

בס"ד | גליון 56 | אלול-תשרי-חשוון תשע"ב/ג. מחיר: 25 ₪

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

הברכה שבכאב
הרב אלימלך למדן

כאן ועכשיו
ד"ר יובל שורר



המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי
1-700-5000-65

ייעוץ טלפוני ראשוני בתשלום: 012-44-90-80-88-04-22

השלום הוא התנאי לברכת כהנים

הרה"ג אליהו אלחרר, רב העיר מודיעין

ולכן הברכה והשלום תלוים זה בזה והחפץ בברכה ידבק בשלום וחייב אדם לנהוג באהבה ואחווה שלום וריעות עם הסובב אותו עם אשתו ובניו, שכניו, ידידיו, עובדים ושאר אנשים איתם הוא בא במגע וזהירות רבה נחוצה לבל ישנא אף אחד מישראל וכמו שנוהגים אנו לפתוח את התפילה בכל יום "הריני אוהב כל אחד מישראל כנפשי ומאודי" וכו'.

על פי האמור הדברים מבוארים נפלא- שהרי נתבאר לנו שהשלום הוא תנאי לקיומה של הברכה ובזמן שזאת המציאות בעם ישראל הם נקראים בלשון יחיד "ויוחן שם ישראל כנגד הרה" פרש"י "כאיש אחד בלב אחד". לכן הקב"ה מדגיש לאהרן ובניו בציוי הברכה "כה תברכו את בני ישראל" כלומר באופן זה (של שלום ואחדות) אמור להם יברכך. כאשר השלום שורר בניהם ואפשר לומר יברכך בלשון יחיד, אז ניתנת האפשרות לברכך ומובטח לברכה שתתקיים לאורך זמן. ספר החסידות "נועם מגדים" הוסיף ע"פ האמור שנוסח הברכה מרמז: "לברך את עמו ישראל באהבה", כאשר ישראל הם באהבה יש כח ויכולת לברכה לשרות.

ויה"ר שנזכה לחזק אפילו במעט מדה זו ועל ידי זה לזכות שהשלום והאחדות יהיו מנת חלקינו.

לבעליו ואם משאירים פירצות פתוחות או חלונות פתוחים כך גם עלולים לרוקן את האוצרות הטמונים בו.

כך היא הברכה והשלום. אם חלילה אין שלום, עלולים אומות העולם לינק מן הברכה המושפעת לישראל ולהעבירה לרשותם לכן תנאי קודם לברכה הוא השלום.

קעת נשאל: מדוע השלום מהווה הבסיס לקיומה של הברכה?

התשובה לכך היא בביאור המושג מחלוקת - שהוא מלשון חלוקה, כלומר חלקים חלקים מדבר שלם, אלו הם תוצאותיה של המחלוקת. ידוע ע"פ ספרי החסידות שכינוי לשפע היורד לנו ממרומים מכונה צינור דהיינו כמו שהצינור מעביר מים מקצהו האחד למשניהו כך הקב"ה מעביר לנו שפע ואם הצינור שלם ללא חורים וסדקים אזי המים יעברו בשלימותם למקום היעד אבל במצב של פירוד וחלוקה הכל נהפך לחלקים חלקים וא"א לשפע לעבור בשלימותו אל מקום היעד שהרי הוא נשפך בדרכו. הדברים פשוטים עד למאוד אולם עמוקים וקשים הם בביצוע המעשי.

ולכן לא מצא הקב"ה כלי המחזיק ברכה אלא השלום משום שרק דרכו הצינור מושלם וסגור הרמטי וניתן להעביר את השפע.

ברכה מיוחדת בה מתברכים אנו בכל יום היא ברכת כהנים: "יברכך ד' וישמרך, יאר ד' פניו אליך ויחונך, ישא ד' פניו אליך וישם לך שלום".

המתבונן בסדר הפסוקים קודם ברכת כהנים מבחין בשינוי חד, שבתחילה פותחת הפרשה בלשון רבים כמ"ש "וידבר ד'... אמור להם" ואילו הברכה עצמה נאמרה בלשון יחיד, יברכך ישמרך וכו'.

והשאלה הנשאלת מדוע נאמרה ברכה זו בלשון יחיד שונה מהסדר הלשוני בפסוקים הקודמים, ובפרט שברכה זו אינה שייכת ביחיד אלא ברבים שהרי המשנה מפורשת מגילה כג: "ואין נושאין את כפיהם בפחות מעשרה"?

נבאר הענין על פי משנתו של מייסד תורת החסידות רבי ישראל בעל שם טוב זי"ע שלאחרונה מלאו 300 שנה לפטירתו וכך מבאר הבעש"ט (עה"ת נשא) את מעלת השלום: השלום הוא ככלי המשמר את המאכל המונח בתוכו. משל לאוצר יקר שערכו לא יסולא בפז שמפאת היותו משמש פתיון לאינשי דלא מעלי לקחתו לעצמם, החליטו בעליו לשימו בתוך מקום סגור, לבל ישלטו בו זרים, ברור הוא שכלל שהמקום סגור ומסוגר ללא פירצות או חלונות ופתחים פתוחים כך שמור האוצר יותר מפני הגנבים לבל יגנבו את האוצר וכך ישמר האוצר



כאן ועכשיו דחיינות
דר' יובל שורר
8-9



כשמזבח מוריד
דמעה
עו"ס אלה גלבווע, MSW
6-7



שותפות בבניה
הרב מיכאל בוקצ'ין
19



אחים למריבה
יונה תור M.A.
20-21

כלים שלובים
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

- מאמרים מקצועיים ממומחים בתחום
- מאמרים תורניים בהלכה ובהשקפה היהודית
- מידע משפטי עדכני בתחום הסעמד האישי
- מחקרים בתחום המשפחה
- פרסום רשימת אנשי מקצוע חברי איגוד י.ג.ר.

עדיין אינך מנוי?
ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום

לפרטים: 02-6321603
www.books.ynr.org.il

איגוד י.ג.ר.
ייעוץ נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

רשת קליניקות ארצית של איגוד י.ג.ר. יועצי נישואין רבניים בישראל

- ניתן לתאם פגישות ייעוץ והנחיה על ידי מומחי י.ג.ר.
- בירושלים | גבעת שמואל | חיפה

לתיאום: 02-6321605 | 1-700-5000-65



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.ג.ר. יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר.

ביד הדין "שערי הלכה ומשפט". יועץ משפטי איגוד י.ג.ר. עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר עניינות גרפי: בורדו | 054-8418288 הדפסה: מפעלי המקור בע"מ הפצה: חברי איגוד י.ג.ר, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.ג.ר. - יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343 טל' ראשי: 02-6321600 פקס: 02-6321621 כתובתנו באינטרנט: www.ynr.org.il דוא"ל: igud@ynr.gro.il ניתן להעביר מאמרים לפרסום

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

הברכה שבכאב

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה 054-7955538 | 03-6181916

בני-זוג שהם חברים ורעים אהובים, זוכים לחיים נפלאים מעל ומעבר ליכולת תיאור במילים, כי השכינה מצויה בזכות השלום, האהבה והרעות. אז הם טוענים מעין עולם הבא. אך לפעמים הם חווים את ההיפך, כאשר יש מריבה ופגיעה הדדית. בזמנים אלה התחושות הן קשות ומתסכלות אך דווקא בהם טמונה צמיחה, היבנות והתחדשות.



ומה אוכל ללמוד מכך על עצמי.

במקום להמשיך לכאוב את הכאב שבלבנו ולהאשים את השני כמי שאחראי לכך, נזכר שמשום מה בורא-עולם הביא אותנו לידי המריבה הזאת, ולא לחינם. הכרה והבנה זו מצמצמת את העיסוק הכפייתי בתוכן המריבה, הכאב וההאשמה, ופותחת הזדמנויות למידה חדשות.

בשלב הבא, לאחר שהבנו שיש טעם וסיבה לכל דבר, תגיע הידיעה מתוך עומק האמונה שהכאב הזה אמור להיות לטובתנו. עצם מחשבה זו מפעילה את האמונה ויש התחלת תנועה משררת ממחשבות המריבה.

ההבנה האחרונה אליה אנו שואפים להגיע היא שהכאב נובע ממחשבה שלא מוכנים להשלים אתה. לא העובדות כואבות, אלא המחשבות שלנו על העובדות: כל מריבה מתחילה מעובדות מסוימות שעליהן מתוכחים בני הזוג, משום שהשקפתם לגביהן שונה זו מזו. לדוגמה, הילד בוכה. זו עובדה. האמא עייפה וחושבת שראוי שבעלה יגיש אליו ויטפל בו. הבעל מאמין שזה בכי של פינוק וראוי להימנע מהתייחסות בכדי לאפשר לילד להיות יותר עצמאי וחזק בנפשו. הדעות האלה, הסותרות זו את זו באותו הרגע, עשויות להוביל לידי מריבה. אם תתפתח המריבה מנקודה זאת, הכאב שיחוש כל אחד אינו קשור כלל לילד הבוכה או אפילו לשאלה אם ראוי לטפל בו או להימנע. הכאב הוא תמיד תוצר של מחשבה כגון:

"הוא לא מכבד את דעתי. אני לא חשובה לו."

"היא לא מוכנה לקבל את דעתי. אני עצלן

בעיניה. זה לא צודק!"

"אני אפס בשבילו. בשביל זה התחתנתי?"

אינני יכולה יותר."

אפשר להוסיף עוד הרבה אמירות מסוג זה כאשר כולם מסקנות עגומות על עצמנו, על זולתנו, ועל החיים שלנו. ברוב המקרים אנו לא אומרים אותן כי הן עמוקות ומוכרות כל כך שהן על גבול הבלתי מודע, אך הן שורש הכאב של כל מריבה. מחשבות אלה הן שמכאיבות לנו כי אנחנו לא מוכנים להשלים אתן. ההתנגדות למחשבות אלה באה משום שהן אינן נכונות, והנשמה שלנו יודעת שהמחשבות האלה הן הבל הבלים. כלומר, כשאנחנו נפגעים ומסרבים להשלים עם המסר הסמוי, אנחנו מבטאים את נשמתנו הטהורה המתנגדת למחשבה המוטעית שאנחנו לא בסדר, או שהחיים לא בסדר, או שאנחנו חסרים, וכו'.

נניח שהאשה מאמינה שהיא אינה חשובה לבעלה. עובדה: הוא התעלם מבקשתה. הכאב לב שהיא חשה בא כדי להתריע לה שהמחשבה הכואבת "אני לא חשובה לבעלי" היא טעות. הנשמה שלה יודעת מה שבאותו רגע זה היא שכחה: "אני אשתו של בעלי ואני חשובה לו, כי שנינו צלם אלוקים" ושנינו חשובים בעומק הווייתנו זה לזו, כפי שאנחנו שנינו חשובים לאבינו שבשמים."

כתוצאה מהיזכרות זו, נדע שיש לנו אופציה אמיתית לוותר על המחשבה המכאיבה ולהיאחז באמונה העמוקה שאנו היוצרים את כל המחשבות. הויתור על המחשבה המכאיבה יגרום לנו לחייך מתוך הכאב ולהתחבר הן לריבוננו של עולם והן לבן הזוג שלנו. הוא שיזכיר לנו כי "בנים אתם לה' אלוקים", ועל כן "את אשר ה' יאהב יוכיח". כי התוכחה הכואבת מיועדת להזכיר לנו שהמחשבות שיצרנו הן מכאיבות כי הן לא נכונות. או אז אנו יוצאים ממצב הכאב למצב הפוך לחלוטין: עונג ואושר של מעין עולם הבא, שמחה ואהבה אין-קץ. פתאום נהפכים חיינו ממסע כבד ומתיש, לריקוד קליל ומחיה, לחיים של שמחה. בזמנים כאלה ה' משתעשע בנו במלא נחת רוח, כפי שאמר הנביא: "הבן יקיר לי אפרים אם ילד שעשועים..."

תקנת שו"ם

הסכם ממון לפני נישואין, הכרחי או מיותר?

הרה"ג חנוך סנהדראי, ראש כולל להוראה ודיינות ודיין.

עריכת הסכם ממון בין שני בני זוג לפני הנישואין ב"זיווג שני" נפוצה מאוד ואף מתבקשת כשכל אחד מבני הזוג מגיע לחתונה עם נכסים משלו. במאמר שלפנינו נבאר מהו הטעם לערוך הסכם ממוני בנישואין ב"זיווג שני" וכיצד עורכים אותו בצורה שתועיל ע"פ דיני התורה.

במקרים רבים, כאשר זוג נישא בנישואין ב"זיווג שני" כל אחד מבני הזוג מביא עמו נכסים משלו [דירה שדר בה עם בן זוגו הראשון וכד'] ולעיתים יש לכל אחד צאצאים מנשואיו הראשונים והוא מעוניין שדווקא הם יירשו את ממונו, ולא בן זוגו ב"זיווג שני" או צאצאיו של בן הזוג.

והנה חשש זה קיים דווקא לגבי האשה הנישאת ולא לגבי הבעל, שהרי במשנה בבבא בתרא בדף קח מבואר שהבעל יורש את אשתו ואף קודם לשאר יורשיה [ונחלקו הראשונים אם ירושת הבעל את אשתו מן התורה או רק מדרבנן: לדעת הרמב"ם (פרק א מנחלות (ב"ב בדף קיב). יורש מדאורייתא], וכן פסק השו"ע באבן העזר בסי' צ בסעיף א: "הבעל יורש את אשתו בין בנכסי מילוג ובין בנכסי צאן ברזל", והוסיף בסי' נז בסעיף א: "הבעל קודם לכל אדם בירושת אשתו", אולם האשה לפי דיני התורה אינה יורשת כלל את בעלה, ואף כשלא הניח ילדים אחריו אין אשתו יורשת אותו אלא משפחת בית אביו, על פי דיני הקדימה וסדר הנחלות המבוארים בב"ב בפרק שמיני, ובחושן משפט בסי' רעו.

וכבר נתקנה תקנה קדומה בתקופת הראשונים, במקרה שאבי הכלה התחייב ממון לצורך הנישואין [נדוניא] ונפטרה הכלה בתוך שנה הראשונה שלא יירש הבעל את הנדוניא אלא תחזור לאבי הכלה.

ואלו דברי התוספות בכתובות בדף

מז: [ד"ה הראשון]: "הורה ר"ת [רבינו תם] הלכה למעשה בחתן אחד שמתה אשתו והיה אבי הכלה מוחזק בנדוניא [שהתחייב לחתן להכניס לו] שלא זכה בעל, ועוד תיקן... שאפילו הבעל מוחזק שיחזיר אם מתה בתוך שנה ראשונה", אולם התוספות והוסיף שר"ת חזר בו בסוף ימיו מאותה תקנה.

והנה אע"פ שר"ת חזר בו מהתקנה כבר נתקבלה תקנה זו בהרבה קהילות, ועוד הוסיפו שאף אם נפטרה האשה בשנה השנייה שלאחר הנישואין לא ירש הבעל את כל נכסיה אלא מחצית הנכסים יחזרו לבית אביה בשנה, והתפרסמה בשם תקנת שו"ם [ר"ת של קהילות שפרייא, וורמיזא, מנצא], וכן הובא ברמ"א [אבן העזר סי' נג בסעיף ג]: "עוד תיקנו ר"ת וחכמי צרפת שאף אם כבר נתן האב הנדוניא אם מתה האשה תוך שנה ראשונה בלא זרע קיימא חוזר הכל לאב או ליורשי המת, ויש אומרים עוד דאף בשנה שנייה יחזירו חצי הנדוניא, וכן המנהג פשוט במדינות אלו שנוהגין בזה כתקנת קהילות שו"ם".

וכתבו "החלקת מחוקק" [שם ס"קיז] ו"הבית שמואל" [ס"קטז] שמכיוון שהרמ"א כתב שהמנהג הפשוט במדינות הוא כתקנת שו"ם אזי אף אם לא הוזכר בכתב התנאים שבין בני הזוג שינהגו כמנהג תקנת שו"ם המנהג מחייב מפני שמן הסתם התחייבו על דעת המנהג הנפוץ.

עוד הוסיפו הקהילות הקדושות והרחיבו תקנה זו, וכתב ה"פתחי תשובה" [שם ס"ק יד] שמנהג מדינתו כפי שתיקנו בקהילת "סלוצק", שאם נפטרה האשה עד שלוש שנים מהנישואין ולא השאירה זרע יחזרו נכסיה לבית אביה, ואם נפטרה בתוך חמש שנים תחזור מחצית הנדוניא!

ומכל דבריהם עולה בברור שלעיתים אין זה מן היושר שהבעל יירש את אשתו אלא תיקנו שיחזרו הנכסים לבית אביה.

אולם השו"ע לא הזכיר תקנה זו כלל,



ובשו"ת "שואל ונשאל" [הובא באוצר הפוסקים סי' נג ס"ק לה] כתב שתקנת שו"ם לא נתקבלה בין קהילות הספרדים.

והנה גם לנוהגים כתקנת קהילות שו"ם כתב הרמ"א [סי' קיח סעיף יט] שהתקנה נתקנה רק כשהאב או אחרים ממשפחת הכלה הכניסו את הנדוניא, אבל כשהאשה בעצמה נתנה את הנדוניא לא תיקנו תקנה זו כלל, והטעם הוא שדווקא כאשר משפחת הכלה הכניסה נדוניא והכלה נפטרה יש עגמת נפש "ותם לריק כוחכם", ולא כשהאשה עצמה הכניסה את הנכסים.

ולכן במקרה שאשה עומדת להינשא בזיווג שני ומכניסה נכסים משלה לבעלה לכל הדעות לא קיימת תקנת שו"ם. אם יש לה צאצאים והיא מבקשת שצאצאיה יירשוה ולא צאצאיו של בעלה ב"זיווג שני" יש ברצונה מן היושר, ויש לדאוג שלרצונה יהיה תוקף הלכתי.

העצה המועילה היא לנהוג ע"פ המבואר בשו"ע באבן העזר בסי' צב שלאחר האירוסין ולפני החופה יסלק החתן את עצמו מנכסי הכלה ואף יסלק את עצמו מזכות ירושתה, וע"י סילוק זה שוב לא תהיה לבעל כל זכות בנכסי האשה משעת הסילוק ואף לאחר הנישואין, וז"ל השו"ע שם בסעיף א: "הכותב או האומר לאשתו בעודה ארוסה דין ודברים אין לי בנכסיך אם מכרה או נתנה קיים", ובסעיף ז הוסיף וכתב: "התנה עימה שלא יירשנה הרי זה לא יירשנה... במה דברים אמורים שהתנה עימה קודם שתינשא בעודה ארוסה [ולפני האירוסין לא מועיל] אבל אם התנה עמה אחר שנישאת - תנאו בטל ויירשנה".

