

בס"ד | גליון 57 | טבת-שבט-אדר תשע"ג מחיר: 25 ₪

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



**מודעות זוגית**  
הרב דר' אייל אונגר

**לקבל את הכעס**  
הרב אלימלך למדן

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

**1-700-5000-65**

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



**בין הורים למורים**

אריה אשדת

**10-11**



**טוענות בית דין**

הרב רון אל אהרון

**3**



**לך לך**

עידית סרנה

**26-27**



**ותשועה ברחב יועץ**

טו"ר צבי גלר

**14-15**



כתב העת יוצא לאור ע"י איגוד י.נר יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר) מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור עורכת: טל נחום

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נר:

ביד הדין "שערי הלכה ומשפט".

יועץ משפטי איגוד י.נר:

עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר עיצוב גרפי: בורדו | 054-8418288

הדפסה: מפעלי המקור בע"מ

הפצה: חברי איגוד י.נר, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת: איגוד י.נר - 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

ניתן לקבל מגזין לדוגמא

ללא תשלום.

טל מחלקת מנויים: 02-6321605

**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



**קליניקות י.נר**

ייעוץ פרטני, זוגי ומשפחתי

ע"י מומחי איגוד י.נר הפרושים ברחבי הארץ.

**לקביעת תור: 02-6321605**

**מוקד י.נר**

המוקד הארצי ההתנדבותי, ליעוץ אישי זוגי ומשפחתי.

ניתן לקבל ייעוץ ע"י מתמחים ללא תשלום.

**1-700-5000-65**



ייעוץ טלפוני בתשלום: לשאלות קצרות וממוקדות!

**012-44-90-80-88-04-22**

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

# טוענות בית דין



**הרב רון אל אהרון, יועץ נישואין ומשפחה, דיין ויו"ר לשכת הטוענים הרבניים.**

שמתביישת להעלות נושאים של צניעות בינו לבינה ונמצאת מידת הדין לקויה. ומאידך יש נשים שומרות תורה ומצוות ובעלות השקפה וראיה תורנית החפצות ללמוד ולעסוק בתחום המשפטים במסגרת המתאימה לאורח חייהן.

גם כאן ראוי, בהכוונת בית הדין הרבני הגדול וצוות תלמידי חכמים, להקים מסגרת לטוענות בית דין שילמדו את כל נושאי ההלכה הרלוונטיים לתחום ויבחנו במסגרת הנהלת בתי הדין. זאת על מנת שיוכלו להיות לפה ולעזר לכל אותן נשים הנזקקות להופיע בפני בית הדין. על הלימודים להיות ברמה גבוהה שימסרו על ידי צוות של תלמידי חכמים המשמשים בפועל בתחום בתי הדין. כך ילמדו הנשים את הליכי הרוח של ההלכה ובתי הדין הרבניים ויוכחו לדעת שמשפט התורה נותן מענה לכל בעיה, ובניגוד לדעות חיצוניות הטוענות אחרת, לא רק שאינו מקפח את האשה אלא דואג באופן עקבי לכל זכויותיה.

אין ספק שברכיבי נשים טוענות בית דין מתחזק מעמדם של בתי הדין משום שטבע הדברים שעורכי דין נוטים יותר לבחור בין בית הדין לבית המשפט על פי האינטרסים של הלקוח, מה שאין כן הטוענות שזכותם לייצג רק בבתי הדין ועל כן הם יביאו את הנשים בדוקא לבית הדין הרבני ובכך יגרמו לחיזוקו.

כמו כן הדבר מחזק את מעמדם הכללי של הטוענים הרבניים בכך שיש איזון בייצוג גם לנשים, וכך, אשה הנזקקת להגיע לבית הדין כבר פחות חוששת מהמעמד ויש לה "חברה" שמלווה אותה באופן מקצועי להגן על כל זכויותיה.

בזכות עניין הצניעות גם ניצלו נשות עמון ומאב מגזירת "לא יבוא בקהל" כפי שמבואר בגמרא (יבמות ע"ב) "על אשר לא קידמו אתכם בלחם ובמים" - דרכו של איש לקדם ואין דרכה של אשה לקדם, ועל כן רק על הזכרים נאסר לבוא בקהל.

הבית היהודי הוא יסוד קיומו של האדם הפרטי והעם בכללותו. כאשר מתרועעים יסודותיו של הבית, הרי שצריך לחזקו בקורות ויתדות לבל ימוט. מטבעם של דברים, נוח יותר לאשה לדבר ולפתוח את סגור ליבה "מאישה לרעותה" ועל כן לא תמיד יכולה אשה לחשוף סודות רגשיים ואישיים בפני גבר ועל אחת כמה וכמה גבר זר שלפעמים אינו שומר תורה ומצוות. ומאידך אם היא לא תחשוף את כל מצפוני ליבה הרי היא לא תוכל לקבל מענה ראוי למצוקותיה. לעיתים חשיפה זו הופכת ככלי ביד אנשים רעים לנצל את אותה אשה אם רגשית ואם כלכלית.

על כן הוקם איגוד י.ג.ר במטרה להכשיר מטפלים ומטפלות זוגיים, יועצים ויועצות למשפחה, שהם יהוו את האיזון והאפשרות לבחור באיש או באשה אשר יכנסו אל תוך עמקי הזוגיות של הזקוקים לעזרה על מנת לתקן ולבנות.

יחד עם זאת, עדיין חסר נשים אשר יעסקו בתחום הפחות נעים שהוא ליווי וייצוג בבתי הדין הרבניים במקרים בהם כבר לא ניתן לבנות את הבית, ויש צורך לפחות להביא לכך שהפירוק יהיה כמה שפחות כואב. האשה מרגישה בהגיעה לבית הדין בחוסר אונים כאשר כל הסובבים אותה הם גברים ובפרט מאימת הדין והדרת פני הדיינים ועל כן במקרים רבים מסתתמות טענותיה או

זה לא מכבר קראנו בפרשת לך לך (בראשית יב,ד) "ואת הנפש אשר עשו בחרן" ופירש רש"י: אשר עשו בחרן - שהכניסו תחת כנפי השכינה, אברהם מגייר את האנשים, ושרה מגיירת הנשים, ומעלה עליהם הכתוב כאלו עשאו. פירושו של רש"י מתבסס על תרגום אונקלוס שביאר את הפסוק "וית נפשתא דשעבידו לאורייתא בחרן".

המדרש בבראשית רבה (לט,יד) אומר על פסוק זה: "אמר רבי אליעזר בשם רבי יוסי בן זימרא: אם מתכנשין (מתאספים) כל אומות העולם אין יכולין לזרוק נשמה ביתוש אחד, ואת אמרת 'ואת הנפש אשר עשו בחרן'. אלא אלו הגויים שגיררו. ולמה אמר בלשון 'עשו', ללמדך שכל המקרב גוי אחד תחת כנפי השכינה מעלה עליו הכתוב כאלו עשאו".

ועם כל זאת דקדקו חז"ל לומר כי אופן הצלת הנפשות הייתה בדרך צנועה ביותר כאשר אברהם אבינו מגייר אך ורק את הגברים ושרה אימנו מגיירת אך ורק את הנשים. כבר אז הושתתה הדרך על ידי האבות הקדושים כיצד היא הנהגה לדורות שאפילו בדבר מצווה יש לתת לאשה לטפל ולדאוג לרעותה בעדיפות עליונה מאשר איש, אפילו אם מדובר בעשיית נפשות.

היסוד והשורש של העם היהודי הוא כפי שאלת המלאכים לאברהם אבינו (בראשית יח,ט): "ויאמרו אליו איה שרה אשתך - ויאמר הנה באהל" וביארו המפרשים שמשום כך יש נקודות על אותיות אי'ו של המילה "אליו" כי באמת לא היו צריכים לומר ששרה אימנו אשה צנועה אלא ללמדנו לדורות כי "כל כבודה בת מלך פנימה" (תהילים מה,יד).



# לקבל את הכעס

## תיקון הכעס בחמישה צעדים

הרב אלימלך למדן, מחבר ספר "תורפיה", יועץ ומרצה 0547-955538, 03-6181916

**אחת המידות המאיימות ביותר על שלום הבית היא מידת הכעס. הכעס הרסני ומסוכן לא רק משום שהוא מעכיר את האווירה בבית אלא משום שרובנו כועסים על עצמנו בדיוק בגלל שאנו כועסים. כתוצאה מהכעס על הכעס, נעשה התסכול גדול כי כמה וכמה. אך אין זה הכרחי לכעוס על העובדה שאדם כועס. יש לתקן את עצם הכעס מתוך הבנה וחמלה, כי אין הכעס מופיע מתוך בחירה. הכעס הוא הרגל מחשבתי שונתרש בנו מגיל צעיר ונהפך להיות לנו לטבע שני. תיקון הכעס בחמישה שלבים - במאמר הבא.**

נוצר תמיד מתחושת פגיעה, גם אם היא פגיעה עקיפה. אין זה משנה אם הפגיעה צודקת או לא, אם אדם נפגע, הפירוש הוא שלדעתו, מהזווית ראייה שלו, אין הפגיעה צודקת. על כן מיד הוא מוחה. הכעס, אם כן, הוא ביטוי של מחאה. אך יש סיבה נוספת לכעס חוץ ממחאה על אי-צדק, אפשר גם לזהות בכעס מעין בריחה מהכאב של הפגיעה. הנפגע בורח מהכאב כי הוא מפחד. מעניין למצוא זאת גם בדברי רש"י (פרשת כי תבא כח-סה) על המילים "לב רגז" אותן הוא מפרש כ"לב חרד". האדם מפחד מהשהייה הצורבת במצב של כאב שמגיע

הבחירה שלו. בשלב המודעות הוא מעמיק בנפשו להבין כיצד העישון בא לפצות אותו או למלא את זמנו הפנוי או לייצב את עמדתו בחברה וכו'. (מובא בספר "מכתב מאליהו" שהגמילה מעישון לימדה את הרב דסלר הרבה על עבודת המידות.) כך גם בגמילה מהכעס. הצעד הראשון הוא להבין שאדם לא נולד כעסן, הרב וולבה מסביר שהכעס היא מידה שהתרגל לה האדם. היא לא חלק מזהותו הפנימית, ועל כן אפשר לקוות להשתחרר מהכעס בהדרגה ובסייעתא דשמיא.

הצעד השני הוא פירוט המודעות עצמית. באומץ וכנות ניתן לגלות שהכעס

הצעד הראשון בתיקון הכעס הוא, כמו בתחומים רבים אחרים, מודעות. עלינו להבין את שורש הכעס ולדעת ממה הוא נובע ומדוע. התיקון יוכל לבוא רק לאחר התעמקות בנפש כפי שאמרו חז"ל: "אין הדינים מתמתקים אלא בשורשם". בזכות מודעות עצמית אפשר בהדרגה להשתחרר ממידת הכעס. נשווה זאת לתהליך של גמילה מעישון: אדם מעשן שנים ומחליט שעליו להפסיק. הוא מבין שהוא לא נולד עם סיגריה בפה, הוא פשוט התרגל לכך עוד מתקופה שבה הוא לא הפעיל את כוח הבחירה שלו בצורה בוגרת, עד שהעישון נהפך להיות חיוני עבורו והקשה על יכולת





**רוצה לרכוש מקצוע מעניין ולהצליח?  
לשלב לימודים ועבודה מאתגרת?**

## ההזדמנות שלך לרכוש הכשרה בתחום מבוקש

### מסלול לימודי ניהול וייעוץ ארגוני

למנכ"ל מכהן/מיועץ ארגוני



בחסות אקדמית של ביה"ס לפסיכולוגיה,  
המרכז ללימודים אקדמיים (מל"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.

### שיווק אסטרטגי וטקטיקות מכירה

פפציינל/סלק רפואה/גולק באר/רפ.

בשיתוף המרכז הישראלי לשיווק



קבלת כלים מעשיים לבניית אסטרטגיית שיווקית, במטרה לשפר את ההכנסות והתוצאות העסקיות: מכירות, פרסום, מיתוג, ניהול זמן, סגנונות תקשורת ועוד.

הקורסים מתקיימים לגברים/נשים, בירושלים/מרכז

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



לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

**לפרטים:**

03-7160130 | 02-6321620

WWW.YNR.ORG.IL

מתנגדים וכוועסים על אי הצדק שבפגיעה. אך במחשבה שנייה, אם באמת יש לנו הערכה עצמית בריאה, אז גם כשאומרים לנו דברים שאמורים לפגוע, לנו זה לא עושה שום דבר. זה עובר לדינו כי פשוט לא התייחסנו ברצינות למילים שלא מתאימות לנו. על כן כשאנשים זרים מתייחסים אלינו בבוטות או בזלזול, אין הפגיעה מורגשת בעומק, אם בכלל. אך כשהפגיעה באה מאדם קרוב, כמו בן זוג, הורה או ילד, אנו מאד נפגעים, וקשה לנו לעבור לסדר היום. בתת ההכרה שלנו אנו חוששים שיש קצת אמת בדבריהם, שהרי הם, הפוגעים, אמורים להכיר אותנו היטב. אז אף על פי שאיננו מסכימים במודע, עצם הנפגעות מושרשת במחשבה מוטעית: אם מי שקרוב אלי מראה זלזול כלפי, אז אולי זה נכון, אולי יש בי חיסרון כזה או אחר, וזהו שורש הכאב. האמונה התמימה הזאת קיימת בנו עוד מילדות, ולאחר שהיא מופנמת היטב היא ממשיכה להתקיים בנו עד שנשתחרר ממנה. כילדים תמימים חשבנו שהבוגרים צודקים ואנחנו באמת ראויים לפגיעה כי אנחנו חסרים. אך כמבוגרים אנו יודעים מהתורה ומדברי חז"ל שאנחנו אצילי נפש וטובים במהותנו "כי בצלם אלוקים ברא את האדם". האר"ז אמר שהאדם הוא ללא כתם בנשמה, ברוח ובנפש, אך בלבושין שלנו שהם המחשבות שלנו על עצמנו, שם הכתמים. מכוח האמונה שאנחנו באמת בסדר גמור, כדברי דוד המלך "ועמך כולם צדיקים", אנו יכולים להביט על הרגל הכעס שבנו בחמלה ולא בכעס. זה המטרה של הצעד הרביעי, הנקרא בלשון חז"ל: "מיתוק הדינים." מעמדה נפשית בריאה זאת ש-"אלוקים ברא את האדם ישר", אנו גם פתוחים לקבל ביקורת וחיידושים אחרים. כעת נותר רק הצעד החמישי והאחרון: התפילה.

לאחר שזכינו להבנה חומלת להתמכרות התמימה שלנו לכעסים, וקלטנו שהם באו כתוצאה הגיונית מההנחה הילדותית שאנחנו לא בסדר, בפרט כאשר מתייחסים אלינו בתוקפנות או בזלזול, כעת לא נותר לנו אלא להתפלל לריבונו של עולם ולבקש שלא נצטרך למחות בכעס על מחשבה מוטעית שאנחנו פגומים, ומתוך שנדון את עצמנו לכף זכות נדע גם לדון את השני לכף זכות. שהרי הוא לא פחות צלם אלוקים מאתנו.

כתוצאה מפגיעה. הוא מאמין באותו רגע שעדיף להתעלם ולעבור ישירות למחאה ולכעס, ובכך עסוק הכועס בפוגע, הוא מבקר אותו, דורש את תיקונו ודורש ממנו התנצלות. הנפגע "מרוויח" שאין הוא צריך להתמודד עם הכאב של עצמו. ניתן, אם כן, לראות את הכעס כמנגנון הגנה - אדם נפגע ומפעיל אוטומטית את ההגנה המורגלת מילדות: כעס. וכן נוהגים לומר: ההגנה הכי טובה היא התקפה. אך יש פה טעות גדולה, כי הכועס לא הרוויח שום דבר חוץ מהסתת הדעת מכאבו. שום בעיה לא נפתרה ממש, ההיפך הוא הנכון. ההתעלמות משורש הכעס, שהוא הכאב מהפגיעה, רק מחריפה את התסכול והצטברות הרגשות הקשים. לסיכום, שורש הכעס הוא הכאב שבפגיעה ובאי הצדק שבה. הבנה זאת מוליכה אותנו לצעד הבא, השלישי, והוא תחילת התיקון עצמו.

הצעד השלישי הוא התבוננות אמיתית: איך אדם מתייחס אל עצמו כאשר הוא חש את הכאב שבפגיעה? הכעס נוסה להתבייש בכאב, כאלו זה ביטוי לחולשה נפשית. להודות בכאב שבפגיעה נדמה כהודאה על ילדותיות וחוסר בגרות נפשית, לכן הוא כועס על עצמו כאשר הוא מזהה את כאב הפגיעה. אך אם הנפגע היה ילדו הקטן בן השלוש, הוא היה מרחם עליו ומחבק אותו באהבה של אבא. התיקון בצעד שלישי הוא ההכרה שהילד הקטן יושב בעומק הלב של כל אדם, גם כאשר הוא מבוגר, כי המבוגר יושב בשכלו, אך הילד שבתוכו שוכן בלבו. על כן, תיקון הכעס מתבטא בשינוי היחס לעצמו כמי שמכיר ומקבל באהבה את הילד שבלבו. הכאב הנחשב כחולשה בעיני הבוגר, כעת נחשב לטבעי ומובן עבור הילד שבלב. במקום להתבייש ולכעוס על הכאב ולעבור מהר למחאת הכעס, יכול הנפגע להישאר עם הילד הכאוב שבלבו ולחבק אותו בדמיונו, ממש כאב רחום וחונן המחבק את ילדיו. בכך הוא מקיים את מצוות "ודבק בדרכיו", מה הוא רחום אף אתה רחום כדברי חז"ל. מעמדה אוהבת זו מוכ הכועס לעבור לצעד הרביעי בתיקון הכעס: הבנת הפגיעה.

הצעד הרביעי הוא מהפיכה בהבנת הפגיעה. אדם נפגע מהפוגעים בו רק משום שהוא מאמין שאם פוגעים בו, סימן שמהו לא בסדר אצלו. זה נשמע מוזר בהתחלה, כי עובדה שאנחנו

# זכות החזקה על ילד מאומץ

הרה"ג חיים וידאל שליט"א  
אב בית דין בביה"ד למונות, רבנות ירושלים



הדבר פשוט בבנו, שהרי אינו יכול למוכרו לעבד. והגם, שיכול למכור את בתו לאמה או לקדשה כשהיא קטנה, מכל מקום אין הבת רכושו לכל צד וענין כמו שאר בעלי חיים ומטלטלין, שהרי אינו רשאי לחבול בה מכל סיבה שהיא. התורה גזרה שיש לאב רק זכויות ממוניות מסוימות בבתו כמפורט במקרא, ואין לנו לחדש שקיימות זכויות נוספות מעבר למה שהתורה גזרה.

מכאן עולה השאלה, מהו המקור לכך, אם בכלל, שלפי ההלכה, קיימת להורה זכות להחזיק ולגדל את ילדיו הקטנים ברשות? נראה שהמקור לכך נלמד ממשפט שלמה המלך ע"ה, שבאו לפניו שתי נשים שידון למי שייך הילד החי [מלכים א' פ"ג י"ז - כ"ח]. אם נאמר שלפי ההלכה, אין להורים זכות בהחזקת ילדם אצלם, לא היה בכלל מקום לדון בין שתי הנשים, אלא הדין היה צריך להיות, שמי שהחזיקה בילד בפועל תוכל להמשיך להחזיק בו מדין "המוציא מחבירו עליו הראיה". אבל ראינו ששלמה המלך נזקק לדון בין הנשים, כדי לברר מי אמו האמיתית, כיון שמי שילדה את הילד היא אמו, וחזותה להחזיק בו ולגדלו. לכן הוצרך שלמה המלך לעשות טכסיס, כדי לדון ב'אומדנא' מי היא אמו האמיתית של הילד.

שכנו, יש ביכולתו של הניזוק לחזור בו, וזאת בטענה שבזמן היותו הוא היה סבור שהוא יכול לעמוד בסבל שנגרם לו, וכעת התברר לו שאינו יכול לעמוד בסבל זה. אכן, ראה בשו"ע חו"מ סימן קנ"ה סל"ו שאם גיבה את היותו באמצעות 'קנין', אין ביכולתו לחזור בו, שלא כדעת רבינו תם המובא בתוס' ב"ב כ"ג ע"א.

יחד עם זאת, נראה שיותר על דבר שהוא בגדר צורך מהותי ובסיסי של האדם, כגון אשה שמוחלת לבעלה על מצוות עונה, נפסק בשו"ע אהע"ז סימן ס"ט ס"ו, שאין תוקף למחילתה, אפילו אם קיבלה האשה קנין על כך, משום שאין תוקף למחילה או ויתור בענין שהוא צורך מהותי ובסיסי של האדם. לכאורה הוא הדין בנדון המקרה לעיל - גם אם נדון את החתימה על הסכם אימוץ כמעשה קנין, מכל מקום לא יהיה תוקף להסכם זה מבחינתה של האם הביולוגית, כיון שהבאת פרי בטן הוא צורך מהותי ובסיסי של האדם, ובפרט אצל האשה, כמו שכתוב על רחל אימנו שאמרה: "הבה לי בנים, ואם אין, מתה אנוכי" [בראשית ל א].

מלבד זאת, יש לדון מהו יסוד זכות ההורים בהחזקת ילדיהם ברשותם, ולאור זה יש לדון גם, האם בכלל שייך לערוך הסכם שנוגע להחזקת הילדים. הנחה פשוטה היא, שהילד אינו רכוש של ההורים שילדו אותו.

