלין ועל ידו מיד מרגישים רגיעה, התרגשות ומצב רוח טוב. כאשר נפרדים לרגע ממסך המחשב, המכור מרגיש דיכאון ומחכה בקוצר רוח לרגע הבא מול המחשב.

שלוש סיבות עיקריות

גורמות לאינטרנט להיות ממכר:

אנונימיות - הפעולות שניתן לעשות באינטרנט כמו לקבל מידע, לשאול שאלות ולהכיר אנשים מבלי שנצטרך להזדהות בפרטינו האמיתיים נותנות לנו תחושה נעימה של שליטה, ועוזרות לאדם להתחמק מתחושת הבושה, שלפעמים הינה המפלט האחרון מנפילות.

נוחות - האינטרנט הוא כלי נגיש ביותר וחוקי, לא צריך רישיון נהיגה כדי להגיע אליו, לא צריך לצאת מהבית, לרוב הוא נמצא אפילו בתוך חדרנו.

בריחה מהמציאות - האינטרנט מכיל תכנים וירטואליים, מאפשר לאדם להתרחק מהיום יום המציאותי ולהתמכר לעולם מדומה.

כיצד נזהה את ההתמכרות לרשת?

חוקרים שונים ובראשם ק.יאנג (1998) פרטו בצורה דקדקנית כיצד לזהות סימנים המצביעים על התמכרות לאינטרנט:

חיבור לאינטרנט במשך 6 שעות ויותר, יום אחר יום. הרגשת אי נוחות, רוגז, חרדה בזמן שלא מחוברים לאינטרנט, מלווה בקוצר רוח לקראת המפגש הבא עם האינטרנט. חשיבה אובססיבית על מה שקורה באינטרנט.

מחקר נרחב שנערך בשנת 2006 באוניברסיטת סטנפורד בארצות הברית מעלה כי שיעור המדווחים על סימפטומים האופייניים להתמכרות ברשת מטפס ועולה. החוקרים ערכו מדגם מייצג של 2500 בתי אב ברחבי ארה"ב המייצגים את כלל האוכלוסייה האמריקאית, והשתמשו בכלי מדידה המאפיינים התמכרויות קשות. התוצאות היו ברורות מאוד: 8% מהאוכלוסייה מדווחים על סימפטומים של התמכרות בעקבות השימוש הרב באינטרנט, 14% מהנשאלים הודו שקשה להם להישאר יותר מיום אחד ללא אפשרות חיבור לרשת, 9% מהנשאלים סיפרו כי הם מנסים להעלים מאחרי את השימוש האובססיבי שלהם ברשת, 6% אמרו שהפעילות המקוונת השפיעה לרעה על יחסיהם עם חברים וקרובים, ו-8% הודו שהם גולשים באינטרנט "כדי להימלט מהמציאות" או כדי להקל מעליהם מצב רוח שלילי.

חשוב לציין כי סימפטומים אלו מאפיינים גם התמכרויות ידועות אחרות כמו לאלכוהול למשל ולכן במדינות רבות החל תהליך של פתיחת מרכזי גמילה למכורי הרשת.

מעניין כי המושג "התמכרות לאינטרנט" כהפרעה נפשית של ממש, הוגדר לראשונה בשנת 1995 ע"י חוקר מניו יורק, בשם איוון גולדברג. המונח הוזכר כהלצה וכמתיהה סאטירית, אולם הרעיון כבר מזמן לא נחשב כלל וכלל כהלצה, עד כדי כך שניתן לשמוע דיבורים על כך שעומדים להכליל התמכרות זו במהדורה החמישית של ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי ה-DSM המתאר הפרעות נפש ומסווג אותן על פי תסמינים.

מחקרים רבים מורים כי השימוש המופרז באינטרנט מהווה רקע לבעיות רבות בין בני הזוג. נתון נוסף שעולה הוא שגברים מתמכרים יותר מנשים כאשר גבר שלא עובד או לא נמצא במסגרת לימודים מחייבת נמצא בקבוצת סיכון גדולה יותר. מחקר איטלקי שנערך בשנת 2007 ע"י צמד חוקרים (Ferraro)

"על כן יעזוב איש את אביו ואמו ודבק ב..." אביו ואמו.

הרב אייל אונגר, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-4804260

להיות כעוסים, אטומים, ומבודדים יותר. תמר אליעזר שרדו את ילדותם בזכות זה שלמדו שלא ניתן לכטוח באף אחד, וכן כילדים הם שניהם התפשרו הרבה מאד על חשבון עצמם דבר שמנע משניהם התקרבות רגשית של ממש האחד לשני מכיוון שהם לא הרגישו ראויים לכך, על אף שלשניהם היה צורך חיוני להתקרבות רגשית, לשניהם היה חשוב לקבל מבקת הזוג תחושת הערכה וחשיבות.

הפרשנות שקבלו בטיפול עזרה להם להבין את עוצמת התגובה הרגשית שלהם, הם הבינו מדוע הם מגיבים כה מהר ובצורה כה פוגענית ומעליבה, הם הבינו והרגישו שכאבם העכשווי קשור לצרכי הילדות שמעולם לא נענו. כעת היו שניהם מסוגלים לדבר על רגשותיהם במקום להגיע במהירות הבזק לכלל תובנה ומסקנה שלכן זוגם כלל לא איכפת מהם, היה להם קל יותר לגלות הבנה רגשית וסובלנות.

שניהם היו זקוקים באופן נואש ליחס, שיבחינו בהם ויהיו קשובים להם, וכל אחד מהם התקשה לבקש תשומת לב ואכפתיות מבן זוג, אך מאידך למרות שלא ביקשו הם נפגעו כאשר לא זכו לצורך הרגשי שלא בא לידי ביטוי במילים. מעגל הציפייה - הזנחה - אכזבה, היה חלק מאורח חייהם בילדותם, וחזר ונשנה בחיי הנישואין שלהם במסגרת שבה הם ציפו להגיע לידי חוויה מתקנת, ובמקום זאת הם הגיעו לידי חוויה שמנציחה את התקופה הכאובה שלפני הנישואין. התובנה החדשה ביחס למערכת הזוגית נעשתה ברורה יותר. הם הבינו שכל חוויה שלילית בנישואין הייתה כמו "קבלת מכה במקום בו העצם שבורה" נקל להבין את עוצמת הכאב במשל, כך הוא גם בנמשל, והם הבינו זאת. והם התחילו את לשוב, להרגיש, ולדבר בצורה שונה בעקבות התובנה החדשה.

אחת המשימות העיקריות של מטפל היא להתערב ביחסי הגומלין המפותלות וההרסניות ולהגדירן מחדש, כך שהגישה אליהן תהיה יעילה ובונה יותר, מטבעו של קונפליקט שהוא מעלה משמעות וחוויה רגשית שהופנומו זה מכבר. הסיוע במקרה הזה היה בהבנת האינטראקציה ביניהם, לתאר את ההווה ולהציגו כתוצר של העבר. וממקום כזה קל ונעים יותר לבנות עתיד חדש, בניין עדי עד.