[ולגבי זיווג ראשון לא הרחבנו את היריעה מפני שבקהילות האשכנזים התקבלה תקנת שו"ם, ועוד שבמקרים רבים בני הזוג ב"זיווג ראשון" אינם מכניסים נכסים מרובים אלא "מתחילים את החיים" ביחד, ולכן ע"פ רוב אין צורך בעריכת הסכם מיוחד, ובמקרים חריגים יש להתייעץ עם מורה הוראה].

כשמזבח מוריד

דמעה

על גירושין קונפליקטואלים.



כל איש מקצוע בתחום הייעוץ והטיפול בנישואין ובמשפחה מודרך לעשות ככל שביכולתו על מנת למנוע את פירוק המשפחה, ולא לסתום את הגולל על הנישואין, גרועים ככל שיהיו. גם מערכות בתי המשפט ובתי הדין הרבניים נותנים יד אחת על מנת להשיב את שלום הבית על כנו. יחד עם זאת, חשוב להבין מה קורה בכל זאת כאשר בני הזוג מקבלים את ההחלטה לכרוק את הבית. לעיתים, במקרים מסוימים, הפירוק לא יאפשר בניה מחודשת. בהיעדר נכונות להמשיך קדימה, מדובר על גירושין קונפליקטואלים.

עו"ס אלה גלבוץ, MSW, מטפלת פרטנית ויועצת זוגית, מדריכת עו"סים ומנחת קבוצות.
050-7815-012 | ellagil4@gmail.com

על פניו, נראה שבדורנו ממחרים מדי להתגרש. הציפיות לאושר מוחלט בנישואים עלו, והיכולות להכיל קשיים התמעטו. תפקידי המגדר המסורתיים השתנו והביאו להתנגשויות על רקע ציפיות שונות לחלוקת תפקידים. ניידות, חוסר יציבות תעסוקתית, כפל קריירה והשפעות סביבתיות מזיקות גורעים, אף הם, מחוסנם של הנישואים במציאות העכשווית. בארה"ב כל זוג שני מתגרש ובישראל כל זוג שלישי. ב 60 מהגירושים מעורבים ילדים עד גיל 16. יחד עם זאת, חשוב לציין שבמקרים מסוימים, הגירושין הם פיתרון לנישואין מכאיבים מדי. במשפחות בהם קיימת אלימות או התעללות, הגירושין מתקבלים בהקלה מאחר והם עשויים להתיר באופן

גם אצל בני הזוג עשויים לעלות תחושות כישלון שצובעים ברגשות שליליים היבטים נוספים של חייהם. עצם השינוי גורם לטלטלה נפשית ועלול להוביל לרגשות אשמה ודיכאון. במקרים אחרים מושלכת האשמה לכישלון הנישואים על בן הזוג השני ורגשות כעס כלפיו פורצים בעוצמה. עבור כל הצדדים, גירושין מהווים אובדן התקווה לחיי משפחה מאושרים ועבור הילדים מדובר בחורבן הבית ממש.

כ 50% מהזוגות המתגרשים מסתגלים בהדרגה לסטאטוס המשפחתי החדש במהלך השנתיים הראשונות. הזמן חובש בחמלה את הפצעים והחיים החדשים אט אט מתנהלים במצב של שגרה. אך אצל שלישי מהזוגות הגרושים הפצע אינו מתרפא. אצל זוגות אלו הכעס והשנאה אינם חולפים והקונפליקט הזוגי ממשיך להתקיים שנים לאחר הגירושין. במקרים אלו שכיחה אלימות פיזית ומילולית, ובמקרים קיצוניים אנו אף שומעים על מקרים מזעזעים של רצח וחטיפת ילדים המשותפים. בני זוג אלו אינם פנויים לעבד את הגירושין ולהשלים עם סופיות היחסים הזוגיים. המשאבים הרגשיים מופנים לנקמה, הם אווזים זה בצווארו של זה ואינם מתפנים להקמת משפחה נוספת. בדרך כלל העימותים מתחוללים בשדה המשותף של ההורות, סביב סוגיות שקשורות לילדים ועל גבם של הילדים. במצבים אלו יש צורך בעזרה מקצועית כדי לשחרר את בני הזוג ו"להציל" את הגירושין.

התקיעות בגירושין קונפליקטואלים בהם בני הזוג אינם מצליחים לחיות ביחד אך גם



גם אצל בני הזוג עשויים לעלות תחושות כישלון שצובעים ברגשות שליליים היבטים נוספים של חייהם. עצם השינוי גורם לטלטלה נפשית ועלול להוביל לרגשות אשמה ודיכאון עבור כל הצדדים, גירושין מהווים אובדן התקווה לחיי משפחה מאושרים ועבור הילדים מדובר בחורבן הבית ממש.

לא מצליחים להיפרד, קשורה לאישיותם. במחקר שניסה לאפיין את אישיותם של בני הזוג בגירושין קונפליקטואלים, נמצאו בעיות

פסיכיאטריות, הפרעת אישיות נרקסיסטית או גבולית לפחות אצל אחד מבני הזוג. כמו כן נמצא בעברם רקע של טראומה, אובדן, קשיי פרידה או קושי בסיסי בנפרדות.

בני זוג אלו חווים את הגירושין כדחייה עמוקה וכפגיעה אישית בהם. הם מאימים מהפרידה ומרגישים צורך לא מודע להישאר מעורבים כזוג. בן הזוג הגרוש ממשיך להיות מושא רגשותיהם אך רגש האהבה מוחלף כעת בשנאה ונקמה. כך ממשיכה להשתמר הזוגיות לאחר הגירושין בדרך הרסנית ופוגעת. גורמים סביבתיים עלולים גם הם ללבות את מדורת הכעס בין בני זוג. התערבות והסתה מצד חברים או קרובי משפחה נגד בן זוג אחד מנציחה את הסכסוך. עורכי דין עלולים גם הם להסלים ולמתוח את התקופה של המעבר מנישואים לגירושין באמצעות תביעות משפטיות שמשאירות את הסכסוך פתוח.

עצוב להיווכח בגירושין קונפליקטואלים הסכסוך הזוגי הופך להיות סכסוך הורי על גובה דמי המזונות, הסדרי ראייה של הילדים וסוג המשמורת, כך שהסובלים העיקריים במצבים אלו הם הילדים שנלכדים בסכסוך בעל כורחם, נקרעים בקונפליקט נאמנות ומשלמים מחיר רגשי כבד.

גירושין, אם כן, מהווים הפיתרון הסופי במצבים בהם אין מקום לחלופות ופתרונות אחרים. במקרים אלו עלינו לתת את הדעת על מנת לאפשר הן לילדים והן לצדדים לצאת מהמשבר שנגרם בעקבות הגירושין ולא להיגרר למציאות חיים בה חווים יום אחר יום את החורבן שלאחר החורבן.

בואו ללמוד ולהבין את נבכי המוח האנושי, להגשים חלומות ולהשיג מטרות

NLP - ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך 120 ש"ל
לימודי העשרה ייחודיים מאתגרים ומרתקים המיועדים לכל המעוניינים להבין ולשנות דרכי התנהגות וחישיבה ולסגל לעצמם כלי טיפולי אפקטיבי.
הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל- NLP practitioner

לפרטים והרשמה: 03-7160130 | 02-6321602

הלימודים מיועדים לגברים / נשים





כאן ועכשיו

דחיינות (procrastination) בחיי המעשה, ובטיפול

אם אתם מוצאים את עצמכם דוחים שוב ושוב לימוד חשוב להתקדמות האישית בחייכם, הכנת הרצאה למקום העבודה או מטלות שונות משמעותיות לכם, יתכן ומדובר בדחיינות.

ד"ר יובל שורר, פסיכיאטר, מטפל משפחתי מוסמך, המחלקה לפסיכיאטריה מרכז רפואי סורוקה, המחלקה למדעי הבריאות אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

תופעת הדחיינות מוגדרת כנטייתו של האדם להשהות מטלות עבודה, לימוד, או מטלות משמעותיות אחרות שהאדם קבע לעצמו או שאחרים קבעו לו. כתוצאה מכך נוצר מעגל קסמים של הבטחות האדם לעצמו או לאחרים - דחייה ועיכוב בביצוע המטלה - תסכול, וחוזר חלילה. כתוצאה ממעגל זה נוצרים רגשות אשם ונקיפות מצפון, פגיעה בדימוי העצמי, בתפקוד, ביחסים הבין אישיים ובמצב הרוח. דוגמאות לדחיינות הן למשל סטודנט שדוחה סיום עבודה סמינריונית עד לרגע האחרון או שאינו מסיים כלל ומתרחץ זאת בכל מיני סיבות, אדם שסובל מעודף משקל ודוחה כל יום את התחלת הדיאטה "למחר" או איש עסקים שדוחה מטלות בעבודה עד שיהיה לו מספיק "רוגע" או "תנאים מתאימים" לביצוע המשימה. הדחיינות היא בעיה אקזיסטנציאלית בסיסית, מפני שהאדם חייב כל חייו להחליט וכל החלטה כואבת. סקרים מצאו כי עד 50% מהאנשים נוקטים בדחיינות מפעם לפעם. התופעה לא מוגדרת כהפרעה או מחלה

בספרי האבחנות הפסיכיאטריות ולא מצוינת כחלק מהפרעה אובססיבית קומפולסיבית (OCD). בעבר וגם היום לעיתים נתפשת הבעיה בטעות כ"עצלנות" או "העדר שאפתנות", אבל התפישה המעודכנת הפחות מוסרנית ושיפוטית, רואה בכך בעיה שמקורותיה רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים.

כאשר מדובר בדחיינות, בהקשר הזוגי והמשפחתי, התופעה עלולה להוביל, במקרים רבים למתחים, קונפליקטים וכעס מצטבר.

ניתן ללמוד על התופעה מהמקרים הבאים:

גדי, גבר בן כחמישים, אב לשלושה ילדים, יועץ כלכלי במקצועו, פנה לטיפול גדי, שסובל גם מהשמנת יתר, הופנה לטיפול בגלל דיכאון. הדיכאון מוכר לו מספר שנים ומתבטא באכילה עודפת, בעיות שינה ומצב רוח ירוד. טיפול תרופתי עזר לטפל בדיכאון אולם גדי נותר מתוסכל בתחום המקצועי שבו הוא חש שאינו ממצה את כישורו, כתוצאה מכך הוא נוטה להסתגרות וקיימת גם פגיעה כלכלית. כאשר התבקש המטופל

לתאר את שיגרת יומו הסתבר כי הוא קם בבוקר, נכנס למשרדו אך לא מצליח לעבוד. הוא יושב וחולם, הולך לאכול וחוזר מתוסכל מכך שלא יכול לבצע את המשימה.

ענת, בת 43 מנהלת בכירה בחברה, אם לשניים, נמצאת מזה שישה חודשים בטיפול פסיכוטרפי בעקבות כניסתה למצב של תגובת חרדה עקב בעיה בריאותית לאחר שגילתה גוש בגופה. הגוש אובחן כשפיר, אולם ענת פיתחה חרדה בקשר למצבה הבריאותי. הודות לטיפול השיחתי ובעזרת תרופות נוגדות חרדה חל שיפור בחרדה. דווקא לקראת סיום הטיפול כשנראה היה שהיא מתגברת ומתפקדת עלה הנושא של דחיינות. ענת, ששידרה תמיד דמות חזקה ונראתה כמי שאינה עסוקה בזוטות כמו ריטואלי דחיינות שונים, סיפרה למטפל על חוסר היכולת שלה לבצע פעולות הנדרשות ממנה בזמן.

בשני המקרים, הדחיינות נחשפה אחרי שהמצב הדיכאוני והחרדתי השתפרו, אז הרשו לעצמם שניהם להתוודות על עניין

הדחיינות. בתחילת הטיפול סיפרה ענת: "תמיד העדפתי לדחות, אני חושבת שזה התחיל כשהייתי ילדה. הייתי ילדה מפונקת, הבת היחידה מבין ארבעה אחים. אחי תמיד הגנו עלי ועזרו לי ולרוב עזרה לי לפתור בעיות. בבית ספר תמיד הרגשתי שאני צריכה להשיג את הציון הכי גבוה כדי לא לאכזב את הורי". בהמשך מספרת ענת על הקונפליקט הנוכחי שלה. היא שמחה עם תפקידה הניהולי וגם אחרים מרוצים ממנה, אבל היא מסתירה את חוסר ההחלטיות שלה והדחיינות: "יש לי אנשים תחתי, אני נוטה לבקש מהם לעשות דברים שאני מהססת לעשות, בעיקר כשצריך להרצות לפני קהל על פרויקטים שונים שאנחנו עושים. אני דוחה ממש עד רגע לפני המועד האחרון, נכנסת ללחץ, חושבת כל הזמן על ההרצאה, ובסוף כשאין ברירה אני עושה את המוטל עלי, אבל זה גוזל ממני המון מאמץ רגשי. לפעמים אני ממש מרגישה שאני הולכת להשתגע".

ענת חושבת שהתנהגותה הדחיינית נובעת מעצלנות. אך בהמשך היא מתוודה: "על ידי עזיבת המשימה לזמן כלשהוא, אני לא צריכה לחוש את אי הנוחות שיש לי כאשר הכנת ההרצאה לא נראית לי 100% כמו שאני רוצה שתהיה". המטפל מבין את הקושי שלה להישאר עם מידה של תסכול כאשר דברים לא מתבצעים "פרפקט כמו שצריך". היא מתודה שאז היא כועסת על עצמה: "זה תמיד מאבק אדיר, כמו להילחם במלחמה, אבל תמיד קיים האתגר מעבר לפינה. אני לא יכולה לוותר לעצמי, ואני צריכה לבצע כמו שצריך".

המטפל מגלה שמעבר לסף התסכול הנמוך שלה בדחיית מטלות שהיא לא אוהבת, יש לה צורך להיות מושלמת וזה מה שגורם לה לדחיינות. כמו כן, קיים אצלה הצורך לרצות את האחרים ולא לאכזבם, וזה גורם לה לנכות רגשית.

המקרים ממחישים את מגוון המצבים הרגשיים שכרוכים בדחיינות, כאשר יש להניח כי אצל רוב האנשים קיים שילוב של מספר טיפוסים דחיינות:

- **"פרפקציוניסט"** שמסרב להשלים עבודה כי אינה טובה דיה.
- **"החולם"** - שמעדיף להימנע מרגשות לא נעימים ואתגרים. הוא

מטפח רעיונות גרנדיזיים שאינם מתורגמים למטרה ממשית ומעשית.

- **"החששן"** - שפוחד לנסות, ומוצף על ידי אירועי חיים שונים, ואינו לוקח סיכון.
- **"הנסוג"** - מתווכח ומתנגד להנחיות האחרים מתוך מחאה שבאה כהתנגדות לשליטת האחרים בו.

• **"חם המשבר"** (CRISIS MAKER) - שטוען כי אינו יכול לבצע משימה אלא רק בדקה ה-90, אז הוא במרוב האדרנלין ומשלים את המשימה, אך לעיתים במחיר של החמצת אפשרויות יצירתיות שונות. במצב שאינו לחוץ הוא חש לעיתים שעמום.

• **"הסופרמן"** - נוטל על עצמו מטלות רבות בלי קביעת סדרי עדיפויות, מתקשה בניהול הזמן, ולא תמיד משלים את מטלותיו.

הטיפול המקובל בדחיינות הוא בגישה הקוגניטיבית - התנהגותית תוך קביעת מטרות ספציפיות וברורות, חלוקת המטרות ותחיתום בזמן ותכנון סדר היום והזמנים.

העניין החשוב הוא שדחיינות אסור לדחות. יש לראותה כבעיה שמפריעה לקיום תקין של אורח חיים נורמטיבי, וכמי שעשויה להפריע הן לאדם הסובל ממנה, והן לסביבתו הקרובה ולבני משפחתו. לכן יש לטפל בבעיה ולא לראותה רק כחלק מדפוס אופי או התנהגות, אלא בתופעה שיש דרך וצורך לטפל בה.

**המאמר המלא התפרסם ב- "פסיכו אקטואליה", רבעון הפסיכולוגים בישראל, אוקטובר 2011. במאמר יש סקירה מקיפה של היבטים תיאורטיים ודוגמאות מטיפולים.

מקורות:

ספרות:

1. מרצ'בסקי ס., אומר ועושה - לטפל לפי השיטה הקוגניטיבית בהשלכות הדחיינות, הוצ' דביר כצמן, 1991.
2. Mc Cown W.G., Johnson J.L., Petzel. T. Procrastination: A principal component analysis. Personality and individual differences. 10, 197-202, 1989.
3. Ellis A., Knauss WJ. Overcoming pro-crastination. Signet Books, 1977.
5. Neenan M., Tackling procrastination: An REBT Perspective for Coaches. J Rat-Emo Cognitive -Behav Ther, 26:53-62, 2008.



בית הוראה ובית הדין לממונות

בית הדין:

- ימי חמישי
- בין השעות 18:00-20:00
- מענה הלכתי ע"י אב בית הדין
- אפשרות להזמנת דיונים

בית ההוראה:

- ימי שני
- בין השעות 17:00-19:30
- מענה הלכתי ע"י הרב הגאון אופיר מלכה שליט"א



טל: 02-6321608
פקס: 02-6321618
אימייל: shoam.din@gmail.com



ביקורת ככלי חינוכי

מיכאל ק. שטריק, פסיכולוג חינוכי מומחה

לאורך המקרא, משמשת הביקורת והתוכחה, ככלי חינוכי בידי נביאי העם. בפרט ספר דברים שחלקים נרחבים ממנו הם דברי תוכחות של משה רבנו לעם. האם אותו יחס לביקורת קיים גם היום, בעידן הנוכחי? מסתבר שהתשובה לא מעודדת. פעמים רבות אנשים מבוקרים יראו את הביקורת כהתקפה, השפלה או העלבה ותגובת ההתגוננות לא מתעכבת לבוא, לפעמים דרך התקפת נגד. במקרים כאלו, נחסמת האפשרות לעשות שימוש יעיל בביקורת ככלי חינוכי.

