

בס"ד | גליון 63 | חשוון-כסליו-טבת | מחיר 25 ₪

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה



מוקד ינר
יועצים ומטפלים בתחום המשפחה

מוקד י.נ.ר.

המוקד הארצי התנדבותי
להפניות לייעוץ אישי, זוגי
ומשפחתי

1-700-5000-65

ייעוץ טלפוני ראשוני
בתשלום:

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

4 **וביתך שלום**
הרב אליהו בן סימון

6 **משפחה כמערכת**
שי יהודאי

22
הגעת אל היעד
מירב לביא

גישות ושיטות לייעוץ וטיפול

08

תרפיה בהבעה ויצירה
טיראן כהן

13

אותות באותיות
עופרה הר כסף

16

איגוד היועצים
יועצים מוסמכים

24

שינוי תפיסה
קארין אביבי

28

מידה במידה
טו"ר צבי גלר



כלים שלובים | גליון 63

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נר (ע"ר) בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

עורכת: טל נחום

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של איגוד י.נר.

בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

יועץ משפטי איגוד י.נר: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר

עיצוב ועריכה גרפית: "מילר פוינט" פרסום. שיווק, יח"צ. קד"מ

הדפסה: אופיס סנטר הפקות

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

כתובת המערכת:

מרכז ינר - ע"ר ת.ד. 34351 ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

כתובתנו באינטרנט:

www.ynr.org.il

דוא"ל:

kshluvim.ynr@gmail.com

ניתן להעביר מאמרים לפרסום ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321605

הסוד שלי, לנישואין מאושרים!

כלים שלובים
כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

מחלקת מנויים: 02-6321609

כיתות לימוד מרווחות להשכרה

בירושלים / במרכז

לפרטים: 02-6321604

WWW.YNR.ORG.IL

סניף י.נר ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש

סניף י.נר בני ברק: רחוב ברוך הירש 14



אחדות, פילוג והתמודדות

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

הזו כי בהשתת העונש עליהם הקב"ה משתמש בלשון "הבה נרדה ונבנה שם שפתם" במידה כנגד מידה. כך רש"י במקום. כלומר היכולת לעשות יחד מאפשרת להם את הבניה ואת העשייה. הם כופים כביכול כלי על הטובה, מתעלמים ממנה ומשתמשים בה כנגד רצון הנותן אותה להם.

הדרך בה סיכל ה' ית' את מזימתם הייתה זריעת פילוג ואי הבנה ביניהם. הביטוי החרף ביותר לכך היו השפות שנוצרו על ידי בלילת השפה העברית, השפה שהייתה אז אוניברסלית, לשבעים לשון. "על כן קרא שמה בכל כי שמה בלל ה' שפת כל הארץ ומשם הפיצם..." לא רק התפוצה כי אם בלילת שפת כל הארץ... גם אתם אלו הדוברים את אותה שפה בעצם לא מבינים ממש איש את שפת רעהו, לכל הפחות אין הם מבינים את כוונתו. זה עוד ביטוי קשה מאד ל"בלילה" הזו. כל אחד מבין את אותה מציאות לפי אמות המידה שלו. כל אחד מייחס חשיבות או אי חשיבות לפי הנגיעות שלו ולפי הרקע שלו. הדברים כל כך משפיעים עד שאין שניים שרואים את אותה מציאות בעיניים זהות. ידוע ומפורסם מאמר חז"ל "כשם שפרצופיהם אינם שווים כך דעותיהם אינו שוות".

יש מקום להוסיף עומק בהסבר אי ההבנה בין בני האדם.

כל אחד הרי מבין את עצמו כי הוא לא זקוק להסביר לעצמו את עצמו. את זולתו הוא דווקא לא כל כך מבין ולא "מצליח" להסביר אותו. על זולתו יש לו בדרך כלל ביקורת כי הוא עצמו היה עושה את הדברים באופן אחר או בהדגשים אחרים. השפה, ההסברים הם שלא מצליחים להביע את האמת. זה חלק מהבלילה של בכל שניים הנתונים בוויכוח או בסערת רגשות רואים באופן שונה את אותם הדברים ואינם יכולים לגשר על הפערם ההולכים ומתהווים ביניהם.