תמר ואליעזר מגיעים ליעוץ נישואין. כל אחד מבני הזוג רואה את זולתו כאגוצנטרי וכמי שמתעניין אך ורק בעצמו. תמר אמרה שהיא שחוקה מהצורך התמידי להשביע את רצונו של אליעזר שהרי מה שלא תעשה, לעולם זה לא יהיה מספיק טוב, הוא תמיד ימצא סיבה להתלונן: הבית לא מסודר, הבגדים לא מוגהצים, יחסה לילדים אינו נכון, היא לא מבינה אותו וכו'. לכן היא מרגישה צורך להתנתק רגשית מבעלה, ולהתמקד בעבודתה כעקרת הבית, ובתחום העיסוק והפרנסה שלה, ובכך היא תוכל לפחות להרגיש סיפוק מעשייתה. אליעזר מצדו, גם הוא מרגיש את אותן תחושות, הוא חש שהסיבות היחידות המחייבות את תמר להישאר במסגרת הנישואין הן בשל הביטחון הכלכלי שהוא מעניק, והילדים המשותפים. הוא מטיל ספק עז במידת האכפתיות וההתעניינות שלה בו ובצונותיו.

אחר ששמעתי את כאבם, ניסיתי לשקף להם את תמונת המצב הרחבה יותר, ששניהם מרגישים שלאף אחד לא איכפת מהם, ולשניהם חשוב להרגיש שהם בעלי ערך ושהצרכים שלהם באים בחשבון. התגובות העזות מבחינה רגשית, המילים הבוטות, האיומים החוזרים ונשנים על גירושין, והחזרה הכל כך שכיחה של מעגל התגובות הזה, הביאו אותי לחקירת התקופה שקדמה לנישואיהן על מנת לנסות ולדלות מהעבר שלהם שביבי מידע אודות ההתנהגות הקיצונית בהווה.

אליעזר היה האח הגדול בבית. אביו היה נכה צה"ל, עובדה שהכריחה אותו מגיל צעיר להיות זה שתופס את מקומו של האב בעזרה בבית החל מניקיון הבית עד הדאגה לכלכלת הבית עד כמה שידו משגת. אביה של תמר נפטר כשהייתה בת ארבע. אמה סבלה מדיכאונות ששיבשו את התנהלותה בבית. האחיות הגדולה הייתה רוב שעות היום מוצאת את מקומה מחוץ לבית, ותמר נשארה רוב היום בבית לצד אימה, כאשר כבר כילדה קטנה הייתה צריכה להכיל את מצוקותיה הרגשיות של האם. בגיל 19 היא נשאה לאליעזר. במרוצת השנים מצא כל אחד את הפגמים בזולתו, במשפחתו של זולתו בחברי זולתו, וכך הם מוצאים את עצמם מבודדים מבחינה חברתית ומשפחתית. הם נמנעו משיחות משמעותיות מכיוון שאלו הובילו תמיד למריבה מה שהביא אותם

שם: הרב אייל אונגר.

תחום התמחות ועיסוק: רב, מרצה, יועץ נישואין, פסיכותרפיסט.

מדוע בחרת לעסוק בנישואין ומשפחה: בתפקידי כרב קהילה הנני נדרש לסוגיא זו של השכנת שלום בין איש לאשתו, ולא פעם אף במעגלים רחבים יותר של המשפחה, ולכן החלטתי להתמקצע על מנת להעניק את הטיפול, היעוץ וההכוונה, הטובים ביותר.

רגע השיא בחיין המקצועיים: כשזוג עם ארבעה ילדים מגיע עם החלטה להתגרש, ולאחר ייעוץ ממושך חזר שלום הבית על כנו, וכאשר נולד בנם החמישי כיבדו אותי בסנדקאות.

רגע מתסכל בחיין המקצועיים: כאשר זוגות מתייאשים עוד לפני שהחלו בטיפול, מכיוון שהם רגילים שכל בעיה נפתרת ברגע (דור ה"אינסטנט).

הדמות המשמעותית בחיין: אבי מורי שליט"א.

הדמות העיקרית שהשפיעה עליך מבחינה מקצועית: פרופ' עמי שקד, מנהל אקדמי של מרכז יגר ללימודי נישואין ומשפחה.

דעתך על נישואין: יש פער אדיר בין הרצון להיות מאושר והידע הזעיר ביותר שיש לאנשים לגבי האדם השני.

דעתך על גירושין: נושא המשפחה נמצא במשבר כלל עולמי, ולדאבוני למשבר הזה יש השלכות גם על החברה היהודית בישראל. אנחנו לא חיים בפלנטה אחרת. היסודות של המשפחה אינם כפי שהיו בעבר, ואני מצר על כך.

דעתך על י.נ.ר: תודות בתים רבים בעם היהודי נתונה להם.

מה היית רוצה לומר לזוגות נשואים: השקעה במוסד הנישואין הנה השקעה יומיומית.

מה היית רוצה לומר לזוגות העומדים להינשא: זוג משקיע ממון רב בהפקת חתונה, אך לצערי לא תמיד משכילים להבין, שאם היו משקיעים אפילו חמישה אחוז מממון זה ללימוד והדרכה נאותה על זוגיות אזי השאלה הזו לא הייתה רלוונטית.

"הוא היה אומר" - אימרה שמלווה אותך: בהקשר זה של יעוץ נישואין חביבה עלי אמרתו של הצדיק רבי מאיר מפרמישלאן: "שניים המתקוטטים זה עם זה, משולים לשניים האוחזים בטלית. זה מושכה לצידו וזה מושכה לצידו, כיוון שאחד מהם מרפה ומפסיק למשוך מיד הצד שכנגד נופל". לזוגות שבאים ליעוץ כשהם טעונים רגשית, אני אומר שאחד מבני הזוג מתחיל ליישם את התרגול, אזי כן הזוג השני מתרכך והם מתחילים לראות אור בקצה המנהרה במערכת הזוגית שלהם.

הזוג הטוב דיו

כיצד קורה שקשר זוגי שנראה לנו מושלם כל כך בראשית הדרך הופך להיות מעיב ומתסכל? כיצד זה שדווקא התכונות שמשכו אותנו כל כך הופכות להיות סלע המחלוקת? פרופ' קלייר רבין מלמדת אותנו קצת על עצמנו והתהליך שאנו עוברים משלב ההיכרות ועד לשלב בו "נוחתים" אל המציאות ועל ההבנה שחייבת להיות בנו: בן הזוג שלנו הוא קודם כל אדם בפני עצמו.