**מקרה שהיה: יהודיה רווקה ילדה תינוקת. מיד לאחר הלידה, מסרה האם את התינוקת לאימוץ לבני זוג יהודים, שהיו חשוכי בנים במשך 15 שנה. כעבור שנה, התחרטה אותה בחורה על מסירת התינוקת לאימוץ, ותבעה את בני הזוג להחזיר לה את בתה הפעוטה. בני הזוג סירבו בכל תוקף להחזיר את הפעוטה לאמה הביולוגית, בטענה שהם נקשרו רגשית לפעוטה, ומה גם שמבחינה משפטית, האם הביולוגית ויתרה על הזכות להחזיק בבתה, כיון שחתמה על מסמך אימוץ כנדרש בחוק.**

בסוגיה זו ישנם אספקטים רגשיים קשים מאוד: מצד אחד האם הביולוגית של הפעוטה הגיעה להכרה רגשית שאינה מסוגלת לוותר על בתה, ומצד שני בני הזוג המאמצים, שלאחר שנים רבות של סבל וציפייה לילד, זכו סוף כל סוף לאמץ תינוקת, והם קשורים אליה רגשית. יש לדון במקרה זה דרך זווית ראייה משפטית - הלכתית: האם לפי ההלכה יש תוקף להסכם האימוץ, והאם מהרגע בו נחתם אין ביכולת הצדדים הנוגעים בדבר לחזור ממנו?

בדרך כלל, אדם שמוותר על זכות המגיעה לו על פי דין, אינו יכול לחזור בו מהיותו. עם זאת, מצאנו בנזקי שכנים, שמי שמחל לשכנו על נזקים 'גדולים', כגון עשן של שכנו הנחתום שאופה לחם, או על ריח רע של בית הכסא של

יצויין שבסעיף 19 נקבע, שבסמכות בית המשפט לבטל צו אימוץ, ולהורות על החזרת המאומץ להורה הביולוגי שלו, במידה זוהי 'טובת הילד'.

הגר"א גולדשמידט זצ"ל בפד"ר ח"א עמ' 156, הגדיר זאת: "שלהורים יש רק חובות כלפיהם ולא זכויות. ומה שמצינו שהאב יכול למוכרה לאמה וכן לקדשה, אין ללמוד משם לשאר דברים כי זוהי גזירת הכתוב מיוחדת בענין זה". אכן לפי מה שביארנו, הדבר ברור שבאופן בסיסי קיימת להורה זכות להחזיק ולגדל את ילדיו ברשותו. יש להוסיף, שטובת הילד הטבעית ביותר היא שיגדל בחיק הוריו, וזאת אפילו אם יוטב לו יותר כשיגדל אצל הורים מאמצים. אבל כשמתברר שילד שגר אצל הוריו הביולוגיים, עלול להיות מקופח מצרכיו הנפשיים והחומריים באופן חריג במיוחד, יש לבית הדין את סמכות לקבוע שטובת הילד היא שיגדל במקום אחר.

לאור האמור בנדון שלנו, לפי ההלכה, בניגוד לעמדת החוק, אין תוקף להסכם אימוץ מצד האם הביולוגית של הפעוטה, ולכן יש לה את הזכות הבסיסית לדרוש את החזרת הפעוטה לידיה. עם זאת, על בית הדין לבחון ולשקול היטב, האם יש ביכולתה של האם הביולוגית לגדל את הפעוטה בצורה ראויה. כמו כן, יש לשקול האם הילדה מסוגלת לעבור לידי האם הביולוגית מבלי להיפגע נפשית עקב המעבר מבני הזוג המאמצים. במידה ויתברר שאין ביכולתה של האם לגדל את הפעוטה בצורה ראויה, או שהילדה עלולה להיפגע נפשית עקב המעבר, מצד 'טובת הילד', על בית הדין להחליט שהפעוטה תישאר בחזקת בני הזוג המאמצים.

עפ"י החוק, אין ביכולתו של המאמץ לחזור בו מהתחייבותו לזון את הבן המאומץ. נמצא איפוא, שלפי ההלכה, האפשרות לחזור מהסכם אימוץ אינה שוויונית - מצד אחד יש ביכולתו של ההורה הביולוגי לחזור בו מההסכם לאימוץ, ואילו למאמץ אין יכולת חזרה מההסכם. יחד עם זאת להלן יתבאר, שבפועל, בית הדין לא יתיר בכל מקרה להורה הביולוגי לממש את זכותו להחזיר את הילד לידי.

מרכיב נוסף, לא פחות דומיננטי, בקביעת מקום החזקתו וגידולו של הילד הוא 'טובת הילד'. לגבי החזקת הילדים נפסק בשו"ע אהע"ז סימן פ"ב

**מצד אחד האם הביולוגית של הפעוטה הגיעה להכרה רגשית שאינה מסוגלת לזוטר על בתה, ומצד שני בני הזוג המאמצים שלאחר שנים רבות של סבל וציפייה לילד, זכו סוף כל סוף לאמץ תינוקת, והם קשורים אליה רגשית.**

ס"ז שבת תמיד תוחזק אצל אמה, ואילו הבן עד גיל שש גדל אצל אימו, ומגיל שש ואילך הבן גדל אצל אביו. אכן ברמ"א שם כתב: "ודוקא שנראה לב"ד שטוב לבת להיות עם אמה, אבל אם נראה להם שטוב לה יותר לישב עם בית אביה, אין האם יכולה לכוף שתהיה עמה". מכאן עולה שהשיקול המכריע ביותר בשאלה זו הוא 'טובת הילד' [וכך היא גם עמדת החוק הנ"ל בסעיף 1ב ובסעיף 19.

לפי האמור לעיל, יש צורך להגדיר מהי זכות ההורים בהחזקת ילדם. מצד אחד, ברור שאין הילד רכוש של הוריו כנ"ל, ומצד שני, למדים אנו משלמה המלך שהנחה פשוטה היא שיש לכל הורה זכות להחזיק ולגדל את ילדו ברשותו. ונראה שזאת זכות שהתורה העניקה לכל הורה להחזיק ולגדל את ילדיו - בדומה לזכות ממונית שהתורה העניקה לאב שהוא זוכה במציאה ובמעשה ידיים וכדו' של ילדיו הסמוכים על שולחנו, כמו כן התורה העניקה להורה את הזכות להחזיק ולגדלו ברשותו.

מכאן ברור, שאין להורה זכות על גופו של הילד, ולכאורה גם אין תוקף להסכם האימוץ של הילד ע"י אנשים אחרים, שהרי התורה נתנה תוקף רק למכירת בתו לאמה לזמן מוגבל של שש שנים או לקדשה. מלבד זאת, לא מצאנו שהתורה נתנה תוקף לעסקאות מכר או העברת החזקה על ילדיו.

המסקנה המתבקשת במקרה שלנו היא, שלפי ההלכה, אין תוקף להסכם האימוץ מצד ההורים הביולוגיים של הילד משתי סיבות: א. אין אדם מוחל על צער גופו כפי שביארנו לעיל. ב. מצד שאין ההורה 'בעלים' על החזקת ילדיו, ואינו רשאי לערוך הסכם על כך. [יצוין שמסקנה זו היא בניגוד לעמדת חוק אימוץ תשמ"א - 1981, סעיף 10, שאין אפשרות להורה לחזור בו, "לאחר שנמסר הילד המאומץ לידי מי שקבלו לביתו בכוונה לאמצו". ולכן, חזרה של ההורים הביולוגיים מהסכם האימוץ, תתכן רק אם הצדדים הנוגעים בדבר קיבלו את סמכות בית הדין הרבני לדון בנושא זה. וראה להלן בגדר ביטול צו אימוץ, מצד 'טובת הילד' לפי עמדת החוק].

עם זאת, הפסיקה המקובלת בבתי הדין הרבניים [פסיקת בית הדין הגדול לערעורים, תיק נג 172, הובא בתחומין ט"ו עמ' 278], וכן

## גישור כללי ויישוב סכסוכים

**באישור ועדת גדות שע"י הנהלת בית המשפט**  
תכנית הכשרה לתפקידי ופעולות גישור.



**תהליך הגישור מאפשר לצדדים ליישב את הסכסוך מחוץ לכותלי ביהמ"ש בדרך של הידברות:**

- ניהול משא ומתן • איתור נקודות המחלוקת
- מציאת פתרונות חלופיים • ניסוח הסכם הגישור

**אפשרות לימודי המשך לקבלת תיקים**

**והתנסות מבית משפט ותביעות קטנות ופתיחת מרכז לגישור**

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

[WWW.YNR.ORG.IL](http://WWW.YNR.ORG.IL) | 02-6321603 | 02-6321620



# מאפילה לאורה

## להאיר את הזוגיות ברגש

מה גורם לחיי נישואין יציבים ומשביעי רצון, ומה חלילה מהווה אבני נגף? כמות המריבות שלנו, כך מסתבר, אינה בהכרח מעידה על מידת האושר שלנו, אלא דווקא היכולת שלנו להתמודד עימן תוך טיפוח רגשות חיוביים שקיומם יבטיח מערכת זוגית נוחה ומאירת פנים. על האור והחושך שבחיי הנישואין - במאמר הבא.

שונמית דרעי - יועצת זוגית ומנחת סדנאות בזוגיות - 052-2314040

הזוג לפירוד, אלא דווקא אי היכולת לשמר ולטפח רגשות חיוביים בזוגיות. לפיכך איבוד הרגשות החיוביים בין בני הזוג, הוא המנבא הבולט לגירושין.

פרופ' ג'ון גוטמן, פסיכולוג העוסק שנים רבות בחקר זוגות, קבע את המושג Positive Sentiment Override שפירושו: אווירה חיובית רגשית, ובכך הוא מצביע על החשיבות הרבה בשמירת האווירה הרגשית החיובית באופן קבוע בין בני הזוג, כגורם המחזק את הקשר ביניהם, וכגורם מחסן בהתמודדות בעת הצורך.

לצורך השימור וטיפוח של רגשות חיוביים בין בני הזוג, עלינו לפתח באופן מודע תפיסה זוגית חיובית, הסתכלות המועילה גם בראייה כללית לחיים, ובפרט בין בני הזוג עצמם. בסיס התפיסה הוא ראיית חצי הכוס המלאה בבן/בת הזוג, והתעלמות מחסרונותיו וכישלונותיו. אך זה לבד אינו מספיק. יש חשיבות רבה לבחון ולהאיר דווקא את היתרונות בבן/בת הזוג, ואף להעצים זאת בהבעת מילים גלויות כלפי הצד השני ולא

רגשות חיוביים אלו רגשות שכאשר אנו חווים אותם התחושה היא של הרחבה והתרוממות. כאשר אנו חווים רגש חיובי משתחררת אנרגיה המשפיעה עלינו לטובה וגורמת לנו להרגיש נפלא, כמו בעת הרגשת שמחה, התלהבות, סיפוק ועוד. רגשות שליליים הם רגשות שגורמים לנו להתכווץ ולהתכנס בתוכינו. בעת חוויית רגש שלילי נאגרת מועקה פנימית אל תוך גופינו, ומביאה לתוצאה של עצב, כעס, מרירות, ותיסכול.

רגשות חיוביים משפיעים על הסביבה שלנו לא פחות מאשר הם משפיעים על עצמנו. הם מניעים לפעולה מחברת ומקשרת ומהווים כעין "דבק חברתי" חיובי. כשמישהו מאותת לקבלה וחיוך, אנו מרגישים אישור לקרבה, ומתרחקים כאשר מישוהו מאותת לנו כעס או טינה, ואז אנו נסוגים.

מחקרים רבים עוסקים בסיבות לגירושין לעומת הסיבות הגורמות לבני זוג להישאר ביחד בזוגיות לאורך שנים. נמצא כי לא המריבות או הקונפליקטים הם הגורמים העיקריים המובילים את בני

רגשות הם דפוס מורכב של שינויים גופניים ונפשיים בהם קיימת עוררות פיזיולוגית. הרגשות הם תהליכים קוגניטיביים שלעיתים באים לידי ביטוי חיצוני, וגוררים תגובות התנהגותיות ספציפיות, על מצב הנתפס כבעל חשיבות אישית.

גברים ונשים מגיבים באופן שונה על אירועים מרגשים, אך הרגש קיים בשני המינים ומגשר ביניהם. אצל אנשים רבים המודעות הרגשית חזקה ממודעות התבונה, אנשים אלו פועלים בהתאם לתחושותיהם במקום להתנהג בהתאם למה שהם חושבים. על כך אמר הפסיכולוג ויקטור פרנקל, כי "הרגש יכול להיות רגיש בהרבה מיכולתו של השכל להיות הגיוני".

רגשות הם הגשר בין הגוף לנשמה ועל ידם בא לידי ביטוי מצבו הנפשי של האדם. רגש עשוי להתבטא בעוררות גופנית חיובית או שלילית שגם אם אין היא באה לידי ביטוי חיצוני, היא בוודאי מתרחשת. בנוסף הרגש מתבטא באופן התנהגותי חברתי המוביל ליחסי גומלין בין האדם לזולתו.





## לימודי העשרה

### מאמנים אישיים וקבוצתיים (coaching)

בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה,  
ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת בר אילן



הכשרה מקצועית ומעשית לאימון אישי וקבוצתי בתכנית  
הכוללת מגוון כלים חווייתיים, קוגניטיביים התנהגותיים ורגשיים  
התכנית בנויה לפי הקריטריונים של לשכת המאמנים

### ילדים ונוער בסיכון

בשיתוף עמותת אל"י - אגודה להגנת הילד



הכשרת אנשי מקצוע לעבודה עם ילדים ומשפחותיהם תוך  
העמקת הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער  
בסיכון.

• הקורס יבחן את תחום ההתעללות בילדים על כל סוגיו  
בבית ומחוצה לו ויתמקד בזיהוי ילדים שנפלו קורבן לפגיעה  
ובאבחונם.

• שימת דגש על בניית תוכנית טיפול בילדים בסיכון  
(מערכתית, קבוצתית ופרטנית) תוך התמקדות באספקטים  
היחודיים שבטיפול בילדים בכלל ובילדים שהם קורבנות  
לפגיעה בפרט

### NLP ניתוב לשוני פזיולוגי ודמיון מודרך



בשיתוף המכללה ל NLP ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים  
להבין ולשנות את דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי  
טיפול אפקטיבי ומאתגר.

הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל NLP practitioner

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

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



לפרטים: 02-6321620

03-7160130

WWW.YNR.ORG.IL

**רגשות חיוביים אלו  
רגשות שכאשר אנו  
חוויים אותם התחושה  
היא של הרחבה  
והתרוממות. כאשר  
אנו חוויים רגש חיובי  
משתחררת אנרגיה  
המשפיעה עלינו  
לטובה וגורמת לנו  
להרגיש נפלא, כמו  
בעת הרגשת שמחה,  
התלהבות, סיפוק ועוד.**



טובה, זה מרחיב ומעצים גם אצלינו  
וגם אצל הצד השני. ככל שנרבה  
ברגשות חיוביים, מעגל הרגשות  
השלילי ילך ויצטמצם, וגם כאשר  
תצוץ הרגשה לא נעימה, יהיה  
בכוחם לגבור עליה. זוגות בעלי  
אינטליגנציה רגשית גבוהה ביניהם,  
אינם בהכרח מושלמים, אך בידם  
הכוח והם בעלי יכולת להביע צורך  
רגשי גם כאשר הוא "מגביל" למצב  
שמציב אותם בהרגשה שאינה  
נעימה להרגשתם, או מהווה קושי  
עבורם. הם מסוגלים להביע ולחשוף  
בגילוי לב את המקומות הרגישיים  
אצלם, מבלי שהם חוששים להיפגע  
בעתיד מבן/בת הזוג, שישתמשו בכך  
לרעתם.

כאשר יש לבני הזוג יכולת ולגיטימיות  
להביע ולהכיל רגשות והרגשות האחד  
של השני, הזוגיות שלהם מלאה בכוח  
עצום לאין שיעור, ובכך הם הופכים את  
הרגש לגשר, ואותם גשרים מסייעים  
להם להתגבר ולעקוף כל מכשול שנקרא  
בדרכם לזוגיות מאושרת יותר.

לשמור זאת כמחשבה סמויה בתוכי.  
התייחסות זו מעוררת רגשות חיוביים  
ויוצרת ערוץ תקשורת הנחרט במוחו  
של הצד השני באופן חיובי.

על מנת להכביר רגשות חיוביים  
בזוגיות, על בני הזוג לדעת כל אחד את  
הצורך המהותי והרגשי של הצד השני.  
לכל אדם צרכים מהותיים, ולא תמיד  
הם גלויים לבני הזוג שלנו, גם לאחר  
שנים של נישואין. לכן בררו מהם  
הצרכים המהותיים שלכם, ולאחר  
מכן בררו מהם הצרכים המהותיים  
של בן/בת הזוג שלכם. שאלו את בני  
הזוג שלכם: מה הם הכי נהנים לקבל  
מכם, ואל תהיו מופתעים מהתשובות  
שתקבלו. ואם תאמרו, "הכל חשוב  
בזוגיות", נסו לחשוב מה קודם למה.  
לדוגמה: אם מה שעושה לכם טוב  
זה לשמוע מחמאות, או ביטויים של  
חיבה, או מחוות המביעות התחשבות,  
וכדומה, כל אחת מהדרכים האלה  
יכולה להיות חשובה לכם, אולם אחת  
מהן עשויה להיות מהותית. בדקו  
מהי, וכך תלמדו אחד את השני, מה  
מרגש, ומה נעים ומהנה.

דרך נוספת לזהות צרכים מהותיים  
היא על דרך השלילה, על ידי שימת לב  
להתנהגויות שפוגעות או מרגיזות  
אתכם מאוד. לדוגמה: אם צורך מסוים  
שלכם אינו מסופק, ואתם נפגעים  
מאד, ברגע זה גיליתם את הצורך  
המהותי דרך השלילה.

הרגילו עצמיכם להקשיב  
לרגשותיו של הצד השני, ונסו לבדוק  
כיצד ניתן לשפר את הרגשותיו. כאשר  
אינכם מצליחים להגיע לכך הדרך  
הפשוטה היא לשאול את הצד השני  
מה ניתן לעשות בכדי שהרגשתו  
תשתפר. גם אם בסופו של דבר לא  
תוכלו למלא את הבקשה במלואה,  
עצם ההכרה ברגש של השני והבעת  
הרצון הטוב כלפי השני הרי היא  
תועלת רגשית, והיא תיחרט בזיכרונו  
באופן רגשי חיובי. הצד השני ירגיש  
שיש מקום בליבכם עבורו, ובכך כבר  
גרמתם לשיפור ההרגשה.

הרבו לשתף בתחושות חיוביות  
ביניכם. בני הזוג בדרך כלל משתפים  
בעיקר ברגשות שליליים באמירות  
כגון "אני לא מרגישה טוב" "היה לי  
יום קשה היום" וכדומה. אך כאשר  
אנו מביעים בפני בן/בת הזוג הרגשה

# בין הורים למורים

אריה אשד M.A. - יועץ זוגי וחינוכי 054-4533450



גם מתעדכנים 'על השביל'. אבל, אם המורה מתקשה ליצור איתם קשר רציף, למעט אותן שיחות אקראיות, יש להניח שהקשר שייבנה לא ייתן את התועלת הרצויה.

במאמר מוסגר יש לציין כי חשוב שגם המורה ידע לשמור על ההפרדה בין זמני עבודתו בבית הספר, לבין היותו חבר הקהילה. הילדים לא ישמחו לחוש שהמורה 'עוקב' אחריהם, גם אחר הצהריים. לכן כדאי שכאשר מורה רואה את תלמידו עושה דבר מה שאינו לרוחו לאחר שעות הלימודים, עליו להגיב כמו שחבר קהילה היה מגיב, ולא כמורה.

## מחלוקות

מחלוקות הם עניין חשוב ומעשיר. החינוך הוא עולם עמוק ומורכב, ואין ספק שיש בו מקום למגוון דעות.

יחד עם זאת, כאשר ההורים חולקים על המורה בעניין כל שהוא, כדאי לפתור זאת כמו ששותפים פותרים מחלוקת: על ידי דיון ענייני, ומתוך הקשבה מכבדת לדעות השונות. הניסיון מעיד כי ברובם ככולם של הוויכוחים אין צודק וטועה, אלא האמת נמצאת בשילוב שבין הדעות השונות. לכן, כדאי להקשיב ברוב קשב לדברי כל אחד מהצדדים, ואז לנסות ולהגיע לצד השווה שבהם. כאשר נוהגים כך, מגלים שהפער

ואמון. מומלץ להורים להקדיש זמן ולהתעניין במה שקורה עם ילדיהם בזמן שהותם בבית הספר. מרבית המורים שמחים מאוד כאשר הורים מביעים התעניינות כזו, גם אם זה לכאורה גוזל מזמנם. חשוב, כמובן, להקפיד על פניה אל המורה בזמנים נוחים ומתאימים.