הם זקוקים לאיש ביניים, למגשר, ליועץ, למנחה, למישהו ששניהם יכולים לקבל את דעתו כי הם מעריכים אותו והוא יהיה זה שיכול להוות "מראה קעורה" המראה לכל אחד את מה שבראיה ישירה לא ניתן לראות.

גם בחיי זוג נשוי מתהווים לא פעם קשיים דומים ונוצרת אי נחת מתמשכת ההולכת ומסלימה. בני הזוג לא יכולים לפתור את הבעיות לבדם. הם זקוקים לסיוע חיצוני, לא מעורב ולא נוגע בדבר.

זה מקומו של מנחה משפחה ושל יועץ נישואין. הוא מהווה גורם חיצוני, בעל דעה המקובלת על שני הנתונים במחלוקת. הוא זה שיכול ליצור קשר, חיבור וחברות המובילים לדבקות.

אשרי העוסקים במלאכת קודש זו ואשרי חלקם.

האנושות כולה מרוכזת יחדיו. הם יוצאים ונוסעים מ"קדם" ומגיעים לבקעה בארץ שנער בה הם יושבים. לימדונו חז"ל שזו הייתה בבל. הם מחליטים יחד לבנות "עיר ומגדל וראשו בשמים" כלומר דרך להשפיע מלמטה למעלה. הם הבינו שיש דרך שבני האדם ישפיעו על הנהגת העולם. אכן היה כזה "מגדל" שהיה בנוי למטה והשפיע במרומי מרומים, היה זה בית המקדש. אלא שעדיין, בשחר ההיסטוריה האנושית, לא היה הזמן ראוי לכך, עדיין לא ניתנה התורה ולא התהוותה הדרך הראויה להשפיע מלמטה למעלה, הסיכונים הכרוכים בהשפעה זו רבים היו על היתרונות.

"וירד ה' לראות את העיר ואת המגדל אשר בנו בני האדם". אין הכוונה חלילה לירידה ממש הרי ה' יתברך מלא כל הארץ כבודו, אין מקום נעדר ממנו ואין ירידה ועליה לפניו יתברך. המלבי"ם מסביר שיש כאן ביטוי שלראיה למרחוק, ראית ה"אחרית מראשית", כמו הביטוי של חז"ל "ירדה תורה לסוף דעתו של בו סורר ומורה..."

הקב"ה ירד לסוף דעתם של בני האדם ורצה לבחון ולראות את תוצאות פועלם. הוא אומר "הן עם אחד ושפה אחת לכולם... ועתה לא יבצר מהם כל אשר יזמו לעשות".

האחדות היא הנותנת לבני האדם כוח בלתי מוגבל לכאורה, "לא יבצר מהם כל אשר יזמו לעשות!".

יש מקום להתבונן בדברי רש"י. לדבריו הביטוי "בני האדם" מיותר לכאורה, הרי לא מדובר על בני חמורים וגמלים, מדוע אם כן מדגישה התורה הקדושה שמדובר ב"בני האדם"?

מסביר רש"י שכונת התורה הקדושה היא להסביר שהם נחשבים במעשים כבני האדם הראשון. כמו שהאדם הראשון כפה כביכול כלי על הטובה שה' ית' נתן לו, לא ראה אותה, התעלם ממנה ועוד תירץ על ידי כך את הטעות שלו, כך עשו צאצאיו המכונים כאן בפסוק "בני האדם".

האדם הראשון קיבל את האשה מאת ה' לטובתו כמו שנאמר "לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו". כשהוא לא עמד בפיתוי ואכל עמה מעץ הדעת, הוא תירץ את עצמו ואמר "האשה אשר נתת עמדי". כלומר טעיתי וחסאתי כי האשה, שאתה ה' נתת עמדי, היא זו שהכשילה אותי וזה לא כל כך באשמתני... כך בדיקו נוהגים צאצאיו של האדם "בני האדם".