פרופ' קלייר רבין - מכון קלייר רבין לטיפול זוגי, 03-5496003, www.clairerabin.co.il תרגום: ורד איל-סלדינגר

פעילות מנטאלית של הבנה וחיבה. התינוק לומד להתמודד עם תסכול בכך שהוא מפתח בהדרגה יכולת התמודדות מנטאלית. ויניקוט האמין שבשלבים המוקדמים של הקשר עם האם יש לילד אשליה שהוא כל-יכול, כיוון שכל מה שהוא רוצה הוא מקבל מייד. לתינוק אין תחושה של הפרדה מאמו כישות נפרדת, והוא נמצא למעשה בקשר סימביוטי עם אמו, אבל עיכוב הסיפוק מביא עמו את ההבנה המזעזעת של התלות שלו באמו. התינוק מבין שהוא נפרד מאמו, מה שאומר שהוא עלול לאבד אותה. הימנעותה של האם מלהתאים עצמה לכל צורך שלו עוזרת לילד להתאים עצמו למציאות החיצונית, שבה בני אדם הם נפרדים, ועלולים להיעלם, או לפחות לפגוע בכך. ככל שהתינוק מתפתח, האם הטובה דייה מפחיתה בהדרגה את האמפתיות שלה. באופן לא מודע היא מתאימה את "מנות" דחיית הסיפוקים לרמה שהילד יכול להתמודד אתה, וככל שהאגו המתפתח שלו מתחזק, ההבדל בין "אני" ו"לא-אני" שבין הילד ובין אמו, מתבהר, הילד מתחיל לוותר על תחושת הכל-יכול שלו, ומתחילה לעלות הבנה של המציאות. יותר ויותר הוא יכול לראות באמו אדם נפרד עם צרכים משלו. במשך הזמן הילד ההולך וגדל לומד להחזיר טובה לאמו, בחיוכים, בהיעתרות לרצונותיה וביכולת לחכות עד שתהיה מוכנה לתת.

מה לכל זה ולזוגות? בני זוג, בדיוק כמו הצמד אם-תינוק, צריכים לשאת ולתת כשהם עוברים מהשלב הסימביוטי, שבו כל אחד מבני הזוג מתנהג למופת ומנסה להיות מושלם, לשלב ההתפכחות - של מאבקי הכוחות - שבו ההבדלים ביניהם מתחילים לגרום בעיות. בני זוג בראשית הקשר חייבים להבין שבכל פעם שאינם מקבלים את מה

כבר לאחר מלחמת העולם השנייה כתב דונלד ויניקוט -פסיכיאטר ילדים, רופא ילדים ופסיכואנליטיקן מבריק, על מערכת היחסים בין אימהות וילדים כעל אב-טיפוס להתפתחות של מערכת יחסים מהשלמות אל המציאות. משנת 1940 ועד מותו ב-1970, הוא בחן בתשומת לב אימהות, תינוקות בני יומם וילדים. הוא העלה רעיון קיצוני, שהיום אנו יכולים להשתמש בו במערכות יחסים רבות, במיוחד במערכת יחסים זוגית. הוא הגיע למסקנה שהאב-טיפוס של מה שהוא כינה "אימהות טובות דיון", הוא הדגם לכל מערכות היחסים המניבות הבראה וצמיחה. בימיו הייתה האם המטפלת בילד, וגם היום, ב-90% מהמקרים, את הטיפול בילד בשנה הראשונה עושה האם. אבל לרעיונות שלו על האימהות הטובות דיון ישנן השלכות הרבה מעבר ליחסי אימהות ותינוקות. אנחנו נשאל את הרעיון שלו על האם הטובה דייה, ונחיל אותו על המעבר ממערכת יחסים ראשונית אידיאלית, אל זו שמסוגלת לעמוד בכאב ובהתפכחות מהאשליה, ואפילו לעזור לנו לצמוח מתוך אכזבתנו.

ראשית, ננסה לתאר בקצרה מה עושה ה"אם הטובה דייה", בניגוד לאם המושלמת ויניקוט התנגד לשלמות, כיוון שבשלב מסוים, אם כל צרכיו של הילד יתמלאו תמיד, הילד לא יתבגר. האם הטובה דייה מתחילה לעכב בעדינות את סיפוק צרכיו של ילדה, ומגדילה בהדרגה את דחיית הסיפוקים הזאת. האם הטובה דייה מתחילה בהתאמה שלמה כמעט לצרכיו של תינוקה, ועם הזמן היא מתאימה את עצמה פחות ופחות, בהדרגה, בהתאם ליכולתו הגדלה של התינוק להתמודד עם אי-ההתאמה שלה. העובדה שהאם אינה מספקת את צרכיו של התינוק מיד גורמת לתינוק לפצות על החוסר הזמני, ולפתח

ובנו מתוכנתים לעשות תמיד את הטוב ביותר שלנו. אנו מביאים את הפרפקציוניזם שלנו לתפקידנו החברתיים: כהורים, כעובדים, כחברים ובני משפחה, וכבני זוג במערכת היחסים הזוגית שלנו. אנו משתדלים ככל יכולתנו למלא את צורכי הזולת ולגרום לאנשים החשובים לנו להיות מאושרים. מוכן שאנו מצפים לאותו הדבר מהם, וכועסים ומאוכזבים אם הם שמים את עצמם גבוה יותר בסדר העדיפויות שלהם.

בראשית הקשר, אנו חווים אשליה מושלמת של תן וקח. בני הזוג רוצים רק לתת, ולכן הקשר נראה מושלם. שני בני הזוג מרגישים ש"זה טוב מכדי להיות אמיתי" והם צודקים, כמובן. אשליית השלמות יכולה לפרוח במשך שבוע, כמה חודשים, מקסימום שנה. הנפילה מהשלמות אל מה שניתן לקרוא לו המציאות, היא קשה. ההתנסות באנוכיותו של בן הזוג מביאה עמה התפכחות מהאשליה, ותחושה שרומינו. חברה שלי טענה שהיא נפלה קורבן ל"פרסום כוזב".

איך יתמודד זוג בצורה הטובה ביותר עם המעבר הזה ממערכת יחסים מושלמת, שבה כל הצרכים מתמלאים אוטומטית, למצב שבו בן או בת הזוג רוצים את שלהם. לפתע השימוש המוגזם במים חמים, מצב הרוח הרע בבוקר והנטייה שלהם לאחר, מטריפים את דעתכם. פעמים רבות, אותה תכונה שמשכה אתכם, היא זו שמרתיחה אתכם עכשיו: אהבתם את תשומת הלב של בן או בת הזוג לפרטים, עד שהם התחילו לשים לב לכתמים על החולצה שלכם. הם אהבו את הסגנון החופשי והקליל שלכם, עד שהעובדה שבאתם לארוחת בוקר עם המשפחה המורחבת בפיג'מה נחשבת פתאום לעלבון.

שאלות מתוך פורום המומחים

של אתר י.נ.ר: www.ynr.org.il

הרב אליהו בן סימון, יועץ נישואין ומשפחה טל' 054-8445421

היכן נכון לנו להתערב? ואני אכן מתרשם שעניין זה לא ממש ברור לכם. התערבות או התעניינות של ההורים בילדיהם הנשואים היא שאיפה והתנהגות מובנת ובריאה הבאה ממקום של אחריות ודאגה לשלומם ורווחתם של צאצאיהם ולכן התערבות ההורים ביסודה היא לא רעה ומקלקלת אלא אם כן הגבולות שבין הזוג לבין משפחת המוצא נפרצים.