לנו ביקורת ישירה שגם החבר הטוב ביותר שלנו לא מעז. על בסיס זה הוא מאפשר לנו לראות את עצמנו בעיניים של מי ש"מחפש" את פגמנו. אז נוכל לשפוט האם יש אמת בדבריו, האם נוכל לענות לו עליהם והחשוב ביותר - האם ניתן לשנות משהו בתוך עצמנו כך שגם מי שאינו חפץ בטובתנו לא יוכל לזהות את אותם הפגמים.

קשה לחשוב שבתרבות של היום נצליח לשכנע שביקורת הינה מחמאה. למרות זאת אנחנו יכולים להוות דוגמה אישית בפתיחות שלנו לביקורת. נוכל לשים את ההתגוננות הצידה ולפשפש במעשנו בעקבות הביקורת ולהכריע האם יש מקום לשינוי.

הדוגמה האישית מתחילה בבית, כהורים וכבני זוג. ידוע לנו שהתפתחות מוסרית של ילד מבוססת על שני דברים: חיקוי וריצוי. חיקוי הוא חזרה על אותם דברים שאחרים עושים. ריצוי הוא הרצון לעשות הכל כדי למצוא חן בעיני הדמות הסמכותית. אם הילד יראה שאנחנו פתוחים לקבל ביקורת זה יקל עליו לנהוג כמונו.

הנכונות שלנו לשמוע ביקורת תאפשר לנו לקיים כלפי מי שמבקר אותנו את הפסוק: "לא תשנא את אחיך בלבבך..." (ויקרא י"ט י"ז), זאת מאחר ואנו מאפשרים לומר את הדברים בצורה פתוחה וכנה ולא לשמור כעס וטינה.

חשיבותה. במונחים דינמיים ובניתוח לעומק אפשר להצביע על ביקורת כסוג של מחמאה: המבקר משדר אמון במבוקר ובדבריו חבוי מסר סמוי שמסתתר בעצם אמירת הביקורת. הוא בעצם אומר: "אני כל כך סומך עליך שאני מצפה שאתה תהיה מסוגל לשמוע את הערותיי על הפגמים שלך, לקבלן, להפנימן ולהשתנות." באמירה זו המבקר משדר אמון משמעותי בזולת. הבעיה בקבלת הביקורת מתעוררת כאשר זה שמקבל את הביקורת נמנע מלראות את המחמאה שמאחורי הביקורת ובמקום זה הוא חווה פגיעה, העלבה, דחייה וזלזול. הוא מרגיש מותקף ומגיב בהתגוננות על ידי התקפת נגד, הכחשה, התעלמות או ניתוק. הוא לא באמת קשוב לדברי הביקורת שנאמרו מאחר והוא טרוד בתגובתו הרגשית. לעיתים יחוש המבוקר כוונות זדוניות בדברי המבקר וזה מה שימנע ממנו לקבלם: "המבקר רוצה ברעתי לכן אסור לי לשתף אתו פעולה". יכול להיות שניתוח הדברים נכון, אך למרות זאת יש ערך בהכלת הביקורת לשם שיקול אמיתותם. על מנת לעשות זאת, יש להפריד בין התוכן והטון.

מעניין לגלות שאם נצליח לפצל בין התוכן והטון נראה שגם אותו אויב שייחסנו לו כוונות זדון בדברי הביקורת שלו, הוא למעשה "חבר טוב מאד" שתוך כדי ניסיונו להעליב אותנו הוא עושה לנו "טובה" ומעביר

לביקורת יש שני אלמנטים: לצד התוכן הנאמר והמסר המיועד, קיימים האופן והסגנון בהם הדברים מועברים. ההשפעה של האופן בו המילים נאמרות כל כך משמעותית עד כי ברוב המקרים איננו שומעים כלל את התוכן מאחר והסגנון מעורר תגובה רגשית שפוגעת ביכולתנו לשמוע את המילים.

מהתבוננות בתנ"ך ניתן ללמוד שביקורת הנאמרת בצורה עקיפה, במרומז ותוך הימנעות מסגנון פוגעני מתקבלת בצורה חיובית יותר: יהודה ספג ביקורת נוקבת מתמר כלתו: "...צדקה ממני..." זאת משום שתמר היתה זהירה ביותר שלא להעליב את יהודה ברבים. (בראשית ל"ד כ"ה). דוד המלך, בהמשך הדורות, הכיל את ביקורתו של נתן הנביא במשל כבשת הרש לאחר שהנביא נזהר לא לפגוע בדוד ולא לביישו. (שמואל ב' י"ב א-י'). מתוך כך ניתן לראות שכאשר אין פגיעה, הביקורת נשמעת ומתקבלת, ומה שהיה נכון לדורי דורות נכון גם להיום. "א"ר אילעא משום ר' אלעזר ב"ר שמעון: כשם שמצוה לומר דבר הנשמע כך מצוה שלא לומר דבר שאינו נשמע שנאמר הוכח תוכיח, הוכיח למי שמקבל" (גמרא יבמות ס"ה ברש"י על הפסוק: "...הוכח תוכיח את עמיתך. ויקרא י"ט י"ז).

יש מקום ללמוד צורת מבט חדשה על המושג ביקורת ולהרחיב את התבונה לגבי



פרידות במעגל החיים

מעגל החיים סובב את חיי האדם. מעגלים נסגרים ונפתחים, התחלות חדשות מתחילות לאחר פרידה מהמוכר. גם חייה של האישה בנויים במעגליות, שלב מוביל לשלב, והיא 'כלבנה המתחדשת', פושטת ולובשת פנים חדשות.

ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריון ומיילדות.

הביולוגי בטרם עת. תופעה זו חוצה מגזרים, עדות, גיל והשכלה.

בצומת הבאה תפגוש את עצמה האישה עם כניסתה לגיל המעבר. היא עלולה לחוש את המעבר ביתר שאת כאשר שינויים פיזיולוגיים ימחישו לה את העובדה המצערת שהיא כנראה לא תישאר צעירה לנצח. נשים רבות מתייחסות לכך בכאב עמוק. עבורן, חוסר היכולת להרחיב עוד את המשפחה מהווה פגיעה של ממש, ולמעשה מדובר כאן על סוג של פרידה מחלום. אך אם היא תהיה קשובה לעצמה, ותקבל כל קמט בפניה באהבה, ביודעה שמאחוריה מסתתר סיפור ארוך של ניסיון חיים ובשלות רוח, ואם היא תתייחס לדליות הרגל כאל ציורי ילדיה המתוקים החקוקים בה כאות כבוד, ואם היא רק תשכיל לשמוח עם העובדה שאת סממני הגיל הנפלא הזה היא הרוויחה בכבוד, ואשרי מי שזכתה להגיע עד הלום בשלום, הרי אז, בלי ספק, היא תצליח כל חולשה ומכאוב, ותצפה בקוצר רוח לשלב הבא, לגיל הזקנה שאליו היא תנחת בעז"ה בנחיתה רכה עד כמה שאפשר, כי אורך ימים ושנות חיים יוסיפו לך.

שלהן בבחירת צלם או בעיצוב ההזמנות הרבה יותר משמעותי עבורן בתקופה זו מאשר ההתבוננות פנימה וקדימה לעבר מעגל חיי הנישואין שהן עומדות להיכנס אליו, לקראת נטילת נועם עול גידול הדור הבא על כתפיהן.

הפרידה הבאה מרחשת בין האם לתינוק. במעגל חיי האם ניתן למצוא תופעה בה אצל נשים רבות מתקיימים דברי חז"ל כי "ותר" ממה שהעגל רוצה לינוק הפרה רוצה להניק". אמהות רבות רוצות להעניק את הטוב ביותר עבור ילדיהן אך לעיתים מתעקשות לדבוק במטרה גם כאשר הן עלולות להזיק לעצמן. חשוב להבין שתהליך הפרידה מהווה אבן דרך הן בעצמאותן של הילד הרך והן ביכולת התפקוד הנורמטיבית של האם.

הניסיון המקצועי מלמד כי הקושי הגדול מכל הוא הפרידה משנות הפריון. עבור רוב הנשים מהווה פרידה זו התמודדות קשה. הקושי מתעצם כאשר הפרידה נעשית באופן לא צפוי למשל אם התרחש תרחיש בריאותי שאיננו מאפשר להגדיל את הקן, כמו מחלה מסכנת חיים, כריתת רחם בעקבות קרע רחמי, או ריצה פיזיה קדימה של השעון

בכל שלב בו יש צעידה לעבר העתיד קיימת גם פרידה מהמוכר ומהאהוב. במעגל חיי האם קיימים מספר פרידות ומעברים העשויים להשפיע באופן ניכר על תפיסותיה ותפקודה היומיומי.

המעבר המשמעותי הראשון הוא המעבר מחיי הילדות לנערות, תהליך זה מתרחש בגיל ההתבגרות. בגיל זה קיימת פרידה הדרגתית מהילדות, כשהילדה עוטה פתאום דמות של אשה קטנה. פעמים רבות נגלה שמאחורי הדמות הבוגרת כביכול מסתתרת עדיין ילדה, שעולמה הפנימי מורכב מבובות וקפיצה על חבל. זהו מצב מבלבל ומתעתע בעיקר עבור הילדה, אך אם האם הנבוכה תשכיל להעביר לבתה את המסר והתחושה וההבנה שמדובר באותות המבשרים על כניסה לעולם הבגרות, עולם שכולו בריאה ונתינה וטובה, הנערה תקבל בשמחה את השינויים הרבים החלים בה.

בהמשך החיים קיימת פרידה מהרווקות. פרידה זו מחייבת היערכות נפשית של הכלה לקראת חייה החדשים ותפקידיה כרעייה ואם לעתיד. ניתן, לצערי, לפגוש לא אחת, כלות רבות שמתקשות לעכל את המשמעות העמוקה של המעמד בו הן נתונות. העיסוק

שיחה בשניים

העשרת הנישואין - מאמר שלישי בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט ומנחה הורים: 054-0264052



שתיאמר מהווה גורם הרסני המפר את האיזון בין בני הזוג. על מנת שנוכל לשנות התנהגויות פוגעות בתוך הנישואין, עלינו ללמוד מהם הכללים להיווצרותו של תהליך המשוב השלילי להבדיל מביקורת שמרחקת בין השניים.

כלל א - מנוהל כדיאלוג

אחד ממאפייני המשוב האפקטיבי, הוא היותו כזה הנותן מקום לשני בני הזוג להביא אל שולחן במת השיח דעות שונות, ערכים, רגשות ומחשבות שונים, המתייחסים לאותו אירוע ורואים בו שתי מציאויות מנוגדות. הוויכוח - אם כך זה היה או אחרת, הוא סתירה מהותית לדיאלוג. זאת מאחר ו"המתווכחים" מניחים שישנה מציאות אחת אובייקטיבית, וחילופי הדברים ביניהם נועדו לקבוע מי משניהם מייצג את המציאות האחת והאבסולוטית. בדיאלוג ההנחה היא כי המציאות נקבעת לפי עיני המתבונן. אפשר לראות אירוע אחד מזוויות שונות, ובעוד צד אחד רואה במשפט מסוים הצעת עזרה, האחר יכול לחוש בו התרסה ופגיעה. ההקשבה ההדדית מקבלת את שתי המציאויות ועומדת על השוני ביניהם על מנת ליצור תמונה אחרת הנעימה לשניהם.

כלל ב - מתוכנן ויזום

בלא מעט מקרים אפשר לראות את אחד הקשיים בביסוס משוב אפקטיבי מתוכנן ויזום, בטענה שהאדם צריך להיות טבעי וספונטני, ובני זוג יכולים להביע בכל רגע נתון את כל אשר על ליבם, גם אם מלווים הדברים ברגשות סוערים ביותר. אך דווקא חשיבותו של המשוב באה לידי ביטוי כאשר מדברים על כל עניין בנחת מתוך פרספקטיבה רחבה יותר ולא בשעת התלהמות.

ספונטניות היא תכונה טובה המעידה על בריאות נפשית כשלעצמה, והיא בהחלט תכונה רצויה וראויה בזוגיות. שורש המילה בלטינית הוא "רצון חופשי", הנובע מתוך מניעים פנימיים ודחיפה עצמית ולא מתוך גורמים חיצוניים. בעצם, היכולת לבחור בין מה טוב לי, מה אני רוצה או צריך, ולהביא את עצמי באופן טבעי ולא מתוך כפייה חיצונית, הוא אחד המדדים לנפש בריאה ומגובשת.

כאשר אנו מסוגלים לעשות את החשבון בעצמנו, לבחור ולהחליט מה מתוכנן יצא ומתי, אנו ספונטניים-טבעיים. יש לנו שליטה על מה שאנו עושים, יש לנו בחירה, ואיננו נכפים על ידי גורמים אחרים במציאות שמחוצה לנו לפעול.

חשוב להבין ולהבדיל כי תגובה מתלהמת ללא ויסות הגיוני ורגשי היא לא ספונטנית, אלא אימפולסיביות. אנשים רבים מייחסים לתופעות אימפולסיביות מונחים ספונטניים. אימפולסיביות בהגדרה הינה דחף פתאומי, ללא השקעת מחשבה עמוקה, בפזיזות, באי שימת לב לפרטים, ובלקות בעיבוד מידע וביטוי הידע. האימפולסיביות נובעת מחוסר כושר החלטה ותכנון בזמן מסוים, ונפוצה בעיקר אצל בעלי הפרעת קשב וריכוז. אנשים בעלי הפרעות בשליטה באימפולס (דחף) מדווחים כי התנהגותם נובעת מדחף פנימי כה חזק, שאין הם יכולים לשלוט בו. כולנו עלולים להיות במצבים או בשלבים מסוימים בחיינו קצת אימפולסיביים, ועדיין להיות בגדר נורמאליים, אך עלינו להכיר בהבדל בין תגובה אימפולסיבית לבין ספונטניות, הטשטוש ביניהם עלול להוות גורם מפריע במגוון תחומים.

כלל ג - מדויק ותמציתי

מסופר על צ'רצ'יל הידוע, שהזדמן לאחד מהכינוסים בבריטניה, ולפתע ביקשו ממנו שינאם במקום הנואם המרכזי שלא הגיע. "כמה זמן יש לי?" הוא שאל. "למה זה חשוב לך?" השיבו לו. "כי אם יש לי שעה", ענה צ'רצ'יל, "אני יכול לעלות ולדבר מיד. אם יש לי עשר דקות, אני זקוק לשש שעות להתכונן. אבל אם יש לי רק שלוש דקות, לא אדבר, כי אני זקוק לשלושה ימים".

הנואמים הגדולים בהיסטוריה, ביקשו להניע אנשים ולחולל שינוי. הם הבינו כי על מנת לעשות זאת, עליהם לנאום נאום קצר ואפקטיבי, ולצורך כך היה עליהם להתכונן היטב ולהתמקד במטרה.

במת שיח היא משימה המכוונת למטרה ספציפית, ועליה להתנהל כך. כאשר אנו מבקשים לחולל שינוי במערכת, עלינו לדאוג שיבינו אותנו בפשטות ובהירות, מבלי

שדברינו יטריחו ויאבדו את המטרה שלשמה התכנסנו. במשוב שלילי לא אפקטיבי, אנו עשויים לשגות בהארכת יתר, בדימויים ומטאפורות, עד שנהיה משוכנעים שהבינו אותנו. בעוד אנו מדברים ומדברים, המאזין כבר לא אתנו, הוא התעייף, ובדרך כלל עסוק בתכנון תגובתו לאותם חלקיקי משפטים שכן הצליח לקלוט, ואלו הם בדרך כלל המשפטים המזיקים אותו להתגונן.

כאשר בני זוג מבינים את מהותו של המשוב האפקטיבי, הם ניגשים לבמת השיח מתוך מחויבות לנישואיהם ותכנון מוקדם של התהליך שנועד כדי לבחון את כל אותן סיטואציות יומיות, לשלול שינוי או לקבלו. לצורך כך, הם צריכים להיות בהירים ותמציתיים, על מנת שיוכלו להבין יחדיו את הנקודה המדויקת שעליה נסוב הדיון, ולבל יטבעו בים פרטים ובסחף רגשי העלול לפגוע במשימה.

כלל ד - התנהגותי ולא תכונתי

המשוב הוא תהליך המעודד שינוי במערכת הנישואין או מבקש לשמור על יציבותה. בכל מקרה, ברמת הפרט המשוב מכון תמיד לשינוי התנהגות. המשוב החיובי מעודד את הפעולה שנעשתה ומבקש להמשיך בפעולות דומות וכך גם המשוב השלילי מכון לשינוי התנהגותו של הפרט.

כאשר המשוב מופנה להתנהגות ולא לתכונת האדם שיצר אותה, נוצרת עמדה טובה יותר לבחינתו. שני בני הזוג מתייחסים להתנהגות כשני חוקרים המתצפתים על מושא חקירתם, דרך עדשת המיקרוסקופ של מערכת הנישואין המשותפת לשניהם, ומשרתת את שניהם באותה מידה, ובאמצעות התהליך קובעים את תועלתיות ההתנהגות הנצפית למערכת המשותפת.

התייחסות לתכונות האדם ולא להתנהגות ספציפית, מוציאה את בני הזוג ממסגרת בונה של תהליך משוב, לקטגוריה הרסנית של ביקורת. אחד מעיוותי המשוב היותר נפוצים הוא השימוש בביטוי "ביקורת בונה" כאשר אנשים שופטים אחרים. זה כמו לומר "אל תיקח אותי אישית, אבל אתה איש ממש רע ואנוכי" או אם נלך על דוגמה מעודנת יותר, זה דומה להורה שאומר לבנו "אני מתנהג אליך בקשיחות ומאכזב אותך

רבות, אך כל זה לטובתך וכשתגדל תבין" כאילו שמעתה הילד ירגיש טוב יותר. ביקורת מעצם מהותה היא שיפוטית, ובכל מקרה כשהיא מכוונת כלפי אדם מסוים, היא מציבה אותו בעמדת הנשפט, עמדה שאף אחד אינו מעוניין להיות בה, ולא משנה כמה היא תהיה מקושטת בפרחים ובמילים מכובסות.

כלל ה - אופטימיות ותקווה

משוב אפקטיבי מכון לעשייה, שני בני הזוג יושבים ובוחנים את רגשותיהם, הם מתכוננים ליום הבא בו יצטרכו להמשיך לפעול למען מערכת הנישואין. העמדה הנדרשת להם, היא של תקווה ועשייה. שניהם עומדים מול הקשיים במערכת, ובהבנה שקשיים אלו מהווים אתגר להתפתחותם הם מתגייסים להמשך עשייה.