הם קיבלו "שפה אחת ודברים אחדים" ככלים לאחדות אנושית, כלי לתיקון, והם משתמשים באחדות הזו כנגד רצון ה' ית', משתמשים בה לקקול. הם פונים זה לזה בלשון הזמנה "הבה נבנה לבנים", ושוב חוזרים על לשון ההזמנה "הבה נבנה לנו עיר". הקב"ה מחשיב את הלשון

"ויהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים... ויאמרו איש אל רעהו הבה נלבנה לבנים ונשרפה לשרפה... ויאמרו הבה נבנה לנו עיר ומגדל וראשו בשמים ונעשה לנו שם פן נפוץ על פני כל הארץ: וירד ה' לראות את העיר ואת המגדל אשר בנו בני האדם: ויאמר ה' הן עם אחד ושפה אחת לכלם וזה החלם לעשות ועתה לא יבצר מהם כל אשר יזמו לעשות: הבה נרדה ונבנה שם שפתם אשר לא ישמעו איש שפת רעהו: ויפיץ ה' אתם משם על פני כל הארץ ויחדלו לבנת העיר: על כן קרא שמה בכל כי שם בלל ה' שפת כל הארץ ומשם הפיצם ה' על פני כל הארץ:

(בראשית פרק י"א פסוקים א' עד ט')

הבה. הזמינו עצמכם. כל הבה לשון הזמנה הוא, שמכינים עצמן ומתחברים למלאכה או לעצה או למשא. הבה הזמינו.

הבה. מדה כנגד מדה, אמרו הבה נבנה, והוא כנגדם מדד ואמר (י) הבה נרדה:

בני האדם. אלא בני מי? שמה בני חמורים וגמלים?! אלא בני אדם הראשון, שכפה את הטובה ואמר האשה אשר נתת עמדי, אף אלו כפו בטובה למרוד במי שהשפיעם טובה ומלטם מן המבול: (רש"י שם)



וביתך שלום

קבלת האחרות והשוניות כבסיס לשלום

הרב אליהו בן סימון | יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט,
 מו"צ בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

דומה כי גם בעולם של ערכים משתנים, בו ערך שאמש היה מעורר השראה, יכול להפוך בין לילה למיושן ומעורר דחיה או גיחוך, עדיין תופס לו ערך ה"שלום" מקום של כבוד יציב ומשמעותי בעולם הערכים האוניברסלי של משפחת האומות.

פ"ד הי"ד) בעניין זה שכותב בלשונו הזהב: "היה לפניו נר ביתו ונר חנוכה, או נר ביתו וקידוש היום, נר ביתו קודם, משום שלום ביתו, שהרי השם נמחק לעשות שלום בין איש לאשתו. גדול השלום, שכל התורה ניתנה לעשות שלום בעולם, שנאמר דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום" (משלי ג, ז).

אך סימבולי הוא הדבר, שהמילים החותמות את ששת סדרי המשנה הן: "לא מצא הקב"ה כלי מחזיק ברכה לישראל אלא השלום".

אכן מוטל עלינו הצורך לברר מהו השלום המדובר והמייחל, ובאופן יותר מדויק, מהן התפיסות וההתנהגויות שעלינו לאמץ, לתרגל, ללמוד וללמד, בכדי שהשלום ישרור אצלנו בכל תחומי החיים, בזוגיות, במשפחה, בחברה, בקהילה ובעולם כולו.

נבקש להשיב על שאלה גדולה וחשובה זו כדרכם של יהודים, בשאלה נוספת, בבחינת המתקה של מר במר. מסכת ברכות של התלמוד הבבלי מסתיימת בפסקה הבאה: "אמר רבי אלעזר אמר רבי חנינא תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם", קביעה זו זקוקה להבהרה ולהבנה, מדוע קיבלו חכמי ישראל את הקרדיט על השכנת השלום בעולם, שומה עלינו להבין מה יש בלימוד ובעיסוק בתורת ישראל שמעניק לחכמי ישראל את הכישרון והיכולת להרבות שלום בעולם. יתרה מזאת, הלא דרכם של תלמידי חכמים להיות ראשם ורובם עסוקים בוויכוחים ומחלוקות, וכמעט שאין פינה בתורה שאין עליה חילוקי דעות, ומה זאת איפה הקביעה שתלמידי חכמים מרבים שלום בעולם?

ובכדי לרדת לעומקם של דברים יש לנו להתבונן במאמר חז"ל נוסף מעניין ומרתק. התלמוד במסכת עירובין (ג:) מספר כך: "שלוש שנים נחלקו בית שמאי ובית הלל, הללו אומרים הלכה כמותנו, והללו אומרים הלכה כמותנו, יצאה בת קול ואמרה אלו ואלו דברי אלוקים חיים הן - והלכה כבית הלל". והשאלה המתבקשת היא הכיצד יתכן שחכם אחד יפסוק מותר והאחר יפסוק אסור ואף אחד לא טועה בדין? ואם בכל זאת ישנה אפשרות ש"אלו ואלו דברי אלוקים חיים" מה פשר סיום דברי הבת קול "והלכה כבית הלל", והלא אלו ואלו דברי אלוקים חיים?