בין בני הזוג ובין משפחות המוצא צריכים שיהיו "גבולות", אמנם גבולות "עבירים" ולא כאלו היוצרים חיץ וחומה שלא מאפשרת שום השפעה מצד אחד אל הצד האחר אך הגבולות חייבים להיות ולהיות ברורים. מה שעושה את ההבדל בין גבול עביר לגבול פרוץ הוא האם הזוג כזוג מקבל ורוצה כ"התערבות" או שהיא נעשית בעל כורחם. כפי שאתה מתאר את ההתנהלות שלכם עם חתנכם ובתכם מדובר בפריצה של הגבולות באופן גס ובכוח ובדרך ש"מרעילה" את היחידה הזוגית שלהם באופן ברור. בתכם מתמודדת כדרכה עם קשוי הנישואין שלה אך אתם באופן שיטתי נכנסים לחייהם בלי שנתבקשתם או שקבלתם רשות וזאת בכדי להבהיר ולחדד לכתכם עד כמה גדול "מקח הטעות" שהיא עשתה שהרי אתם עוד מהתחלה לא הסכמתם...

אתם גם מרשים לעצמכם להתערב בדרך שבה הם בוחרים לחנך את ילדיהם כאילו שהמטלה לחינוך ילדיהם היא פרויקט לאומי ולא אחריות המוטלת באופן ברור להורי הילדים עצמם. חשוב שתבינו שבהתנהגותכם פורצת הגבולות אתם גורמים להרס מוחלט של יסודות הזוגיות של בתכם ושל חינוך ילדיהם ובדרך זו משפחתה של בתך עלולה בקרוב להגיע לפירוק ואתם לא תוכלו לומר "ידנו לא שפכו את הדם הזה". אני סבור שעליכם לגשת באופן מידי לקבל הדרכה והנחיה כיצד לנהוג כהורים וכחותנים לפני שיהיה מאוחר מדי. לאחר שתלמדו ליצור גבולות ולכבד אותם ולאחר שתלמדו לכבד את בחירתה של בתכם, אפילו שלא רציתם בו מלכתחילה ולאחר שתלמדו לכבד את חתנכם ולקבל אותו כמות שהוא ולא לנסות לעצב אותו בדרך שבה הייתם רוצים לראות אותו, אז אולי יהיה אפשר לעסוק באיך לשמור על אווירת בית טובה במידה ויש חיכוכים כאלה ואחרים.

שאלה: בעיות עם החתן

יש לנו חתן שלא רצינו בו ולאחר החתונה רק ראינו עד כמה צדקנו הן מבחינת אי הקפדתו בקיום מצוות ותפילות והן מבחינת הליכותיו הוולגריות. הזוג חי בשלום מכיוון שביתי שותקת ומוותרת לו על הכול. היא טוענת שלא יכולה להשלים פערים של אי חינוך שאיתו הגיע מבית הוריו ומשתדלת לראות ולהתמקד רק בטוב שיש. איתנו הסיפור שונה: כשהם מגיעים אלינו לשבתות וחגים כולנו נמצאים במצב של סלידה ממעשיו. מפריע לנו מאד סדר יומו, ההשכמה המאוחרת לתפילות, הקולניות המוגזמת שמלווה את מעשיו, הבטלה והילדותיות, וכשמעירים לו - התשובות החצופות שלו. אין פעם שהיא מגיעה והביקור לא מסתיים בפיצוץ. אנחנו מאד קרובים ואוהבים את בתנו וכואב לנו שאין יותר את הביטחון המשותף שלנו ללא הבן זוג הבעייתי שלה. למרות ההחלטות כל פעם מחדש לשתוק ולהתאפק, בשטח המצב הוא שתמיד חוזר על עצמו פיצוץ ומריבות איתו. היא די כודדה בלעדינו וכואב לנו לא להזמין אותה לבלות עם כולם אך כאמור לא הצלחנו לעבור בשלום בילוי משותף אחד עם החתן הזה.

מלבד הקושי בלארץ אותם כולם תמימי דעים שביתי וותרנית מדי ולא מאתגרת, למרות שטוענת שניסתה רבות לשוחח איתו ולהגיע איתו לשינוי אך ללא הצלחה. לנו נראה שהיא לא משתדלת מספיק ומשלימה מאד בקלות עם התנהגותו. גם בעניין חינוך הילד, לא נראה שהיא מתאמצת במיוחד להעיר ולחנך, היא יותר מאפשרת לדברים לזרום העיקר שיהיה שקט ושלו. הילד גדל להיות מפונק ודעתן ותגובותיו מעוררות אי נחת לכולם - חוץ מהוריו.

לא ברור לי עד היכן נכון לנו להתערב ומצד אחר כל האווירה המשפחתית שלהם מעוררת אצלנו תסכול, כל פעם אנחנו מסכמים שהם לא מגיעים יותר כיון שהוא לא עומד בהבטחותיו להתנהג בכבוד ולאחר זמן מה גוברים הרחמים על בתנו ושוב אנו מזמינים אותם אלינו וחוזר חלילה. ניסינו לומר לה שתבוא אלינו בלעדיו והיא לא מוכנה לעשות זאת. אשמח לשמוע רעיונות בנידון.

תשובה: "מחותנים מרעילים"

בסוף פנייתך אתה כותב "לא ברור לי עד

שהם רוצים, הם ירגישו נבגדים, מאוכזבים או פגועים. זאת משום שבתחילת הקשר (הסימביוטי) הם פינקו זה את זה, ויצרו אשליה שאינה יכולה להחזיק מעמד. למעשה, השבירות והנפילות באות בדרך כלל בדיוק בנקודות הגורליות האלה שמעולם לא היו ממש טבעיות. התחומים המכאיבים הם פעמים רבות סימנים למקומות שמעולם לא היו יציבים באמת, אבל בן הזוג השני עשה מאמץ על-אנושי לאהוב ולקבל ללא תנאים, כגון אימוץ תכונות והתנהגויות שלא באמת שלנו אלא מתאימים יותר לבן הזוג ולקשר שלנו איתו.

זוגות רבים ייפרדו אם המעבר מהשלב ההתחלתי בקשר אל המציאות לא יעבור את התהליך של קשר "טוב דיו". במקום לדאוג לריפוי הפגיעות, לדון בהן ולצמוח מתוכן, הם מחריפים את הכאב עוד יותר. בשפתו של ויניקוט, הדבר משול לאם שמפילה לפתע את תינוקה, או מכניסה אותו למים רותחים. הרעיון של קשר "טוב דיו" הוא להבין שלא תוכלו להימנע מלפגוע בכך או בת זוגכם, אבל כמו אימא טובה, שמכניסה בעדינות את רגלו של תינוקה למים כדי לראות אם הם חמים מדי, הזוג הטוב דיו מקפיד לנסות דברים בזהירות. כשמתרחשת פגיעה (המים) אכן חמים מדי - בן הזוג אכן מרוכז מדי (בעצמו), הדבר החשוב הוא לתקן אותה. ויניקוט האמין שתיקון הפגיעות הוא הבונה את הקשר. כאשר בו הזוג רואה שלבת הזוג אכפת שהיא פגעה בו והיא מוכנה לדבר על זה, הוא מרגיש יותר טוב, וכשהיא עושה את אותו הדבר, יכולה להתרחש צמיחה זוגית. כל אחד מתחיל להבין שהאדם השני הוא אכן אדם נפרד, אבל אדם שאכפת לו, והוא ראוי לאמון.