## מקום השיחה עם המורה

הציבור התורני מתאפיין במסגרות קהילתיות. מקובל לפגוש את המורים בבית הכנסת, במכולת וסתם בהליכה אקראית ברחוב. במקרים רבים פגישות אלה מביאות לשיחות בלתי מתוכננות. לשיחות מעין אלו תהיה תועלת במספר תנאים:

- חשוב לברר שהמורה אכן פנוי כרגע לשיחה ואינו ממהר. גם המורה זקוק לזמני פנאי, ולא כל אחד אוהב לקחת את מקום העבודה איתו לכל מקום.
- 'שיחת רחוב', טובה רק לעדכון שוטף. פגישות חשובות ועקרוניות יותר יש לקיים בנחת, בפגישה מתוכננת. השיחה האקראית יוצרת אווירה לא מחייבת ובמקרים רבים הנושאים המסוכמים בה אינם יוצאים לפועל.
- השיחה אינה מחליפה את הקשר הפורמאלי. אם ההורים באים בקביעות לאסיפות הורים, וזמינים כאשר המורה פונה אליהם, אין כל פסול בכך שמידי פעם הם

מעורבות ההורים במתרחש בעולמו של הילד בזמן לימודיו בבית-הספר חשובה והכרחית. גם אם לא נידרש למחקרים, שמוכחים שהתקדמותו של הילד עולה פלאים כאשר הוריו נמצאים בקשר רציף עם הוריו, הרי שההיגיון הבריא יאמר לנו זאת. אך במקרים לא מעטים, הקשר נעשה סבך. ההורים ששלחו את אוצרם היקר לתלמוד תורה או לבית הספר, חרדים לשלומם, ורוצים שיקבל את הטוב ביותר. למרות שזהו רצון טבעי, במקרים רבים מתערער האמון במחנך משום שהמציאות, כידוע, אף פעם אינה מושלמת, וכאן מתחילה מערכת יחסים מורכבת, שפוגעת בהתקדמותו של הילד.

על מנת לשמור על האיזון הבריא בין מעורבות רצויה ותומכת להתערבות המעמידה את ההורים ומערכת החינוך בשתי קצוות מנוגדים, נבחן מספר עקרונות ליצירת קשר בונה בין ההורים לצוותי מוסדות החינוך. הכללים המובאים כאן, אינם דוחים את מקומה של הביקורת הבונה, אלא מנסים ליצור מסגרת שבה ייקל על המורה לקבל ביקורת זו בהבנה.

## שותפות

האחריות על חינוך הילדים היא של ההורים, כאשר המחנך משמש כשליח עבורם. חשוב מאוד להשקיע בטיפוח השותפות הזאת דרך קשר רציף שייבנה באווירה של שיתוף פעולה

נשאר קטן יחסית, ובמעט שנשאר במחלוקת ניתן להגיע להסכמה.

הורים הניגשים למחנך בעמדה חשדנית וביקורתית באופן שגורם למורה תחושה של חוסר אמון בסיסי, אינם מועילים לילדים כלל. בדרך כלל, תפיסה כזו פוגעת ביכולתם של המורים לתת מענה, ולעתים אף 'משתקת' את הצוות. הורים אלה חושבים שבגישתם הביקורתית הם מסייעים לילדם ומגנים עליו, אך בפועל הם גורמים לנזק משמעותי ביכולת של הצוות לקדם את הילד.

כאן המקום להעיר הערה חשובה: חשוב מאוד שגם כאשר יש ביקורת, היא תאמר באופן שאינו גולש ליחסים האישיים. זוהי תביעה שאינה פשוטה, משום שהחינוך יקר לנו, וכאשר אנחנו סבורים שמישהו מזיק לילדינו, הדבר אכן פוגע ביחסינו כלפיו. אבל, אם חפצים אנו להקים קהילות שעבודת ה' בראש מעייניהם, הדבר חייב להתחיל מהיחסים הבסיסיים שבין אדם לחברו, וממילא אנחנו נדרשים ליכולת התעלות ובגרות.

#### יחס מכבד

כאשר ישנה ביקורת על מורה, מומלץ לשמור על יחס מכבד כלפיו. צליל קטן של גלגול בקולם של ההורים כאשר הם מדברים על המורה, יתפרש אצל ילדם כשליה מוחלטת שלו וכלגיטימציה להתנער ממרותו. גם המורה עצמו יוכל לקבל הרבה יותר מהערותיהם של ההורים שיישמרו על יחס של כבוד כלפיו.

כדי לשמור על יחס כזה, ניתן להמליץ להורים לבדוק מהן תכונותיו הטובות של המורה. שהרי יש להניח שגם המורה הגרוע ביותר, אינו הרוע בהתגלמותו, אלא אף הוא ניחן בתכונות חיוביות כלשהן שעשויות להועיל לילד בהתפתחותו. התבוננות כזו,

תאפשר להורים לראותו באור מאוזן יותר, ומתוך כך לבנות יחס בריא כלפיו.

#### אמפתיה

אחריותו של כל הורה היא בעיקר כלפי ילדו, ואין ספק שחשוב שלא ייפגע בכל דרך. יחד עם זאת, לפני שמעירים למורה חשוב לנסות 'להיכנס לנעליו'. המורה נדרש לעמוד מול כיתה שלמה ולתת לכל אחד את המיטב. לצורך כך, עליו להתמודד עם מגוון צרכים וקשיים של תלמידיו, ותוך כדי כך גם להצליח ללמד אותם ולהחדיר בהם אהבת תורה. עניין זה, כמובן, אינו מצדיק כל פגיעה בתלמידים, אך להורים שיקדישו מחשבה להתבוננות זו, יקל לגשת אל המורה מתוך הבנה, וממילא הסיכוי שדבריהם יתקבלו יהיה גבוה בהרבה.

#### ראיה מערכתית

לא פעם ניתן לפגוש הורים הבאים בתלונות חמורות כלפי המורה של בנם, אך מדהים לראות איך לא אחת ההורים רואים את התמונה באופן חד-צדדי לחלוטין.

לדוגמה: הילד חוזר הביתה ומתלונן על מורה פלוני ש"תמיד נטפל אלי. רק לי הוא מעיר תמיד". ההורים נזעקים על העוולה הנוראה שנעשית לילדם, ומרימים טלפון זועם אל המורה. אך אם ההורים יעצרו לרגע ויחשבו האם באמת ישנה סיבה שהמורה ייטפל דווקא לבנם, יש להניח שיגלו שאם המורים מרבים להעיר לו, ישנה סיבה לכך. אין בכך כדי לומר שהורים אמורים לדחות את טענות ילדם, שכן חשוב להקשיב, ולהבטיח לברר את הדברים. לאחר מכן, מומלץ להתקשר אל המורה ולספר לו שהילד חזר מאוד טעון היום, ומתוך הנחה שיש שני צדדים למטבע, אתם מעוניינים לשמוע את דבריו של המורה. נסו להאזין למורה ברוב קשב, ורק לאחר מכן גבשו את דעתכם והחליטו האם לבקש מהמורה שיינהג

ביתר עדינות עם בנכם, או דווקא לשוחח עם בנכם ולהסביר לו כיצד אתם מצפים שיתנהג בזמן שיעור.

#### אסיפות הורים

נדבך חשוב מאוד במעורבות בנעשה בבית-הספר, הוא ההגעה לאסיפות הורים. הורים הנוטלים חלק באסיפות הורים מתוך רצינות וכובד ראש משדרים תחושה של אכפתיות אמיתית ונכונות להשקעה המעמיקים את תחושת השותפות. לעומת זאת, מורה שנאלץ לגלות שחלק משמעותי מההורים לא הגיעו לאסיפת הורים, והם מעדיפים להסתפק ב'שיחות רחוב' מזדמנות, עלול לחוש שההורים אינם רואים בו שותף אמיתי, או שאינם רואים חשיבות רבה בנעשה בכיתה. לכן, חשוב להשתדל שלפחות אחד ההורים יגיע בקביעות לאסיפות הורים.


#### ביקורת בונה

כל האמור לעיל לא בא לכפור במקומה של הביקורת הבונה, אלא ליצור מסגרת שבתוכה הביקורת הזאת תוכל להישמע. כאשר ישנה ביקורת כזו, מומלץ לפתוח תחילה בשבחו של המורה. כדאי לומר דברים אמיתיים ולא לצאת ידי חובה באמירת דברי שבח כלליים ורפים. חשוב לכלול בדברים התייחסות אמפאית להתמודדותו של המורה עם הכיתה, ורק לאחר מכן לומר את הדברים שההורים רוצים לומר. בסוף השיחה, יש לשוב לדבר בשבחו. על האמירות להיות כנות ולכן יש להקדיש מעט מחשבה ולמצוא את התחומים בהם המורה ראוי להערכה.

לסיכום ניתן לומר כי הורים ומורים שותפים לדרך בתהליך החינוך של הילדים. שיתוף פעולה פורה, יעיל והדדי יאפשר לכל השותפים במלאכת החינוך לבצע את המטרה המשותפת לכולנו, לגדל ילדים יראי שמיים ואוהבי תורה, שיהיו בני נאמנים לה' ולתורתו.

### תכנית לימודים המשלבת הבעה ויצירה במטרה להכשיר אנשי מקצוע המעוניינים לשלב כלי טיפולי מאתגר, חווייתי ומרתק:

פתרון קונפליקטים | העלאת חוויות ובניית חוויה מתקנת בטחון ודימוי עצמי הגדרת זהות אישית | התמודדות עם קשיים בחיי הנישואין, הורות ומצבי משבר | יישום לעבודה קבוצתית ופרטנית

התכנית מועברת על ידי אנשי מקצוע מהטובים בתחום. למסיימים בהצלחה תוענק תעודה מטעם מרכז י.ג.ר ומרסי קולג'. 



מוכר למורים בשנת שבתון | תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר בראשות בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים: 02-6321609/3 | [WWW.YNR.ORG.IL](http://WWW.YNR.ORG.IL)



# שיחה בשניים

## העשרת הנישואין

מאמר רביעי ואחרון

הרב שלום אביחי כהן, יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט ומנחה הורים: 054-2504620

**תהליך המשוב שבו בני הזוג דנים על התנהגויותיהם החיוביות והשליליות אינו תהליך קל, לעתים הוא אף עלול להיות מכאיב מעצם נגיעתו במוקדים רגישים לבני הזוג. כאשר בני הזוג מנהלים את התהליך בעקביות, באומץ ובשימת לב לצורת התקשורת ביניהם, הרווח האישי של בני הזוג חורג מגבולות הזוגיות. הם מסתכלים על מערכות יחסים באור אחר, המחויבות לזולת גוברת, והקשרים הבינאישיים הופכים להיות בית ספר מאתגר לחיים בריאים יותר.**

**הלא מודעי:** בתוך התחום הזה שוכנים הדברים הנסתרים הן מהאדם עצמו והן מהסובבים אותו. אנו כלל לא מודעים להיותם שם למרות אחריותם לחלק ניכר מהתנהגותנו. תהליך המשוב מכוון בראש ובראשונה להרחיב את התחום הפומבי על חשבון תחום העיוורון, כלומר, לגלות לאדם דברים שאחרים יודעים עליו והיו נעלמים מעיניו. כאשר אנו מסכימים להציג את התנהגותנו להערכה חיובית או שלילית על ידי האחר, אנו מגלים על דפוסי הפעולה שלנו דברים שלא ידענו קודם, ובעקבות נכונותנו לקבל משוב נהיינו מודעים אליהם.

יתירה מכך, יש בכוחו של המשוב להרחיב את תחום הפומבי גם על חשבון התחום האישי, וזה מוביל אותנו ליתרון הבא של התהליך הקשור ביחסי האמון של המעורבים בו.

### בניית יחסי אמון

"האם אפשר בכלל לשקם את יחסי האמון בנינו?" - זוהי אחת השאלות היותר נפוצות בטיפול זוגי. ההנחה העומדת בבסיס השאלה היא, שבאופן טבעי ומוכן מאליו, בני זוג הקושרים את גורלם זה בזה, חיים באמון הדדי מלא, ואז קורה משהו ביניהם ומערער את העוגן שעליו נשענת כל המערכת. זה יכול להיות מאורע יחיד המערער רגשות בעוצמות גבוהות וחריגות, או סדרת חוויות לא נעימות שמובילות בהדרגה לתחושת חוסר אמון בין בני הזוג.

האמון תמיד נופל בחלק הלא ידוע של החיים, אך מסתמך על מה שאנו כן יודעים. כשאנו מצפים למשהו אנו לא יודעים שנקבל אותו, אבל על סמך הניסיון והידע שרכשנו על העולם, נוכל לחזות בסבירות גבוהה שציפיותינו יתגשמו. זה מאפשר לנו להיות פורים, להתקדם בחיים ולממש את עצמנו. במקרים אחרים, אנשים שגדלים וחווים סביבה לא בטוחה, מפתחים תחושת אי אמון וחשד כלפי עצמם וכלפי האחרים,

תהליכי המשוב מתגלה לו שלא לכך כיוון בן הזוג, ואין ההתנהגות נתפסת על ידו כסימן לדחיה, יש סיכוי סביר שהדבר יעורר אצל הראשון מחשבה אודות הערכתו הנוכחית, ואף יוכל להסביר לעצמו כמה תופעות חברתיות מחוץ למערכת הנישואין. השינוי בתוך הנישואין יש בו כדי לשנות את יחסי הגומלין גם מחוצה להם, כמו במקום העבודה או עם החברים, וכן להיפך - שינוי ותיקון עיוותים בינאישיים בחוץ עלול לגרום שינוי בתוך מערכת הנישואין.

תהליך זה מומחש היטב בחלונות ג'והרי המפורסמים. זהו מודל שמתייחס לרגשות, התנהגות, יכולות, כוונות ומוטיבציה של היחיד מן הפרספקטיבה שלו (מה ידוע לעצמי, לא ידוע לעצמי) ושל סביבתו (ידוע לסובבים, לא ידוע לסובבים). המודל מחלק את המודעות העצמית לארבעה תחומים:

**התחום הפומבי:** זהו התחום הבטוח, בו אנו נעים בנוחות וללא חרדות וחששות לגבי מצבינו. בתחום זה אנו מודעים לרגשותינו, לתכונותינו ולצרכינו כפי שהם באים לידי ביטוי בהתנהגותנו. גם הסביבה תופסת את התנהגותנו כפי שאנו תופסים אותה.

**תחום העיוורון:** התנהגותנו בתחום זה גלויה לסביבה, אך אנו איננו מבחינים בה או שתופסים אותה בצורה מעוותת. בדרך כלל הסביבה מאפשרת לנו לחיות בעיוורון, על מנת שלא לפגוע בנו. ולרוב כאשר כבר מישוה מנסה להאיר לנו את החשכה ולגלות לנו על עצמנו כפי שאנו נתפסים בחוץ, אנו נוטים שלא לקבל את הדברים.

**התחום האישי:** זהו תחום של סוד. האדם הוא המודע היחיד לרגשותיו, תכונותיו וצרכיו, אך מחשש לביקורת או לערעור תדמיתו הוא בוחר להסתיר זאת מהסביבה. בתחום זה היחיד עסוק בהסוואה והעמדת פנים, ומשקיע מאמצים לשמר את סודו.

שיחת משוב בין בני זוג, שבאמצעותה הם מחזקים התנהגויות חיוביות ומלבנים התנהגויות שליליות כדי להמירם לאחרות המפרות את המערכת, יש לה יתרונות מעבר לפתירת בעיות או מניעתן. שני היתרונות הבולטים הם: הרחבת מודעות עצמית, ובניית יחסי אמון.

### הרחבת מודעות עצמית

אנו רגילים לחשוב על הקשר שבין האדם לזולתו כאחת האהבות היותר נחשקות, אך יחד עם זאת, בני אדם זקוקים לקשר לא רק כדי לממש אהבה למשהו, אלא גם, ולא פחות מכך על מנת שיוכלו להכיר את עצמם טוב יותר.

כבר בראשית התפתחותנו, קשרי הילד עם בני האדם המשמעותיים בחייו, מרכיבים בסופו של דבר את ה"עצמי" שלו, על פי המשובים שקיבל מהם. אם הם נתפסו בעיניו כשליליות בעיקרן, הוא יפתח עמדה עוינת ושלילית כלפי אחרים, והערכות שליליות כלפי עצמו (סליבן; יאלום, 2006). הקשר בין קשרים מספקים והערכה עצמית הוא הדוק, ושניהם הולכים יחד מגיל ינקות ועד גיל שיבה.

מאחר וקשרים חברתיים הם קיומיים ברמה הבסיסית, ובעלי השלכות מהותיות על דימוינו העצמי ועל חיינו בכלל, עלינו לפתח את כישורינו החברתיים ולשכללם, מתוך הבנה שזהו מרכיב מרכזי בהתפתחותנו. תהליך זה נפגם, בעקבות נטייתנו לתפוס את הזולת בצורה מסולפת. בעצם, אנו נוטים להתייחס לאחר לא על יסוד תכונותיו המציאותיות, אלא מתוך תפיסות ודימויים שקיימים בעולמנו הפנימי (סליבן).

לתהליך המשוב יש תפקיד חשוב בתיקון העיוותים הבינאישיים. כאשר בני הזוג מלבנים את רגשותיהם, הם גם מעמידים את הערכותיהם הבינאישיות למבחן. אם הייתה הערכה של אחד מהם שביטוי מסוים או צורה של התנהגות מורה על זלזול ודחיה, ובמהלך





**”מבחן התוצאה קבע  
כי הבוגרים של ”שערי הלכה ומשפט”  
עוברים את הבחינות בהצלחה”**

**”המוסד הבלעדי המוכר  
להכשרת טוענים רבניים וטוב”ד  
ע”י בית הדין הרבני הגדול י-ם”**



## ההרשמה בעיצומה לקראת מחזור חדש!

# מסלול לימודי טוענים רבניים ויישוב סכסוכים

### טוענים רבניים

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

### בוררים כהלכה

הכשרת בוררים כלליים ומתמחים במעמד האישי ע”פ ההלכה וחוק הבוררות תשכ”ח 1968

### גישור כללי, משפחתי, קהילתי ופראקטיקום

באישור ועדת גדות שע”י הנהלת בית המשפט

- הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור כללי, משפחתי וקהילתי.
- קבלת תיקים והתנסות מבית משפט לתביעות קטנות

• תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של איגוד י.ג.ר. בראשות בית הדין ”שערי הלכה ומשפט”

• לבוגרי המרכז קיימת אפשרות להשלמת שעות לתואר אקדמי ע”י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

**03-7160130**  
**02-6321620**  
**www.ynr.org.il**

הזה מהווה לראשונה הזדמנות אמיתית לבנות משהו כל כך מהותי בחייהם, שלא היה מקודם.

ההבנה של הגורמים שהביאו לחשיפת משבר האמון בין השניים, היא רק ההתחלה של הדרך החדשה. עתידם של בני הזוג תלוי בהחלטה משותפת על בניית יחסי אמון ביניהם. עצם ההחלטה אינה מספיקה ליצור כר מבטחים שעליו בני הזוג יוכלו להסתמך כאשר יצטרכו לבחור באיזו מידה לסמוך על בן הזוג או לא. ההחלטה היא שריקת הפתיחה של התהליך ומהווה הצהרת מחויבות הדדית לנישואין ולבן הזוג, שתבחן בעשייה ובבחינתה תוך כדי מתן אפשרות לניסוי וטעייה - כל אלו מרכיבים, הנמצאים בליבו של תהליך המשוב.

מסגרת הזמן שמקדישים בני הזוג לשיחת משוב, היא המעבדה שאליה הם מכניסים את ההתנהגויות הנצפות, ועל ידי תהליך המשוב מחליטים איזו התנהגות תישאר ואיזו תוצא מחוץ למערכת. פעולת החקירה נעשית על ידי בחינה חוזרת ונשנית של רגשותיהם ההדדיים, ועל ידי הרחבת ”התחום הפומבי” על חשבון ”התחום העיוורון”. כל אחד מבני הזוג מגלה איך התנהגותו נתפסת בעיני האחר, שניהם מדברים בפתיחות, הם חושפים את רגשותיהם ומאפשרים זה לזה להתבטא בצורה חופשית, תפיסותיהם על העולם ועל החברה מאתגרות, ובמקביל קורה משהו נוסף: פתאום מגלים בני הזוג, כי ”התחום האישי”, יכול להצטמצם ולאפשר לשניהם לשאת משקל סוד קל יותר. מה שעד היום היה חבוי בגלל החשש מתגובת בן הזוג או מפגיעה בהערכה עצמית, נעשה גמיש יותר. בן הזוג מכיל יותר, מבין יותר, קשוב ואף נעשה בעצמו חושפני במידה רבה. במצב עניינים כזה, יכולת החיזוי משתפרת, אנו כבר יודעים טוב יותר למה לצפות כאשר נחשוף את רגשותינו, מערכת הנישואין מפתחת בהדרגה בסיס ביטחון מוצק, המאפשר מסע בטוח יחסית גם במקומות או בזמנים שהמציאות אינה ברורה לחלוטין. אז יבואו לידי ביטוי יחסי האמון הנבנים בעמל יומיומי על ידי המשוב ההדדי שנעשה בקביעות ובצורה אפקטיבית.

הם אינם יודעים למה לצפות, יכולת החיזוי שלהם נפגעה וממילא גם התפתחותם האישית.

כדי שירקמו יחסי אמון, יש צורך בבנייה עקבית של מבצר הביטחון, על מנת שכאשר המציאות תהיה מעורפלת, יהיה לה על מה להסתמך. זוגות רבים מדלגים על שלב הבנייה, מתוך תחושה אופורית שיחסי האמון קיימים במערכת. תחושה זו אינה נסמכת על יכולת חיזוי אמיתית, אלא על ההנחה שאם טוב לנו יחד - ולרוב, בתחילת הקשר בני הזוג מרגישים ש”אין יותר טוב מזה” - אז בוודאי שאנחנו יכולים לסמוך זה על זה.