ומצאתי את שאהבה נפשי בדברי רבינו הריטב"א שכותב: "שאלו רבני צרפת ז"ל, האין אפשר שיהו אלו ואלו דברי אלוקים חיים, וזה אסור וזה מתיר, ותירצו, כי כשעלה משה למרום לקבל התורה, הראו לו על כל דבר ודבר ארבעים ותשעה פנים לאיסור, וארבעים ותשעה

אין ספק כי בעולמה של היהדות השלום מהווה את אחד הערכים הראשונים במעלה, ועומד בשורה אחת עם הערך החשוב ביותר בסולם הערכים היהודי-לימוד תורה", שכך לימדונו חכמינו (פאה פ"א מ"א): "אלו דברים שאדם אוכל פירותיהן בעולם הזה והקרן קיימת לו לעולם הבא: כיבוד אב ואם, וגמילות חסדים, והבאת שלום בין אדם לחברו, ותלמוד תורה כנגד כולם".

הפליא לעשות רבן שמעון בן גמליאל שקבע שקיומו של העולם הוא השלום, וכמאמרו: "על שלושה דברים העולם קיים על הדין, ועל האמת, ועל השלום" (אבות, פ"א משנה י"ח). ולמרות שחותמו של הקב"ה "אמת" (שבת נה.), ועל אף שהאמת היא ג"כ אחד מהיסודות עליהם העולם עומד, בכל זאת ידועה היא ההלכה: "מותר לו לאדם לשנות בדבר השלום" (יבמות סה:).

אכן חותמו של הקב"ה "אמת", אך מאידך שמו של הקב"ה הוא "שלום" (ויקרא רבה ט, ט), כלומר, למרות שהאמת היא ערך עליון בסולם הערכים היהודי, בכל זאת השלום הוא ערך גדול וחשוב ממנו, ועל כן במקרה של סתירה בין ערך האמת לערך השלום, על האמת להידחות מפני השלום, וכמאמרו של תנא דבי רבי ישמעאל: "גדול השלום, שאפילו הקדוש ברוך הוא שינה בו" (בבא מציעא פז:).

את אחד המקורות המופלאים למעלת השלום אפשר למצוא ללא ספק בפרשת "סוטה" שעליה אמר רבי ישמעאל: "גדול השלום, ששם הגדול שנכתב בקדושה, אמר הקדוש ברוך הוא ימחה במים, כדי להטיל שלום בין איש לאשתו" (ויקרא רבה ט, ט). ובל נשכח כי אין המדובר באשה בעלת ערכי נישואין נורמטיביים, שכן האישה שבעבורה מבקש הקב"ה שימחה שמו במים, היא אישה שהתייחדה עם גבר שבעלה קינא לה לבל תתייחד אתו, ובכל זאת למען השכנת השלום בינה ובין בעלה, יוצאת התורה מגדרה, ומאפשרת את מחיקת שמו של הקב"ה.

דרך נוספת ומעניינת לקבלת הפרופורציה הראויה לערך השלום במשנתם של חז"ל היא דווקא דרך האספקט ההלכתי. בודדות הן המצוות בהן האדם מצווה לחזר על הפתחים ולקבץ נדבות כחלק מחובת ההשתדלות לקיום המצוות, ובכל זאת בכדי לקיים את מצוות נר חנוכה חייבו חז"ל אפילו לחזר על הפתחים. במידה ויש לאדם כסף המספיק או לנר חנוכה או לנר של שבת הדין הוא שצריך הוא להעדיף את הדלקת נר של שבת, וזאת מאחר שנו של שבת תפקידו להשיכן שלום בית. מאלפים הם דברי הרמב"ם (הלכות חנוכה



של זולתו אך כולם חביבים שכן כולם נבראו בצלם. הגם ש"שבעים פנים לתורה" אך "אלו ואלו דברי אלוקים חיים" - יש יותר מדרך אחת כיצד לחשוב ויותר מדרך אחת כיצד להרגיש.