דרך טובה לשדר אווירה נוחה ומאוזנת המחזקת עמדה אקטיבית של תקווה ועשייה, היא העברת משוב על פי "מבנה הכריך" - המעטפת כוללת את השכבה הראשונה והאחרונה, והמשוב השלילי מהווה את השכבה הרכה והאמצעית.

השכבה הראשונה היא משוב חיובי, דגש המכוון להתנהגות ספציפית ולא נאמר באופן כללי. במקום לומר "היום הייתי מרוצה ממך", נגיד "היום הרגשתי כל כך טוב מכך שתמכת בי ליד הוריקן". התחלה ברוח זו, מאפשרת למקבל המשוב להאזין לשלב השכבה האמצעית - המשוב השלילי, שהוא שלב העלאת הקושי ובחינתו בצורה אפקטיבית. בסיום בחינת הדברים, מגיע שלב השכבה השלישית - חיזוק חיובי, שהיא התייחסות חיובית כללית לבן הזוג והעברת מסר אופטימי ואמונה בשינוי, כך שבמקום לסיים באמירה כמו: "אני מקווה שאחרי שדיברנו היום, תיקח את הדברים יותר לתשומת לבך", נסיים במשפטים מחזקים ואופטימיים, לדוגמה: "לאחר שהבהרנו את הדברים האחד לשני, אני מאמין שאנחנו נשפר את התקשורת ביננו, כי אני יודע עד כמה אתה מתחשב ורגיש ואתה רוצה את זה לא פחות ממני".

אימון הדדי של בני הזוג בתהליך המשוב על פי הכללים העשויים להבחין בין משוב אפקטיבי לביקורת הרסנית, הוא אחד הכלים הבסיסיים לבניית בית שהשכינה שורה בו, וליצירת תחושת התחדשות ופריחה של חיי הנישואין.



חדש במרכז ינר: לימודי ניהול ויישוב סכסוכים

תכנית לימודים אקדמית הכוללת ידע מקצועי וכלים מעשיים בתחומי הגישור, פישור, בורות ויישוב סכסוכים:

- גישור כללי ומשפחתי
- אסטרטגיות ליישוב סכסוכים
- גישור בקהילה
- גישור פנים ארגוני
- ימשא ומתן
- היבטים פסיכולוגיים ביישוב סכסוכים ועוד.

התכנית כוללת התנסות מעשית מודרכת בעבודה על תיקי גישור המתקבלים בבתי המשפט | לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות | תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 02-6321609
www.ynr.org.il



מוקד י.נר.

המוקד הארצי התנדבותי ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי: 1-700-5000-65

התעללות רוחנית

ד"ר ניקול דהאן, ציפי לוי WSM

כשהתעללות פוגעת ברוחניות



צירוף המילים התעללות רוחנית נראה תמוה שכן שתי המילים מעוררות עולמות תוכן הפוכים במהותם, הראשון שלילי השני חיובי. יחד עם זאת, מסתבר שלצד האלימות הפיזית, נפשית וכלכלית נוכל למצוא התעללות מסוג אחר: התעללות רוחנית, המוגדרת כניסיון של הפוגע לפגוע בעצמי הרוחני, בחיים הרוחניים, או ברווחה הרוחנית של הנפגע. הגם שרוחניות לעתים קרובות קשורה לדת, היא למעשה עניין של מערכת אמונית כל שהיא ועל כן ההנחה היא שהתעללות רוחנית יכולה להתרחש בכל הדתות וגם בתרבויות אתיאטיסטיות ברובד של משמעויות.

רבה של רוחניות, עלולה להימצא התעללות רוחנית עוצמתית יותר.

איך האלימות הרוחנית מתרחשת בפועל?

נשים חרדיות נפגעות אלימות שהשתתפו בקבוצה טיפולית בשירותי הרווחה הביאו דוגמאות מחיי היום יום שלהן הממחישות את הפגיעה הרוחנית שחשו בדוגמאות הבאות: התעללות רוחנית ברמת עוצמה ראשונה פגעה באלה אשר הואשמו בפסול, או פגם בטוהר יהדותן; בדתיות-יתר, בדתיות לא מספקת, או בהבנה לקויה של ההלכה היהודית. ערך תפילתן של רבות היה נושא מתמיד לביקורת ולעג. התעללות רוחנית ברמה השנייה של עוצמה התרחשה כאשר נמנע מהן לומר תהילים, להשתתף בתפילות חשובות בבית הכנסת, לקחת חלק בשיעורי תורה; כאשר לא ניתן להן רשות לאפות חלות בכמות שתאפשר להפריש חלה; כאשר נרות שבת, נרות יום טוב, חנוכה, או נרות לעילוי נשמתם של צדיקים או של בני משפחה שנפטרו זה מכבר כובו לאחר הדלקתם, או שמנעו מראש את הדלקתם. התעללות רוחנית בעוצמה השלישית והגבוהה ביותר נחווה בעת שנאמר להן כי אין כוונה להוציא אותן לידי חובה בהדלקה, קידוש או הבדלה, לעתים בלחש, בנכחותם של ילדים ואורחים, מצב אשר הותיר אותן בחוסר אונים תגובתי והלכתי. במקרים החמורים ביותר, נשים נאלצו

את הקיום של הממד הרוחני של החיים ואת הפגיעה האפשרית בממד הזה.

האלימות הרוחנית מוגדרת כניסיון לפגוע בעצמי הרוחני, בחיים הרוחניים, או ברווחה הרוחנית של הנפגע. נמצא כי היא יכולה לבוא לידי ביטוי בשלוש רמות עוצמה:

- הקנטה והקטנת הערך הרוחני של הקורבן, של אמונותיו או של עשייתו הרוחנית;
- הגבלת עשייתו הרוחנית;
- גרימתו לעבור עבירה רוחנית.

בדומה לכל סוגי האלימות, אפשר לומר כי רבים מאיתנו מצאו את עצמם, במידה זו או אחרת, ובחומרה זו או אחרת, פוגעים או נפגעים שלא בכוונה, לעיתים מתוך רצון לקבוע עובדות בשטח, בעקבות חילוקי דעות ענייניים, או במהלך קטטה. על כן חשוב ביותר להבהיר כי אלימות, וכמותה התעללות רוחנית, מתאפיינת בטיב מאוד מסוים: היא ניכרת בדפוס מכוון, חוזר ונשנה, היוצר תהליך מתמשך לאורך זמן, הפוגע בכוונה תחילה מהותית באחר. דומה כי השלכותיה של האלימות הרוחנית גם כבדות לאין ערוך: מצפוננו הרוחני מביאים לירידה בדימוי עצמי רוחני, לרגשות אשמה, ולשיבוש הקשר הרוחני בין הנפגע ובין אמונתו ממנה הוא יונק את חיותו. באופן פרדוקסאלי ניתן להצביע על כך שדווקא בתרבות שבה קיימת מידה

על אף שתופעת האלימות חוצה תרבויות ותקופות, רווחה ההתעלמות האקדמית ממנה עד לפני מעט יותר משלושה עשורים. האלימות הפיזית הייתה הממד הראשון של התופעה שקיבל הכרה בספרות המקצועית, בשירותים חברתיים ובמערכת המשפט שכן התנהגויות כגון דחיפה, מכה או חבלה נראות לעין וקל יחסית לזהות אותן. גם המושג של התעללות נפשית הפך בהדרגה, להיות שגור בכפי הציבור. אולם, עד עצם היום הזה, הקושי להצביע על האלימות הנפשית גורם לכך שמערכת המשפט והאכיפה עדיין מהססות באשר ליכולתן לנקוט צעדים, זאת למרות שהשלכותיה של התעללות הנפשית נמצאו חמורות יותר וממושכות יותר מאשר אלה של האלימות הפיזית. פן נוסף של האלימות, האלימות הכלכלית, המתבטאת במאמצים להעמיק את התלות הכלכלית של הנפגע ובניצול לא הוגן של רכושו, גם קיבל במשך השנים הכרה הולכת וגדלה.

המושג "אלימות רוחנית" שימש לעתים רחוקות רק כדי להצביע על פגיעה שהתבצעה בזירה רוחנית כמו בתוך כתות או על פגיעה של אנשי דת מתוך ניצול מעמדם הרוחני. ההמשגה של האלימות הרוחנית כסוג מהותי (דהאן ולוי, 2010, 2001; Dehan & Levi, 2011) היא תפנית בהתייחסות לתופעת האלימות בכללותה מפני שהיא מאשרת

שקשה מאוד לדבר עליה ולהפנות נגדה אצבע. (דבר שכמובן הלכתית הוא לא נכון וברור שאין זו דרכה של תורה כלל ועיקר).

המשגת האלימות הרוחנית מספקת כלי טיפולי שיכול להיות שימושי בשירותי הרווחה בתחום של אלימות כלפי נשים. מלבד הזיהוי של ההתעללות, היא מאפשרת לתקף טוב יותר את חווייתן ואת סבלן של הנשים במהלך השיח הטיפולי, ולעצם התיקוף של החוויה אפקט מרפא. לאחר התיקוף, ניתן לתכנן התמודדות ממוקדת וקולעת יותר הכוללת את העצמת הנשים במישור הרוחני במטרה למזער את ההשפעה השלילית של הדיכוי הרוחני שאותן הנשים חוו.

כאשר יש את המילה שמאפשרת לדבר על תופעה, תופעה זו גלויה יותר. אנשי המקצוע, אנשי המפתח בקהילות, והאוכלוסיות הבאות במגע ישיר או עקיף עם סוג זה של התעללות הופכים להיות מודעים יותר לעובדה שרוחניות יכולה להיות מקור לסיפוק ולהתפתחות, אבל גם לפגיעות ולמצוקה. אפשר להצביע על התעללות רוחנית, אפשר לדון בה, ואפשר לעסוק במניעתה.

ציפי לוי (MSW) עובדת סוציאלית, רכזת תחום האלימות, אגף הרווח, איזור צפון, עריית ירושלים.

ניקול דהאן (Ph.D) מחקר, ייעוץ, טיפול, אימון וגישה - 02-6436663.

השתים מלמדות ומדריכות באוניברסיטה העברית ובמכללת החרדיות בירושלים ובבני ברק. המחברות ישמחו לכל תגובה, משוב או שיתוף בנידון. ניתן לפנות לד"ר ניקול דהאן NDehan@gmail.com

מקורות:

דהאן, נ' ולוי, צ' (2011). התעללות רוחנית: המשגה ראשונית בעקבות קבוצה טיפולית חרדית. חברה ורווחה, לא(1), 7-27.

דהאן, נ' ולוי, צ' (2010). אלימות, רוחניות ובריאות: אלימות רוחנית הנחות על ידי נשים חרדיות נפגעות אלימות. בתוך א. שריד, ד. סגל-אנגלצ'ין, ג. צוויקל (עורכות). ספיספ גופנפש: בריאות נשים בישראל. באר שבע: הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן-גוריון.

Dehan, N., & Levi, Z. (2009). Spiritual abuse: An additional dimension experienced by abused Haredi [ultra-Orthodox] Jewish wives. Violence Against Women, 15(11), 1294-1310.

● Nominated for the Violence Against Women annual 2009 Best Article Award.

על ידי בעליהן לעבור על עברה שעונשה הוא כרת.

אפשר היה, לכאורה, להתייחס לכל המקרים המתוארים לעיל כאל מקרים של התעללות פיזית, נפשית או כלכלית, אבל אלו לא היו משקפים את הממד הרוחני של ההתעללות ושל סבל האישה. בכל המקרים הללו, לא רק העצמי הנפשי של הנשים נפגע, ולא רק הקשר שלהן עם הסובבים אותן אלא בעיקר העצמי הרוחני שלהן, חווייתן הרוחנית וקשרן המהווה עבורן קשר של משמעות רוחנית מעבר לרובד האישי והחברתי.

תיאורים אלה של אלימות רוחנית מעלים לא אחת שאלה קשה: כיצד אדם המתיימר להיות שומר תורה ומצוות יכול להתעלל ברובד מקודש של רוחניות? כיצד אדם המגדיר את עצמו ירא שמיים בתחומים רבים ואף נראה כירא שמיים בציבור, יכול לגרום לאחר נזק עד כדי גרימה של עבירה? שאלה זו עוצמתית עוד יותר כאשר היא נובעת מן ההכרה בערך התורה כי "דרכה דרכי נועם" וכי דורות על גבי דורות, אורח החיים היהודי הוסיף אושר ותמך בשלום הבית. טרם מתן הסברים האפשריים, חשוב ביותר לציין כי הבעיה היא אינה התרבות היהודית עצמה אלא התנהגות האדם האלים במסגרתה. מכאן, ההסברים מופנים חזרה על ההתנהגות הבלתי הולמת של בני אדם והם דומים לאלה המסבירים אלימות והתעללות בכל האוכלוסיות האחרות. טווח ההסברים רחב, מהם, הפרעה נפשית, שחזור פגיעה בעבר כך שהנפגע הופך להיות פוגע בעצמו, או תסכולים והצורך לרמוס את האחר כדי לקבל עוצמה מדומה. יחד עם זאת, יש צורך במחקר מקיף כדי למפות בצורה בטוחה יותר את הגורמים לאלימות רוחנית.

יש לזכור כי בחוויית הנפגע בדרך כלל מופיעים כמה סוגים של אלימות בד בבד, ואם ממד רוחני זה נוכח ומקבל התייחסות מהותית, משהו מהותי בתגובה אליו יכול להתרחש. התנהגויות שמקודם לכן נראו אולי כצדקות של הפוגע, או כחוסר צדקות של הנפגע, וקשרן האדוק לדת מנעו התבוננות ביקורתית למרות שהם עוררו פעם אחר פעם רגשות של בלבול, אי-נוחות, השפלה או ביזיון, צריכים להדליק אור אדם, עצירה ובדיקה האם אין זו צדקות אלא אלימות, בזירה מקודשת



The Yanar Institute for Studies in Marriage and Family Therapy
13 years of excellence in training professionals for the religious community

JOIN OUR SUCCESS!!!
START A CAREER WITH A SOUL!!!



2-YEAR TRAINING PROGRAM IN ADDICTIONS AND GUIDANCE COUNSELING

GRADUATE WITH:

Certification in Guidance & Addiction Counseling from the Yanar Institute

Certification by the Department of Psychology at the Ministry of Education

Diploma from Mercy College (N.Y.) in Educational Guidance Counseling

- Separate hours for men/women
- Modern campuses in Jerusalem and the Central Region
- Top lecturers in the field

OPTIONS TO GRADUATE WITH ACADEMIC DEGREES

All courses are under the supervision of the Va'ad Haruchni of Igud Yanar headed by the Beis Din 'Sharei Halacha Umishpat'



For more details call: 02-6321606
www.ynr.org.il

חברי איגוד י.ג.ר.

יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

רשימת חברים חלקית-אזור ירושלים והצפון. את הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: li.gro.my.www ובעלוני "כלים שלובים" הבאים.

אזור 02 - ירושלים

אברהם רוני

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות
ת.ד. 5 בית אל ד.ג. מזרח בנימין
90631, ירושלים
052-8630065 null
ruthy@global-report.com

אוברלנדר משה יוסף, M.A.

פסיכותרפיסט,
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה,
מנחה קבוצות, בורר
דובר שלום 13 קריית בעלז, ירושלים
052-7611166 02-5371903
habait.vehanefesh@gmail.com

אופק אלה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
נחל נחשון 5/11, בית שמש
054-6455841 02-9926466
ellaofek4@gmail.com

אזולאי רוחמה

מנחת נישואין ומשפחה
יאיר 36 ת.ד. 18099, קרית ארבע
052-8854113 02-9963011

אטיאס פנינה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות, אימון אישי ומשפחתי
ניימן 8/7 נוה יעקב, ירושלים
054-8015977 052-7155029

אשר רוני, B.Ed.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי,
מנחה קבוצות
ד.ג. הר חברון, בית חגי
050-5974300 02-9961912

הרב דוד בהר

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
שערי תורה 18 בית וגן, ירושלים
054-8420177 02-6426896

בייטלר יהודית, M.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת חינוכית,
יועץ נרטיבי
קלונימוס 3 רמת שלמה, ירושלים
054-8406366 02-5860395
yuditb@012.net.il

בלומברג אסתר, M.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
עוזיה 18, ירושלים
050-5657218 02-5662277
bar-mutav@013net.net

הרב שלמה יהודה בלך

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחת חתנים,
מנחה קבוצות
המגיד ממעזריטש 45/22, ביתר עילית
052-7625117 02-5800511
gmail.com@5386082

בן נתן נעמי, B.Ed.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
גבעת שאול 17 כניסה ד', ירושלים
052-7456815 02-6513778
nbennatan@gmail.com

הרב שמואל בן שטרית

מנחה נישואין ומשפחה,
מגשר
חי טייב 14/5, ירושלים
050-8759664 02-6523875
bens652@gmail.com

בניטה ציון, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחת חתנים,
מנחה קבוצות
האלה 5, מעלה אדומים
052-8349055 02-5901148
r94@zahav.net.il

גוטפריד אסתר

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
מנחת יצחק 16/17, ירושלים
052-7128833 02-6235210

הרב יצחק גולדשמיד, M.A.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה,
מנחת קבוצות
בית וגן 115, ירושלים
052-7630830 02-6419347
goldc@neto.net.il

גלבו ערתי

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות
קרית ארבע 306/28, קרית ארבע
057-7251410 02-9963195
ruthgil10@gmail.com

גלטר אמיר, B.ed.

מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
הרקפת 15, עלי
052-8209368 02-9409852
glater@neto.net.il

הרב אפרים גליקסברג

טוען רבני, מגשר,
בורר
שלום סיוון 8, ירושלים
057-3120780 02-5710780
ephraimg1@014.net.il

גרינוולד יהודית

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת חתנות
רובין 8 רמת ד, ירושלים
052-7634775 02-5860317

דומנוביץ משה

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
הרב זווין 71/2 נוה יעקב, ירושלים
050-6208298 02-5853535
moshedom@gmail.com

דור-און (סובל) צילה, B.ed.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית, מנחת הורים
מגשרת,
מגשר משפחתי
ת.ד. 61077, ירושלים
057-7241979 02-6258349
tsilador@gmail.com

ושדי איילה, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת, מנחת קבוצות
מגיני הגוש 110, אלוך שבות
050-6845856 02-9932353

זליגר יהודה, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
נווה דניאל- גוש עציון, גוש עציון
050-6831396 02-9932751
yeuda_z@bezeqint.net

חדד טאוב קרן, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
אימון אישי ומשפחתי
האלון 220, הר אדר
050-5640770 02-5340239
kerenor@gmail.com

טאובר יצחק

מנחה נישואין ומשפחה
מנחת חתנים,
מנחה קבוצות
מעגלי הרים לוי 47 (סנהדריה מורחבת
א135/8), ירושלים
054-6818714 02-5818714
izikt3@gmail.com

הירש שי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחת חתנים,
מנחה קבוצות
3118/1 ישוב נריה, ד.ג. מודיעין, טלמון
052-8836373 02-9934090
shayhrs@gmail.com

הכהן שמואל, M.S.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי,
מגשר משפחתי
מקבל בקליניקה י.ג.ר, נחליאל
054-7650532 054-7650532
schmueltsheshepard@hotmail.com

וולך אלעזר

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ברכת אברהם 24/6 רמת שלמה, ירושלים
054-8418686 02-5871329
etwallach@gmail.com

ורס מזל, B.A.

פסיכותרפיסטית
מנחת הורים, מגשרת
עובדת סוציאלית
אימון אישי ומשפחתי
דרך הנוף 195/1 ת.ד. 75, בית חרוון
052-2275365 02-5367167
mazalv@gmail.com

כהן בועז, M.A.

פסיכותרפיסט
יועץ חינוכי
תקוע 403, תקוע
050-6688351 02-9934157
boazco2@gmail.com

כהן ורה חנה, B.A.

מנחת נישואין ומשפחה
מושב בית מאיר 57, בית מאיר
054-5703442 02-5343250
cohen.vera@gmail.com

כהן שרון, BA

מנחת הורים, מנחת קבוצות
יועץ נרטיבי
הרב חיים עוזר 5, דירה 3, ירושלים
052-7620980 02-5818417
sharon.ynr@gmail.com

כהן תדרה, B.A.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
ת.ד. 23595, ירושלים
050-6650779 050-6650779
tc.therapist@gmail.com

לוטוק יונדב, B.ed.

מנחה נישואין ומשפחה
ת.ד. 180, מצפה יריחו
052-3003240 02-5900236
yonadav1000@walla.com

יעקובי ציפורה

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
אימון אישי ומשפחתי
אלקנה 12 א, ירושלים
054-8448452 02-5003570
zipora@kikartravel.co.il

יצחק נוהראי אסף, B.S.W.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
סופרזיר, עובד סוציאלי
משטרת הישועים 1 פסגת זאב, ירושלים
054-4725544 02-5838789
asafmailbox@yahoo.com

ירושלמי נורית

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים,
מנחת קבוצות
חיים עוזר 23, ירושלים
050-4134456 02-5823156
nurityr@gmail.com

הרב אבנר ישורון, MA

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה הורים,
מנחה קבוצות
רות 19 ת.ד. 1332, אפרתה
054-8457729 02-9938149
yeshuruna@yahoo.com

מנדלבאום משה, B.A.

מנחה נישואין ומשפחה
פסגות 270 ד.ג. מזרח בנימין, פסגות
054-5449156 02-9975574
info@m-m-sh.com

מנלה רבקה, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
הקבלן 63 הר נוף, ירושלים
057-3138779 02-6514978
rivka.manela@moh.health.gov.il

משען אליהו

מנחה נישואין ומשפחה
מגשר,
מנחה קבוצות
רבקה 5/8 א, ירושלים
052-8153838 02-6242428

נחום טל, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
שמואל לופו 10 תלפיות, ירושלים
054-8119588 02-6321601
talnahum@013.net

הרב חגי ניר, M.A.

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר,
מנחה קבוצות
הרב אריה בינה 17/13 הר חומה, ירושלים
052-8622339 02-5355205
hagaynir1@walla.com

סינגר עדנה, M.A.

טוענת בית דין
מגשרת,
מגשר משפחתי
ד.ג. ערבות הירדן ת.ד. 161, מצפה יריחו
050-9651893 02-5353154
edna_singer@walla.co.il

עשור מאיר שמעון, Ph.D.

פסיכותרפיסט
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
טוען רבני, מגשר
מנחה קבוצות
בורר
מגשר משפחתי
ירושלים, ירושלים
054-2111288
d-ms-a@barak.net.il

הרב זאב פאטשינו

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר,
מנחה קבוצות
מגשר משפחתי
ריב" 64, מקור ברנן, ירושלים
052-3115031 02-9920568
tovli2@zahav.net.il

פוסס יפה

אימון אישי ומשפחתי
ט' באייר 23, עופרה
052-3270681 02-9973434
yaffapo@gmail.com

פוינטונגר רבקה, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת קבוצות
ת.ד. 23 ד.ג. מודיעין, נריה
052-4488461 02-9709647
rivkafe@gmail.com

פיליפ אורית, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים,
מנחת קבוצות
נחל ערוגות 7א, רמת בית שמש
052-2793896 02-9952326
orit896@gmail.com

פינטו רוני, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
יועץ נרטיבי
הבעל שם טוב 1 ת.ד. 33, קרית יערים
054-4794648 02-5341577

צובל ליאורה, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת הורים,
מגשרת
ניימן 18 נווה יעקב, ירושלים
052-7624293 02-5859393
czyl@neto.bezeqint.net

קדם יונית, B.A.

פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
חננאל 7, ירושלים
052-6877078
yonit770@gmail.com

קוטאי מלאכי

יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
דוד המלך 301/3, קרית ארבע
052-4575508 02-9963444
2b1@nana.co.il

קורדובה סימה

יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
רש"י 64, מקור ברנן, ירושלים
052-8178894 02-5022391
111parpar@gmail.com

שותפות בבנייה

ימי האבל אותם עובר עם ישראל במהלך חודש אב מסמלים תקופה של משבר, חורבן וגלות. אבל לצד הצער והאבל, יש בתקופה זו לקראת התחלה חדשה "בתשעה באב נולד מושיען של ישראל..". חיי הנישואין מלאים עליות וירידות, משברים וצמיחות אותם עלינו להשכיל לנכס לצמיחתו של הקשר וביסוסו.



הרב מיכאל בוקצ'ין M.A. יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-2273970

תוך הנחה בצד של האינטרסים והדחפים הטבעיים שלי.

וכמו בכללות הבריאה, מטרת החיבור בין גבר ואשה היא לברוא ולבנות מציאות חדשה, הבית היהודי, שיהווה משכן לשכינה, דירה לו יתברך בתחתונים. זה הפירוש ל"זכו - שכינה ביניהם". הקב"ה בוחר לדור עם הזוג בתנאי שיש ביניהם שלום בית. מטרת המשבר היא לגרום להתעוררות ההכרה שבריאה חדשה דורשת השקעה ועבודה.

כתוב בקבלה ובחסידות, שהקב"ה ברא עולמות שנחרבו, וניצוצות של קדושה נפלו לעומקי הקליפות. כלומר - היה מצב שבו האור האלוקי מילא את כל היקום, ולאחר מכן היתה "שבירה" בעולמות העליונים, וכל זאת כדי שיהודי יתקן ויברר את הבריאה, ויביא לגאולה השלימה שהאור האלוקי יחזור להאיר בגילוי פה למטה.

ובדעיר אנפין - בתחילת היחסים, האור ממלא את ההווה הזוגית, ואחרי תקופה - "זה לא מה שחשבת...". שבירה. נכון, זה לא מה שחשבנו. אבל מי שסידר את השידוך למעלה כן חשב. המטרה שלנו צריכה להיות התמקדות בכוונה האלוקית שיצרה את החיבור בינינו. ואם נזכה - מלשון זיכור, נגלה שהחלום שאותו רצינו בתחילה אינו מגיע לשמץ קצהו של המציאות אליה התכוון הקב"ה.

ועל זה נאמר - "אשר ברא אלוקים לעשות" - הבריאה אינה מושלמת. אנחנו צריכים להוסיף ולבנות כדי לחיות בעולם. הקב"ה רוצה שאנחנו נהיה שותפים במעשה בראשית. וההתחלה של השותפות היא אצלנו בבית.

שאלתי אותו אם הוא אוהב את בנו הקטן. "כמובן!" ענה לי, והראה שהשאלה פגעה בו קצת.

"למה?" שאלתי אותו "מז'ומרת - הבן שלי הוא בשר מבשרי, חלק ממני, ברור שאני אוהב אותו"

"תראה" עניתי, "הבן שלך מעיר אותך בלילה, אתה חייב להחליף לו טיטולים, להאכיל אותו, לקנות לו עגלה, צעצועים בגדים ומה לא... וכשאתה מקבל ממנו חיוך קטנטן, אתה מאושר עד הגג. אשתך - מבשלת בשבילך, מנקה את הבית, מטפלת בילדים, עובדת ומביאה פרנסה, וכו', ולמרות זאת היא לא הצליחה לגרום לך לאותו אושר שהתינוק הזה מעניק לך בחיור הקטן ובאמירת א-בא. איך זה?"

הוא לא ענה. חשב. אמרתי לו - אתה אוהב את בנך כי אתה משקיע בו. כי אתה נותן לו ללא תנאי, ללא תמורה. אבל בזה אין הבדל בין האדם לבין עולם החי. האהבה והמסירות הם תכונות שהוטבעו בנו.

לעומת זאת, מאשתך יש לך ציפיות, אנו מגיעים לחתונה עם חלום אותו אנחנו רוצים להגשים בזוגיות שלנו. החלום הזה הוא אינו תוצר של מחשבה ותודעה אלא הוא נוצר בדמיונו עוד מתקופת הילדות, וברוב המקרים אינו מודעים אליו. ובכל זאת אנחנו מצפים שכן הזוג ישחק את התפקיד שלו בחלום הזה, ולא חושבים לרגע שכן הזוג אינו שותף בו.

בתחילת הנישואין, הקשר בין איש ואשה מונע מ"היא עושה לי טוב". תכונה מולדת, טבעית ואנוכית. וכדי שיוצק קשר בר קיימא יש צורך לעבור ממיקוד ב"הטוב שלי" ל"טוב שלה" - דבר הדורש הכרה, למידה, ופעולה מודעת

בחסידות מוסבר, שהרע בעולם הוא בסיס לטוב. אין לו מציאות בפני עצמו ותפקידו להביא לכן שהיהודי יתגבר על הפיתויים, יעמוד במצוות, ויאיר את החושך על יד עבודתו בתורה ומצוות. כך אנו נעשים שותפים לקב"ה במעשה בראשית - "אשר ברא אלוקים לעשות".

היחסים בין הקב"ה לכנסת ישראל מתוארים במגילת שיר השירים. רבי עקיבא אומר שכל התורה קודש, ושיר השירים - קודש קדשים. אם התורה השתמשה במשל של אהבה, סימן שגם פה למטה, חיי הנישואים הם המקום בו מתבטאת עיקר העבודה שלנו בעולם הזה. ואמנם, גם במגילת שיר השירים ישנם תיאורים של האהוב שנעלם, של חיפוש, ושל תקווה, של משבר ושל צמיחה.

ולכאורה, מדוע איננו יכולים להמשיך לחיות בחלום האהבה המושלם של תקופת ההיכרות הראשונה? מדוע נראה שהמשבר הוא מובנה בתהליך וכמעט מחוייב המציאות?

כמעט כל זוג שמתחתן חווה לאחר תקופה משבר ביחסים, התקררות, התרחקות מסויימת. המשבר יכול לנבוע מסיבות רבות ומגוונות. החמות ש"נכנסת לוורידים", שינוי בפרנסה, גישות שונות בחינוך ילדים, אי עמידה בציפיות או קיום הבטחות ועוד. יש זוגות שיוודעים לצאת מהמשבר מחוזקים וקרובים יותר מבעבר, ויש כאלו הנותנים למשבר להתדרדר ולגרום לריחוק עד לנתק מוחלט.

עם בעיה דומה הגיע לטיפול אדם בן 30+, איש עסקים מצליח, נשוי מזה 4 שנים עם שני ילדים. ההתלהבות והחיבור הנפלא שהיה לו עם רעייתו בתחילת הנישואים התפוגג, והוא מתוסכל ולא ידע אם הוא בכלל רוצה להמשיך.

ולף נחמה, B.A.
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
עובדת סוציאלית
בורכוב 66/6, קרית אתא
052-7162843 04-8441125

חלוצי שרה לימור
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
ייעוץ נרטיבי
סיגלית 17, חדרה
052-7687347 04-6227403
shhalutz@gmail.com

חרוב ישראלה, M.A.
עובדת סוציאלית
לויטס 21 א', חדרה
052-3430320 04-6373542
isra180@walla.com

ליון ארי, Ph.D, ד"ר
מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מטפל מיני
מושב נוב ד.ג. רמת הגולן
null 04-9984271
drlevine@015.net.il

סידו כרמלה, M.A.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
שז"ר 31, חיפה
052-7656947 04-8247122
carmella.sidi@gmail.com

סנדוביץ שולמית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
קירשטיין 27/4, עפולה
052-5623563 04-6526069
shulamits6@walla.com

פלק מרב, טו"ר, עו"ד
מנחת נישואין ומשפחה
טוענת בית דין
מגשרת,
מנחת קבוצות, עורכת דין,
מגשר משפחתי
שדה אליהו ד.ג. עמק בית שאן,
054-5640985 04-6096985
meravfalk@walla.com

קראוזה דניאלה
עו"ס
ת.ד. 463, זכרון יעקב
054-5359072
kosherfamily@gmail.com

אמאייב חגית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת,
מנחת קבוצות
האלה 7, עכו
050-8718767 077-7501493
Bshnaeem@gmail.com

אראל חנוך, M.A.
פסיכותרפיסט
מגשר,
עובד סוציאלי
רנ"ס 7, קרית מוצקין
050-8574209 04-8705346
hanocher@walla.com

אשר זכריה, M.S.
יועץ חינוכי
חטיבת הראל 34/5 ת.ד.
20364, כרמיאל
052-6401477 077-7002260
asherze@gmail.com

אשר מלכה, Ph.D.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר
רחוב נעמת 28/1, חיפה
050-8344448 077-3245673
ashermalka10@walla.com

גיל אור, B.Ed.
מנחה נישואין ומשפחה
רמת הגולן, קשת
052-8348546 04-6960546
dvashmisela@gmail.com

גלבע אלה, M.A.
פסיכותרפיסטית
מטפלת משפחתית
יועצת נישואין ומשפחה
מדרכת כלות
עובדת סוציאלית
רח' גלבע 25 נוה שאנן, חיפה
050-7815012 04-8236377
amir.gilboa@hotmail.com

גמליאל אברהם, M.A.
מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
עובד סוציאלי
רמת צבי 835 ת.ד. 3791, זכרון יעקב
054-8409197 04-6390583

הגב' כספי גילי
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת הורים
מנחת קבוצות
שד' ירושלים 43, מעלות-תרשיחא
054-6682770 04-9978352
770isnow@gmail.com

שטינמץ גרשם
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
מגורים - בנין 36/9, קרית ארבע
052-3264867 072-2499444
gershom.sht@gmail.com

שלו שגית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מגשרת
מנחת קבוצות
נחל חבר 4/13, רמת בית שמש
054-7700918 02-9991105
shalevsagit@gmail.com

שמחי אלנה-רעות, M.A.
מטפלת משפחתית
יועצת חינוכית
מנחת הורים
ד.ג. מזרח בנימין, כוכב יעקב
052-8984505 02-9975759
simhi2@bezeqint.net

שני עופר, M.A.
פסיכותרפיסט
מטפל משפחתי
יועץ נישואין ומשפחה
עובד סוציאלי
שח"ל 68/30 גבעת מרדכי, ירושלים
050-2081613 02-6542743
ofershn@walla.co.il

שריקי מאיר
מנחה נישואין ומשפחה
מדריך חתנים
הרב פראנק 30, ירושלים
050-4180578 02-6431578

תור יונה, B.Ed.
יועצת נישואין ומשפחה
יועצת חינוכית
מנחת הורים
דוד המלך 37/7 ת.ד. 1558, קרית ארבע
050-6423004 02-9961003
ionator@netvision.net.il

אחונה שלום מאיר, B.A.
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות
ברויאר 13 ב' בית וגן, ירושלים
050-4121060 02-6434951
refaelre@gmail.com

הרב גדי אלי, M.A.
מנחה נישואין ומשפחה
מגשר,
חספין 505, רמת הגולן
054-5465493 04-6600305
gadely@walla.com

קורח יזהר, M.A.
יועץ חינוכי
אבן ספיר 34, ירושלים
050-3385930 077-3385930
yizhar222@gmail.com

קידלשטיין משה, M.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי, מדריך חתנים
מגשר, מנחה קבוצות
האורן 50, מברשת ציון
050-9613613 050-9613613
ravmoshe@gmail.com

קינן משה
מנחה נישואין ומשפחה
מורגנטאו 44, ירושלים
052-8614411

קליינר צילה, Ph.D.
פסיכותרפיסטית
יועצת נישואין ומשפחה
מנחת נישואין ומשפחה
מנחת קבוצות,
אימון אישי ומשפחתי
אגסי 24 הר נוף, ירושלים
054-4350565 02-6524416
zkleiner@gmail.com

רבינוביץ אלישע, B.Ed.
מנחה נישואין ומשפחה
יועץ חינוכי,
מנחה קבוצות
אחיה (שבות רחל) ד.ג. אפרים, שבות רחל
052-8109536 02-9947106
elisharab@gmail.com

רבינוביץ חיה
מנחת נישואין ומשפחה
מדריכת כלות, מנחת קבוצות
אחיה ד.ג. אפרים, שבות רחל
052-8109540 02-9947106
rabchaya@gmail.com

הרב רפאל רפאלוב
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
ברויאר 13 ב' בית וגן, ירושלים
050-4121060 02-6434951
refaelre@gmail.com

סטארך צבי, B.A.
יועץ נישואין ומשפחה
מנחה נישואין ומשפחה
מנחה קבוצות,
אגסי 32/4 הר נוף, ירושלים
052-8583811 02-6537147
1a7b.yutz@gmail.com

אחים למריבה

יונה תור M.A. מנחת הורים, יועצת חינוכית, זוגית ומשפחתית 050-64230046



אין משפחה שאיננה עוברת דרך "מסלול הייסורים" של מריבות בין אחים. בעולם התחרותי בו אנו חיים, בו גם ההורים עצמם במקרים רבים מנהלים מאבקי כח סמויים וגלויים, אין זה פלא כי ילדים שנולדים לתוך אורה כזו, וחווים אותה בחיי החברה והמשפחה היומיומיים שלהם מוצאים את עצמם במריבות בלתי פוסקות. זאת מתוך עמדה מוטעית שכך הם רוכשים את ערכם ומעמדם בשדה המשפחתי המשמעותי כל כך, שבונה ומאשר את זהותם.