זוגות עוברים במהלך חייהם תחנות שונות בהן הם מגלים כי מה שציפו מבן זוגם שיעשה, יאמר או לא יעשה, אינו עומד במבחן המציאות. המשפטים: ”לא ציפיתי ממנו להתנהגות כזאת אחרי ש...” או ”איך היא מסוגלת לעשות לי את זה”, מבטאים פגיעה ביכולת החיזוי ופגיעה באמון. בני הזוג ”בטוחים” שהם מכירים האחד את השני, יודעים כיצד יגיב ומה ”הכי גרוע שיכול להיות” ועל פי זה מנהלים את חייהם ויחסי הגומלין ביניהם. ההתערעור עלול להיות בעקבות אירוע יחיד אך גם בצורה הדרגתית הנמשכת כמה שנים. כל פעם שיכולת החיזוי נפגעת נפרם עוד חוט ביחסי האמון - שמלכתחילה לא היו מעוגנים במציאות אלא בדמיון - עד שבשלב מסוים נחשפת תהום עמוקה של חוסר אמון הקיים במערכת.

שלב זה של התפכחות וגילוי, הוא שלב מכריע בחיי נישואין. ישנם זוגות שכאשר מגלים את מידת חוסר האמון ביניהם, מגיעים למסקנה ש”אין מה לעשות, כשאינן אמון אין כלום”. לעתים הפגיעה כל כך גדולה שקל להבין ביטויים כמו: ”אני לא יכול לסלוח” או ”זה הרס טוטאלי של הנישואין”. אף פעם לא נוכל לדבר על פגיעה באמון במונחים של הוגנות, למרות זאת, אי אפשר להתעלם מכך שיש כאן התעלמות של בני הזוג מהעובדה שלעולם לא היה ביניהם אמון הדדי, לבד מאשליה. אחרים לעומתם, חרף הקושי העצום בגילוי המסעיר, מצליחים להבין שהקושי

# "ותשועה ברוב יועץ"

## תפקידו המכריע של יועץ הנישואין

מאמר שני



טו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים - הרבניים, 050-7664874.

בכדי לשמור על אותו השיח, מומלץ להיוועץ עם יועץ מקצועי ובעל ניסיון וחוכמת חיים, שידע להסביר על דרכי נטרול רגשות האיבה והנקם. יועץ ניטראלי מהווה מתווך ראוי והוגן, ובמקרים רבים יהווה פתרון מהיר, יעיל והזול ביותר. בנוסף, בית הדין רואה בעין יפה מתדיין פראקטי שאינו יוזם מלחמות סרק ופונה ליעוץ.

לצדדים בהליכים מומלץ לבקש מבית הדין מינוי יועץ מוסמך לגשר בין הצדדים ולהציע דרכים לפתרון הסכסוך, או לבחון מי הוא הגורם למשבר מבין בני הזוג. ללא התנגדות של הצד שכנגד, בית הדין ייעתר לבקשה. המתנגד לבקשה יוצג באור שלילי בפני בית הדין, זאת מכיוון שהכלים המשפטיים העומדים לרשות בית הדין הינם; "עדויות וראיות", שהם ההוכחות לתביעה. כל אחד מהכלים הינו כלי ראייתי ועליו לעמוד בכללי הראיות ההלכתיים/חוקיים ואינו בהכרח כלי התרשמות. בניגוד לכך, ליועץ ישנם כלים התרשמותיים אשר בכוחם לרדת לשורשי המשבר, לפתור את הסכסוך ולהגיע לעמק השווה, ולחלופין ליתן לבית הדין חו"ד מקיפה לגבי הגורמים למשבר. ביה"ד מודע למעלות היועץ, רואה בהתנגדות ליעוץ נישואין כהתנגדות לבירור שורש המשבר וכהתנגדות לבירור האמת להוכחת התביעה, מה שיתכן ויוביל לדחיית התביעה, על כל

תפקידו של בית הדין בנסיבות הללו, (שאינן עילת גירושין מובהקת, צ.ג.) היא להבהיר את עמדת ההלכה של "לא מקרבין ולא מרחקין", כפי שכתב מהר"ם מרוטנבורג בשו"ת ח"ב סימן שכח', שהביאו דבריו רבים מן הפוסקים הראשונים והאחרונים, וכן פסק הרמ"א באה"ע סימן ע"ז סעיף ג' שאין כופין אותו לגרש ולא אותה להיות אצלו. לאור האמור נפסק שם: בית הדין קורא לצדדים, כאנשים מאמינים, לעשות פסק זמן במלחמה אותה הם מנהלים לעריכת חשבון נפש נוקב, כל אחד עם עצמו, בהתייחס למערכת הזוגית וההורית הראויה והרצויה".

הדוגמה המתוארת היא פסק דין שניתן לאחר שלוש שנים של דיונים רצופים, והיא ממחישה את המגבלה הקיימת לבית הדין לתת פתרון לכל בעיה, ועד כמה מתדיינים, ששניהם צודקים, יכולים לבלות את חייהם עם תחושת צדק ללא שום פתרון מעשי להמשך החיים. בהעדר גורם מוסכם לפתרון הסכסוך, הצדדים יבלו את זמנם היקר בדיונים עקרים כאשר חייהם יהיו תלויים מנגד. הדבר נכון לכל סכסוך, ונכון בפרט בדיני משפחה בהם מעורבים עניינים רגשיים רבים ולא דווקא אינטרסים מנוגדים. לצדדים בכל שלב בהליכים מומלץ רצוי לשמור על ערוץ הדיברות בכדי לפתור את המחלוקות בדרכי הסכמה, גם מתוך הבנה כי פתרון מהיר הוא דרך ההסכם.

מעשים שבכל יום; צדדים מידיינים בבית הדין, כל צד משמיע את טענותיו בלהט, אחרי הטענות מגיעי שלבי החקירות, ההוכחות, והעדים. בסיום ההליך נכתבים סיכומים, והנה הגיעה העת לאחר תקופה ארוכה לפסק-הדין.

"פסק-דין" מצטייר בעיני אנשים רבים כנותן פתרון חותך, שבו מצדיקים את הצדיק ומרשיעים את הרשע.

לא כן הוא בדיני גירושין שבבסיסם תלויים ברצון הצדדים. המקרים בהם יכפו אדם בפועל עד שיאמר "רוצה - אני" אינם מעשים שבכל יום. בית הדין מוגבל בכוחו לפעול כנגד צד, גם כאשר הוא אינו נוהג כשורה בצד שכנגד. בהחלט יתכן שגם לאחר "פסק הדין" יותרו המתדיינים במצב ביניים ארוך טווח, וכידוע בפסיקה ההלכתית, קיימות גם פסיקות שאינן קובעות בפועל כלום כגון: "לא מקרבין ולא מרחקין". על כך ניתן ללמוד מציטוט מתוך תיק 577794/1 בביה"ד חיפה, מיום ל' במרחשוון תשע"א, בהרכב אב"ד הרה"ג מימון נהרי שליט"א; "מערכת נישואין מושתתת על שני אנשים שכתרו ברית, והחליטו יחד על דרך משותפת הנראית להם. כל סטייה מדרך זו שבחרו מחייבת את הצד המעוניין בסטייה זו לשכנע את הצד המתנגד לקבל את דרכו או לסגת ממנה, אלא אם כן יש עילת גירושין מובהקת.



# סוגיות בטיפול זוגי

מצבי משבר וצמיחה בנישואין ומשפחה.



## 3 סדנאות העשרה לאנשי מקצוע בתחום הנישואין והמשפחה:

**א. טיפול במשברי יחסים מחוץ לנישואין:**  
קבלת ידע וכלים לליווי הזוג בשלבים השונים של  
ההתמודדות עם המשבר תוך בחינה של האפשרות  
של המשבר כמנוף לצמיחה.

**ב. טיפול בגירושין**  
שיעור הגירושין הנמצא במגמת עלייה מעלה  
את הצורך לפתח דרכי התערבות טיפוליים  
אשר יתנו מענה לזוגות ולמשפחות  
המתמודדות עם סוגיה מורכבת זו.

**ג. טיפול בנישואין שניים מורכבים**  
יצירת זוגיות בפרק ב טומנת בחובה  
אתגרים רבים וייחודיים כאשר כל אתגר הוא  
פוטנציאל לקונפליקט.

### המפגשים יועברו על ידי:

ענת קמינסקי, בעלת תואר שני ודוקטורנטית,  
מוסמכת ומומחית לטיפול משפחתי וזוגי.

**לפרטים והרשמה:**

03-7160130 | 02-6321620

למינוי יועץ מוסכם ובשל כך פסק  
בית הדין: "בית הדין אינו יכול למצות  
בירור טענות האישה מכיוון שהיא לא  
מעוניינת להביא עדים נוספים, ומאידך  
גיסא מסרבת ללכת ליעוץ. משכך, בית  
הדין אינו יכול לקבל את תביעתה מבלי  
שהדברים יובאו לידי מיצוי. לפיכך,  
קובע בית הדין:

"לא הוכחה בפנינו עילה מספקת  
לחייב את הבעל לתת גט פיטורין  
לאשתו. לאור טענות האשה, שאף  
שלא הוכחו יש רגלים לדבריה, אין  
אנו יכולים לחייב את האשה ואפילו  
לא להמליץ לה לחזור לשלום בית.  
מצב זה שהבעל מעוניין לחזור לחיות  
עם האשה, והאשה תובעת גירושין,  
ובפועל הצדדים גרים בנפרד ואין  
בניהם קשר כלשהו, הינו מצב בלתי  
אפשרי. לפיכך מפנה ביה"ד את  
הצדדים ליעוץ זוגי, על מנת לנסות  
לגשר ביניהם ולקבוע את המשך דרכם,  
לשלום בית או לגירושין".

המקרים שהובאו במאמר  
מתארים מקרים של סכסוכים  
ארוכים שיכלו להסתיים בהזדברות  
מתוכתת ע"י יועץ שיחד עם הצדדים  
היה יכול להביא לפתרון צודק וחכם.  
יועץ מוכשר ייטיב להבהיר לצדדים  
כי פתרון משפטי אינו בהכרח הפתרון  
היעיל. חשוב להדגיש כי הצלחת  
היועץ תלויה בנכונות הצדדים ורצונם  
לתקן, לשפר ולהגיע לעמק השווה.

בית הדין מצפה מהיועץ כי  
במידה והוא נתקל באדם המעוניין  
במלחמות טורדניות לשם המלחמה  
או לשם ההשפלה, להציג לבקשת  
בית הדין חו"ד ברורה עם מסקנות  
חדות ואופרטיביות. חו"ד זו תשמש  
כלי והוכחה נאמנת לפסק הדין.  
הניסיון מלמד שבית הדין מרבה  
להפנות ליועצי נישואין מנוסים  
ומקצועיים במטרה להימנע מפס"ד  
שלא בהסכמה ובשעת הצורך לקבל  
חו"ד שתשמש בסיס לפסק דין.

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

המשתמע מכך.

על חשיבות עמדתו של היועץ  
נלמד מהמקרה המתואר ע"י בד"ר  
נתניה בתיק 278928/3 (17/07/2011)  
בהרכב אב"ד הרה"ג שלמה שפירא  
שליט"א, ומציטוט חלקי מפסה"ד:

"בית הדין רצה להפנות את  
הצדדים ליעוץ נישואין וגישור, אך  
שני הצדדים, כל אחד מטעמיו עימו,  
סירב ללכת ליעוץ וגישור שיביא  
להמלצות אפקטיביות. הבעל אינו  
מודע (או עושה עצמו כמי שאינו  
מודע) למעשיו, ולפגיעה שפגע  
באשתו במשך השנים, ולכן מנסה  
לכפות עליה שלום בית על ידי פניה  
לרבנים, ובדרישתו שבית הדין ישלח  
הצדדים ליעוץ שיוורה להם איך ישוּבו  
לשלום בית, וללא כוונה להיות פתוח  
לתובנות היועץ והמלצותיו, באם לא  
ימליץ כרצונו.

## כדי לשמור על אותו השיח, מומלץ להיוועץ עם יועץ מקצועי ובעל ניסיון וחוכמת חיים, שידע להסביר על דרכי נטרול רגשות האיבה והנוקם.

כאשר בית הדין שולח את  
הצדדים ליעוץ, יש תועלת בכך משני  
טעמים:

היעוץ והגישור מחדד עמדות  
הצדדים ומצריך מהם לבחון היכן  
הם עומדים ולהגיע להחלטה טובה  
ומושכלת בעצמם. גם אם הצדדים  
לא מסכימים ולא מגיעים לתובנות  
משותפות, בית הדין יכול להסתמך  
על חוות דעת היועץ.

התועלת הנוספת הינה בירור  
אמיתי של מה שמתרחש בין הצדדים,  
שהרי תהליך היעוץ מאפשר לצדדים  
לספר את האמת, ובמקרה זה אפשר  
לסמוך על חוות הדעת של היועץ  
לביור האמת.

מסכות אלה יועצי נישואין ועו"ס  
החוקרים לעומק את מערכת היחסים  
בין הצדדים, דינם כדין נשים נאמנות  
שמושיבים ביניהם, שיש להן נאמנות  
לברר האמת במקום שאין עדים.

בהמשך פסק הדין התנגדה האישה

# חברי איגוד י.נ.ר.

## יועצי נישואין רבניים בישראל (ע"ר)

רשימת חברים חלקית-אזור המרכז, השרון והדרום. את הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il) ובעלוני "כלים שלובים" הבאים.

### אזור 03 - מרכז

#### אהרון מלאכי

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
יועץ חינוכי  
מגשר | מנחה קבוצות  
עוזיאל 51/8, בני ברק  
052-7634985 | 03-6744983

#### אורה כהן

פסיכותרפיסטית | מנחת קבוצות  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
חיים לנדאו 10, גבעת שמואל  
050-2359466 | 03-9051144  
ora50c@017.net.il

#### אורי ברונר

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
הכרמל 16 ב', ראשון לציון  
050-8750737  
uribroner@gmail.com

#### אוריה זמיר

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
בורר | מגשר משפחתי  
חנקין 98/5 כניסה ב', חולון  
050-4846136 | 050-4846136  
orizamir@nana.co.il

#### איתן גולד

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
ת.ד 3295, בני ברק  
03-6160725 | 03-6160725  
etangold26@gmail.com

#### אסתר רוקורגר

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הרב ניסים 16, ראשון לציון  
052-7707142 | 03-9661083  
esterruchvarger@gmail.com

#### אפרים אסקל

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
יונתן בן עוזיאל 32/17, אלעד  
050-4143017 | 03-9098529  
afr.aim3@gmail.com

#### בצלאל וייס

מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אבן גבירול 42 דירה 15, אלעד  
03-9073086 | 03-9073086

#### ברנדי הירש

מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
פנחסי 11/1, פתח תקווה  
052-2871961 | 03-9300891  
bh2468@gmail.com

#### ורדה וירזינסקי

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים | מנחת קבוצות  
סופרוזירית  
בן זכאי 50/7, בני ברק  
057-7729897 | 03-6197529  
vardavir@walla.co.il

#### זבולון רבייב

מנחה נישואין ומשפחה  
בן זכאי 42/7, אלעד  
052-2403134 | 03-7160511  
r\_zvulun@017.net.il

#### זהבה גולדי פרידמן

פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
ראב"ד 25, בני ברק  
052-7650198 | 03-6187552  
fridman31@bezeqint.net

#### זיו ברקוביץ

טוען רבני | מגשר  
בורר | מגשר משפחתי  
קהילות יעקב 9, פתח תקווה  
050-6925410 | 03-9098765  
bzil2@nana10.co.il

#### חגית אנקרי, M.A.

פסיכולוגית | מנחת קבוצות  
הרב קוק 36/1, רמת השרון  
054-8437588 | 03-5408070  
hagitankri@gmail.com

#### חיה גור

יועצת נישואין ומשפחה  
מוסטובי 6, פתח תקווה  
050-6381117 | 03-9213832  
haygur@gmail.com

#### חיה טפלר

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
מנחה קבוצות  
מנחה בגין 86, פתח תקווה  
057-3144454 | 03-9092945

#### יהודית רחזמרן

פסיכותרפיסטית | יועצת חינוכית  
מנחת הורים | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
הרב שך 37, בני ברק  
057-3180079 | 03-5700079

#### יהודית רוט

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
ייעוץ נרטיבי  
קהילות יעקב 51, בני ברק  
052-7669514 | 03-6765707  
yehudithr@etrog.net.il

#### יוסף ארביב

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
רח' יצחק הלוי 38, חולון  
050-8334127 | 052-7672677  
arvivyosef@gmail.com

#### יוסף טביב

פסיכותרפיסט | מנחה קבוצות  
יועץ נישואין ומשפחה  
הרימון 32, בני ברק  
054-8445151 | 03-5743739

#### יפה בן דוד, B.A.

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
ביאליק 4, גבעת שמואל  
050-3620833 | 03-5322714  
yafabenda@gmail.com

#### ישראל פוני

מטפל משפחתי | עובד סוציאלי  
בגין 27/5, גבעת שמואל  
050-5967026 | 03-6189269  
mpuni@walla.co.il

#### מיכל כהן

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
ניסים גאון 6/14, אלעד  
03-9080750 | 03-9080750

#### מיכל ריינהולד

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
יהלום 12, פתח תקווה  
054-7567207 | 077-9344493  
m1277@zahav.net.il

#### מירי בלושטיין

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
רוזובסקי 9, בני ברק  
054-8448242 | 03-5798274  
bluestone@012.net.il

#### מלי אורנוב, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית | מנחת הורים  
יהודה הנשיא 18/8, פתח תקווה  
052-4566923 | 03-9320343  
mali12@neto.net.il

#### מלכה גראוור, M.A.

מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית | מנחת הורים  
מטפלת מינית  
אורי צבי 9, פתח תקווה  
054-6490900 | 03-9331448  
malca-g@zahav.net.il

#### מלכה מורדוך

מנחת הורים | מדריכת כלות  
מנחת קבוצות  
כצלסון 82 ב', בת ים  
052-8768045 | 03-5080602  
mim01@zahav.net.il

#### מנחם מורדוך

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
כצלסון 82 ב', בת ים  
052-3350080 | 03-5080602  
mim01@zahav.net.il

#### מרים רובינשטיין

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת | מנחת קבוצות  
מגשר משפחתי  
הרב שך 32, בני ברק  
052-7168799 | 03-6191408  
rubinstein.moses@gmail.com

#### מרים תמסטיט

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
זונפלד 20, בני ברק  
052-7690045 | 03-5745162

#### נחום מנחם גירון

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
שמעיה 16/2, אלעד  
050-4119091 | 03-9329853  
nachum13@bezeqint.net



### נתן נטע גלבשטיין

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
שיכונים חדשים ת.ד. 507, כפר חב"ד  
054-2056731  
natang8@gmail.com

### סמדר איבגי

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הקשת 2, תל אביב-יפו  
052-4785198 | 03-6811536

### עידית סרנה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
יהודה הנשיא 16 רמת אביב,  
תל אביב-יפו  
050-5540540 | 03-6417443  
info@yemima.net

### פנינה גרין

פסיכותרפיסטית  
יועצת חינוכית  
אימון אישי ומשפחתי  
ייעוץ נרטיבי  
קהילת יעקב 60, בני ברק  
052-7134431 | 03-6780562  
pniagn@gmail.com

### צבי גלר

טוען רבני | בורר  
פנחס בן יאיר 17/16, אלעד  
050-7664874 | 03-9096847  
SGELLER@ZAHAV.NET.IL

### ציון בודאי

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מגשר משפחתי  
הזיתים 29, גבעת שמואל  
054-4434195 | 03-5322058  
zion2@bezeqint.net

### ציפורה קירשנבאום

פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
סוקולוב 21, בני ברק  
050-4122501 | 03-5791288  
zipi4000@gmail.com

### קלמן יעקב, טו"ר

טוען רבני | מגשר  
ר' עקיבא 32 ת.ד. 83, בני ברק  
052-2409644 | 03-6786007  
jacobke7@gmail.com

### רבקה אגשוב

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
חנקין 10/6, תל אביב-יפו  
054-3454460 | 03-6047317  
info@denir.net

### רחל ברויאר

פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית | מנחת קבוצות  
מגשרת | אימון אישי ומשפחתי  
מתיתיהו 1, בני ברק  
050-4114498 | 03-5745379  
rachel@broyer.biz

### רחמים דרעי

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
הרב רייפמן 19/2, תל אביב-יפו  
054-6457101

### שונמית דרעי

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות  
מנחת קבוצות  
יגאל 3, בני ברק  
052-2314040 | 03-5782229  
shulide@netvision.net.il

### שיינדי ויינשטיין

מנחת נישואין ומשפחה  
אבן גבירול 8, אלעד  
052-8583232 | 03-9096386

### שלמה ברקוביץ, הרב

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
טוען רבני | מגשר  
מנחה קבוצות  
בעל התניא 6/7, בני ברק  
057-3187462 | 03-6187462  
berkosy@bezeqint.net

### שלמה סעידה

מגשר | בורר | מגשר משפחתי  
יהודה הנשיא 80, אלעד  
054-5569600 | 03-9090408  
shlomosaaada@neto.net.il

### שמואל אביצור

מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מגשר משפחתי  
הצנחנים 22, תל אביב-יפו  
050-4112168 | 03-6440621  
ashmuel@012.net.il

### שרה יונה

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
הרב לנדא 11, בני ברק  
054-8424401 | 03-5799248