מכאן למדים אנו שכאשר אנו שומעים דעה שונה משלנו, אנו מבינים שאנו בעצם שומעים ורסיה נוספת ומיוחדת של "צלם אלוקים", ועל כן צריכים לנהוג במשנה זהירות במידת הכבוד אותה אנו מעניקים להופעה המסוימת והבלעדית הזו של צלם האלוקים. עלינו מוטל איפה להגדיל את הכלים שלנו, ולהתרגל ולראות כל ויכוח וחוסר הסכמה, וכל דעה שונה ומשונה ככל שתהיה כמנעד רחב של ההיגיון האנושי, ואז לעולם ננהל את חוסר ההסכמות שלנו ממקום של כבוד ויקר, ובכך נרבה כולנו שלום בעולם.

מפעמים ומתמצתים בדקדוק נפלא את תמצית הרעיון הם דבריו של מורינו הגאון רבי בן ציון אבא שאול (אורל"צ-זכרון הדסה, עמוד עט) בהדרכתו לתלמיד חכם: "תמיד יהיה מתון, ולא יחלוק בחירוף נפש, כי לכל צד יש צד, ולא יאמר לאחרים קבלו דעתי, וכיבד את הזולת". אכן "לכל צד יש צד", וזו תורתו, וזו אומנותו של התלמיד חכם, וכמה נאים הדברים למי שאמרם.

לסיום, יהיה מן הראוי לצטט את דבריו האלמותיים, שלא כהתה עינים ולא נס ליחס, שכתב הגאון הגדול הנצי"ב מואלוז'ין בהקדמה לספר בראשית בחומש העמק דבר, וכה דבריו (בעריכה קלה): "זה הספר הנקרא ספר בראשית נקרא בפי הנביאים ספר הישר. ומפרש רבי יוחנן זה ספר אברהם יצחק ויעקב שנקראו ישרים, שנאמר תמות נפשי מות ישרים, ולא צדיקים או חסידים. והעניין, דנתבאר בשירת האזינו על הפסוק הצור תמים פעלו וגו' צדיק וישר הוא, דשבח ישר, נאמר להצדיק דין הקב"ה בחרבן בית שני שהיה דור עיקש ופתלתול, ופירשנו שהיו צדיקים וחסידים ועמלי תורה, אך לא היו ישרים בהליכות עולמים, מפני שנאת חנם שבלבם זה על זה, חשדו את מי שנוהג שלא כדעתם ביראת ה', שהוא צדוקי ואפיקורס, ובאו על ידי זה לידי שפיכות דמים, ולכל הרעות שבעולם, עד שחרב הבית.

ועל זה היה צידוק הדין שהקב"ה ישר הוא, ואינו סובל צדיקים כאלו, אלא באופן שהולכים בדרך הישר גם בהליכות עולם ולא בעקמומיות, אף על גב שהוא לשם שמים, דזה גורם חורבן הבריאה והריסת יישוב הארץ, וזה היה שבח האבות, שמלבד שהיו צדיקים וחסידים ואוהבי ה' באופן היותר אפשרי, עוד היו ישרים, היינו שהתנהגו עם אומות העולם, אפילו עובדי אלילים מכווערים, היו עימם באהבה וחשו לטובתם באשר הוא קיום הבריאה".

אחר משלו, ואם בכל זאת מאן דהוא חושב אחרת ממנו הרי שהוא בעל "הגיון מעוות", "טיפש", או "חסר הבנה". אך אם נאמן את עצמנו לראות, להבין ולקבל, שבראש ובראשונה עלינו לכבד את האחר למרות ובשל "אחרותו" ו"שונותו", ולא זו בלבד שאכבד אותו ואת דעתו, אלא גם אעשה כל אשר שביכולתי לנסות להבין את "ההיגיון האחר", שהאחר מציג, ובזה לדבוק במידותיהם ובהרגליהם של חכמי ישראל, הרי שאז השלום, האהבה והאחוה יכסו וימלאו אותנו מכל עבר.