רעים "שמה" "שמה"

בורא העולם מלמד אותנו בתורתו הקדושה שיש אפשרות להפסיק קשר של נישואין על ידי גט: "כי יקח איש אשה...והיה אם לא תמצא חן בעיניו כי ימצא בה ערות דבר וכתב לה ספר כריתות ונתן בידה ושלחה מביתו" (דברים כד א'). הבעל לוקח את האשה והוא זה ששולח אותה ומגרש אותה מביתו. היא אכן נקראת בלשון התורה גרושה."ואשה גרושה



הרב חנוך חן גלזמן B.Ed יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 050-4171131

איפה שאם הם אוהבים זה את זה עדיין לא הגיעו לרום דרגת האהבה ולפסגת השמחה הנובעת ממנה. עיקר העניין דווקא בהיותם אוהבים, כשכל אחד מפעיל את בן זוגו, גורם לאהבה שתחפץ ובכך נחשב הוא עצמו אהוב. אין די בכך שתאהב אתה את רעיתך או את זולתך. עיקר הקשר, פסגת הקרבה, היא האהבה בא לביטוי בהיותך אתה אהוב.

אמנם עבודה זו, בהיותה הודית, באופן ששני בני הזוג יעסקו בלהיות אוהבים תציב אותם יחד על פסגה נישאה. אז ימצו שניהם את האהבה במיטבה וישמחו שמחה עצומה באהבתם. מוסיף ר' חיים ואומר שאהבה זו ככל שתלך ותשגה, תלך ותתחזק, תעפיל לפסגות נישאות, תעמיק ותחדור לעומק הלבבות. תהיה שלמה "כשמחך יצירך בגן עדן מקדם". תהיה שוות ערך לשמחה ששימח הקב"ה את האדם הראשון, השיא של כל השמחות, שמחה של אהבת אמת. אפשר וצריך ללמוד מראיתו של ר' חיים מוולאז'ין שקשר הזוגיות, קשר האהבה בא לביטוי עוצמתי לאו דווקא בפעולה אישית אלא בהפעלת בן הזוג. כשכל אחד גורם לזולתו לאהוב אותו. כשאתה פועל אין די בכך, אין בזה ביטוי מספיק לקשר וחיבור. דווקא כשאתה במעשיך, בהליכותיך, בהנהגותיך, גורם לזולתך לאהוב אותך ואתה נפעל על ידו, אתה אהוב. או אז הקשר ביניכם בא לביטוי אמיתי וחזק, ביטוי אמיתי. אין לצפות שהאהבה תהיה טבעית ותתחולל מאיליה. יש להעיר ולעורר אותה, יש לגרום לה להיות חפיצה. אהבה יש להפעיל בחכמה, בנחת, ברצון טוב. נכון להשתדל להיות אהוב, זו הדרך ליצור קשר אמיתי ובר קיימא. פעולות של אחד המפעילות את השני וגורמות לו להתעורר ולפעול למולו.

עיקר היותה רדופה נובע מן הצורך לספר שהיא הצליחה בהליכותיה ובעידונה להפעיל רגשות אהבה כלפיה אצל בעלה ומשפחתו, שאוהבים אותה. זה שהיא אוהבת והיא הפועלת את מציאות האהבה זה לא מספיק, חשוב לה שידעו בבית אביה שבעלה וביתו פועלים אהבה כלפיה שהיא אהובה. רק כך היא נחשבת שלימה-כמוצאת שלום. השלמות באה לביטוי בהיותה אהובה, ולא רק בהיותה אוהבת. הראני הרה"ג ר' מאיר קסלר שליט"א מרא דאתרא קדישא מודיעין עילית ת'ו את דברי ר' חיים מוולאז'ין בספרו רוח חיים על פרקי אבות (ו' א') על דברי רבי מאיר ש"כל העוסק בתורה לשמה זוכה לדברים הרבה... נקרא רע אהוב..." העוסק בתורה לשמה מקיים בלימודו את העולם כולו בכך שהוא נעשה כביכול שותף ליוצר בראשית. הוא מתרועע כביכול עם בורא העולם כי יש להם "עסק משותף" - יצירת העולם וקיומו. זאת ועוד הוא נקרא אהוב "כי לא די במה שאדם אוהב את הקב"ה כי אם צריך להשתדל שגם ה' יתברך יאהב אותו". על ידי עיסוקו בלימוד התורה לשמה - קיום רצון ה' יתברך מעורר האדם על עצמו את אהבת ה'.

לא די בכך שהוא אוהב את ה', עיקר העניין בהיותו אהוב. ר' חיים וולוז'יניר מביא דוגמה לדבריו מאהבת איש ואישה: בברכת האירוסין תקנו אנשי כנסת הגדולה לברך "שמח תשמח רעים האהובים..." הרי כדי ששניים יהיו אוהבים, שניהם צריכים לאהוב זה את זה וזו את זה, פעולת האהבה ההדדית יוצרת מציאות ששניהם אוהבים. מדוע אם כן לא תקנו לברך שמח תשמח רעים האהובים? היה מקום להחשיב את הפעולה שיוצרת תוצאה ולא את תוצאות הפעולה? מובן

מצאנו בלשון חז"ל (פסחים ק"ב) את המינוח "גרוש שנשא גרושה". ראוי לברר מי גרש אותו? היא הרי לא פועלת ולא יוצרת את מעשה הקידושין, נכון לחשוב שהיא גם לא פועלת את מעשה הגירושין. היא לא מגרשת אותו, הוא המגרש. מדוע נקרא גם הוא בפי חז"ל גרוש? מדוע הוא נפעל? אולי מותר לחשוב שבדיוק באופן שהוא נקרא גרוש, למרות שלא היא גרשה אותו, גם היא נקראת גרושה לא בגלל שהוא גרש אותה אלא מסיבה אחרת. ראוי לברר את שורש העניין. אולי יש בשמות התואר האלו "גרוש" ו"גרושה" תוכן נוסף משמעותי? תוכן שיוכל לשפוך אור על מציאות הגירושין מזווית אחרת. יתכן שאור זה יאיר אף את מציאות חיי הנישואין והקידושין, שהרי "יחסי הכוחות" במציאות הגירושין נגזרים מיחסי הכוחות בחיי הנישואין. ראוי ונכון איפה לברר מדוע נקראים שניהם גרושים כלומר נפעלים ולא פועלים? איך יתכן ששניהם נפעלים ואף אחד מהם לא פועל ומגרש?