מריבות מהוות מקום אליו מנסים ילדים למשוך את תשומת הלב של הוריהם על מנת לקבל גיבוי לא מודע על "הפרשנות" שהם נותנים למעמדם במשפחה ולתפישה העצמית שלהם.

הילד הרואה את עצמו החלש יותר, ינסה לגרוור את ההורה לצידו בעזרת חולשתו המוחצנת על מנת להשיג ממנו הגנה, הצדקה, נחמה ורחמים ותוך כדי כך גם צידוק לתפישתו שהוא חלש ואינו יכול להסתדר ללא הוריו.

אחיו החזק לעומתו, שרואה את עצמו חייב להוכיח את עליונותו ואת כוחו, ימשוך את ההורה אליו על מנת להשיג אישור לכך שהוא החזק והשולט הן כלפי אחיו והן כלפי ההורה. במצב זה, ההורה, שמעדיף אוריה נעימה, נאלץ בעל כורחו לעשות את מה

בהן, ואין לנו יכולת לתחקר מה היה אתמול ומי "סוּחב בתוכו" צורך "להחזיר" בגלל שבוע שעבר. אפילו מיידית איננו שומעים את כל האמירות הנלחשות דווקא על ידי הילד החלש כביכול, בדרך כלל זהו הצעיר יותר, שכוחו לעתים בפיו, אשר למעשה פעמים רבות מדליק את התבערה. אף לא נוכל לזהות כיצד זה שנראה "המתחיל" בדרך כלל בעצם מגיב לפרובוקציות שקטות ומתמשכות. מה שברור הוא שהאחד התחיל והשני המשיך ושניהם יכלו לבחור אחרת.

על מנת להתמודד נכון עם מריבות בין אחים יש לנקוט בדרכים הבאות:

❏ איננו שופטים בעת מריבות. אנו הורים, מחנכים ולא מייצגי בתי הדין.

❏ התערבות במריבות מגדילה את

התבערה. במידה ואנו מסוגלים לעשות זאת באמת, עדיף שנתעלם מהן.

❏ אם המריבה מפריעה לנו מכל סיבה שהיא - קולנית מדי, מתרחשת בדיוק כשהחלטנו לארח וכו', ואיננו מצליחה להתעלם, נוציא את ה"ניצים", נרחיק אותם ממקום המריבה ונדאג שלא יחזרו אלא אם כן הם מסוגלים להפסיק לריב. אפשר להרחיקם יחד לאותו חדר או לחדרים נפרדים, תלוי במה שיקל עלינו יותר. עלינו להיות תקיפים בהוראותינו ו/או במעשינו. אם יש צורך, נוציאם גם באופן פיזי אך ללא כעס או תוכחות.

❏ יש לחפש את ההזדמנות הרגועה והמתאימה לשוחח עם הילדים על אופציות יעילות יותר לפתרון קונפליקטים. יש לעשות זאת בזמן אחר ולא בסמיכות למריבה. זוהי הדרכה הורית. היא צריכה לבוא ממקום נקי מתשומת לב מיותרת או ממאבקי כוח. כמו כן היא צריכה לבוא ממקום "לא יודע" ומתעניין, ובמטרה להציע אופציה של אוריה נעימה ולבדוק מהי ההעדפה של הילדים ביחס לאווירה שהיו רוצים שתהיה בבית.

❏ יש אפשרות לשוחח עם שני הילדים ביחד או בנפרד בהתאם לכוננות שלהם לשתף פעולה. בשעת שיחה חשוב להסביר את הכללים: כל אחד מדבר אך ורק בתורו ומקשיב לשני. כמו כן, עליהם להישמע להנחיותנו.

❏ כל אחד בתורו מתאר: מה קרה במחנתו, מה הוא הרגיש ומה הוא עשה, כלומר - תיאור העובדות, הפרשנות הרגשית והעשייה. עלינו להיות קשובים לנאמר ולגלות הבנה.

❏ ההורה מתבקש לסכם מדי פעם את מה ששמע על מנת למקד את ההקשבה של שני הילדים לדבריהם עצמם ולדברי הצד השני.

❏ לבסוף נשאל האם יש אופציות אחרות להתנהגות במצבים כאלו. בשלב זה אנו יכולים גם להעלות הצעות לפתרונות לאחר שהילדים העלו את הצעותיהם.

❏ כשהשיחה מתנהלת עם כל ילד בנפרד נחתור לקיים בהמשך שיחה משותפת, ונציע להם זאת.



בשיחה המשותפת נתמצת מה ששמענו מכל צד, נבקש אישור לתמצות, וניגש לרעיונות שהם מציעים להתמודדות כאלטרנטיבה למריבה.

אם נפעל בדרך זו נופתע לראות את שיתוף הפעולה של הילדים ואת הרצון שאפשר לגייס מתוכם על מנת לשפר את מערכות היחסים שלהם. כן מדהימים לא פחות הרעיונות שהם מסוגלים להמציא על מנת להשכין שלום ביניהם. במצבים בהם קשה לנו לגייס את הילדים לעבודה משותפת, נצטרך לבדוק את עצמנו ואת מידת הניטרליות שלנו בבואנו לשוחח עימם. מטרת השיחה צריכה להבהיר לילדים שיש להם בחירה אם להתחיל במריבה או לא, אם להמשיך בה או להפסיקה, וכן ללמדם שיש אופציות אחרות, מלבד מריבה, לפתרון קונפליקט.

חשוב להדגיש שמריבות מסכנות ומסוכנות יש להפסיק מיד. הדבר יעשה באסרטיביות ובשקט ללא הטפה וכעס. בהמשך יש לחפש את ההזדמנות לברר עמם מה ידוע להם על הסיכונים הטמונים באלימות ולהוסיף על הנאמר על ידם במידת הצורך.

לסיכום נאמר: כל הורה חייב לבדוק את יכולותיו בזמן מריבה ולפעול מהמקום המסוגל שלו הן בתגובה של התעלמות והן בכיוון של הרחקת הניצים. יחד עם זאת, דווקא השיחה אחר כך מהווה תרומה משמעותית והיא התורמת את הערך המוסף החינוכי.

וה' יברך את עמו בשלום.



אומנות ההנחיה מודלים מתקדמים להנחיית קבוצות:

**תכנית לימודים חוויתית
המקנה כלים מקצועיים להנחיית קבוצות:**

- תקשורת אפקטיבית ואסרטיביות בהנחיה
- אומנות הפרזנטציה מול קבוצה - שימוש בשפת גוף וקול
- טיפול בהתנגדויות בקבוצה
- יצירתיות בתהליכי הנחיה, הפעלה ואתגור קבוצה
- שיווק עצמי ויחסי ציבור

אומנות ההנחיה למתקדמים תכנית המשך למנחי קבוצות בפועל:

- שכלול תפיסת המנחה כמנהיג
- כלים חוויתיים מעולם המנהיגות והנעת קבוצות להשגת תוצאות
- מודלים מתקדמים מעולם החשיבה החדשנית
- ניתוח וסימולציות אירועים אמיתיים מעולם המנהיגות הקבוצתית
- עמדה בפני קהל ובניית הרצאות, נאומים ואירועים חד פעמיים.

קבוצות לגברים / נשים

לפרטים: 02-6324602 | 03-7460130



מצניחה לצמיחה

שרון שקד ארנרין | ייעוץ ואימון אישי | 054-2399-631 | sharon@sharonshaked.com

איך להתמודד בהצלחה למול אירוע בלתי צפוי העלול לגרום לאובדן שיווי משקל?

עמדו בנח על שתי הרגליים. קחו נשימה עמוקה ולמספר רגעים התרוממו מעלה על קצות האצבעות. הישארו למעלה, מצאו את הנקודה שבה אתם מרגישים בשליטה - זקופים ומחייכים. במצב הזה, עצמו את העיניים למשך חצי דקה... רבים מאיתנו חווינו תוך כדי עצירת העיניים ושאיפה כלפי מעלה אובדן שיווי משקל... מה קורה לנו כאשר אנו מאבדים את שיווי המשקל, או כאשר אנו נופלים? מתוך עבודה יומיומית העוסקת בייעוץ, אימון והדרכה, ומתוך התנסות אישית, מגלה שרון שקד את האני המאמין שלה ביחס להתמודדות בהצלחה מול אירוע בלתי צפוי העלול לגרום לאובדן שיווי משקל.

לפני מספר שנים כשאני בריאה, שמחה ומסופקת מחיי האישיים והמקצועיים, פתאום נעצמו עיניי ואיבדתי שיווי משקל. בבדיקה שגרתית אליה הלכתי בביטחון רב, התגלה אצלי ממצא רפואי מדאיג שהשאיר אותנו מופתעים. מאז אותו יום, עברתי למשך תקופה של שנה התערבויות רפואיות מדאיגות ומכניסות לחרדה, המלווים בתחושה מתמשכת של תסכול, לחץ, כעס מתפרץ ושאלות כמו "למה זה קורה?" "למה זה קורה דווקא לי?"

מקרה אישי זה, כמו מקרים דומים אחרים, מהווה אירוע מתמשך המתחיל מבלי שיש לנו שום שליטה על המצב או הכנה מראש, אירוע המשפיע ישירות על מהלך החיים באופן כמעט יומיומי ומתמשך. רבים יכולים להזדהות עם מצב חיים שכזה - משהו הקורה מחוץ לשליטתנו המשפיע באופן קשה, כואב ומתסכל על כל תחומי החיים. אירוע שיש לו השפעה על הפן האישי, זוגי, משפחתי וגם אירוע שיכול להשפיע על חיינו המקצועיים והעסקיים, משבר שיש לו

שלוה וקור רוח, ופתאום עלינו לשמור על חוסן חיצוני כשבפנים מתחוללת סערה רגשית שקשה להכילה.

אני זוכרת שבשלב מסוים אף ביקשתי מקרובי להימנע ממשפטים כמו "זה לא נורא, אל תכעסי" על אף ההבנה שזה בא מהמקום של לעודד.

ברגע שנוכל לאפשר לעצמנו לחוות רגשות שליליים של תסכול, כעס וכאב - נוכל לגייס כוחות להמשיך הלאה.

השאלה שצריכה ללוות אותנו היא: האם אנו נשאבים לתחושה של תבוסתנות וקורבנות? במקרים רבים, מה שקורה לנו לא נעשה בשליטתנו, ולכן אין באפשרותנו למצוא לו פתרון. במצב זה, נראה הכי קל להתכנס ולעבור לתנוחה עוברית של קיפאון וחוסר אונים מוחלט, אך אפשר גם אחרת: אפשר לומר כי אמנם קרה לי משהו איום ונורא, לחלוטין לא בשליטתי אך ממיקוד שליטה פנימי אוכל להחזיר את עצמי למצב של שליטה ופעולה. כך, ממצב של ייאוש וחוסר מעש, נוכל לבחור לצמוח.

בחומש בראשית פרשת לך לך, ה' מצווה את אברהם "לך לך מארצך, ממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך". מהרגע להרגע, אברהם מצווה לקום לעזוב את הכל מאחוריו: בית חם, סביבה אוהבת תומכת, וללכת בשביל לא ידוע שבסופו איזשהו חזון. על המילים "לך לך" אומר הפירוש: "לך לך - מעצמך": אם אתה הולך להגשים משהו חשוב, לך אליו מתוך מציאת הכח הפנימי, לך לך מעצמך, מתוך העצמי והעצמיות שלך.

תובנה נוספת: הכול בידיים שלנו, ואת הכוחות נמצא בעיקר - בתוך עצמנו.

על מנת שנוכל להתקדם בהגשמת משימות המצריכות שינוי, תנופה קדימה, יציאה ממקום לא מספק, חשוב להתבונן אל תוך העצמי שלנו ולשאול:

- ◀ מה היינו רוצים שיקרה איתנו? מהו החזון שלנו?
- ◀ מה עשינו עד היום כדי להשיג את אותו חזון?
- ◀ והכי חשוב - האם מה שאנו עושים, הדרך בה אנו מתנהלים, אמנם מסייעת להשיג את החזון המיוחל?

במקרה שלי, ידעתי שאני רוצה לחזור לחיים רגילים של עשייה והגשמת חלומות, ברמה האישית ועסקית. הבנתי, בנקודה מסוימת, שמה שאני עושה זה בעיקר לרטון ולכעוס על כל העולם. הפנמתי שמה אני עושה כמובן לא יוציא אותי מהמקום בו אני נמצאת. וכך אני עניתי אני על שלוש השאלות האלה.

אני זוכרת שיעצו לי "תנסי לנתב את הכעס שלך לכיוון חיובי", וחשבתי - "איך מנתבים כעס לכיוון חיובי"? העצות של לעשות אירובי או להוציא אגרסיות בשחייה נשמעו לי כמו קלישאות. למדתי שאין כאן טריקים ואין קיצורי דרך. הרעיון הוא לפנות לעשייה: להפנים את הרעיון שאותה אנרגיה שמושקעת לתוך חוסר האונים יכולה להיות מתועלת להשגת מטרות. במקום לשאול - למה זה קרה לי? (Why) נשאל - לשם מה? (What for)

הפסיכולוגיה החיובית קובעת כי כשאדם משנה חשיבה שלילית ומקבעת והופך אותה לחשיבה משחררת, יש סיכוי שמציאות חייו תשתפר ותהיה חיובית יותר. ככל שזה נשמע פשוטני כך זה גם מועיל ומצליח.

משבר, ככל שהוא בעל פוטנציאל לצניחה והתרכקות, כך הוא גם מנוף להתרוממות, לצמיחה, ליציאה לדרך חדשה יעילה יותר.

תובנה נוספת בתהליך היא החשיבות של הכרת הטוב.

כדי להתחיל ולהתרכז בדברים החיוביים שיועילו לנו להתפתח, עלינו להכיר באותם חלקים טובים ומספקים בחיינו שיש להודות עליהם. אותה פסיכולוגיה חיובית מנחה אותנו להכיר בטוב שבחיינו על ידי עריכת רשימה בסוף כל יום של חמישה דברים טובים שקרו לנו במשך היום ועליהם אנו מוקירים תודה. זה יסייע לחיים להיות שמחים יותר, נדיבים ואפקטיביים. בלי קשר למשברים וצמיחה רעיון זה מומלץ בחום.

באשר לי, ברוך ה', המשבר חלף ואני בריאה, שלוהה, שמחה ומאושרת.

הלילה לפני השינה אני אוקיר תודה על ההזדמנות המיוחדת שניתנה לי להפיץ את האני מאמין שלי בביטאון הנפלא "כלים שלובים".

טיפול משפחתי וזוגי

- לימודים עיוניים, פראקטיקה ועבודה מעשית.
- תכנים הבנויים בהתאם לתכני הלימוד הנדרשים על ידי האגודה לטיפול משפחתי.
- צוות מקצועי ומיומן
- אפשרות השלמה לתואר שני אקדמי על ידי אוניברסיטאות בינלאומיות מוכרות

מרכז י.נר.
לטיפול נישואי ומשפחתי

לפרטים והרשמה: 02-6321609

כלים שלובים | כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה | 23

22 | מוקד י.נר. - המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי: 1-700-5000-65

אהדרת

על נישואין שניים בגיל השלישי

מלכה גראווכר M.A. ביעוץ חינוכי, מנחת נישואין ומשפחה

ישנה התייחסות משמעותית כיום לגיל השלישי עקב תוחלת החיים ההולכת ומתארכת. בגילאי ששים פלוס ניתן לראות אנשים מתפקדים ומנהלים חיים מלאים ומועילים. יש המגדילים לומר כי בגיל זה מתחילים החיים: דווקא כשעול גידול הילדים ועול הפרנסה אינו עוד ואף אחד כבר לא צריך להוכיחשוםדבר. יחד עם זאת, הגיל השלישי מסמל את המעבר לגיל הזקנה, ואיתו התמודדויות אישיות ומשפחתיות משלו.



כולנו נוטים לחשוב בלא מעט חשש על גיל הזקנה. בני אדם תמיד היו עסוקים בשאלת הזדקנותם, ומוטרדים בגינה. היחס לזקנה איננו חד משמעי: יש הרואים בה את לירידה בכישורים וביכולות, יש שרואים באנשים מבוגרים בני אדם פגיעים הזקוקים לטיפול ויש שרואים בזקנה תקופה של פריחת התבונה, החכמה והדעת. השקפת היהדות רואה מעלה בעת הגיעו של האדם לגיל זקנה: זקן-זה שקנה חכמה. יש בגיל זה שילוב של פוטנציאל רוחני גבוה.

שינויים נפשיים

הרגשתו הנפשית של הזקן מושפעת רבות ממה שהוא הצליח לממש בעברו. זקן שחש שחייו היו מלאים והוא הצליח להגשים את שאיפותיו יגיע לשלב הזה עם סיפוק רב. הסיפוק הזה יצור אצלו אופטימיות ונחת רוח לעומת הרגשה של מרירות ותסכול.

לרוב לעת זקנה, בגלל הזמן הפנוי, מתגלים כישרונות חדשים שהזקן לא היה מודע להם או לא היה לו את הזמן הדרוש להתפנות למציאה וטיפול הכישרונות הללו. כישרונות כגון ציור, מוסיקה, עבודות יד, כתיבה וכדומה באים לידי ביטוי באורח החיים ובתחושת הסיפוק האישי.

קבוצת החברים בגיל השלישי מהווה הגנה מפני חברה עוינת ובלתי מבינה, כתוצאה מכך מרגיש הזקן טוב יותר בקבוצת השווים. הקשרים החברתיים הם מאד משמעותיים, בעיקר במקרים של אלמנות. קשרים חברתיים במקרים רבים תורמים יותר מהקשר שבין האלמן/ה לילדיהם מאחר ובקשר זה יש קרבה פורמאלית והתפקידים מוכתבים מראש. בקבוצת השווים יחסי החברות מתפתחים באופן רציני, וולונטרי, ומבוססים על סיפוק הדדי, אינטימיות רגשית, תמימות דעים ורעות, כמו כן גם דאגה כנה ועזרה הדדית בשעת צרה.