ניתן להוסיף ולהתבונן על הצורך והמחויבות שלנו להתאמץ ולנסות לראות בדעות השונות המרכיבות את הפסיפס החברתי והעולמי באופן מכובד ולגיטימי, דרך פריזמה רוחנית וגבוהה, וממבט רחב ומרומם יותר, וזאת דרך המשמעות של היותנו נבראים "בצלם אלוקים", שעל פי פרשנותם של חז"ל הוא "להבין ולהשכיל". בפנייתו של הקב"ה אל המלאכים להתייעצות על בריאת האדם אמר להם: "נעשה אדם בצלמנו כדמותנו" (בראשית א, כו) ופירשו חז"ל: "כדמותנו - להבין ולהשכיל" (ראה רש"י עה"מ). נמצאנו למדים שתפיסות העולם שלנו, דרך החשיבה שלנו, דעתנו בעניינים כאלו ואחרים, הם המגדירים את עצם הווייתנו כ"אדם" - כמי שעליו נאמר "נעשה אדם". זו היא המשמעות והביטוי של היותנו בדמותו של אלוקים.

אך לא רק במרחבי החשיבה והתפיסה נברא האדם בדמותו של בוראו, אלא גם בהיבט הפיגורטיבי - החיצוני. "בצלם אלוקים ברא אותנו" (בראשית א, כז), פירשו חז"ל "אותו צלם המתוקן לו, צלם דיוקן יוצרו הוא" (ראה רש"י עה"מ). ובתלמוד (סנהדרין דף לז) נאמר שאחת הסיבות שהאדם נברא יחידי לעומת בעלי החיים שנבראו זוגות, היא: "להגיד גדולתו של הקב"ה, שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד, כולן דומים זה לזה, ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון ואין אחד מהם דומה לחברו. לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם".

אפשר שנחדש ונאמר שהשוני בהטבעת הצלם החיצוני על בני האדם, הוא סמל או ביטוי של השוני בהטבעה של צלם האלוקים הפנימי, האינטלקטואלי והרגשי. ומעתה אפשר שתובנה זו היא שעומדת מאחורי האנלוגיה החזלית הקובעת: "אין דעתם דומה זה לזה ואין פרצופיהן דומים זה לזה", דהיינו השוני בקווי המתאר הויזואליים הוא רק הבבואה לשוני בקווי המתאר המנטלי והאינטלקטואלי. ומכאן המסקנה לבריאת האדם יחידי - "לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם", בשבילי, אני, מיוחד, אינדיבידואל. אין צלם אלוקים של זה כהרי צלמו

פנים להיתר, ושאל להקב"ה על זה, ואמר שיהא זה מסור לחכמי ישראל שבכל דור ודור, ויהיה הכרעה כמותם".

כלומר שמרגע שישנו חכם פלוני הסובר שהדין הוא שמתור, מעתה ואילך הרי שזו האמת האבסולוטית כפי שניתנה התורה למשה בהר סיני, וגם דעתו של החכם האחר הסובר באותו מקרה שהדין הוא שאסור, גם זו היא האמת המוחלטת כפי שמסר הקב"ה את התורה לעם ישראל. ואם כן בזמן שחכמי ישראל יושבים ועוסקים בתורה הרי שמוטלת עליהם החובה והאחריות להבין היטב חוץ מאת דעתו האישית, גם את דעתו של החולק עליו, שכן "אלו ואלו דברי אלוקים חיים". אכן נכון שבסופו של דבר כל חכם יכריע את ההלכה כפי הבנתו, וכמו שקיבל מרבותיו, אך הגישה העקרונית שלו חייבת להיות, שאין בפער שבין שיטתו לשיטת חברו עניין של "אמת ושקר" אלא שתי תפיסות נורמטיביות ולגיטימיות באותה מידה בדיוק, והשאלה היא רק איך להכריע להלכה ולמעשה. וזה הביאור הבהיר והברור בדברי הבת קול שאומרת "אלו ואלו דברי אלוקים חיים הן - והלכה כבית הלל"...

ולאחר שמובן הלך הרוח והמחשבה של חכמי ישראל, הרי שככל שהם עמלים יותר בתורה הלא הם הופכים להיות אומנים גדולים יותר ביכולת להבין עמדה המנוגדת לדעתם, לתפיסתם, ולהגיון הפנימי שלהם. דווקא בשל העובדה שהתורה הקדושה עמוסה במחלוקות ובחילוקי דעות, ובכל זאת מוטל עליהם לא רק לכבד את העמדה השונה, אלא גם להבינה ולרדת לסוף דעתה. הבנה זו היא שמכניסה אותם תחת הכותרת של "תלמידי חכמים מרבים שלום בעולם", שכן אבן הגוף הגדולה והמשמעותית ביותר הגורמת לכך שחילוקי דעות בין אנשים בכל תחומי החיים יהפכו למריבה וליחסים עכורים ולא מכובדים, היא תפיסת הבסיס של כל אחד מהצדדים שרק הוא צודק, ולא תתכן הבנה או הגיון



משפחה כמערכת יסודות הטיפול המבני

שי יהודאי (M.Sw) מטפל משפחתי וזוגי 052-6582248

על כן מדגיש מינושין, על מנת לטפל ביחיד, צריך לפגוש את כל המשפחה, ולהכיר את הדינמיקה בין חבריה.