חז"ל במסכת פסחים (פ"ז) דורשים את הפסוק בשיר השירים (ח' י) "אז הייתי בעיניו כמוצאת שלום" אמר רבי יוחנן "ככלה שנמצאת שלימה בבית חמיה ורדופה לילך להגיד שבחה בבית אביה". כלומר מי היא זאת שהמלך שלמה מכנה אותה "מוצאת שלום בעיניו" בעיני בעלה? זו שחשוב לה מאד לספר בבית אביה שהיא נמצאת שלימה בעיני בעלה ובעיני משפחתו והיא אהובה עליהם. לא זו שאוהבת את בעלה ומשפחתו, לא זו שטוב לה בכיתם ונעים לה. אלא זו שהיא האהובה עליהם. היא זו שחשה שלימה, ומאוד חשוב לה לספר את שבחה שהיא נושאת חן והיא אהובה-שהיא נפעלת.

האֵהָבִים



מאישה לא יקחו" (ויקרא כא ד'). יש בזה מן ההיגיון. היא, האשה מופעלת על ידי האיש. הוא זה שלקח אותה כלומר פעל ויצר מעשה קידושין והוא זה שפועל ויוצר את הפסקת הקידושין, הוא משלח ומגרש אותה מביתו. היא נפעלת-מקודשת ומגורשת, והיא נקראת גרושה. האיש לעומתה היה אמור להיות נקרא מגרש.

אמנם אין להתיאש. הדרך קיימת, צריך ללכת בה. זה לא קל, זה אפילו מאד קשה אך אפשרי ונכון וראוי. במאמצים רבים יפתחו עולם רגשות אחר. ראוי נעים, מעודן. ילמדו מניסיונם, יביטו לתוך עצמם, ישנו גישה וימצאו קשר שילך ויתחזק, ילך ויתפתח בכיוון הנכון. ראוי לכל הבא בשערי הזוגיות המקודשת, ויותר ממנו למי שכבר עומד ומקודש בקשר הזוגיות להבין ולהפנים שעיקר עבודתו צריכה להיות נשיאת חן. עיקר ההשקעה צריכה להיות מכוונת להיות אהוב. אין זה מספיק לאהוב, יש לגרום לאהוב להיות אהוב בעצמו ובכך יהיה האהוב אהוב גם הוא. יש לזהות רצונות, שאיפות, לחבור אליהן, לזרום איתן בנועם, בתבונה, להשתדל למלא ולספק אותן. לא כמי שפוער חוב חלילה, לא כמשלם מס. יש להפוך את צרכי זולתך לצרכיך אתה או אז תערב ותנעם הדרך לשניכם. כפי שקיום התורה הקדושה, הלימוד לשמה וקיום מצוותיה גורם לאדם להיות אהוב על המצווה - נותן התורה, כך זיהוי רצונות ושאיפות בן הזוג, ההתחשבות בהן והפיכתן לחלק מרצונות ושאיפות האהוב יגרמו אהבה ואחווה שלום ורעות.

נגלית האהבה בתפארתה. "עד שיהיה שם שמים מתאהב על ידך". להאהיב זה עצם האהבה, זה לאהוב באמת. בזה מעמיקה ההבנה שפעולה של האדם עצמו אין בה די. אינה באה לידי ביטוי עד שלא יפעיל באהבתו אחרים, עד שלא ישפיע על זולתו. עד שלא יעיר ויעורר בעצם הנהגתו, עדיון לא הגיע הוא עצמו לדרגת האהבה הראויה, הנדרשת. אין די בכך שתאהב. צור אהבה, השפע על סובכך. כך באהבת ה' וכך באהבת דודים. אין די בכך שאתה אהוב, הפעל את זולתך, היה אהוב. זו פסגת הקשר והשייכות. ברור אם כן שכני זוג שאהבתם לא עלתה בידם, לא השכילו להיות אהובים, נקראים גרושים. לא כי גרשו אותם. גרושים זה ההפך מאהובים. כמו שפסגת האהבה היא הפעלת הזולת, כך שפל המדרגה מתבטא בהקראם נפעלים באופן שלילי והם גרושים. מגורשים מעולם האהבה. "גרוש שנשא גרושה" שניהם נפעלים, שניהם לא אהובים, שניהם גרושים. שניהם החמיצו את מטרם. לשניהם אין עדין את הסולם והדרך להגיע לעולם האהבה ולהשתמש בו, לטפס ולהעפיל לעיקר ציווי ה' "ואהבת את ה' אלוקיך".

פעולות אלו בהיותן הדדיות יוצרות קשר טוב ונכון, פסגה של אהבה.

אפשר אולי להוסיף וללמוד: אנו מצווים "ואהבת את ה' אלוקיך" (דברים ו' ה') דורשים חז"ל (יומא פ"ו) "עד שיהיה שם שמים מתאהב על ידך". לכאורה פרוש דברי חז"ל ששם שמים יהיה מתאהב על ידך זה פרוש של המילה ואהבת, להאהיב את שם ה' על זולתך. אין ציווי כזה בתורה הקדושה, מהו איפה פרוש דרשת חז"ל? אולי מותר להסביר בדברי חז"ל דבר נפלא: אל תטעה לחשוב שיש שני מושגים, יש מושג לאהוב ויש להאהיב. יש מצב של אהבה כלב שאינה ניכרת ואינה משפיעה אבל היא קיימת ויש מצב שהאהבה ניכרת ומשפיעה. זו טעות. כשאהבה לא שופעת ואינה עולה על גדותיה, לא משפיעה על הזולת, לא מפעילה אותו, מעיד הדבר על חיסרון בעצם האהבה. אם האהבה לא מפעילה, לא גורמת אהבה נוספת, לא מרשימה, לא ניכרת, היא עצמה לא מספיקה. היא לא חפצה דיה. יש צורך להמשיך וללכות את השלהבת עד שתהיה עולה מאיליה. עד שתלך ותשפיע, עד שתאהיב או אז

קורס עריכת חופה וקידושין



מחזורים חדשים בירושלים, במרכז ובצפון!

« הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל בהתאם לחומר המבוקש. « הכנה והדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.

הקורס מתקיים בפיקוח ביה"ד "משפטי חיים" בנשיאות הגר"פ שיינברג שליט"א ומועבר ע"י מרצים מובילים ובעלי שם בתחום: הרה"ג אליהו בר שלום, הרה"ג עידו שחר, הרה"ג אופיר מלכא.

« פרסום באתר המומחים של י.נ.ר. לכל מסיימי התכנית תחת סטאטוס בלעדי של מסדרי חופה וקידושין מכל רחבי הארץ. « לימודים במשך 15 מפגשים בשעות הערב.

לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321603 / 02-6321600 www.ynr.org.il

גבולות בחינוך

רונית מילר B.A פסיכותרפיסטית,
יועצת נישואין ומשפחה 050-4165244

זרע קטן שנטמן באדמה החשוכה - נמצא בצמצום גדול והמופלא הוא שהגבלה של האדמה הכבידה מעוררת את כוחות החיים הנעלמים שבו והוא פורץ מעלה ומפציע אל אויר העולם. כך גם ילדינו זקוקים לגבולות תחומיים וברורים שימנעו פיזור כוחותיהם ויעודדו אותם לצמוח.