חברה ודת:

לזקן שומר תורה ומצוות מסגרות חברתיות מגינות ומספקות: הצורך להגיע

שלהם. לעומת זאת, נשים רואות בבעליהן וגם בילדיהן קשר חברתי גם יחד. לכן, בדרך כלל כשזקן מתאלמן, הוא צריך תמיכה רבה יותר. מעבר לכאב הגדול של האובדן, התמודדויות רבות עומדות בפניו. הוא בדרך כלל אינו מתמצא בכל תפקידי ניהול משק הבית. מצב זה יכול לגרום לו לטרדה רבה ומבוכה. לא תמיד ברור לו אם הוא יכול לפנות לילדיו, לשכניו או לילדיהם מבלי להטריד אותם, וגם להם לא ברור מהי העזרה שהוא מצפה מהם. מחקר שנערך בנושא מגלה שאין ספק שלגברים קשה יותר להיות אלמנים מאשר לאישה.

לנשים, לעומת זאת, יש ניסיון רב יותר במיומנויות התחברות ויצירת קשרים עקב שנים רבות של ניסיון והשקעה ביחסים בין אישיים. מסיבה זו, גברים אלמנים נוטים להינשא בשנית יותר מאשר נשים.

גם ההתלבטות בין גברים לנשים האם להתחתן שונה: נשים קשישות בצעירותן היו מושפעות מדעת הוריהן בכל הנוגע לבחירת בן הזוג. כעת, בזקנותן, דעתם של הילדים נושאת משקל זהה והיא תכריע במקרים רבים האם להינשא שוב או לא.

ישנן כמה תגובות אפשריות של הילדים לגבי זוגיות חדשה בגיל המבוגר:

מהשיקולים נגד הנישואין ניתן למצוא שיקולי ירושה ורכוש, תחושת מחויבות כלפי האב שהלך לעולמו, ושיקולים אינטרסנטיים של עזרה של האם בגידול ילדיהם שלהם.

מאידך, משיקולי ה"בעד" ניתן למצוא ילדים המבינים את חשיבות יצירת קשר חדש מתוך רגישות לאם ולצרכיה ומתוך דאגה כנה ואמיתית לאושרה. ישנם גם ילדים שלצערנו שמחים להעביר את עול האחריות והדאגה התמידית לאם על ידי עידודה להינשא שוב.

גם לנשים עצמן יש התלבטויות האם כדאי להינשא בשנית על סמך הניסיון שהיה להם בעבר. אי הרצון להתחתן יכול לנבוע מכך שתחושת הקשר עם הילדים חזקה מאד וחשובה ומתוך רצון לשמר יחסים אלו מבלי לעשות שינויים מרחיקי לכת.

ישנן נשים שמתאלמנות לאחר תקופה ארוכה ומתישה של טיפול וסיעוד בבעל החולה. חשוב להבין שמה שנותן את הכוח והמסירות לבני הזוג לסעוד האחד את השנייה בעת חולי הם השנים שהם עברו יחד, הזיכרונות והחוויות המשותפים. כעת הן מודעות לכך שנישואין שניים עשויים להחזיר אותן לאותה סיטואציה, הפעם עם מישהו אחר שאינו אבי ילדיהן איתן אין להן עבר משותף. בנוסף, נשים רבות מאמינות שגבר לא יוכל לסייע להן ולטפל בהן במידה והן יפלו למשכב.

ליזכרונות מתקופת הנישואין יש גם כן השפעה רבה על הרצון להינשא בשנית: אנשים שחיו בזוגיות טובה רוצים להמשיך ולהשקיע בקשר וזה ידברן אותם להתחתן שוב. יחד עם זאת, לפעמים דווקא זוגיות טובה יכולה להוביל לתחושה הפוכה האומרת שאף פעם לא ניתן יהיה לשחזר קשר כמו שהיה בזוגיות הראשונה, וכך הקשר החדש תמיד יהיה בצילו של הנישואין הראשונים ויבחן בהשוואה עליהם.

זוגיות שניה חדשה

התנאים בהם מגיעים אנשים מבוגרים לנישואין שניים שונים לגמרי מאלה אתם הם מגיעים לנישואין הראשונים בצעירותם והם אלה שמשפיעים על הזוגיות. בזוגיות החדשה לעת זקנה כל אחד מביא איתו את סגנון החיים שלו שהתעצב עם השנים ונהיה חלק מאישיותו.

איך שהתנהלו חייו של כל אחד מהם והדרך שהוא פירש מצבים שונים יבואו לידי ביטוי גם בקשר החדש של הנישואין: אדם שהיה אופטימי כל ימיו ותמיד מצא את הטוב בכל דבר בדרך קלילה והומוריסטית יביא גם לזוגיות את אותם המרכיבים.

בזוגיות השנייה בגיל הזקנה בני הזוג נמצאים רוב הזמן ביחד עקב המוגבלות הפיזית וההאטה בקצב החיים. כתוצאה מכך הקשר הרגשי והנפשי והקרבה תוכל לבוא לידי ביטוי בשעות רבות יותר של היממה.

יש תופעה מעניינת שכאשר נופל בן זוג אחד למשכב מתחזק האחר אפילו שהוא חולני בעצמו ומתגלות בו תעצומות נפש התורמות הן רגשית והן פיזית למערכת הזוגית.

לסיכום ניתן לומר כי דווקא בזמנים בהם האדם נמצא במצב פגיע ורגיש, יש מקום לקיום חיי נישואין הגורמים לזקן להרגיש אהוב, רצוי ובטוח. תחושות אלו מקבלות משמעות חזקה בהרבה כי מצד אחד הגוף מתקדם בקצב שלו, ומצד השני ההליכה המשותפת, המחזקת והתומכת של בן זוג, ממלאים, משמחים ומעלים זיכרונות על רגעים נפלאים, ותקווה לימים חדשים שעוד יבואו.

מקורות: טיפול משפחתי זוגי לאוכלוסיה במצוקה מעדות שונות. עורכות קלייר רבין, עפרית שפירא-ברמן, אביטל קדמוני.
הזדקנות וזקנה בישראל פרקים נבחרים בגרוטנטולוגיה. עורכים שמעון ברגמן, יצחק מרגולף. עם עובד.
ימסר לענין כתב העת של העמותות למען הזקן ומרכזי היום לקשיש בישראל גליון 7 תשרי תשס"ב
יפסיכולוגיה של בגרות וזקנה, פרופ' דב שטומקין - מתוך אתר האינטרנט.



התכנית להכשרת

מנחים חינוכיים (650 ש"ל)

באישור אגף שפ"י
משרד החינוך



- לימודי הנחיית הורים תוך התמקדות בקשר שבין הורים למערכות חינוך וקהילה
- לימודי משפחה
- לימודי הנחיית קבוצות
- התמקדות בילדים ונוער בסיכון - בשיתוף עמותת אל"י
- התמקדות בנוער נושר - בשיתוף החטיבה לקידום נוער, עיריית ירושלים



- מוכר למורים בשנת שבתון.
- מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.
- הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/מרכז.

תוכן הלימודים בפינוק הוועדה הרחנית של איגוד י.נ.ר. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 03-7160130
02-6321603/4/9
WWW.YNR.ORG.IL



מגלות לגאולה בראי הנפש

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



גלות מסמלת את ריחוק האדם ממקומו ומבית מולדתו. עם צרור קטן מיטלטל האדם בדרכים לא לו ומייחל להגיע לנחלתו. כך גם נפש האדם שואפת להגיע לאיזון, כמה למצוא את מנוחתה.

המילה גלות מבטאת מצב של אדם הנאלץ לנדוד למרחקים וחייו מלווים באי נוחות של מי שניתק מביתו ואהוביו. גם נפש האדם נמצאת לעיתים בגלות. אדם יכול לחוש ריחוק מעצמו, חוסר ביטחון ופחדים ויחד עם זאת, בהתאם לאופיו וחוסנו הנפשי, הוא יצליח לשמור על תפקוד בשיגרה ועמידה במטלות החיים.

הרוחנית. באופן דומה ובהקבלה לנפש האדם ניתן לומר כי זיהוי בשלב מוקדם יכול למנוע התפתחות של קשיים נפשיים עמוקים יותר. כאשר אדם מזהה את חולשותיו ולומד להקשיב לרגשותיו, זהו שלב של 'גלות מרצון'. האדם המתעורר להבחין בדפוסי חשיבתו ומסכים לצאת מהנוחיות המזוייפת של פיצוי עצמי כמו ריצוי הזולת או להפק - מאבק מיותר על עקרונות מדומים. יכולתו לומר לעצמו 'חיי מתפספסים', 'אני חי על פי ציפיות של הסובבים' או 'אני מוותר על דברים שחשובים לי', הינה תחילתו של מסע אל נפתולי נפשו שתוביל לשהייה של אדם מחסומים שמונעים ממנו לפגוש את איכויותיו. הוא ילמד לגבש את מחשבותיו ולהגדיר לעצמו את דעותיו ותפיסות החיים שלו מבלי לחוש נחות בעמדותיו ואפילו מול סביבה מבקרת יצליח להישאר עם בטחון עצמי מגובש בערכיו.

התקומה

לעיתים האדם חש שחייו בקריסה, ואכן החוויה היא כשל אדם שנזרק ממעונו. אך סביר להניח שהמצב התהווה בהדרגתיות. שלבים פנימיים לא מודעים צברו נפח ככדור כרגיל, מה שמוכיח שלאדם היו כוחות נפש גדולים. אלא שאליה וקוץ בה - ההדחקה גרמה לתפיחה של המרכיב הנפשי מעבר למה שהיה בשורשו.

שלב ההתפרצות הינו שלב החלמה, בדיוק כמו שהגוף מייצר חום בכדי להחלים את המערכת. זהו סימן שהפנימיות לא מוכנה להכיל ולהדחיק יותר, קול פנימי קורא לאדם

אדם המאבד את טעם הערכים שבחיו, נמצא בתהליך של איבוד הזהות הפנימית שלו ובוחר בדרכים מוטעות ששומרות על תחושת איזון מדומה. בחיי הנישואין זה יכול לבוא לביטוי בכמה אופנים: בן או בת זוג ננעלים על דעה מסויימת בעקשנות רבה בלי יכולת להגמיש ולהקשיב לזולת. הם נאבקים על עמדתם וזה נותן להם תחושה של וודאות אשלייתית כאשר במחשבה שניה אולי היו מגיעים להבנה שונה לחלוטין. בצידו השני של המטבע ניתן לפגוש בני זוג שמבטלים את דעתם לגמרי בפני זולתם. הם מאמצים דעות של אחרים ומבטלים את רצונם עד כדי אובדן הקשר עם כשרונותיהם והיכולות המיוחדות להם. הם מחפשים שייכות בכדי לבנות תחושת ביטחון ומנסים לרצות ולמצוא חן. ישנו דפוס התנהגות נוסף כאשר האדם אינו בטוח במקומו, ואז הוא 'מרגל' ובודק את הזולת באופן תמידי בחשש האם הוא מוערך והאם הוא רצוי.

גלות מרצון

הגלות מפנימיותו גורמת לאדם לוותר על עמדותיו מתוך הצורך להתקבל ובמצבים קיצוניים הוא מאבד את החיבור לעצמו בתחושה שחרב עליו עולמו. רגשות אלה מהווים מצע להתפתחות של דיכאון, חרדות, אובססיות ואפילו התמכרויות.

נאמר בגמרא שגלות מכפרת על הכל, וידוע על צדיקים שנטלו את מקל הנדודים ויצאו לגלות מרצון במטרה לסגף את גופם ולטהר את נפשם בכדי להשלים את צמיחתם

בזעקה להשתחרר מכבלי החסימה. אם אדם יראה זאת כך הוא יוכל למצוא, לעיתים בכוחות עצמו ולעיתים תוך קבלת עזרה, את קצה החוט שיובילו לנתיב חזרה לעצמו. למעשה כל אחד מאיתנו מוצא את עצמו לא אחת מתלבט כמה לוותר, מתי עליו לשמור את דעותיו לעצמו ומהם הזמן והמקום לבטא את רגשותיו, וטוב שכך. ברגע שנגלה במבחן התוצאה שהמעשים והתגובות שלנו נוטים לאחד הקצוות שהזכרנו, עלינו לעצור ולבדוק האם זאת בחירתנו האמיתית והאם אנו מצליחים לשמור על איזון פנימי. השאלה שנפנה לעצמנו היא 'האם אני רוצה להמשיך כך?' ... רגע התקומה הוא אותו רגע שבחרנו לשנות כיוון, לבנות את עמוד השידרה שלנו כדי לחיות ללא חשש ומתח.

הגאולה

הגילוי העצמי הוא חלק מאותה גאולה פרטית שהאדם שואף אליה. הגילוי העצמי יאפשר וודאות קיומית ושלוות נפש שתכוון אותו בדרכי חייו. תירגול על ידי שאלות עצמיות יעזור לאדם לברר לעצמו מי הוא:

'מה אני רוצה באמת?' 'מה אני חושב?' האם אני מוותר מבחירה? ו'איך הייתי רוצה לנהוג בעתיד כאשר ארגיש בטוח יותר?' התשובות שהאדם יתן לעצמו בישרות יובילו לתהליך התבהרות ושינוי התנהגות.

ריחוק האדם מעצמו עלול להביא לתגובות כמו התפתות לגרויי הסביבה והסחפות להתנהגויות שמגדילות עוד יותר את הפער הפנימי ומרחיקים את האדם מהכרות אמיתית עם אוצרותיו הפנימיים.

כמו באחרית הימים - הגאולה תגיע מעצמה, כמו שחר שמפציע, ברגע אחד. כך גם החרות הפנימית ותחושת הבטחון יגיעו בזמנם, בתנאי שהאדם יפסע צעד צעד בבניית הסדר הפנימי הנכון שיאפשר חיבור לנקודה פנימית אמיתית שתאיר את נפשו ותסלול את דרך השיבה לנווה חייו, למי שהוא באמת.



אני והאחר

קבלת הזולת כבסיס לצמיחה משותפת.

שונמית דרעי - יועצת זוגית ומנחת קבוצות 052-0404132

נשכרים זה מזה.

חיי היומיום מזמנים לנו אינספור התמודדויות עם האחר: בחברה, במסגרת העבודה, לימודים וכו'. אך המקום האופטימאלי בו נוכל להרוויח מקבלת האחר הוא דווקא בחיי הנישואין והמשפחה. בטריטוריה הבטוחה הזאת נוכל לפגוש במציאות האחר במלוא העוצמה. במקום הטבעי שלנו, במקום בו אנו מרגישים הכי נוח, משוחרר וחופשי, עבודת ה"אני והאחר" תקבל משנה תוקף בו כל אחד מבני הזוג יוכל לצאת מאני העצמי שלו למרחב הבין אישי של האחר. זו אומנם משימה לא פשוטה, אך בהחלט אפשרית.

בדרך כלל, מנסה כל אחד לשנות את זולתו שיתאים להיות כמוהו, מבלי להכיר בעצמאותו וייחודיותו. כך נוצר פתח לחזית של התנגדות מהצד של זה שלא מקבלים אותו ומנסים לשנותו. הרצון לגרום לשני להיות כמונו קיים מאחר ובדרך כלל חוויית השוני מרתיעה ומאיימת, אך כאשר יהיה דיאלוג הדדי ממקום בוגר ובשל, לא רק שהשוני לא יאיים, הוא גם יפיר ויתרום לשני בני הזוג. במקום שיש רתיעה מהשוונה הדיאלוג יפנה את מקומו להאשמות הדדיות ולתוקפנות מילולית.

על ידי ההכרה בזולת תוך קבלת השונות שבו, נצליח למצוא את המשותף המהיר ובו זמנית נכיר בקיומו הנפרד והנבדל מאיתנו. קשר המושתת על קבלה זו יסייע בהתמודדות החיים, ישמור מתינות ויגן על הזוגיות גם במצבים בהם קיימים פערים בדעות בין בני הזוג. זאת ההזדמנות בה יוכלו האיש והאשה לצאת מן המיצר האישי של כל אחד מהם,

למרחב הבין אישי של הזולת.

על מנת להביא למפגש פורה, יעיל והדדי, עלינו לפתח באופן נרכש ומודע, כישורי הקשבה ודיבור לצורך הבנת הזולת ורגישות לצרכיו. כאשר נרגיל את עצמנו לשמוע ולהשמיע בנחת ומתוך כבוד הדדי, נוכל גם לקבל דברי האחד את השני למרות שונותם.

דומה הדבר לשניים העומדים ניצבים על פסגת ההר ומשקיפים לנוף הנפלא. האחד רואה את פלאי הבריאה דרך עיניו הכחולות, והשני רואה דרך עיניו חומות. ניתן לשער כי שניהם רואים ומתפעלים מאותו הנוף באופן אחיד, אך כאשר הם ישוחחו ביניהם וישתפו אחד את השני במראה הנוף כפי שכל אחד רואה מבעד עיניו, וכפי שכל אחד מהם חווה ברגשותיו, הם יגלו כי לכל אחד נקודת מבט משלו. וכאשר ימזגו צבע בצבע, וכל אחד מהם יספר לזולתו על משהו אחר וייחודי שבלט לעינו בהביטם אל אותו הנוף, שניהם יקבלו "צבעוניות חדשה" שנוצרה מתוך המבט האחד של ה"אני", ומבטו השני של ה"אחר". עצם השיתוף גרם לשניהם להיות נשכרים דווקא באמצעות ההתמזגות של שני מקורות המבט השונה. מצב זה נוצר רק כאשר כל אחד מהם אפשר מקום למבט זולתו.

כאשר יש מקום גם לאני וגם לאחר זולתי, מתרחב נוף הבריאה בעולמו של הבורא המשתקף דרך העיניים של שניהם גם יחד. אותה השתקפות, כמוה כהזדמנות נפלאה להתרחבות וצמיחה אישית של השניים, וזאת בעודם מכבדים ומאפשרים את קיום האחר לצידם. בסופו של דבר קבלת האחר כחבר משתלמת יותר.