משפחה נורמטיבית

תפיסה זו של מינושין, שהתנהגות הפרט מונעת גם מיחסי הגומלין שלו עם החברה, ובראש ובראשונה עם המשפחה, הביאה אותו לניתוח המערכת המשפחתית. המשפחה הינה מערכת אחת גדולה, אשר בנויה מתתי-מערכות. כל פרט יכול להיות בכמה תתי-מערכות, שבכל אחד מהם הוא גם יכול להיות בעל תפקיד וסמכות שונה. דפוסי המשפחה נבנים משתי מערכות אילוצים:

א. חוקים אוניברסליים השולטים בארגון המשפחה: כגון היררכיית כח במשפחה בה להורים ולילדים יש מידות שונות של סמכות, כמו גם היחס וההשלמה בין הבעל לבין אשתו בתפקידים בתוך המשפחה.

ב. חוקים אידיאליים (ייחודיים למשפחה): הצפיות של המשפחה עצמה מחבריה וכיצד הם מתנהלים. ישנם משפחות בהם הילדים הם חלק מהעזרה בבית כגון שטיפת רצפות, ניקיון חדרים, יש משפחות בהם מצופה מהילדים להוריד את הצלחת מהשולחן לאחר הארוחה, וישנן משפחות שאינם מצפים לכל עזרה מילדיהם עד גיל מסויים.

המערכת המשפחתית משמרת את עצמה בכך שהיא מתנגדת לשינויים קיצוניים, ומשמרת את הדפוסים המועדפים לאורך זמן ככל האפשר. מצד שני, משפחה צריכה להיות גם בעלת גמישות כדי לדעת להשתנות במקומות ובתקופות הנצרכים לכך.

לדוגמא: משפחה שעד כה הייתה רגילה שכל הילדים בבית, ולכל ילד יש תפקיד באחזקת הבית, כאשר אחד הילדים יצא לשיבה המשפחה תצטרך להתארגן מחדש. או למשל, משפחה אשר מתרחבת עם הולדת תינוק חדש, תצטרך להתאים את עצמה למציאות החדשה. השינויים יכולים גם לבוא מהשפעות חיצוניות, כגון פיטורין מהעבודה של אחד ההורים, מעבר דירה של המשפחה כולה, מצבי חולי ועוד.

תתי-מערכות בתוך המשפחה

המערכת המשפחתית בנויה מתתי מערכות: תת מערכת זוגית, תת מערכת הורית, תת מערכת האחים.

תת-מערכת זוגית: החיברות של בני הזוג חשובה מאד ומצריכה שני מרכיבים מרכזיים: הסתגלות והשלמתיות. בני הזוג צריכים תמיכה הדדית, וויתור (אך לא כניעה), חיזוק הדדי ואפשרות צמיחה הדדית. מטפל צריך לדעת כיצד לעורר את הצדדים הללו בין בני הזוג, ומצד שני גם לדעת מתי ואיך להוריד את המינון שלהם.

תת-מערכת הורית: תת מערכת זו משלבת בתוכה את הזוג עם ילדיהם, ומייצרת מערכת שפועלת עם סמכות הורית, ומצד שני מתן עצמאות ואפשרות של התפתחות נאותה עבור הילדים. תהליך זה אינו פשוט, שכן הורים אינם יכולים להדריך ולהגן בלי לפקח ולהגביל, ומצד שני ילדים אינם יכולים לגדול ולממש את צביונם בלי לדחות ולהתקיף. לכן, תהליך טיפולי בתת-מערכת זו יבוא

כשמתגלות בעיות אצל הילדים, הורים רבים נזעקים להגיע לטיפול במהלכו נשמעות טענות כגון, "הילד הזה בעייתי, הוא לא ממושמע", "הוא לא לומד בבית הספר", "כל המורים מתלוננים עליו", "היא מתנהגת בצורה מאד לא יפה לאחים שלה", "היא לא מקשיבה לנו אף פעם". לרוב התגובה הטבעית הראשונית שלנו היא לבדוק - מה הבעיה עם הילד? מדוע הוא מתנהג כך?