ערך עצמי ושיתוף פעולה

ילד מרגיש בעל ערך כאשר הוא מצליח להתאים את עצמו לדרישות הבית והלימודים ולהשתלב בחברה ובמסגרות בהן הוא נמצא מתוך כמיהה להרגיש אהוב ומשתייך. ההצלחה מעניקה לילד סיפוק ממאמציו. הוא מקבל משוב חיובי מהמבוגרים הסובבים אותו וכך בונה דימוי עצמי חיובי. לקראת בר-המצווה הוא עדיין נתון לגחמות ילדותיות ובכל זאת כל כך רוצה כבר להניח תפילין. זוהי הצלחה חינוכית כאשר הילד מתפתח בגבולות שסימנו לו הוריו, שואף בעצמו להיכנס למסגרות מחייבות ורואה בהן הגשמת רצונו האישי.

החינוך מהווה אתגר רציני ומורכב. מאחר ונכנסים גורמים נפשיים נוספים לשיקולי ההורים הם נכשלים לעיתים בהצבת גבולות ברורים ואפילו סותרים את עצמם ומעבירים לילד מסר כפול. הילד מתבלבל, נכנס לסתירות פנימיות וקשה לו למצוא את מקומו הרגשי בבית ובשאר המסגרות בהן הוא נמצא. הוא אינו יודע לבטא את תהליכי נפשו הנסתרים גם ממנו עצמו ואז הוא מפסיק לשתף פעולה. הוא מסתגר, מפתח פיזור שגורם לו לשכוח דברים או שהוא מתנגד ונאבק בהורים ובמערכת. כאשר הילד מתמרד ועושה 'דווקא' להורים שחשים שהם אוכלים מרורים הוא למעשה מבטא צורך בביטחון רגשי במסר וגבולות ברורים. טוב יעשו ההורים אם יתרגמו את ההתנגדות של הילד כדרכו האישית לשיתוף פעולה וינסו באופן מעשי או מקצועי לברר את האמירה של הילד 'בין השורות'.

ההורים האוהבים לא תמיד מצליחים להעניק לילד את החום שהוא זקוק לו והביקורתיות הופכת בטעות לכלי להצבת גבולות, המשפיל את הילד שלא מצליח לבנות תחושת ערך עצמי. הצלחותיו הן מובן מאליו אך כאשר הוא אינו עומד בציפיות, גורמים לו להרגיש דחוי ולא אהוב. דווקא הקושי צריך להוות מקפצה לשיפור הקשר עם הילד ולאמירה כגון: "אנחנו אוהבים אותך, אנחנו יודעים שאתה מסוגל. בא ננסה להבין מדוע אתה מתקשה. נחפש ביחד דרכים לעזור לך". במקביל, על ההורה להבין שהוא הקובע את הגבולות הברורים.

התייעצות עם הילד היא חיובית אבל באופן חלקי שמתאים לנפשו הצעירה. בטיפולים משפחתיים נוכחתי שאפילו נערים שלכאורה מתמרדים ולא מוכנים להיות במסגרות למעשה בתוככי נפשם שבורים

מכך שההורים ויתרו להם. אפילו בגיל מבוגר יותר הם מפתחים כעס על הוריהם שנכנעו לגחמותיהם הילדותיות ולא עמדו על כך שהילד יתמיד במסגרות לימודיות. ילד ונער זקוקים למסגרות הדוקות שבהן משאיירים להם מרחב קטן שבו יש להם בחירה וגמישות לכיטוי רצונם האישי אבל בגבולות ברורים. תמיד מתגלה מאחורי המרדנות נפש שהתאכזבה, וילד שלא הצליח לקבל מקום ולבטא את ייחודו וכישרונותיו בבית. ילד שעוזר בבית ומקבל בקורת על הפגמים שבעשייתו לא יעזור יותר, יתחמק מציפיות ויפרוץ גבולות. ילד שמוקירים את עשייתו מרגיש בעל ערך ומתמסר בשמחה לגבולות המקובלים בסביבתו.

רגש אשם וחוסר בהירות

כיום, בעידן של פתיחות ומודעות גדולה יותר מבעבר, הורים רבים חשים רגשי אשם, הם חוששים לגרום 'נזק' וכל תהליכי ההתבגרות של הילדים מלווים בספיקות לגבי הגבולות שעליהם להציב. הם מונעים על ידי רגש מוטעה של צורך לרצות את הילד וזהירות יתר. הורים רבים נוטים לוותר ולהיכנע לדרישות הילדים, להתייעץ איתם יותר מידי ולנסות להיות חברים שלהם. הנזק שנגרם לילד הוא עצום. ההירארכיה המשפחתית הברורה נעלמת והילד שמעוגנת בנפשו הידיעה הברורה שהוריו הם הסמכות בחייו, מאבד את גבולות מקומו בבית. ההורים ה'כל יכולים' - לתפישת הילד - לא נותנים לו מסגרת ברורה של הגדרת מקומו האישי כילד שיכול לסמוך על החלטות המבוגרים, כמו תינוק שיצא לאוויר העולם וזקוק לזרועות שעוטפות אותו ומגדירות לו את מרחב קיומו. ילד צריך לחוש: "אבא ואימא יודעים מה טוב לי ונותנים לי בטחון שאני פועל נכון".

אמת שהייתי מעדיף לשחק כל היום אבל גם כאשר אני מסרב להורי זה מעניק לי שקט נפשי כשהם יציבים ועומדים על שלהם. הם כל-יכולים בשבילי ואני רגוע כשמחייבים אותי לעשות את מה שהכי נכון לי למרות שממש לא מתחשק לי. כשאני מתנגד אני בעצם בודק כמה הם באמת בטוחים במה שטוב לי".

ה'קריירה' האמיתית של הילד היא להגשים את הפנימיות שלו בבית, במשחק או בלימודים. המשימה שלנו כהורים הינה לסמן לו בגמישות ואהבה את גבולות שביל הזהב בו עליו לפסוע כדי שיזכה להתפתחות תקינה ושמחת קיום אמיתית.

“אני לא מבינה
את בעלי”

“אני לא מבין
את אשתי”

גבולות הזמן המשותף

משה א. M.A. - מנחה נישואין ומשפחה moshe@papayav.com

חשבון הזמן המשותף שלנו הם... ובסיום הרשימה "אני רוצה לפנות זמן עבורנו ע"י..." אחרי שהקראתם את כל המעשים תשוחחו על מה שכתבתם. דוגמאות של שאלות / נושאים לשיחה: מה החשיבות של הזמן המשותף לזוגיות שלנו? האם "מתחרים" מפריעים לזוגיות? מדוע חשוב להקדיש לעצמנו זמן איכותי?