### שרה מסיקה

פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
אורים 8, חולון  
050-4199226 | 03-5032813

### שרה קרפנשיף

פסיכותרפיסטית | מגשרת  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
יועצת חינוכית | מנחת הורים  
מלצר 38 ב, בני ברק  
050-4156634 | 03-6160760  
karpenshif@012.net.il

## אזור 08 - דרום והשפלה

### אבי נסכר, B.A.

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים  
מרומי שדה 23, מודיעין עילית  
052-3070009 | 08-9744416  
AVI.NESBACH@GMAIL.COM

### אביחי כהן

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה הורים | מנחה קבוצות  
מבוא התנאים 1/20, אשדוד  
054-2504620 | 08-8649298  
ksharim@hotmail.com

### אברהם יפרח

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אור לציון 39, נתיבות  
054-5754343 | 08-9944559  
avrham@neto.net.il

### אורית חדר

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים | מדריכת כלות  
מנחת קבוצות  
שקמה 7, אשדוד  
050-4119518 | 08-8560353  
052-8586036  
shalom1818@neto.net.il

### אורית פרידמן

יועצת נישואין ומשפחה  
רנ' גדיד 12 ת.ד. 461, ניצן  
050-2237242 | 050-2237242  
oritfrie@gmail.com

### אילנה עמר

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
ייעוץ נרטיבי  
הנביאים 33/3, גבעת ציון, אשקלון  
052-3394000 | 077-7009910  
ilana27\_a@walla.co.il

### אירית דוד, עו"ד, טו"ר

טוענת בית דין | מגשרת | עורכת דין  
ת.ד. 166 שוהם 4, נוף איילון  
050-9790482 | 08-9790482  
iritlawyer@gmail.com

### אלחנן ויסנסטרן

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
שאגת אריה 1/11, מודיעין עילית  
050-4138250 | 050-4138250  
elchananv@gmail.com

### אליהו בן סימון, הרב

פסיכותרפיסט | מגשר  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
הלל 5/11, אשדוד  
054-8445421 | 08-8543241  
elib\_s@walla.com

### אמנון יוסף

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
יוסף הרא"ה 25, רחובות  
057-8002003 | 077-2007787  
az1234@neto.net.il

### אריאל ממון

טוען רבני | מגשר  
היובל 5/14 ת.ד. 466, נתיבות  
052-4877686 | 08-6279633  
arielmaman1@walla.com

### אריה אשדת, M.A.

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
יועץ חינוכי | מנחה קבוצות  
מושב נווה, יתד  
054-4533450 | 054-4533450  
aeshdat@gmail.com

### אריה זילברברג

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
עקביה בן מהלאל 17/16, אשדוד  
052-7623414 | 08-8647349  
saraberg@014nativ.net

### גאולה כהן

יועצי נישואין ומשפחה  
מנחי נישואין ומשפחה  
מדריכות כלות | מנחי קבוצות  
מנחים בחיי אישות  
טרומפלדור 19 ברנע, 78647  
054-6784996 | 08-6731466  
geulayermiaho@gmail.com

### גליק נתן

מטפל משפחתי  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
גדעון בן יואש 45/19, אשקלון  
08-6735234 | 077-4007410  
orhahechal@hotmail.com

### דורון וקנין

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
ההגנה 748/29, ירוחם  
054-9193307 | 077-7161001  
doronv5@gmail.com

### הדר מסיקה

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ההגנה 23/5, רחובות  
054-6761270  
hadar.m770@gmail.com

**חנה שאלתיאל**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
חטיבת הנגב 23/29 ב', אשדוד  
052-7146307 | 072-2347782  
ruth.ben.chaim@gmail.com

**חיים אלעזר אייזנברג**

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
יהודה הנשיא 28, מודיעין עילית  
052-7641090 | 08-9285793  
chaim.a@orange.net.il

**חנה שאלתיאל**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
ת.ד. 636, יבנה  
050-9791938 | 08-9437755  
h-ana@smile.net.il

**חנן חן גלזמן, הרב**

פסיכותרפיסט | מנחה קבוצות  
יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
שאגת אריה 19/28, מודיעין עילית  
050-4171131 | 08-9297950  
chanochchen@gmail.com

**טובה לוי**

פסיכותרפיסטית | מנחת קבוצות  
יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
אימון אישי ומשפחתי  
נתיבות המשפט 50/4, מודיעין עילית  
054-5885835 | 08-9740319  
tlevine@actcom.net.il

**טלי אלדר, עו"ס**

פסיכותרפיסטית  
יעוצת נישואין ומשפחה  
לוי 15/6, מודיעין  
050-7635816 | 08-9719570  
tali189@bezeqint.net

**טליה גרוזן**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מגשרת  
מנחת קבוצות  
רבי יהודה הנשיא 16/24, מודיעין עילית  
050-4153290 | 08-9741595  
taliagar1@gmail.com

**יאיר אביני**

פסיכותרפיסט | מנחה קבוצות  
יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
חפץ חיים 18, מודיעין עילית  
050-4188877 | 08-9741389  
yairav@neto.net.il

**יוסף פרידמן**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
יעוץ חינוכי  
ת.ד. 8369, אשדוד  
057-3177378 | 08-8535694  
y50@orange.net.il

**יוסף קהתי**

מנחה נישואין ומשפחה  
טרומפלדור 19, רחובות  
050-4119250 | 08-9410163  
kehaty2626@walla.com

**יעקב ארנברג, B.A.**

יעוץ נישואין ומשפחה | מגשר  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
נוף אילון, שוהם 8, ת.ד. 81, מודיעין  
052-7203140 | 08-9286472  
jacb56@gmail.com

**יעקב גוטליב, M.A.**

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מנחה קבוצות  
לוי אשכול 18/1, רחובות  
08-9390802 | 08-9390802

**יצחק דאי, הרב, B.A.**

פסיכותרפיסט  
יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות | בורר  
הרב ינאי 28/6, אשדוד  
052-2801852 | 08-8564956  
yad-beyad@012.net.il

**ישראל בורזיקובסקי**

עובד סוציאלי  
אימון אישי ומשפחתי  
הלל 11/10, אשדוד  
054-8448319 | 08-8556601  
isrealtraz@gmail.com

**ישראל ענדען**

טוען רבני | בורר  
ת.ד. 86, ערד  
052-7638888  
ev052763888@gmail.com

**לאה קלמרסקי**

פסיכותרפיסטית | מנחת קבוצות  
מטפלת משפחתית  
יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
הרב לוי 21/4, אשדוד  
050-4128817 | 08-8557166  
leahk1975@gmail.com

**מאיר הרב בטיטו**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ר' מאיר בעל הנס 46/12, באר יעקב  
050-2002102 | 08-9281995  
ravmb2010@gmail.com

**מאיר פרץ**

טוען רבני  
רב ינאי 20/5, אשדוד  
050-4110261 | 08-8665805

**מאיר רוזנצויג**

מנחה נישואין ומשפחה  
יהלום 28, רחובות  
054-3155048 | 08-9494547  
meir1957@gmail.com

**מרגלית מאדר, B.A.**

פסיכותרפיסטית  
מטפלת משפחתית  
יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים | מדריכת כלות  
מגשרת | מנחת קבוצות  
שדרות ירושלים 51/2, אשדוד  
052-4500532 | 08-8559725  
magima55@walla.com

**מרכי כהנא משה**

טוען רבני | בורר  
ת.ד. 11, יד בנימין  
054-4411640 | 08-6729727  
kahanamy@014.net.il

**מרים פרוינד, M.ed.**

פסיכותרפיסטית  
יעוצת נישואין ומשפחה  
יעוצת חינוכית | מגשרת  
מרים מזרחי 1, רחובות  
054-8437663 | 077-4491659

**משה אילן**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
משעול פסמון 7, באר שבע  
052-8119872 | 077-7110135  
ilanml12@gmail.com

**נורית עוזרי**

מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
התאנה 35 ת.ד. 321, מרכז שפירא  
050-7675189 | 08-8506810  
oznurit1@walla.com

**נפתלי וירניק**

פסיכותרפיסט  
יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
ת.ד. 8093, אשדוד  
057-3100550 | 057-3100550  
gmail.com@3100550

**פינינה הללי**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
רח' רחובות 1/12, נה דקלים, אשקלון  
050-4122760 | 08-6375753  
fredih@iaa.gov.il

**ציון בוזגלו**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
מנוחה ונחלה 1/8, רחובות  
057-7627406 | 08-9456593  
rl70@walla.co.il

**ציפורה רונן**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנוחה ונחלה 8/7, רחובות  
054-8494525 | 08-9491825

**רבקה רובינשטיין**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות  
ישיבת כרם ביבנה ת.ד. 1, אבטח, יבנה  
050-6740216 | 08-8524808

**רון אל אהרון**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
טוען רבני  
מנחה קבוצות  
אור לציון 16/9 ת.ד. 314, נתיבות  
050-4146956 | 08-9948434  
ronelahron@gmail.com

**רות אביכור**

פסיכותרפיסטית  
יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת | מנחת קבוצות  
ש"י 7, רחובות  
052-2215684 | 08-9467646  
ruth684@gmail.com

**רות בנימין**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מגשרת | מנחת קבוצות  
ישיבת שעלבים ת.ד. 17  
ד.ג. שמשון, שעלבים  
052-8118542 | 08-9790371  
rut.binyamin@gmail.com

**רחל אריאל**

יעוצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה | מגשרת  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
מושב בית גמליאל מס' 130,  
052-4498254 | 08-9430545  
piniariel@gmail.com

**רחל פישר, M.A.**

פסיכותרפיסטית  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת הורים | מנחת קבוצות  
אימון אישי ומשפחתי  
ד.ג. עמק שורק, בית גמליאל  
054-6600113 | 08-9437846  
fisherm@iteam.co.il

**שלום מרקוביץ**

פסיכותרפיסט  
מנחה קבוצות  
יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר משפחתי  
תפוח 1, לוד  
052-6071596 | 08-9254230  
shallom@neto.net.il

**שלמה ברוך בלוי**

יעוץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
רבינא 1/19, אשדוד  
057-3158807 | 08-8647729  
ruthbalu@012.net.il

למעלה משני מיליון  
אזרחי ישראל  
מתדיינים בבתי דין  
רבניים ובבתי דין פרטיים  
ברחבי הארץ.



עורך דין,  
בוא לרכוש ידע וכלים לייצוג  
בבתי דין רבניים ובבתי דין לדיני ממונות

לימודי עורך דין כהלכה  
מטעם בית הדין שערי הלכה ומשפט



תכנית המיועדת לעורכי דין  
המעוניינים להרחיב את עבודתם המקצועית.

- לימודים מאתגרים וחוויתיים
- צוות הוראה המורכב מדיינים בפועל
- משך התכנית: שנה (30 מפגשים), לימודים אחת לשבוע,
- 4 שעות אקדמיות בכל מפגש.
- הלימודים יתקיימו בבית ההוראה שערי הלכה ומשפט בגבעת שאול, ירושלים.
- עלות התכנית: 5,200 ₪.



לפרטים: 02-6321620

#### מיכאל מלול

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
אסתר המלכה 14/2, נתניה  
052-4257589 | 077-3294321

#### מיכל דרור

יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות  
השריון 9, ראש העין  
054-7838212 | 03-9389820  
md62@walla.com

#### משה ברנשטיין

מגשר | בורר  
פרץ 3/6, נתניה  
050-6869770 | 09-8656771  
mosheber5@gmail.com

#### עדי זיו

יועצת חינוכית | מגשרת  
הבשן 1/1, נתניה  
052-8801265 | 09-8871096  
ADI@ORZIV.COM

#### צבי הולצברג

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
ת.ד. 192, אלקנה  
03-9074908 | 03-9331191  
zviholtz@gmail.com

#### רונית מילר

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מנחת קבוצות | ספוריזורית  
בורכוב 47, הרצליה  
050-4165244 | 09-9557008  
mronit@etrog.net.il

#### שוקי המבורגר

יועץ חינוכי  
הזית 143 צופים ד.נ. שומרון, שומרון  
057-6676210 | 09-7676072  
shoki48@walla.co.il

#### שושנה אושרי, B.A.

מטפלת משפחתית  
עובדת סוציאלית  
רח' יהודה 3 נוה נאמן, הוד השרון  
054-6246895 | 09-7402843  
gabyosh@actcom.net.il

#### שי יהודאי

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
האלון 22/4, קדימה  
052-6582248 | 077-5510451  
shaiyeh@gmail.com

#### שירלי והל

אימון אישי ומשפחתי  
ההדס 4, קרני שומרון  
054-5757469 | 054-5757469  
whshirley@gmail.com

## אזור 09 - שרון

#### אבינועם יצהרי

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מגשר  
מנחה קבוצות | מגשר משפחתי  
דוד אלעזר 9/2, רעננה  
054-6410460 | 09-7430236  
a@ay4u.net

#### אייל אונגר, P.h.d, הרב ד"ר

פסיכותרפיסט  
יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מגשר | מנחה קבוצות  
אנה פראנק 8/3, רעננה  
054-8477627 | 077-3003152  
eyal@enativ.com

#### אליאב ביטון

טוען רבני  
בנים ממשיכים 28, ירחיב  
052-7144063 | 03-6935310  
eliav.btoen@gmail.com

#### אריאל כחול

מנחה נישואין ומשפחה  
מדריך חתנים | מגשר  
מנחה קבוצות | מגשר משפחתי  
אבן עזרא 4/1, ראש העין  
050-6985759 | 03-9382763  
arielca@zahav.net.il

#### גבריאל ויינברגר

מנחה נישואין ומשפחה  
ת.ד. 61, שבי שומרון  
052-3317444 | 09-8612665  
telehesd@bezeqint.net

#### דורית הלוי, P.h.d

פסיכותרפיסטית | מנחת קבוצות  
מטפלת משפחתית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
בר אילן 18, נתניה  
054-5908704 | 09-8610785  
dorith4@gmail.com

#### יואב עקיבא

יועץ נישואין ומשפחה  
מנחה נישואין ומשפחה  
מנחה קבוצות  
דרך מגדאל 7/2, הוד השרון  
050-8742823 | 09-7405199  
yoavo@netvision.net.il

#### לימור שלמה

פסיכותרפיסטית  
יועצת נישואין ומשפחה  
מנחת נישואין ומשפחה  
מדריכת כלות | מנחת קבוצות  
ת.ד. 206 ד.נ. שומרון, קדומים  
052-6633492 | 09-7928096  
lishalom7@gmail.com

#### מיכאל בוקצין

פסיכותרפיסט | מגשר  
יועץ נישואין ומשפחה  
ד.נ. לב השומרון, יצהר  
054-2273970  
mikebu@neto.net.il

# בהדרכה תחילה

חשיבות ההדרכה וההכנה לחיי נישואין.

הרב יואב אברהמי, מדריך נישואין מוסמך.  
נייד: 050-4146968 ירושלים



**מול שעון הזמן המסמן את יום הנישואין הקרב ובא, כשההכנות בשיאם וההתרגשות בעיצומה, תינתן חשיבות עליונה לקבלת הדרכה מקצועית ויסודית כבסיס לבניית חיי נישואין יציבים.**

השנה הראשונה אשר בפתחה עומדים השניים תקבל משנה חשיבות תוך הנחיה לניצול זמן האיכות העומד לפניהם יחד עם האתגרים, החוויות והמעברים אליהם יחשפו בתחילת דרכם. כמו כן ישנה חשיבות רבה לקבלת אינפורמציה על מהות יום החופה וליל הכלולות על היבטיו ההלכתיים והמעשיים על מנת ליצור אפקט מושלם ביום זה, וחשיבה מראש על פרטים נחוצים שהינם משמעותיים בהשפעתם על סדר יום הנישואין, ויתירו את רושםם וזיכרונם בעתיד.

מחקרים רבים מעידים כי להדרכה לחיי נישואין השפעה רבה על איכות חיי הנישואין של הזוג. רצוי ומקובל לקבל הדרכה טרום הנישואין, אך גם זוגות אשר לא קיבלו הדרכה, יוכלו להפיק ממנה תועלת רבה לחייהם, גם אם הם אינם זוג צעיר ורך בשנים, שכן תמיד רצוי להתחיל מבראשית ולהתחדש בקשר הזוגי.

**ליסיכום:** חתן וכלה המקבלים הדרכה אישית, מקצועית ויסודית יוצרים בסיס חזק ורחב לחייהם המשותפים. על ידי קבלת היבטים מעשיים לבניית חיי הנישואין והעשרתם, יסללו את דרכם באורחות קדושה לבניית בניין עדי עד.

באקט של מעמד החופה, נתינת הטבעת, וקול מצהלות השמחה בחתונה. זוגות צעירים רבים חושבים כי חיי הנישואין הינם יעד שכאשר מגיעים אליו מגיעה גם המנוחה והנחלה מבלי להשקיע, להבין, וללמוד את סוד הקסם שבחיי הנישואין. אך כמו בכל משימה חדשה המצריכה הכשרה מקצועית ואינטנסיבית על מנת שהתוצאה תהיה טובה, כך היא ההכנה לקראת חיי הנישואין, המכשירה קרקע פורייה להצלחה בעתיד.

על מנת להגיע למציאות של 'איש ואישה זכו שכינה שורה בניהם', יש צורך ללמוד, ולולא חשיבה והכוונה נכונה, ינחתו שני בני הזוג מהאופוריה איתה הם נכנסים אל החופה, אל מציאות וקשיי היום יום מבלי היכולת להתמודד עימם יחד ולהיבנות מהם. הדרכה נכונה בוחנת את הרקע ממנו מגיע כל אחד מבני הזוג, הדעות והאמונות אשר לאורם הוא התחנך בהקשר של חיי הנישואין ועל ההבדל הקיים בין גברים לנשים בכלל. מושגים כגון הבנה, הענקה, כבוד הדדי והשקעה הינם מושג יסוד אשר ייקחו חלק משמעותי בהדרכת בני הזוג לחיי הנישואין כמו גם התמודדות עם קונפליקטים ואתגרים.

ערב חתונתם, ניצבים החתן והכלה מול משימות רבות ומגוונות הקשורות לארגון היום הגדול בחייהם והיערכות לקראת חייהם המשותפים. ההכנות רבות ומגוונות וכוללות קביעת אולם, צלם, תזמורת, ביגוד, הכנת ביתם החדש בו יתגוררו, ועוד פרטים נחוצים וחשובים. הכנות אלו דורשות לא מעט כוחות ושעות המושקעים על מנת להגיע לשמחה בצורה מושלמת ומוצלחת.

אך לא פחות מכך, יש לתת את הדעת, שכחלק מההכנות ההכרחיות לקראת חיי הנישואין, ישנו צורך בקבלת הדרכה לחתן ולכלה בצורה מקצועית ויסודית. על ההדרכה להינתן באופן אישי ממקור מוסמך ובעל ידע בתחום, תוך גישה נכונה בהעברת תוכן ההדרכה, ונתינת אפשרות לקבלת ליווי בהמשך הדרך. במהלך ההדרכה יועברו ויתלבנו קווי חשיבה והיבטים רלוונטיים לקראת בניית חיי הנישואין.

ההדרכה לחיי נישואין באה לסתור דעה מוטעית מיסודה הרואה בבניין חיי הנישואין דבר טבעי שאמור להתרחש על ידי האינסטינקטים של שני בני הזוג באופן טבעי, והחשיבה על הקשר צריכה להסתכם



# מודעות זוגית



הרב דר' אייל אונגר, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט 054-8477627

הוא הרגיש דחוי על בסיס הפרשנות שלו ולכן פחות התעניין בה, והיא פירשה את חוסר ההתעניינות שלו כחוסר הערכה. כאשר ההבנות היו מוטעות, גם הפתרונות שכל אחד מהם נקט היו שגויים. הם היו כל כך עסוקים ב"לפתור את הבעיה" ופחות בלהבין אותה, מה שהוביל את שניהם לעשייה מהירה אבל לא יעילה.

אחד המוטיבים המרכזים שחוזרים בין בני זוג הוא האופן בו כל אחד מפרש את ה"עובדות" לפי תפיסתו והבנתו מבלי לאשש אותן עם זולתו. פירוש מוטעה יוצר פער בין שני בני הזוג, שגורר אחריו מתח ורגישות יתירה. מכאן הדרך "קלה" לאין סוף חיכוכים ומרידות שעשויים להוביל לתחושה שלבעיה הזו או לפעמים לזוגיות הזו אין פתרון.

הפרשנויות שלנו את המציאות נתפסות כאמתיות כל כך, מה שמקשה עלינו לחשוב שאולי יש עוד דרך לראות את המציאות, בדיוק כמו ראייה של תמונה חלקית מתוך נוף שלם. אנו עשויים להאמין שבן או בת הזוג שלנו הם לא מתחשבים, לא מתעניינים, לא ברי שיח, לא אחראים וכדומה, אך ורק על סמך פרשנויות שלנו.

הפיתרון הוא שיח פתוח, כנה ומשתף בו בני הזוג מלבנים ומבהירים את תחושותיהם תוך הזמנה למתן וקבלת הסברים. שיח שכזה, ללא האשמה או שיפוט ומתוך רצון הדדי לשיפור ותועלת, יהפוך כל קונפליקט שכזה להזדמנות של בניה וקרבה. במהלך המפגשים הטיפוליים שני בני הזוג ליבנו את תחושותיהם והרגשותיהם. שניהם הבינו שרצונם הוא בשיתוף, הכלה והבנה והפרשנויות שלהם הם שהובילו אותם למקומות אחרים לגמרי. לאחר שכל אחד שמע את הצד השני והבין אותו הייתה ביניהם אווירה של הקלה והשתחררות.