היפוכונדריה

עולמם של החרדים ממחלות

הם נעלבים אם אומרים שהם לא באמת חולים, ולדעתם אף רופא אינו מקצועי דיו כדי לאתר את מחלתם. כ-6% מהפונים לטיפול רפואי סובלים מהיפוכונדריה, וכל תוצאה של בדיקה רפואית לא תצליח לשכנע אותם שהם לא באמת חולים. אין מזהים את הסימנים להפרעה, מה החרדה האמיתית שמסתתרת מתחת לתסמינים הגופניים ואין מטפלים בבעיה? היפוכונדריה - לא ממש נעים אבל חשוב להכיר.

הרב דר' אייל אונגר, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-7267748

רבים מאיתנו מתייחסים לתופעת ההיפוכונדריה בהומור אבל אם נתייחס אליה ברצינות, נגלה שמדובר בהפרעה נפשית הפוגעת מאוד באיכות החיים של החולה. היפוכונדריה היא התעסקות מופרזת בתפקוד הגוף המלווה במחשבות חוזרות על אפשרות של קיום חולי גופני. ההיפוכונדר משוכנע שהוא סובל ממחלה גופנית חמורה ולעיתים קרובות מייחס משמעות הרת אסון למחשבים שונים. התסמינים הם אמיתיים ולרוב מדובר על תופעות שכיחות כמו כאב ראש, כאב בטן ועייפות, כשכל תופעה כזאת מפורשת על ידי ההיפוכונדר כסימן ראשון למחלה חמורה וסיבה לערוך בירור גופני מקיף. מאחר ותסמיני החרדה באים לידי ביטוי באופן פיזי, לוקח לעיתים עד שישה חודשים לזהות את ההפרעה, וזאת לאחר שלילת כל המחלות האפשריות מהן ההיפוכונדר כל כך חושש.

לאחר סדרת הבדיקות ישתכנע ההיפוכונדר שהוא בריא, אולם תוך זמן קצר, הוא ימצא תסמינים חדשים ומחלה אחרת וכל התהליך יתחיל מחדש. ההיפוכונדר מאמין שהוא באמת חולה והוא עלול אף לקחת תרופות ולפגוע בעצמו. העיסוק סביב הנושא לידי ביטוי בחרדה קיומית מפני מחלות, כך

שבמקום להתמודד עם האירוע שיצר את החרדה, תהיה התעסקות וחיפוש אחר סימפטומים גופניים. כך למעשה, כישלון ההתמודדות מעודד את הנפש לייצר לעצמה סימפטומים גופניים איתם קל יותר להתמודד, ובמקום להתמודד עם האירוע עצמו, ההיפוכונדר יבטא את החרדה שלו בהתעסקות התמידית סביב הנושא הבריאותי.

לעיתים מדובר באנשים המשתמשים בדרך זו כדי להשיג יחס מיוחד. אלו עשויים להיות אנשים שאינם מסוגלים לדבר על רגשותיהם ולהביע אותם, גם בינם לבין עצמם, כך שבמקום ליצור קשר רגשי עמוק עם אנשים סביבם הם ינסו לעורר רגשית אחרים באמצעות החצנת סבל פיזי.

פעמים רבות נגלה כי אנשים אלו קיבלו תשומת לב מהוריהם יותר בהיבט הפיזי מההיבט הרגשי. כלומר מבחינה חומרית הם קיבלו את כל צרכם - חדר מרווח ומאובזר, ארוחות מזינות וכדומה אך אלמנטים המבטאים חום, קרבה, עידוד וכדומה, נעדרו ממערכת היחסים שלהם. בבגרותם, הם אינם יודעים כיצד לתקשר ולבטא את רגשותיהם, הדרך היחידה שהם מכירים על מנת לתקשר עם הזולת היא באמצעות השפה אותה הם מכירים - שפת הגוף הבאה לידי ביטוי במחלות.

היפוכונדרים חיים במצב שבו הם אינם יכולים לסמוך על אף איש מקצוע בתחום הרפואה, והדבר מבטא מצוקה נפשית רחבה יותר, שאינה מוגבלת רק לתחום הבריאות. הם מרגישים כי אין על מי לסמוך בחייהם בכלל, וצוברים אנרגיה שלילית של כעסים כלפי החברה.

הם מוכיחים לעצמם ובעיקר לכל הסובבים אותם שאי אפשר לסמוך עליהם, מבלי להבין שהבעיה נעוצה בחוסר הביטחון שלהם. הם מפנים אצבע מאשימה כלפי כל דמות סמכותית וחזקה מתוך רצון להוכיח לכולם עד כמה הם אינם צודקים.

ההתמודדות

כאמור, אבחון היפוכונדריה יכול לארוך זמן רב, אך לאחר שנשללת בעיה גופנית, ואף במקביל, ניתן לגשת לטיפול בהיבט הנפשי. במהלך הטיפול מזהים את המקור לחרדה ומתמודדים איתו: המטופל מעומת עם מקור החרדה, מעבד אותו ומתחיל להפריד בין תחושות

גופניות חריגות המצריכות התייחסות רופא לבין ביטויי מצוקה רגשיים.

במקרים רבים, עצם הזיהוי, העיבוד וההבנה מסייעים להיפוכונדר להשתחרר. המודעות לצרכים שלו שעד היום היו רק בתת מודע קעת מוצפים אל מרחבי התודעה ומהמקום הזה הוא יכול להתחיל ללמוד לעשות שינוי.

להיפוכונדריה מקובלים סוגי טיפול שונים:

טיפול פסיכואנליטי

בסוג טיפול זה עוברים תהליך שבו עולים דחפים ויצרים מודחקים, מה שמייצר קונפליקטים פנימיים המובילים להתמודדות עם ההיפוכונדריה. לדוגמה, אם ברובד התת-מודע האדם מעוניין לדבר על קשייו עם הוריו אך אינו יכול להגיע לרמה כזו של פתיחות ברובד המודע, ישנו דחף בתת-מודע ואיסור במודע שיוצרים קונפליקט, והמודעות לכך תתחיל תהליך של ריפוי.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

שיטה זו גורסת שאם האדם אינו חש בטוב הוא כנראה לא חושב טוב. כלומר, יש לאדם תפיסות מוטעות לגבי תחושותיו והמקור להן. בטיפול התנהגותי מותאם לאדם מערך של התניות וחזוקים שיביאו להכחדת ההרגלים הבלתי רצויים, ורכישת הרגלים אחרים במקומם.

לוגותרפיה

על פי שיטה זו, האדם מחפש בראש ובראשונה פשר ומשמעות לחייו. הנורא מכל לאדם, על פי תפיסה זו, היא חיים ללא פשר ותכלית, והסימפטומים נובעים מתחושת "ריק קיומי". הטיפול עוסק רבות בהווה - ב"כאן ועכשיו", ונובר פחות בעברו של האדם.

פסיכותרפיה המרוכזת באדם

בשיטה זו משדר המטפל יחס של קבלה מלאה והיעדר שיפוט על התנהגותו של המטופל, ומשקף לו את הנאמר בלי לפרש דבר. יחס זה אמור לתקן את המעוות באישיותו של המטופל. כמובן שלכל אדם קצב ההתמודדות משלו, והכל תלוי בנכונותו לקבל כי מקור הבעיה אינו פיזי אלא רגשי.

מסלול ללימודי ניהול וייעוץ ארגוני

מסלול ללימודי ניהול וייעוץ ארגוני

בחסות אקדמית של ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מנ"א)

• הקניית כישורים ומיומנויות בין-אישיות לשיפור תהליכים בקרב עובדים, צוותים ומנהלים.

• לימודי תקשורת, הנחיית קבוצות, ניהול והטמעת שינוי, ניהול משברים, מנהיגות ועוד.

• הקניית כלים פרקטיים לעבודה מעשית.

• הדרכה וליווי ע"י אנשי מקצוע.

מסלול הלימודים כולל:

אומנות ההנחה - מודלים מתקדמים בהנחיית קבוצות

אימון אישי ומשפחתי (coaching)

גישה פנים ארגוני

ילבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר ראשון/שני ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות. ימוכר למורים בשנת שבתון | מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים

תוכן הלימודים בפקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג. בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים: 02-6321602
www.ynr.org.il





הכשרת מנחים למשפחה בריאה



**הכשרת מנחים בעלי ידע בנושאי בריאות
לקיום אורח חיים בריא ולסיוע למשפחות
בשעות משבר על רקע בריאותי**

- יסודות הרפואה המערבית
- מושגים בתזונה ותזונה נכונה לקיום אורח חיים בריא
- בריאות המשפחה במעגל החיים: תינוקות, ילדים, נשים, גיל המעבר, הגיל השלישי ועוד.
- התמודדות משפחתית עם מחלות



תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר.
בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט".

לפרטים: 054-8116288

מדור העצות החכמות מתוך אתר י.נ.ר.



מהי עצמאות? "שתישאר צעיר לנצח"

למילה צעיר יש מספר קונוטציות: חופש, מראה צעיר, כוח, מודרניות, מרץ, ועצמאות, זאת בניגוד למילה מבוגר. רובנו הגדול רוצים להישאר צעירים ולא להתבגר ולהזדקן, אך למעשה רצון זה נובע מתבנית חשיבה לא מעובדת אותה רכשנו בחיינו.

כחלק מאותה תבנית, רווק = עצמאות, חופש וצעירות. נשוי עם ילדים = מבוגר, עייף נטול מרץ וכו'.

תבניות אלו יוצרות פחד. פחד להזדקן, להתבגר, פחד לאבד את העצמאות. הפחד הזה גדל ככל שהחשיבה מתעמקת ומשתרשת בנו. הרבה רווקים ורווקות מחדים לוותר על הרווקות ועל החופש, ומרוב שהם שקועים בכך, הם לא שמים לב לפוטנציאל הטמון בקשר שעומד מולם ומאבדים אותו.

אנו מניחים שהדרך שבה אנו רואים את הדברים משקפת אותם כמו שהם במציאות, למרות שלא בטוח באמת שזה כך, וההנחה הזאת היא המקור למחשבות ולפעולות שלנו. החכמה היא להבחין מהי המציאות ומהי התבנית, ולהבין שלא הזוגיות תפגע בעצמאות אלא החשיבה על כך. עצמאות אמיתית היא שחרור מדפוס חשיבה מקובעים ולקחת אחריות על החיים.

הדבר דומה גם לגבי חופש. החופש הוא החלטה עצמית, שכן אדם יכול להיות חופשי בכל מקום. ויקטור פראנקל, פסיכיאטר שחווה את השואה, כותב בספרו "האדם מחפש משמעות", שהאדם אינו פועל יוצא של גורמים ותנאים סביבתיים, אלא לאדם יש חופש בחירת פעולה, והוא מסוגל לשמור על שארית של חירות רוחנית ושל עצמאות המחשבה. גם בתנאים נוראים אפשר ליטול מן האדם את הכל חוץ מהחופש לבחור את עמדתו. לכן עלינו להיות מודעים לתבניות החשיבה שלנו, להכיר אותם, להיות מסוגלים לשנותם ואז נגלה שלפחדים שלנו אין יסוד. בהצלחה.

שירלי והל מאמנת אישית למציאת זוגיות
בנושא לפרטים: 054-5757469
המדור המלא באתר י.נ.ר: li.gro.rny.www

The Voice of the Child Listening to Children of Divorce!!

By Daniel Gottlieb, Psy.D. Clinical Psychologist and Family Therapist Clinical Director, Shinui Institute, Herzelia. Dr. Daniel Gottlieb is the author of LISTEN TO ME!!! Your Child and Your Divorce, Contento; Tel Aviv: 2012 dgottlieb@netvision.net.il



The divorce "epidemic" as it is frequently referred to has, unfortunately, not passed over the Jewish world in general and the Orthodox community in particular. While the incidence of divorce is lower in the Orthodox community than in the general population that is not to say that the intensity of the conflict in a particular case is in anyway muted or mitigated by the fact that both parents subscribe to an Orthodox or Haredi way of life. To the contrary; in some instances the level of conflict may even be higher than that generally seen in divorces in the general population because of certain particular characteristics of the Orthodox and – even more so – the Haredi community such as a greater reluctance or embarrassment to seek professional counseling or marriage counseling early on when problems first arise, a general stigma associated with divorce in the community and the social problems that divorced parents and children of divorce face in the community, particularly when it comes to finding proper shidduchim for the children.

Divorce represents a profound sense of loss for all involved. All too often the sadness and disappointment that accompany this loss are drowned out by anger and animosity. Parents overcome with a profound sense of rage and a feeling of having been wronged lose touch not only with their sadness and sense of loss but also with their children – the children who in most cases never really wanted the parents to get divorced but rather expected the parents to work things out between them just as their parents had always expected of them when they were in a conflict with others. While each parent embroiled in an acute divorce conflict believes that he is acting in the best interest of the child, often times it is those parents who so fervently wave the best-interests-of-the-child flag, who find themselves bashing each other over the head with the flag pole. Divorcing parents often lose sight of their child's true

emotional needs and in their own fierce attempt to mitigate their own personal sense of loss will do things that are totally inimicable to the child's wellbeing.

There are a few main points that divorcing parents need to keep in mind if they are truly committed to the well being of their children:

➔ Children need two parents - even if they are somewhat flawed. When two people are married, they realize this and each one tries to compensate with his strengths for the weakness of the other thus allowing a child to have two reasonable parents. Divorce should not change this.

➔ The denigration of one parent by the other may achieve the short term dubious objective of distancing or even alienating the child from that parent but will ultimately cause irreparable harm to the child and ironically even boomerang back to the alienating parent. Adults who were alienated from one parent by the other will come to settle the score with the alienating parent, even if 20 or 30 years later. What goes around usually comes around.

➔ Exposure of children to parental animosity can have extremely deleterious effect on their emotional, academic and social development. While divorce is always a landmark – if not the landmark – event in the life of a child, the manner in which the parents choose to conduct their parenting relationship after divorce is the significant determinant in the children's overall adjustment and in their ability to grow up to be normal, healthy and functioning adults. While parents may feel justified and perhaps even compelled to share with their children all the sordid "facts" about the other parent and while they feel it is their right to maintain the hostility to the point of even refusing to communicate with the other parent, children growing up in this type of environment develop a perverted picture

of reality, a warped understanding of how the world really works and ultimately need to divert mental and emotional energies into resolving their parents conflicts rather than developing their own personalities.

➔ Perhaps the most important thing for divorced parents to keep in mind is the need to help the child integrate the different aspects of his fractured world. When parents live apart and on certain matters migrate to polar positions, there becomes an extreme likelihood that the child will form a split between the mother's sphere and the father's sphere. With the mother the child may adopt some of her values, opinions and thoughts and with the father he will do the same. So long as parents maintain similar positions and values, the child may perceive no conflict greater than whether bedtime is 9:00 or 9:30. However when parents become diametrically opposed to one another in every perceivable way, it becomes impossible for the child to integrate both aspects into a consistent and constant whole and as such a risk develops that a dichotomous way of thinking may affect his entire way of perceiving the world and ultimately the direction his personality development takes. Healthy people are able to integrate good and bad and even opposing ideas; people who cannot do that tend to be "black and white" thinkers and tend to be extremely intolerant of ideas and views that they see as contrary to theirs. People like this are generally not liked terribly much.

Parenting in general presents many challenges; the challenges facing divorced parents are seven-fold. Despite the anger, hurt, disappointment and sense of loss that inevitably accompany the process, divorce parents who truly have the best interests of their child in mind will shield them from all the discordant tones of divorce and as such will be contributing to their children's emotional wellbeing.



תורתך קבע? בוא להצליח וליישם שאיפות

רכוש התמחות תורנית מבוקשת
שיש בצידה הישג ותרומה לקהילה

בית מדרש גבוה ללימודי דיינות

- הכשרת אברכים ובני תורה לבחינות ההסמכה לדיינות המתקיימות ברבנות.
- התוכנית כוללת את חלקי השו"ע ומותאמת לסימנים הנדרשים ע"י הרבנות הראשית.
- אפשרות לצפייה בשיעורים מתוקשבים, סיכומים ופסקי דין להכשרת הידע הנלמד.

טוענים רבניים

לימוד מקיף בחומר הרלוונטי לצורך הכשרה פראקטית לייצוג בבתי הדין הרבניים, ליווי והכנה לבחינות בהנהלת בתי הדין הרבניים בישראל לצורך קבלת רישיון.

עריכת חופה וקידושין

הכשרה לרבנים לצורך הקניית ידע רלבנטי למסדרי חופה וקידושין בשילוב הדרכה ליישום ופראקטיקה מעשית.

לימודים לקראת הסמכה לרב שכונה "יורה יורה"

הכנה לבחינות ההסמכה לרב שכונה החלה להרשמה ללימודי איסור והיתר

הכנה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל | לימודים פרקטיים | השיעורים מועברים ע"י ת"ח ידועים בעלי שם | אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים | התכנית מיועדת לבוגרי ישיבות | לימודים אחת לשבוע 7 ש"ש.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.



לפרטים והרשמה:
www.Mishpat-Ivri.co.il | 02-6321610



שמים את הבית במרכז



פסיכותרפיה אינטגרטיבית (300 ש"ל)
בשיתוף מרטי קולג' ארה"ב
טיפול פרטני, זוגי ומשפחתי מתוך אוריינטציה אינטגרטיבית המשלבת גישות טיפוליות בפסיכותרפיה.

טיפול משפחתי
תכנית הכשרה למטפלים משפחתיים בתכנית הבנויה לפי הקריטריונים של האגודה הישראלית לטיפול המשפחה.

לימודי נישואין ומשפחה
תכנית תלת שנתית להכשרת אנשי מקצוע לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה.

- הנחיית נישואין ומשפחה באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.
- ייעוץ נישואין ומשפחה באישור היחידה ללמודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן.
- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת.
- הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית

מנחי הורים חינוכיים (650 ש"ל)
באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך.

- הכשרה להנחייה חינוכית, פרטנית וקבוצתית.
- התמקדות בקשרי הורים ומערכות חינוך וקהילה.
- הקניית כלים לעבודה עם נוער בסיכון ונוער נושר.



!! ASK ABOUT OUR ENGLISH COURSES !! 02-6321606

• מוכר למורים בשנת שבתון.
• מוכר לגמול השתלמות בהתאם למס' הנרשמים.
• הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/מרכז.



לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות. תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.בר. בראשות בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.

לפרטים: 03-7160130 | 02-6321603/4/9 | WWW.YNR.ORG.IL