הבעל ימלא:

המתחרים שלי שבאים על חשבון הזמן המשותף שלנו הם:	
לדוגמא: אני מקבל שיחות טלפון מהעבודה עד השעות המאוחרות של הלילה.	♥
	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

"אני רוצה לפנות זמן עבורנו ע"י..."	
לדוגמא: לאחר השעה 20:00 בערב השיחות מהעבודה יועברו למשיכון.	♥
	♥

האישה תמלא:

המתחרים שלי שבאים על חשבון הזמן המשותף שלנו הם:	
לדוגמא: אני משוחחת עם אמא שלי בטלפון שיחות ארוכות בשעות הערב.	♥
	♥
	♥
	♥
	♥

"אני רוצה לפנות זמן עבורנו ע"י..."	
לדוגמא: אני מוכנה לשוחח עם אמא שלי במשך היום ולא בשעות הלילה כשאתה בבית.	♥
	♥

גיליונות הבאים נבא בע"ה תרגילים נוספים מתוך קובץ תרגילים שמופיעים בספר "אני לא מבין את אשתי/אני לא מבינה את בעלי". את הספר ניתן לרכוש בספריית י.ג.ר בטלפון: 02-6321603

מטרת סדרת התרגילים ליצור מפגש מוגן שבו בני הזוג יקיימו ביניהם שיחה זוגית. הפעם נתרגל חיזוק של הזמן המשותף היום יומי.

הקדמה

חיי המשפחה המודרנית מורכבים מהתעסקות יום יומית בהרכה מאד משימות ומטלות שתופסים כל רגע פנוי כגון: עבודה, לימודים, טיפול בילדים, גמילות חסדים והרשימה עוד ארוכה. הרבה פעמים בני הזוג מתעסקים בכול חוץ מהדבר המרכזי - חיזוק הקשר הזוגי (כי זה כמובן מוכן מאליו) ולא שמים לב שכמעט לא נשאר זמן משותף איכותי ביניהם.

ישנו זמן משותף בכל יום שבו בני הזוג נמצאים ביחד לדוגמא בערב לאחר שהילדים נרדמו. זהו זמן שבו אפשר לשוחח ולשמוע מה עבר על בן הזוג במשך היום ולשתף ברגשות.

הבעיה המרכזית היא, שגם בזמן הקצר הזה בני הזוג ממשיכים להתעסק ב"מתחרים" לדוג' - שיחות טלפון עם חברים, עבודה מול המחשב, חוגים וכו'. כך שבצעם הזוג יכול להימצא אמנם ביחד בבית אבל בפועל בקושי להחליף מילה עד למצב קיצוני של תחושת בידוד. חשוב להפוך את הזמן המשותף למפגש יום יומי קבוע (זמן איכות) לחיזוק הזוגיות ולצמצם למינימום את "המתחרים" המפריעים. הניסיון מלמד שאם חפצים להשאיר את הזוגיות בראש סדרי העדיפויות המשפחתית נדרשת עבודה יום יומית תמידית ואסור להרפות מכך.

בתרגיל הבא נתרגל ביחד להאיר בכתיבה ובדיבור את חשיבות הזמן המשותף ע"י מיקוד "המתחרים" שמפריעים ולבצע שינוי חיובי קטן.

אז מה עושים? שלב ראשון שוחחו והחליטו ביחד מתי הזמן המשותף היום יומי המועדף עליכם.

בשלב השני כתבו כל אחד בנפרד בטבלה עד 5 "מתחרים" אשר באים על חשבון הזמן המשותף. בנוסף כל אחד יבחר "מתחרה" אחד שהוא מוכן לעשות בו שינוי (לוותר / לשנות / להיזיז) עבור הזמן המשותף. לדוג' האשה מוכנה להעביר חוג אחד משעות הערב לשעות הבוקר.

בשלב השלישי, הקריאו לבני זוגכם מה שכתבתם בקול: "המתחרים שלי שבאים על

תמונות מכנס משפחה וכסף



"הכנס היה מדהים, מפרה ומהנה. הדברים ששמעתי, סייעו לי אישית והרחיבו את ארגז הכלים שלי בהנחייה זוגית. פעמים רבות נתקלתי בבעיית כלכלת המשפחה בטיפול, כעת, לפחות בחלק מהמקרים אוכל לכוון ובחלק האחר לדעת למי ומתי להפנות למומחים השונים בתחום" אביחי כהן, אשדוד.

"רציתי להודות על היום המעניין והאפקטיבי שתרם לי כעובדת סוציאלית ומטפלת זוגית. הנושא חשוב, מעניין ונוגע לנו ברמה האישית ובוודאי ברמה המקצועית. יצאתי עם ידע רב יותר בתחום רחב ובנושא חשוב זה שאוכל להיעזר בו בעצמי ולעזור טוב יותר למטופלים הזקוקים לסיוע". יפה חזן, נתניה.

"הכנס היה מעניין מאוד וכל מי שעוסק כיום בייעוץ בפועל אין ספק שנוכח לדעת עד כמה נושא הכספי מהווה חלק מהבעיות שבני הזוג באים איתם, יצאתי בהרגשה נפלאה מחד לפגוש כל כך הרבה חברים אחרי תקופה ארוכה ומצד שני יצאתי עם כלים שכבר הספקתי להשתמש בהם!!" אבינועם יצהר, רעננה



בעלת אינטליגנציה גבוהה? בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!



ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.



טיפול משפחתי

תכנית להכשרת מטפלים משפחתיים בתכנית הבנויה לפי קריטריונים של האגודה לטיפול משפחתי, ובשילוב מכון שינוי.



הנחיית נישואין ומשפחה

הנחיה זוגית, פרטנית וקבוצתית בשילוב לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.



פסיכותרפיה אינטגרטיבית

טיפול פרטני מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה. בחסות מרסי קולג', ארה"ב.



מנחי הורים חינוכיים

הנחיה חינוכית מערכתית עם הורים תוך התמקדות בקשר למערכות חינוך וקהילה לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות להורות בונה ומעשירה.



טוענים רבניים

לימוד מקיף הכולל הכנה לבחינות הנהלת בתי הדין הרבניים בשילוב פראקטיקה ועבודה מעשית לייצוג אפקטיבי בבית הדין.



הדרכת נישואין

הדרכה טרום ותוך הנישואין מהיבט הלכתי, השקפתי ומקצועי לצורך מניעת משברים עתידיים. באישור הרבנות הראשית לישראל.



מגשרים כלליים ומשפחתיים

הכשרה לפעולות גישור כללי ומשפחתי באישור ועדת קמא שע"י הנהלת בתי המשפט.

* כוגרי התכנית זכאים לצבירת נקודות זכות לתואר אקדמי מאוניברסיטת יורק ומרסי קולג'.
* לימודים לגברים / לנשים בירושלים, במרכז ובצפון.

לפרטים והרשמה: 02-6321600

WWW.YNR.ORG.IL

איגוד י.נר - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

מוקד ארצי התנדבותי להפניות למומחים מומלצים על ידי גדולי תורה

תחומי הייעוץ:

✿ ייעוץ חינוכי ✿ הנחיית הורים ✿ ייעוץ אישי ומשפחתי

✿ ייעוץ הלכתי שע"י בית הוראה בנשיאות הגאון הרב חיים פנחס שיינברג שליט"א

✿ סיוע הלכתי בענייני בתי דין רבניים בישראל

מומחים בפריסה ארצית בתשלום מוזל, אפשרות לקבלת מתמחים ללא תשלום

טלפון: 1-700-5000-65