בעבודה רחשה לה כל כך הרבה כבוד והערכה. מכאן החלה שרשרת של תגובות שהלכו וקיבעו עוד יותר את כל אחד מבני הזוג בעמדתו, כשהריחוק ביניהם רק הולך ומחריף: הוא מרגיש מחוץ לתחום בכל הקשור לעיסוקה המקצועי, ונמנע מלהעלות את הנושא על מנת לא להרגיש דחייה, והיא מרגישה לא מוערכת ולא חשובה על ידו ולכן נמנעת מלשתפו.

הם הגיעו לקליניקה כאשר שורר ביניהם מתח וניכור, הנושא תפס מקום כל כך מרכזי בתקשורת ביניהם, עד שהוא הצליח להרוס כמעט כל חלקה טובה בזוגיות שלהם.

כאשר הרחבנו ועיבדנו את הנושא, התברר שבלא משים הוא היה פונה אליה באותם זמנים שהיא הייתה לחוצה, עמוסה, קצרה בזמן או עייפה. הפניה ממנו אליה הייתה דווקא במצבים אלו משום שהוא היה מעוניין להיות חלק מעולמה כאשר הוא הרגיש שהיא זקוקה לו. הוא רצה לא רק לדעת מה עובר עליה מבחינה אינטלקטואלית, אלא בעיקר מבחינה אמוציונאלית וממקום רגשי יותר.

המקום הזה גרם לה לענות תשובות קצרות ענייניות, והן שהביאו לתחושת הדחייה אצלו, בייחוד כאשר הן חיזקו אצלו את עמדת הנחות בשל מעמדה המקצועי. אך בדיוק ההיפך ממה שהוא חשב, דווקא תגובותיה הקצרות והענייניות היו השיתוף שלה בכך שהיא לחוצה, עמוסה ועייפה. בתגובות אלה היא רצתה להזמין את קרבתו והבנתו. כלומר בזמן שהוא הרגיש דחוי מתגובותיה לפי תפיסתו, היא בעצם שיתפה אותו בחוויותיה לפי תפיסתה. שני בני הזוג נדהמו לגלות כמה מסר בלתי מילולי הועבר ביניהם ולאיזה הרס הוא גרם בהיעדרה של תקשורת גלויה.

שניהם נקטו עמדה שכללה פרשנות ופתרון:

**בני זוג מקיימים ערוצי תקשורת שונים במהלך חיי היום יום שלהם. נושאי התקשורת כוללים עניינים וסידורים טכניים, ושיתוף בתחומים מהותיים יותר. אך מה קורה כאשר משהו מתפספס ואנחנו לא מובנים כראוי? כאן, מסתבר, נכנסים גורמים נוספים המשפיעים על ערוצי התקשורת שלנו, וחיכוך פשוט, שהיה יכול להיפתר בשיחה טובה, גורר אחריו שרשרת של תגובות ומעגל שלילי שהופך להיות כדור שלג. על "פסק הזמן" שכולנו צריכים מדי פעם לקחת - בתיאור המקרה הבא.**

לחדר הטיפולים הגיע זוג בשנות השלושים לחייהם. היא עורכת דין במקצועה, הוא רואה חשבון. היא אוהבת מאוד את עבודתה ומשקיעה בה שעות רבות. הצלחותיה הביאו לכך שהיא נחשבת למקצועית ביותר בתחומה, ובהתאם לכך גם השכר בו היא משתכרת, שהוא יותר ממה שמשתכר בעלה. כל זאת גרמו לבעל להרגיש פחות ערך ממנה.

הוא ניסה לא פעם להתעניין בחוויותיה בעבודה, אבל היא הייתה עונה בקצרה וללא עניין, מה שגרם לו לקבע את עמדתו כ"שווה פחות". על מנת לחסוך מעצמו את תחושת הדחייה, התעניינותו הלכה ופחתה מתוך מחשבה ש"היא כל כך יעילה ונמרצת, וכל כך עסוקה, ולכן אין לה עניין לדבר אתי על החוויות שהיא חווה בחיי היום יום".

היא, לעומת זאת, חשה שאין לה שותף שמתעניין בה ושאיכפת לו ממנה וממה שהיא עושה במהלך היום. כאשר הם היו מדברים הוא היה מעלה נושאים שונים חוץ מנושא העבודה שלה, מה שגרם לה להבין שהוא רואה את מאמציה כדבר המובן מאליה, ולא כנושא הראוי לדיון. היא חשה בלתי מוערכת על ידו דווקא בזמן שכל סביבתה



# אם אני כאן הכל כאן

## הכרה ביכולות העצמי כבסיס להצלחה

צביה דני, מנחת הורים חינוכית, מטפלת רגשית ומפעילה סדנאות "מהפך". 02-5321070

התחברות לטוב העוטף את נשמתם, אי הכרה ביכולותיהם ובמעלותיהם, הדחיקת מאמציהם והצלחותיהם והעצמת כישלונותיהם. הורים מיואשים ומתוסכלים שלא מצליחים להוות סמכות הורית אסרטיבית יציבה ונינוחה, נמצאים תחת אי המשמעת של ילדיהם עקב חוסר ביטחון עצמי הנגרם מהיגררות אחר חולשותיהם. הם אינם מאמינים בייעודם כי הם אלו היחידים שנבחרו מכל הברואים עלי אדמות להיות השליחים לניתוב ולהצמחת נשמות ילדיהם המופקדים בידם. עלינו להשכיל, כהלל הענוותן, להיות בעולם ה"כאן" בנוכחות מיטיבה מתוך הכרת חשיבותנו כבעלת משמעות עמוקה כי: "בשבילי נברא העולם" - בשביל המיוחד לי, אותו סלל בעבורי יוצרי, עם כוחות נפש, יכולות רבים, סביבה מותאמת ומאתגרת, ומסלול חיים ייחודי שבהתהלכי בו באמון ובאמונה אגיע ליעודי ולמימוש שליחותי.

אדם הלומד להכיל בתוכו את כל כוחותיו, הטובים יותר והטובים פחות, ומקבלם בהבנה בתפיסה כוללת של השלמה עצמית (wholeness of the self), בשילוב של רצון והשקעה ליעול ולשיפור מחשבותיו, מעשיו ומידותיו, רק הוא יהיה בעל מסוגלות להכיל את זולתו, את בן זוגו, את ילדיו, ולקבלם כמות שהם על מעלותיהם וחסרונותיהם. הוא ידע להאיר את נקודות הטוב שבהם, להעצים את מעשיהם הטובים, להתייחס להשקעותיהם, להחמיא להשתדלותם, ולנווטם באומנות

אומר הלל בדבריו, שכשאני מגלה את ה"אני" האמיתי שלי, ומממש את היכולות שהעניק לי הבורא מתוך מודעות והכרה בטוב אשר חנן אותי יוצרי, אזי "הכל כאן". הכל הוא ביטוי למי שכל יכול - לבורא עולם המתגלה דרך יהודי השמח בהכירו את כוחות הנפש שהוענקו לו מהשמיים, משכיל להוציאם מן הכוח לפועל למען שמו יתברך, ובכך הוא מעצים את מלכות ה'. הלל הזקן אומר זאת דווקא בעת בה היו יורדים אל מעיין השילוח ושואבים מים בששון. זהו הזמן בו היו חופרים "המרקדים" בתהומות הנפש, ושם מגלים את אור הנשמה שהיא חלק אלו-ק ממעל.

רק בעת התחבר היהודי לאני החיובי שבו, יוכל להגיע לדרגת עבד ה', כדברי הרב וולבה (בספרו "עלי שור", חלק א', עמוד קס"ח): "התחלת כל עבודה פרטית היא דווקא חווית רוממות האדם. מי שלא עמד מעולם על רוממות האדם מציירתו, וכל עסקו עם עצמו הוא רק להרחיב ידיעותו על הרע שבו, ולייסר את עצמו על זה יותר ויותר, ישקע בייאוש, ובסוף ישלים עם הרע מאפס תקווה לתקנו".

מי מאיתנו כאדם, כבן זוג, כהורה, כמחנך, לעיתים מפסיק לקוות, חדל מלפעול ליצירת שינוי לטובה, סוגר דלת לתקווה מתוך ייאוש עצמי של: אני לא מסוגל, אתגר זה גדול ממני, אני הורה חסר כוחות, אני בן זוג מאכזב, הכול אבוד מראש... אנשי מקצוע בתחומים טיפוליים נפגשים לא אחת עם אנשים "דועכים" עקב דימוי עצמי נמוך, חוסר

**"אם אני כאן - הכל כאן", אמרה זו נראית לנו לכאורה שחצנית וגאוותנית שמאחוריה עומד אדם חסר מוסריות המתנשא בהפגנת נוכחות צורמת. אך למרבה הפלא, ההיפך הוא הנכון. אמרה זו יצאה מפיו של אדם המסמל ענווה, אצילות, אורך-רוח ואהבת הבריות. יתרה מזאת, מילים אלו נאמרו בשעת רוממות הנפש הגבוהה ביותר ויש בהם מסר עבור כל אחד מאיתנו.**

**על הערך שבהכרת העצמי, חשיבותו והשפעתו על כל תחומי החיים שלנו במאמר הבא.**

מובא במסכת סוכה נ"ג: "וכן מצינו בהלל הזקן כשהיה שמח בשמחת בית השואבה, היה מרקד ואומר: אם אני כאן - הכל כאן. אם אין אני כאן - מי כאן".

התנא הגדול, הלל הזקן, שדמותו הפכה לסמל: "ענוותן כהלל", אומר את המילים הנראות כמתרברבות בעת שמחת בית השואבה, בזמן שאיבת מעיינות הנפש והגבהת קומתו הרוחנית של בחיר הבריאה לדרגות גבוהות של קדושה. כאשר נבין את תוכנם ומשמעותם של מילים אלו נוכל להפיק מהם מסר שישפיע על איכות חיננו, ויכולתנו להיות בעלי נפש בריאה עם יכולת תנועה והנעה למטרה היעודה ולצעידה חיובית שתלווה כל מסלול בחיננו.

❏ ביקורת: בעת קבלת ביקורת יש לסנן מה הם הדברים הנכונים שנאמרו לגבי באופן ספציפי, ולהסיק מהם את המסקנות המובילות לקידום וייעול. זאת מבלי להיפגע ומבלי לפסול את עצמי באופן כוללני בכל התחומים.

❏ בחינה עצמית וברור הרצון בעת התרגשות יתר או הימנעות מפעולה מסוימת: יש לבדוק האם הסיבה לכך תלויה בחוסר הערכה עצמית. במקרה זה יש להתחזק כי המשימה שנזדמנה לי, היא שליחות מעם הבורא הנותן לי כוח לעשות את החיל הזה, וכי ההשתדלות היא חובתי, והתוצאה של בוראי.

❏ תרגול לראיית הזולת באור חיובי: חשיבה יצירתית שתאפשר לנו לדון לכף זכות בכל מצב ובכל מקרה, וחיפוש הזדמנויות להענקת מחמאה והערכה. כל אלה מרחיבים את החלק המואר בליבו של האדם, ומאמנים אותו למצוא נקודות זכות, גם בו עצמו.

❏ חיזוקים: כל אדם יחפש פעולות שיחזקו אותו בעיני עצמו, כמו: התמחות בתחום ספציפי, לימוד מסוים, אומנות כל שהיא, קניין מידה אחת טובה, ועוד. על ידי כך יתממש הפוטנציאל הטמון בו ותתרחב דעתו, כדברי הרמח"ל, חלק א', פרק ג: "כל נברא משתלם (צועד לשלמותו) כשפועל מה שחקק לו הבורא יתברך כמו שיפעל, וחוסר בשלמות כל זמן שלא יפעילנה. כפי מה שיצאו כוחות הנפש לפי שורשו באותו שיעור יהיה בריא ושלם, ואם האדם מאבד כוחות נפשו ירגיש צער ויגון".

שעברו לא היה כמוני, ועד סוף כל הדורות לא יהיה כמוני. ואם-כך בוודאי הקב"ה שלחני לעולם בשליחות מיוחדת ששום אחר אינו יכול למלאה, רק אני בחד פעמיותי".

ביודענו ובהכירנו את מעלותינו שניתנו לנו מעם הבורא למימוש יעודנו, נזכה להיות ענווים כהלל, בעלי אחריות אישית לתפקוד יעיל, קשובים לפיתוח הפוטנציאל שהוענק לנו, ומסוגלים ליצור קשרים משמעותיים וטובים עם כל אחד מבני משפחתנו ועם זולתנו, "כי האדם נקרא 'עולם קטן', המון כוחות נפש בו וגילויים רבים ושונים בבחינת כבודו יתברך מתגלים על ידו בבחירתו, מעשיו, הכרתו והישגיו" (מכתב מאליהו, חלק א').

### כלים מעשיים לגילוי כוחות הנפש ולחיזוק הדימוי העצמי:

❏ שינון ולמידה: יש ללמוד ולשנן בכל יום על מעלת ההכרה העצמית הגורמת לפיתוח עין חיובית-אישית ויציאה מרגשות נחיתות ואשם. (מומלץ לעיון הספר: "כבוד עצמי החדש" של הרב יואל שוורץ).

❏ התבוננות והשתהות: בחינת הפעולות החיוביות שנעשו על-ידי במשך היום ורישומם לפני השינה. המחשבות איתן הולך האדם לישון נכנסות לתת-מודע שלו, ומפעילות אותו ביום המחרת.

❏ הודיה: בכל בוקר בעת אמירת ה"מודה אני", נכוון בהודיה לבורא, ובהכרה באמון הרב שנותן בי כי ביכולתי ליצור שינוי לטובה. לולא כן לא היה מחזיר בי נשמתו.

כאומן וכאומן לחיזוק הכוח הפרוגרסיבי של "אדמה לאלו-ה", ולהקטנת כוח האדמה המושכת את האדם כלפי מטה, ומחברת אותו לכוח הרגרסיבי שבו.

הבעש"ט, בספרו "ערבי נחל" על פרשת לך-לך, הבהיר כי האדם המסוכסך עם עצמו, באופן ישיר יהיה מסוכסך עם זולתו, כי באותן משקפיים בהם בוחר האדם לראות עצמו, הוא יראה את סביבתו: "כשרואה האדם איזה איש שעושה רע או שמספרים לפניו מאיזה איש שעשה רע, ידוע ידע בברור שיש בו שמץ מנהו מאותו הדבר". ומי שהוא "טהור עיניים מראות רע, והביט אל עמל (דבר שאינו הגון) - לא תוכל" (חבקוק א', י"ג).

סוד יחודו של הלל היה ב"מי הוא המכובד המכבד את הבריות". הוא שידע לכבד ולהעריך את עצמו מעצם היותו נברא בצלם אלו-ה ממעל, הוא זה שידע לכבד כל בריה ובריה באשר היא, גם גוי שבא ללמוד את התורה כולה על רגל אחת, וגם טרדן שבא להטרידו ולהכעיסו בערב שבת. עם כולם הצליח הלל לנהוג באהבה, סובלנות, אורך-רוח והבנה.

כדי שגם אנו נזכה להלך בדרכו של הלל, ונהיה בני זוג מקבלים, מבינים ואוהבים, הורים סמכותיים מכילים ומאפשרים, ידידים נעימים ואוהבים, נתחיל את השינוי בתוכנו, בחריטה על לוח ליבנו את דבריו הנפלאים של הרב דסלר: "וידע זאת כל אדם, אני עם כוחותי ותכונותי, פרצוף פני וסגולות נפשי יחיד עולם, בין כל החיים עכשיו. אין אף אחד כמוני, בדורות

## 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

לפרטים והרשמה: 02-6321609



# עונת גודל



## מלכודת הקן שמסרב להתרוקן

הרב נפתלי וירניק, ראש ישיבת "אהל דב" אשדוד. פסיכותרפיסט ויועץ בכיר לנישואין ומשפחה  
טל' 3100550-057 דוא"ל 3100550@gmail.com

התובנות והמסורות מהוריו כ"דיו כתובה על נייר חדש" המוטבע עמוק בנפשו ויוצר תחושת שייכות חזקה למשפחתו.

### "על כן יעזוב איש את אביו ואמו"

אחת מהמשימות החשובות ביותר בראשית הנישואין היא התנתקות הפרט ממשפחת המוצא. שלב זה, שלב עזיבת הקן - מתחיל עוד כשהילדים מגבשים את עצמאותם בתקופת גיל ההתבגרות, עוד הרבה לפני שהילדים נישאים ומקימים תא משל עצמם. התהליך מתחיל ביכולת ההורים לאפשר לילדים להיפרד, ולקיים דפוסי תקשורת חדשים עם ילדיהם המתבגרים הכוללים יותר גמישות, אורך רוח וסבלנות, תוך מתן סיוע ועזר לגיבוש עצמאות הנשענת על יסודות שנקנו בבית ההורים.

חשוב להבין כי התנתקות אין פירושה התעלמות או חוסר התייחסות, אלא התנתקות מבחינה רגשית, במובן של היפרדות המאפשרת צמיחה והתפתחות במקום אחר. המעבר לאינדיבידואליות, היפרדות ופיתוח העצמי לא תמיד מובן מאליו והוא טומן בחובו לא מעט קשיים. חלק מהבעיות נובע דווקא מצד ההורים שלא

בני הזוג מסייעים בבניית משפחותיהם של הילדים וגם בבנייה מחודשת של הזוגיות שלהם. בשלב זה התנועה היא צנטריפטלית - פנימה בה חוזרים להשקיע בזוגיות. בשלב עזיבת הקן מצויים לא מעט קשיים הגורמים לשלב זה להיות בעיה נפוצה שהולכת ומחמירה בכל הארצות המפותחות.

### כוח המשפחה

המשפחה הנה הקבוצה הראשונה המקבלת את הילד כאשר הוא "ריק" מבחינה חברתית, והיא המורה לו נורמות חברתיות. המשפחה מספקת לילד את צרכיו הפיזיים הכוללים מזון, הלבושה, הוצאות בית ספר, בלויים, מגורים וכדו', מלמדת אותו כיצד להסתפק באמצעים העומדים לרשותו, כיצד לשלוט בדחפיו ורצונותיו וכיצד להתנהג בהתנהגות הולמת. באמצעות המשפחה נוצרת השייכות לעם ולמסורת ונוצר קשר הדורות. השתייכות ל"בן משפחה" יוצרת תחושת "אנחנו" שהיא מעין זהות הדדית קולקטיבית המקנה כוח רב ליכולת ההשפעה של ההורים. מכיוון שהצעדים הראשונים נערכים בבית בתקופה שהילד גמיש ופתוח לכל קבלה ואין לו יכולת לשפוט, להשוות, להתנגד או לדחות, הוא מקבל את הנורמות,

**"תני חבורה ומשפחה כך הן דומים  
לכיפת אבנים את נוטל ממנה אבן אחת  
וכולה מתרועעת, את נותן עליה אבן  
אחת וכולה עומדת."  
(מדרש רבה בראשית פרשה ק פסקה ז)**

משפחה היא קבוצה אנושית מיוחדת במינה אשר בה שותפים אב, אם וילדים. המשפחה מהווה כעין מעבדה אנושית שבה מתערבבים ומתעצבים תחושת שייכות מחד ותחושת מובדלות מאידך. משפחה מורכבת ממשפחת המוצא - הורי הזוג, משפחת הגרעין - הזוג הנשוי, ותת מערכות - ילדים. משפחת הגרעין עוברת מספר שלבים ומשימות במעגל החיים: השלב הראשון הוא התנתקות הפרט ממשפחת המוצא. התנתקות זו היא תנועה צנטריפוגלית - מהפנים החוצה הכוללת תהליך של היפרדות. בשלב השני יוצרים בני הזוג את תא הנישואין בו יש חיבור בין בני הזוג ומשפחות המוצא. השלב השלישי הוא שלב ההורות בו נקלטים הילדים לתא המשפחתי. שלב זה מאופיין בתנועה צנטריפטלית - פנימה, הכוללת גיבוש ואיחוד. השלב האחרון הוא שלב התרוקנות הקן. בשלב זה



מאפשרים לילדיהם להתפתח ומכל מיני סיבות מעדיפים שיישארו תלתיים בהם. כך, במקום לטפח עצמאות הם מטפחים תלותיות כבר משלבים מוקדמים של הילדות, דפוס שבא לידי ביטוי בייחוד בשלב זה של עזיבת הקן, או במקרה הזה, של אי עזיבת הקן.

### הדילמות של עזיבת הקן המשפחתי

תופעה זו של תלות בהורים היא בעיה שהולכת ומחמירה בכל הארצות המפותחות. היא באה לידי ביטוי במספרים רבים מאוד של בוגרים צעירים המפתחים תלות רגשית וכלכלית קיצונית בהוריהם. בוגרים תלתיים אלו, הינם חרדתיים, רובם בשנות העשרים לחייהם, אך חלקם בשנות השלושים או הארבעים, אשר נשארו והתבודדו בבית, ונשארו לגמרי תלויים בתמיכת ההורים, ללא יכולת לתפקד ולהתמודד עם משימות החיים. ברוב גדול של המקרים, מדובר בבוגרים הסובלים מהפרעות חרדה.

הבוגר התלתי היה רוצה, אולי, להתרחק מההורים אך הוא נמצא בעמדת תלות מוגזמת. החשש מפני האוטונומיה והעצמאות נתפסת כבגידה, נטישה וחוסר נאמנות למשפחה, באופן המעכב את מעברם מגיל ההתבגרות לתפקוד נפשי וכלכלי עצמאי. תלות זו מלווה לעתים קרובות בחוסר תפקוד ובמצוקה ניכרים, הן אצל הבוגרים והן אצל המשפחות הנושאות בנטל. תופעה זו, המכונה "תלות תובענית", מאופיינת לעתים קרובות בהסתגרות, התמכרות למחשב, החלפת יום בלילה, הטחת האשמות בהורים, ודפוס בו-זמני של האשמה והתעלמות כלפי ההורים.

### לתופעה זו מייחסים החוקרים מספר סיבות:

העובדה שבחברות שפע משפחות מסוגלות "לשאת" צעיר שאינו עובד, מבלי שיהווה עבורם נטל כבד מדי.

ההתארכות של גיל ההתבגרות בחברות המודרניות כתקופה של חיפוש הזהות האישית והמקצועית, יוצרת מצב בו פחות ברור לצעיר מתי עליו להתחיל לדאוג לעצמו.

התערערות הסמכות המסורתית, אשר אפשרה להורים בעבר לקבוע לילדיהם כיצד לנהל את חייהם.

קיומו של עולם וירטואלי המאפשר לצעירים "לחיות דרך המחשב" מבלי להישף ללחצים של החיים המציאותיים.

מציאות של מצב כלכלי בו ילדים מתרגלים לרמת חיים גבוהה שתפגע באופן משמעותי ביכולת שלהם לנסות ולהפוך לעצמאיים.

לסיבות אלו מתווסף לעתים קרובות דפוס ייחודי של אינטראקציה משפחתית, המכונה "מלכודת התלות".

### הביטוי "מלכודת התלות" מתייחס למערכת משפחתית שבה מתקיימים שלושה מאפיינים מרכזיים:

הצעיר תלוי באופן שאינו מתאים לגילו באספקת שירותים, מגורים או כספים מהוריו, ואילו הוריו מרגישים שאין להם ברירה אלא לספק את צורכי התלות של הצעיר.

ליקוי בתפקודו של הצעיר בתחומים שונים כגון לימודים, עבודה וחברה.

קיימת רמה גדולה של מצוקה או דאגה אצל ההורים, המשפחה או הצעיר עצמו.

במצב זה מתקיימים יחסי גומלין בין הצעיר והוריו אשר מעמיקים את תחושת המלכודת התלתי ההדדי. כך למשל, עצם הניסיונות של הצעיר ושל הוריו להקל על המצב מביאים דווקא להחמרתו. החוויה מזוית הראייה של הצעיר היא, שאין לו ברירה אלא לקבל חסות מהוריו ולהישען עליהם כדי להימנע מחרדה או מתחושת הכישלון שהוא נוחל בכל חשיפה למציאות החיצונית. אולם, החסות באווירה המוגנת של הבית מורידה עוד יותר את תחושת היכולת של הצעיר ובכך מעמיקה את חוויית המלכודת. ההורים מצדם, מרגישים חמלה עמוקה כלפי ילדם ופועלים על מנת להקל על סבלו. עם זאת, המגננה שההורים מעניקים לצעיר כדי להקל על סבלו מעמיקה את התלות ומקטינה את יכולת ההתמודדות. עם הזמן נוצר מצב בו ההורים לא מאמינים שניתן לנהוג אחרת.

המלכודת זוכה להידוק נוסף, בכך שההורים מרגישים חובה להסתיר את המצב מן הסביבה, בין אם מתוך בושה או בין אם מתוך כבוד לפרטיותו של הצעיר. הסתרת הבעיה מביאה לניתוק הולך וגובר של המערכת המשפחתית מן העולם החיצון. בידוד המערכת המשפחתית מצמצם את הגירויים הסביבתיים שהיו יכולים לשמש כזרזים לשינוי, וכך הופך הסוד למרכיב נוסף בהידוק המלכודת ובהנצחת המצב.

גישת ההתנגדות הלא אלימה (NVR) הינה מודל להתמודדות ההורים עם מצבים של הסתגרות ותלות תובענית של ילדיהם הצעירים שפיתח הפסיכולוג חיים עומר. ע"פ גישה זו, מדריכים את ההורים לוותר על אשליית השליטה, להפסיק להטיף ולהימנע מהסלמה, ומאידך לנסח מערכת של חוקים, מתן שכר וענישה ודיונים לצמצום שירותי ההורים עד לקיום אוטונומיה מלאה לילד בעל התלות התובענית.

עומר טוען, כי ההתמודדות עם ילדים בוגרים איננה שונה מן ההתמודדות עם מצבים דומים אצל ילדים צעירים, אך יחד עם זאת היא מתייחדת בקשיים נוספים הנובעים מכך שמצבו של הבוגר מקובע יותר מאשר

זה של ילד, וכן, תגובותיו עלולות להפחיד לעיתים את ההורה הבוגר. בנוסף, הורים רבים לבוגרים תלתיים משוכנעים יותר בעומק הפתולוגיה של ילדם הבוגר, וחשים שהילד כבר "פספס את הרכבת".

### קשיים אלה יוצרים שני דגשים שמאפיינים במיוחד את העבודה עם הורים לבוגרים תלתיים:

הגיוס וההיערכות לפעולה חייבים להיות מדוקדקים הרבה יותר: שבועות ולעתים חודשים מושקעים בכדי לסקור עם ההורים תרחישים אפשריים, לעזור להם בגיוס תמיכה, להתמודד עם חרדותיהם ההוריות הטבעיות, ולהגיע לתמימות דעים מספקת על מנת לצאת לפעולה.

העבודה עם הורים של בוגרים תלתיים מגיעה לעתים קרובות לשיאה ב"אירוע מכריע", בו ההורים מבצעים פעולה נועזת היוצרת פריצת דרך. לאחר הפעולה נותרת עוד נקודות רבות לעבודה, אך המצב אינו עוד כפי שהוא היה. הן ההורים והן הילד מודעים לכך שנפתחו אפשרויות ממשיות. בפגישות הטיפוליות מעלים את נושא "האירוע המכריע" ומציינים שיש צורך בצעדי הכנה משמעותיים לקראת האירוע, וששבצעדים אלה ההורים יתחזקו ויוכלו לראות סימני התמודדות שונים אצלם ואצל הילד.

צעדים הוריים אלו מחייבים הכנה מדוקדקת ולווי מקצועי צמוד, שבלעדיה הם עלולים להיכשל ואף להביא להעמקת המלכודת. למשל, בעוד שפעולה חפוזה מתוך דחק וללא הכנה מראש עלולה להביא לתוצאות בעייתיות ולחזרה מהירה למצב הקודם, פעולה מתוכננת היטב תיצור סיכוי מרבי לתפנית חיובית.

על ידי קביעה ברורה ונחושה של עמדתם ומקומם, יוצרים ההורים מצב חדש, בו הבוגר יכול ללכת לדרכו. גם במקרים בהם הבוגר ממשיך לגור בבית ההורים, נעשית ההפרדות כך שההורים מסוגלים עתה לדבר על "הבית שלנו" (של ההורים) ולקבוע תנאים להמשך המגורים בו. הקביעה הברורה והנחושה, והתייצבותם האיתנה של ההורים בביתם, מאפשרת את היעזרותו של הבוגר בעוגן ההורי, ומספקת לבוגר את תנאי היסוד לעצמאותו האישית. בשונה מן העגינה ההורית אצל ילדים קטנים, התהליך עם הורים של בוגרים אמור להסתיים בהרמת העוגן, כלומר בשיגור הבוגר לדרכו. תהליך זה טבעי לשלב ההתבגרות של הילד, אך ניתן לקיימו גם בשלבים מאוחרים יותר, וכל זמן שהנר דולק אפשר עוד לתקן.

# לך לך

להסכים להיפרד וממה,  
על מנת למצוא את עצמך



## רעיונות מתוך חשיבה הכרתית על פי ימימה ופרשנות על פי החסידות.

ערכה וליקטה: עידית סרנה, יועצת נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסטית טל: 050-5540540 המרכז ללימודי ימימה [info@yemima.net](mailto:info@yemima.net)

ולשם מה. למענה על שאלות אלה, דרושים יכולות, כוחות נפש וכוחות חשיבה ורגש. גילוי כוחות הנפש הוא מתוך עליה וזיכור. ראשיתו של הזיכור מתרחש בתהליך הכרתי בו נוצר שינוי שיגלה את אט אני אמיתי יותר ללא פער, סתירות, זיופים, הטעיות, נסיגות וסבך. בגילוי זה קיימת לכאורה סתירה - מצד אחד להיות עצמאי ומשחרר מכל תלות ויחד עם זאת, נפרד מכל מה שה"אני" נשען עליו וחלק ממנו, בדיוק כמו שאברהם נצטווה לעזוב את כל מה שהיה לו מוכר.

בתהליך זה נגלה שהחיים הם לא מה שאנו רוצים וחושבים אלא תהליך של בחירה לשינוי טיב המחשבה וטיב הרגש במטרה לשינוי ההסתכלות לטובה, לדוגמא מגישה של כעס ודרישה לגישה של הבנה ונתינה. תהליך זה נכון ואמיתי כאשר אנו מגיעים להתנהגות זו ממקום שזה רצוננו וקיומנו האמיתי, ואין בכך סתירה. זהו תהליך בריא של התפקחות, הבשלה והתחזקות, כמאמר חז"ל "בדרך שאדם רוצה לילך מוליכין אותו".

### יישום בכל תחומי החיים

הרעיון של חיפוש העצמי עמוק מאוד

שהחיים מזמנים לנו ולהבין איך דווקא סתירה זו יכולה לסייע לנו לתקן ולהתעלות. החיים מלמדים אותנו בכל יום איך למצוא יציבות מתוך אי היציבות שבהם וכיצד ניתנת לנו בחירה בכל רגע נתון מאחר והבחירה אף היא ציווי, ציווי לצאת מכל מה שאינו אנחנו.

### חיפוש העצמי

ההכרה של "מי אני ולאן אני הולך", אינה נמצאת בחשיבה הרגילה. רובנו בדרך כלל מוכתבים ומוותנים בהרגלים ומצפים שאף יתייחסו אלינו כפי שאנו רגילים, או כפי שאנו מצפים. ההרגל הופך להיות קבע ומשענת, עד כדי כך שמתרגלים להישען על כל דבר, ולמצוא יציבות דרך המוכר. בפרשת לך לך הציווי הוא להיות משוחרר מכל תלות בערכים תפיסתיים וחשיבתיים הנשענים על מוסכמות חברה, בית ילדות, משפחה, וכן ערכים שבאים מטבעו של האדם- נפשו, וההיסטוריה הקדומה שלו הטבועה בו. על פי החסידות, יש הוראה ב"לך לך" לצאת מהאני האישי לאני הכללי. על פי האר"י הקדוש ההוראה היא לרצוא ושוב: מלמטה למעלה. לצאת מהאני המדומה אל האני האמיתי.

השאלה "מי אני" היא אינה שאלה פשוטה, בדיוק כמו השאלה לאן אני הולך

### "לך לך" - הציווי להגדיר את התכלית

**בפרשת "לך לך" (בראשית, י"ב) מצווה אברהם לעזוב את כל המוכר והידוע לו וללכת אחר ציווי ה' ללא עוררין. מתוך לימוד הציווי כ"מעשה אבות סימן לבנים" אנו למדים כי בציווי "לך לך" ניתנה למעשה הוראה וציווי לדרך של חיפוש העצמי, בו ימצא המזל האמיתי. "המילים "אשר אראך" מעידות על כך שיש לעבור מסע כדי לגלות מי אנחנו ומה נמצא כאשר נגיע למקומנו.**

רבי נחמן מברסלב מלמד מתוך הפסוק על אזהרה שיש להיות מכוון אליה כל הזמן: "אמר השם ויתברך לאברהם שפירמז בזה לך לך אדם שבעולם לך לך שפירמז את האדם שילך לעצמו, כי עץ האדם מה שנקרא אני הוא רק הנשמה... וזהו שפירמז התורה את האדם, לך לך שפירמז לך לעצמך, הינו למקור נשמתך שכל הלוכה ונסיעתך וכל דרכיך בזה העולם, בכלם תכונן לילך לך בעצמך הינו למקור נשמתך"

נסה להרחיב את התפיסה שיש בציווי זה ונתייחס להבנת התכלית, הייעוד והציווי באופן אישי, שכן לחיות קרוב אל עצמי זה לא אגואיזם, זו תפיסה עצמית שמושגת על מודעות פנימית. דרך פרשת "לך לך" והבנת הציווי נוכל נעמוד מול הסתירה הגדולה



# תורתך קבע?

## בוא להצליח וליישם שאיפות

רכוש התמחות תורנית מבוקשת  
שיש בצידה הישג ותרומה לקהילה

### עריכת חופה וקידושין

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

### בית מדרש גבוה ללימודי דיניות

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

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.



לפרטים והרשמה:

02-6321609

www.Mishpat-Ivri.co.il

## השתנות והמשכיות תמידית בזמן

שינויים הם חלק מהותי מחיינו של כל בן אנוש. מחשבה שיש בה גמישות מקבלת כל שינוי ומסכימה לו. בניגוד לכך, החשיבה ההרגלית הצמודה למוכר ומחפשת את היציב ואינה ערה לחוקיות של השינוי. מה שמאפשר גמישות מחשבתית הוא הקשר של האדם עם עצמו. אדם שמתקשה להסתגל לשינויים נעצר עם כל שינוי, נפגע, בטוח שהכול לרעתו, דואג ונחלש. מחשבה גמישה תופסת את המשתנה, את התנועה, ויש ביכולתה להבין שאתמול היה כך והיום אחרת. דפוס מחשבה גמיש מאפשר פחות לשקוע, פחות לדאוג, ולהרגיש קליל ופתוח.

## על פי החסידות, יש הוראה ב"לך לך" לצאת מהאני האישי לאני הכללי. על פי האר"י הקדוש ההוראה היא לרצוא ושוב: מלמטה למעלה. לצאת מהאני המדומה אל האני האמיתי.

שינוי התפיסה אינו משתנה ביום אחד. נוכל להתחיל בבדיקה שתראה לנו היכן אנו נמצאים מבחינת גמישות המחשבה שלנו - האם כשמתרחש שינוי אנו נעצרים ומתקשים, מתנגדים, או מסתגלים. ההסתגלות קשורה כאמור במעורר החשיבתי רגשי. כשאדם מצוי סתירות, בהתנגדות, במאבק, יש קושי ויכולת התנועה בזמן מופרת. זהו פירוש המילים "אל הארץ אשר אראך" - הליכה לעבר שינוי תוך קבלתו המלאה. נוכל ללמוד מכך גם מפרוש השפת אמת, לך לך תר"ב: "והכלל כי זה צריך תמיד להיות רצון האדם רק לשמוע ולקבל מה שאינו יכול... לקבל מה שלמעלה מהשגתו על ידי ביטול שכלו וידעתו עתה" זהו תיאור של עמדה נפשית התואמת סוג כזה של הליכה בדרך החיים: להיות בתמימות. זוהי מדרגה. להודות בבלתי ידוע חושף אמנם את מוגבלותו של האדם אך יחד עם זאת מעצים, מרומם ומראה על גדולתו.

ומעביר את המשקל של הקיום מהחוץ אל הפנים. יישום הרעיון יבוא לידי ביטוי בכל תחומי חיינו באמצעות הכרת התגובות האישיות לכל פנייה אלינו תוך בחינתם באופן תמידי. ההתבוננות העצמית אינה אומרת, כמובן, שמעתה נבדוק את עצמנו בזכוכית מגדלת תוך שיפוטיות ולחץ, אלא נלמד להכיר את העצמי שלנו בכל תגובה או פניה לזולתנו, וזאת על מנת להשתחרר מאותם הרגלים ולחיות את עצמנו באופן מהותי פנימי. ההזדמנות הכי קרובה וישימה היא במישור הזוגי והמשפחתי ובשיח היומיומי עם בני הזוג שלנו וילדינו. נבחן האם התגובות שלנו משרתות מסר מחזק, בונה לעתיד ומחסן, או אם הן משרתות את כבלי עצמנו, את הצורך המיידי, הצר והעכשווי. ניקח שוב לדוגמא את הכעס. כעס הוא תגובה על עניין מסוים שבדרך כלל קשור בהתרחשות ראשונית מהעבר, אך הוא הופך להיות במשך הזמן הרגל, כאשר התגובה היא אימפולסיבית, לא נשקלת. אי אפשר לומר לאדם לא לכעוס, אך אפשר ללמוד לשקול את תוצאות מעשנו ולהרחיב את המבט מעבר לזמן העכשווי. נשאל - האם התגובה תהיה יעילה? האם היא תשיג את המטרה אליה אנו רוצים להגיע? כך נפתח יכולת שיקול וצפייה על אופן מעשנו ועל תוצאות מעשנו. עצם ההסתכלות והשיקול יביאו לשינוי בתגובתנו.

### הפרדות

על מנת לצמוח בחיים, להשתנות ולהגיע לעצמנו, עלינו לפתח יכולת הפרדות. יכולת זו היא כלי עזר ולמידה שישרתו אותנו בכל מהלך חיינו, כלי שיש בו התייחסות נכונה וחשיבה מדויקת שאינה מערבת עבר ועתיד, רגש ושכל. יכולת הפרדות תקנה לנו אבחנות מדויקות ותמידיות השוזרות גם שכל וגם רגש אך מבלי להיות בסכך שיוצר חוסר בהירות. בנוסף, יכולת הפרדה מבחינה בין ההשתדלות והיכולות שלנו לבין השגיאות שלנו תוך קבלת יכולתנו ואי יכולתנו. הרצון להגדיר את עצמנו, להבין את מעשנו ותוצאותיהם באופן זה, אינו רק מודעות חשיבתית, אלא ערנות ונוכחות לדפוסים מהם אנו רוצים להיפרד.



# בין פינוק לאהבה

תשובות מתוך פורום המומחים באתר י.נר: [www.ynr.org.il](http://www.ynr.org.il)

רבה. עולל זה הספיק בחייו רק להעיר אותה, להטריח אותה ולהפריע לה בשגרת היום, ובכל זאת היא מרימה אותו באהבה רבה, ומנשקת אותו בכל העוצמה, מדוע?

הסיבה לאהבה זו מקורה בתורשה מולדת. כל בני האדם הנם צאצאים של אדם הראשון, וירשו ממנו את תכונותיו. היות ולאדם הראשון לא היו הורים - הרי שלא הייתה בו אהבה להורים. לעומת זאת היו לו ילדים שלהם דאג ואותם אהב, כך ירשו ילדיו וילדי ילדיו עד ימינו אנו את אהבת ההורה לילדו.

מה עושים הורים למען ילדם האהוב? הרבה מאד. הם מטפחים אותו, רוכשים עבורו, חושבים עליו, ובעיקר - דואגים שלא יחסר לו דבר. הילד מבקש משהו - והם ממלאים משאלות לבו. הם אוהבים אותו, וכפועל יוצא הם רוצים לספק לו את כל מה שהוא חפץ בו. הילד הקטן רוצה משחק - האמא רוכשת (כשיש באפשרותה). הוא רוצה לאכול - האם נותנת. מבקש להיות על הידיים - האם מחזיקה, וכן הלאה. באיזה

בין פינוק לאהבה אם כן מהו, והאם יש כזה דבר שנתניה של אם יכולה להזיק?

## תשובה:

השאלה שלך רלוונטית להרבה בתים, וגורמת לא פעם לחיכוך בין ההורים. פעמים האמא מפנקת והאב מתנגד, ופעמים האב מפנק והאמא מתנגדת לכך. כל צד מביא את הטענות שלו, ונשאר בשלו, לכן מויכוחים בנושא לא מגיעים לכדי ליבון העניין. על מנת להשיב, ננסה להבין תחילה מהי אהבה, אחר כך מהו פינוק, ומה ההשפעה של שניהם על נפש הילד ועל גידולו.

אהבה לילדינו היא טבע מולד בנפש שקיים בלב כל הורה בריא. חז"ל מעלים תמיהה מעניינת: מדוע זה הורים אוהבים את ילדיהם יותר מאשר את הוריהם. לכאורה כל אחד היה צריך לאהוב את הוריו ולא את ילדיו. הוריו הרי נתנו לו כה רבות, והשקיעו בעבורו את תמצית חלבם ודמם. והילדים, מה כבר נתנו? נדמין אם לתינוק קטן האוחזת את עוללה בחמלה

## שאלה:

לאחרונה אני מרגישה ששלום הבית שלנו מופר בגלל הגישה השונה שלי ושל בעלי לגבי הילדים. אני אוהבת לעשות למען הילדים שלי הרבה, ונותנת להם את תמצית נשמתי. אני עוזרת להם בשיעורי הבית, מכינה עבורם עבודות, ואפילו מסיימת את המלאכות שמקבלים בבית הספר. גם למורות אני מרבה להתקשר, ונהנית לראות שאני מועילה לילדים. בעלי, לעומתי, סבור אחרת. הוא לא מסכים עם מעשי, וטוען שאני מפנקת את הילדים יותר מדי, ומזיקה להתפתחות שלהם. לדעתו הם צומחים מפונקים ומי שסיבול זה הבן זוג שלהם אחרי שיתחתנו. גם בחיי היום יום הוא הרבה יותר קשוח בהתנהגותו אליהם, והוא טוען שרק כך מחנכים. לי זה נראה שפשוט אני אוהבת אותם יותר ממנו. הוויכוחים בינינו הם רבים, והילדים מרגישים את שקורה וחבל לי על כך. השאלה שלי, איך אצליח לשכנע את בעלי שפינוק אף פעם לא מזיק? ובכלל, האם יש באמת ההבדל



חסרה לי - משדרים הרבה אהבה. כמוכן שגם ביטויי אהבה מהסוג: אני אוהבת אותך. או שכותבים על מתנה: מאמא האוהבת אותך - מהווים אהבה מזוקקה.

ומהו חום? חום הנו הביטוי הגשמי של אהבה: המגע עם הילד, הנתינה והענקה. כל דבר שהורה מעניק לילד מבטא חום: ביגוד, מזון, משחקים וממתקים, כאשר מתייחסים לילד באופן פרטי כמו למשל להכניס לילדה ממתק לילקוט עם פתק: שיהיה לך יום מתוק, וכן כל פניה אישית לילד והענקה אישית, מבטאים חום.

עם זאת חשוב לדעת, שנתינה מהווה חום רק כשמעניקים אותה לילד מהרצון החופשי, בלי שהוא ביקש הפציר וכמעט הכריח. כשילד מנדנד שהוא רוצה משהו, ואנחנו נכנענו ונתנו לו - אין בזה חום כי אם כניעה. גם הילד לא נהיה שבע נפשית מכזו נתינה. הוא יודע שלולי סחט את הוריו לא היה מקבל זאת. לכן, נתינה כזו היא ריקה מבחינה רגשית.

על כן, אהבה הינו רגש האומר: אנחנו רוצים אותך תמיד לידנו ושמחים בשמחתך. החום הוא ביטוי של האהבה ומתבטא בהענקה גשמית. פינוק אינו אהבה אלא כניעה. פינוק זה לעשות עבור הילד באופן קבוע את מה שהוא יכול לעשות לעצמו. כשאנו מכינים לילד משהו למענו בלבד, אנחנו מעניקים לו חום, ומגבירים את האהבה. כשאנו מבצעים עבור הילד את מה שהוא יכול וצריך לבד, אנחנו מחלישים את השרירים הרוחניים שלו, והופכים אותו לרודן עלינו. ילד כזה גדל חסר בשלות רגשית, וככל שיגדל, הפער בין מה שהוא צריך להיות לבין מה שהוא באמת - גדל.

כהורים החפצים להיטיב עם ילדינו, עלינו למצוא את הגבול הברור העובר בין פינוק לחום ואהבה שכן חום ואהבה מצמיחים ובונים את נפשו של הילד ופינוק בכוחו חלילה להרוס. במקרים של מחלוקת בין ההורים כדאי לשבת יחד ולחשוב ולגבש עמדה אחידה שתקבל משנה תוקף כאשר היא תגיע משני ההורים, וכבר אמר הרב קוטלר זצ"ל, שהצלחה בגידול ילדים הוא: חמישים אחוז תפילות, וחמישים אחוז שלום בית.

המשיכי להעניק לילדיך חום ואהבה, המנעי מפינוק, ויישרי קו עם בעלך, וכך תגדלי בסייעתא דשמיא ילדים בריאים בגופם ובנפשם.



כל סירוב כזה גורם לילד להרגיש מאוים, כאילו העולם נפל עליו, ואז הוא עלול לקבל התקפת זעם. ההורה המבוהל רואה כיצד ילדו מגיב על סירוב שלו, ומחליט שהמחיר לא כדאי. עדיף שימלא את בקשת הילד - ויהיה שקט. הבעיה היא ששקט לא יהיה גדל, ועימו גם הדרישות. כעת כבר לא מדובר בלהרים עבורו את המוצץ, כעת הוא רוצה שאביו יתקשר אל המורה שלו לבקש דברים שהוא יכול לבקש בזמן הלימודים, והבת רוצה שהאם תספק לה תעסוקה בכל רגע, ותכין עבורה או עמה את שיעורי הבית. תכתוב פתקים כשמשהו לא הולך כפי שהיא רוצה, ואפילו שתשיג לה חברות.

לאט לאט נוצר מצב של דיקטטורה בבית - שלטון של טרור מצד הילד. הילד דורש וההורה מבצע. ואם לא - יהיו בכיות, צעקות, ברזג, סירוב לשמוע בקול ההורה ועוד. מעגל זה חייבים לנתק בגיל צעיר ממש, אם כי, בכל גיל אפשר לעצור את הגלגל, אך דרגת הקושי עולה, ככל שהילד צבר יותר שנים של אדנות על הוריו - השינוי יהיה קשה יותר.

וכאן שואלים ההורים: אם לא נמלא את רצון הילד, הוא עלול לחשוב שאנחנו שונאים אותו. הוא לא יאמין שאנחנו אוהבים אותו! לשם כך עלינו להסביר: מה זה חום ואהבה? ובכן, חום ואהבה הם שני דברים שונים ונפרדים אך קשורים זה בזה. אהבה זה התחושה שמעניקים לאהוב, שהוא רצוי עלינו, ואנו שמחים שהוא קרוב אלינו ומודים לה' שנתן לנו אותו. משפטים כמו: 'נתגעגע אליך עד שתחזרי מבית הספר', 'איזה יופי שהגעת, אני כל כך שמחה שאת לידי', 'היית

שהוא שלב, בלי שאף אחד מהצדדים ירגיש, ממשיכה האם לתת לילד ולהעניק לילד, גם את מה שלא בהכרח מועיל לו ופועל לטובתו. כל זה מכוח האינרציה - ההתמדה. היא התרגלה להגשים את משאלות ילדה, והילד התרגל שהאם נמצאת שם בכל עת שהוא חפץ - לשירותו.

הנושא מתחיל להיות בעייתי כאשר ההורים לא ערניים מספיק ליכולות של הילד, ובנתינה שלהם פוגמים בהתפתחותו. כשילד נולד הוא רפה כוח ורפה שרירים. כשמרימים אותו, ראשו צונח מעט אחורה וידיו לא מסוגלות להחזיק מאום. לאט לאט שריריו מתפתחים בעקבות הפעלה רצונית של אותם השרירים, וככל שהילד מפעיל יותר את שריריו הם מתחזקים. גם לנפש הילד ישנם שרירים רוחניים, וככל שהילד מפעיל יותר את השרירים הרוחניים שלו כגון: התאפקות, דחיית סיפוקים, ויתור, נתינה ועוד - שריריו הרוחניים מתחזקים.

כשההורים, מכוח ההרגל, ממשיכים לעשות למען הילד דברים שכבר בכוחו לעשות - הם מחלישים את השרירים שלו, הן הפיזיולוגיים והן הרוחניים: הם מרימים עבורו את המוצץ בזמן שהוא יכול לעשות זאת לבד במקום לעודד אותו לנסות בעצמו, ממשיכים להאכיל אותו כשהוא כבר עצמאי ושולט בתנועותיו ועוד.

כאשר ההורים מאהבתם ממשיכים לבצע את תכתיביו של הילד, הוא לא מפתח את השרירים הנפשיים שלו - ואלו, חלילה, מתחילים להתנוון. שלוש רעות חולות נוצרות מכך:

• הילד לא מאמין בכוחותיו. הוא סבור שהוא חייב את המבוגר לצידו כדי שיעזור לו לפתור את בעיותיו.

• הילד מקבל תחושה של כוח ועמדה של שליטה. הוא מתחיל להאמין שהוא המלך בבית, וההורים נוצרו אך ורק כדי לשרת אותו.

• הילד מתרגל להשלמת הסיפוקים שלו בו ברגע - ההיפך מדחיית סיפוקים. הוא לא לומד להתאפק, וסבור שכל סיפוק שהוא רוצה חייב להגיע ברגע שהחליט.

כששיבושים אלו מתקבעים בהנהגות הילד, הם קונים שביתה בליבו, וקשה אחר כך לשנות את כיוון החשיבה שלו.

כשהורים מחליטים להפסיק להיות מריונטות של הילד, וחודלים לפעול במקומו, הילד עלול להיכנס לבהלה ולהיסטריה, וגם לכעס ולעוינות: איך זה ייתכן שההורים רואים אותו זקוק למשהו, ולא מבצעים זאת בעבורו?



עדה ויינשטיין M.A מנחת סדנאות לקבוצות וארגונים, מטפלת בפסיכודרמה 054-4480199 | [www.mydrama.co.il](http://www.mydrama.co.il) | [adaw770@gmail.com](mailto:adaw770@gmail.com)

מרגישים או חושבים, אפשרויות עתידיות שלא נצפו ועוד אפשרויות מזוויות שונות של ההתנסות האנושית, הם התכנים המובאים במפגש הפסיכו דרמטי.

● העקרונות התיאורטיים של הפסיכודרמה יכולים להיות שימושיים בפניה למגוון רחב של נושאים החל ממשחקי תפקידים אצל היחיד ועד לטיפול משפחתי. השיטות הפסיכודרמטיות יעילות במיוחד מכיוון שניתן למזג אותן לשיטות קונבנציונאליות ביחיד, במשפחה ובקבוצות. למרות ששיטותיה של הפסיכודרמה קלות יחסית, התהליך של התיאום ביניהן דורש אימון נרחב ורב. הדגש הוא על התהליך הפסיכודרמטי אשר הוא מסובך מאד. זאת מאחר ומצד אחד הוא פונה לעובדות חיים רבות ועושה עליהן מניפולציה ומצד שני, הוא כה פשוט מעצם העובדה שהוא מאפשר למטופל לחוות את הסיטואציה בה הוא מצוי באופן חי ככל האפשר. זוהי דרך לאפשר למחשבות להתבטא ולעזור לחברי הקבוצה לעזור זה לזה, לפתח ולהוסיף ליצירתיות שלהם ולאטגרים בחייהם.

● אחד הדברים החשובים אותו הפסיכודרמה מאפשרת לאדם הוא, לשנות תפקידים בחיים ולהשתחרר מקביעות בהם הוא נמצא. הדבר מתאפשר הודות למשחק ולספונטניות הנוצרים בחדר הטיפוליים. הגברת המשחק משמעותו הגברת החופש (-Day ton, 1994), לכן הערך המוסף של הפסיכודרמה הוא בכך שניתן לקבל אינפורמציה על מטופל שבדרך כלל לא נותן אותה בדרכים הרגילות של שאלה תשובה (Farmer, 1995).

● בשנים האחרונות הפסיכודרמה פותחה ועדיין מתפתחת לאספקטים נוספים, כולל פסיכודרמה פרטנית, בה נעשה שימוש באמצעים דרמטיים 'אחד על אחד' כולל שימוש באמנות פלסטית, תנועה או כל דבר שיכול להיטיב עם הטיפול.

ולא מתאימים לרוח המדע השלטת. מורנו דיבר על הפסיכודרמה כטיפול בו המטפל לא יכול להישאר 'לוח חלק', קר ומרוחק, כפי שהיה נהוג בזמנו. המטפל צריך להיות גמיש מספיק כדי לסייע למטופל כאשר הדגש הוא על המפגש שנוצר.

● הפסיכודרמה מאפשרת לאדם לצפות, לשאוף ולחזות את החיים. זוהי אפיזודה טיפולית ייחודית, העושה אינטגרציה של כל הזמנים ושל כל מימדי החיים בתוך העצמי כשנקודת ההתייחסות ההתחלתית במפגש הפסיכודרמטי הוא ה'כאן והעכשיו'. זוהי תראפיה העושה אקטואליזציה של הסיטואציה על מנת שתהיה בעלת ערך למטופל. אקטואליזציה זו מחייבת תיאור והמחשה של החלל, המקום והסצנה הנוצרת, תיאור של מימדי האורך והרוחב, האובייקטים שבו, הקשרים והמרחק ביניהם. לחלל חלק חשוב מאד בתהליך הטיפול מאחר ואנו רוצים לחקות את החיים עצמם בתוך מגבלות התרפיה.

● טיאן דייטון (1996) פסיכולוגית ופסיכודרמטיסטית אמריקאית, מוסיפה כי הפסיכודרמה הינה שיטת טיפול המלווה את הפרט אל תוך עולמו הפנימי, מאפשרת לו לתאר אותו ולעבוד איתו כפי שהפרט רואה את עולמו זה. תוך כדי הפעולה הדרמטית, המנחה, עוזר להעלות מצבים שהודחקו זמן רב אל פני השטח כדי לשחרר לחצים רגשיים. הוא יוצר סביבה 'מחבקת' ואמפתית, על ידי שיתוף, תמיכה וקבלה. החלק המשמעותי בחשיפת הרגשות דרך פעולה היא האפשרות שניתנת לאדם לחוות אותם שוב כפי שהיו במקור. הפסיכודרמה עוזרת לגלות בעיות פסיכולוגיות וחברתיות דרך המחזה ופעולה ולא רק דיבור עליהן (Blatner 1996), כאשר ההמחזה מאפשרת להעצים את השיקוף העצמי. נדרשת איפה, חשיפה תוך עשייה, כלומר 'כאן ועכשיו' ולא רק חשיפה של אירועים היסטוריים. מחשבות לא מובעות, מפגשים עם אנשים שאינם נוכחים, תיאורים על מה אנשים

● הפסיכודרמה (Haworth, 1998) הינה שיטת טיפול פסיכודינמית שפותחה על ידי ג'ייקוב ל. מורנו בראשית המאה העשרים. הפסיכודרמה מדברת על העולם הפנימי של האדם תוך כדי התייחסות לאינטראקציה והשפעותיה על הקשר בינו לבין האחר, הזולת, כפי שהוא תופש אותה, כאשר הדגש הוא על ספונטניות ויצירתיות. הפילוסופיה של מורנו (Marineau, 1989) התבטאה באמונתו של כל אדם ישנה תודעה ויכולת יצירה ועל האדם לשים לב ל'אני' שבו ולמה שיוצר המפגש של ה'אני' עם האחר. לדידו של מורנו האדם הוא בעל כוח הבא במגע עם האחר וישנה תלות הדדית אחד בשני. בטיפולים מורנו נשען רבות על האינטואיציה שלו ועל יצירת אווירה של ספונטניות אשר כה קריטית, לדעתו, בריפוי של האדם. באותה תקופה היה קשה לעולם הרפואי בכלל ולפסיכואנליזה בפרט, לקבל את רעיונותיו החדשניים של מורנו. הדעה השלטת דאז הייתה מבוססת על העולם התוך נפשי של האדם, ובניסיון להיות כמה שיותר מדעית. זאת הייתה תקופה שעבודתו של פרויד התפרסמה וזכתה להכרה והערכה. העולם הפסיכיאטרי והפסיכואנליטי לא היה בשל עדיין לרעיונותיו של מורנו שהתייחסו לאדם כסובייקט בעל עצמי משלו המושפע מאינטראקציה עם האחר. מורנו (1985) חשב על האינטראקציה, המפגש, כיותר ממערכת יחסים בינאישית מעורפלת. זאת אומרת שמספר אנשים יכולים להיפגש לא רק כדי להתמודד אחד עם השני אלא גם כדי לחיות ולחוות אחד את השני. במפגש זה נפגשים בני האדם ולא התוויות שלהם, המקצוע שלהם וכולי. מורנו טען כי במפגש הפסיכואנליטי הקלאסי ההתייחסות היא לאדם אחד והוא המטופל, תוך התעלמות מנוכחותו של המטפל כמשפיע על המפגש.

● בחברה השמרנית בה מורנו חי, מושגים כמו ספונטניות ויצירתיות היו מאימים מידי



אנשי חינוך והוראה, מדריכים, יועצים חינוכיים, מנחי נישואין, וכל העוסקים בתחום,

**בואו ללמוד ולהעמיק  
במקצוע מאתגר ומעניין:**

## מנחי הורים חינוכיים (650 ש"ל)

באישור אגף שפי" (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך. הכשרת מנחים מוסמכים



להנחייה חינוכית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות. התכנית כוללת

את יחידות הלימוד הבאות:

- ילדים ונוער בסיכון
- נוער נושר ומתבגר
- התמכרויות
- הנחיית קבוצות



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

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

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



# מעשה בכובע

ליקט ממקור לא מוגדר: יעקב ארנברג, יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט. 052-7203140

בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעינייה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהלת המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמינה אותה לארוחת צהריים בתירוץ כי מזמן לא שוחחה איתה לגבי הרגשתה בעבודה. כשהסתיים יום העבודה הקסום היא החליטה לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות נעצרו. נכנסה לראשונה שבהן, התיישה בספסל האחורי, חושבת בליבה על יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה. כשהגיעה לבנין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "בית" היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעיניך כמו בימים שהיית ילדה קטנה".

"כן אימא" אמרה, "זה הכול בזכות הכובע". האם הסתכלה בבתה ושאלה בפליאה: "איזה כובע?" הניחה הבת את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה התגשם. הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא הייתה מוכרחה לגלות היכן אבד כובע הקסמים. היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו בזמן הפסקת הצהריים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד או במעלית או ברחוב... היא שחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע בו הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם בעבורו... והיא זכרה בבהירות מכאיבה, כיצד הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה מתיקה, וכיצד היא שכחה את הכובע, מונח שם על הדלפק, כשיצאה אל הרחוב...

**מוסר ההשכל ברוך מאלי - עם כובע או בלי, הכל בסופו של דבר תלוי בנו, בתחושותינו ובהרגשתינו.**

מעשה בבת שגרה יחד עם אמה, בדירה קטנה בניו יורק. הבת, בחורה ממוצעת עבדה בתור פקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים, שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, מהמעטים ששמו לב לקיומה, שאמרו שאף היא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרך לעבודה, ראתה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא צעדה אל תוך החנות. הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שעינה צדה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. היא הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לכך לב ילדה קטנה שהייתה שם בחנות. היא משכה בשרוול חולצתה של אמה ואמרה "אימא, אימא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע הזה". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, נגשה ואמרה לה: "גברתי הכובע פשוט הולם אותך". קונה נוספת שמעה את הערת האם, הביטה גם היא ואמרה: "גברתי את נראית ממש יפה עם הכובע הזה, הוא פשוט הולם אותך". הבחורה ניגשה אל המראה הגדולה, הביטה בדמותה המשתקפת ולראשונה בחייה הבוגרים, אהבה איך שהיא נראית. אור ניצת בעיניה, חיוך עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה אל הרחוב. בחוץ נגלה לפניו עולם חדש. מעולם, לפני כן, היא לא שמה לב לצבעוניות הפרחים באדניות, או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא ריחפה, הלכה כמרחפת ושיר מתרונן בליבה. כשהגיעה לבניין המשרדים פתחה עבורה השוערת את הדלת וברכה אותה בבוקר טוב... מעולם, לפני כן, היא לא התייחסה אליה. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. הנשים במשרד כאילו הבחינו





# בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה? בואו לרכוש מקצוע עם נשמה!



מקומות אחרונים  
לשנת תשע"ג

## שיווק אסטרטגי וטקטיקות מכירה

חדש!

פפצאין/אלק אפלטון/גולק פול/דב

בשיתוף המרכז הישראלי לשיווק



קבלת כלים מעשיים  
לבניית אסטרטגיה שיווקית, במטרה לשפר את  
ההכנסות והתוצאות העסקיות: מכירות, פרסום,  
מיתוג, ניהול זמן, סגנונות תקשורת ועוד.

## קורסי העשרה

### פסיכודרמה

חדש!



בשיתוף מרטי קולג', ארה"ב  
תכנית לימודים המשלבת הבעה ויצירה  
במטרה להכשיר אנשי מקצוע המעוניינים לשלב כלי טיפולי  
מאתגר, חווייתי ומרתק.

### כלים בגשטאלט

חדש!

בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה, ביה"ס לחינוך,  
אוניברסיטת בר אילן ובשיתוף המכון הישראלי לגשטאלט  
שיטה יעילה, חדשנית ובעלת ותק לעבודה יצירתית במימדים  
רגש, שכל, גוף. קורס המקנה כלים מקצועיים וישומיים  
לשילוב גשטאלט בעבודה טיפולית.

### מאמנים אישיים וקבוציים (coaching)

בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה,  
ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת בר אילן



הכשרה מקצועית ומעשית לאימון אישי וקבוצתי בתכנית הכוללת  
מגוון כלים חווייתיים, קוגניטיביים התנהגותיים ורגשיים  
התכנית בנויה לפי הקריטריונים של לשכת המאמנים

### NLP ניתוב לשוני פזילוגי ודמיון מודרך

בשיתוף המכללה לNLP ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי מאתגר ומרתק המיועד לכל המעוניינים  
להבין ולשנות דרכי התנהגות וחשיבה ולסגל לעצמם כלי  
טיפול אפקטיבי ומאתגר.  
הקורס מעניק הסמכה בינלאומית ל NLP practitioner

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

מילנה  
לאורה  
ארה"ב

### 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 ללימודי 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.

• סוגיות בהתמודדות עם נוער בסיכון בשיתוף עמותת אל"י

ונוער נושר ומתבגר.

### מסלול ללימודי ניהול וייעוץ ארגוני

מאמץ אפלטון/גולק פול/דב

בחסות אקדמית של ביה"ס לפסיכולוגיה, המרכז ללימודים אקדמיים (מל"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.

### לימודי גישור ויישוב סכסוכים

- באישור ועדת גדות שע"י הנהלת בית המשפט.
- הכשרת מגשרים מקצועיים לתפקידי ופעולות גישור ויישוב סכסוכים.
- אפשרות לקבלת תיקים והתנסות מבית המשפט

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

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



לפרטים: 02 - 6321620 | 03 - 7160130 | WWW.YNR.ORG.IL