ובאמת, רוב שיטות הטיפול בתחילת המאה הקודמת התמקדו בפרט. מטפל פסיכואנליטי היה בודק אלו הדחקות הילד מדחיק, מטפל קוגניטיבי-התנהגותי היה בודק אלו חיזוקים חסרים לו, ומטפל מתוך תיאוריית ההתקשרות, היה בודק את הקשרים הראשוניים עם הדמות המטפלת בשנת הלידה הראשונה. אך עם השנים, החלו להתפתח תיאוריות טיפוליות, ששמו דגש על אבחון הפרט בהקשר ממנו הוא מגיע. ובמילים אחרות - כשהורים מביאים ילד לטיפול, לפני שנבדוק "מה הבעיה" איתו, נבדוק קודם את המשפחה ממנה הוא מגיע.

ד"ר סלוואדור מינושין, אבי התפיסה המבנית למשפחה, מבהיר כי "התיאוריה של טיפול במשפחה מבוססת על העובדה שהאדם איננו יחידה מבודדת. הוא חלק פועל ומגיב של קבוצות חברתיות".

לא בכדי אמרו חז"ל, "הרחק משכן רע", שכן האדם ניזון מהסובב אותו אשר משפיע על התנהגותו, וכפי שטבע בעל ספר החינוך, "אחרי המעשים נמשכים הלבבות". אדם שלרוב מדבר בנינוחות, אם נשים אותו בקרב אנשים שדרכם להביע את עצמם בכעס ובעצבים, עם הזמן גם ייהפך לכזה, שהרי זוהי הדרך שלו להישמע. ילד שגדל במשפחה שבה ישנם כעסים רבים, גם יגדל להיות כעסן, שהרי כך למד להביע את עצמו. אם ניפגש רק עם הילד, בלי להכיר את הרקע המשפחתי, לא נוכל באמת לפתור את דרכי התנהגותו.

עוד מוסיף מינושין ש"התנסותו של האדם נקבעת על ידי פעולת הגומלין שלו עם סביבתו", והמקום בו מושפע היחיד באופן האינטנסיבי ביותר הוא המשפחה. ממילא, משפחה שמביאה לטיפול את הבן או הבת בטענה שהוא כל הזמן מתחצף, מצריכה הסתכלות רחבה יותר מאשר רק בילד עצמו. לפי תפיסה זו ננסה ללמוד את הדפוסים לפיהם חיה המשפחה, ומתוך כך ננסה להבין את ההתנהגות של הילד. לא פעם נגלה, שההתנהגות ה"חצופה" של הילד מצויה רק בבית, אבל כשהילד בבית הספר מוריו מעידים עליו שהוא ילד למופת. במקרים כאלו ננסה לברר אלו דפוסים קיימים בתוך המשפחה המייצרים את המציאות הזו. ייתכן וההורים אינם קשובים לצרכי הילדים, ולפיכך נוצרה דינאמיקה של צעקות. ילד שקשה לו להתחבר אל ילדים אחרים, עלול להיות לפעמים תוצר של משפחה אשר אין קשר רגשי משמעותי בין חבריה. משפחה בה כל פרט חי את חייו, ומפגשים משפחתיים הינם אירועי נדיר ביותר, עלולה לגדל ילדים אשר יש להם קשיי חיברות עם בני גילם.

"הוא בכלל לא נמצא בבית, בקושי מתקשר איתנו, ובזמן האחרון גילינו שהוא מעשן שתי קופסאות ביום!! בלימודים כבר התייאשו ממנו, ואנחנו לא מבינים מה קרה!!" - כך ספרו בכאב זוג הורים לילד בן 12.

"הוא תמיד מתחצף ומדבר אלי בהתנשאות. הוא לא מוכן לקרוא לי 'אבא' אלא רק בשמי. כל מה שניסיתי לעשות לא עוזר, הוא לא משתף פעולה!!" - כך סיפר אבא חסר אונים על בנו בכיתה ז'.



קשר משפחתי

תת-מערכת האחים: תת מערכת זו היא המעבדה החברתית הראשונה בה יכולים הילדים לערוך ניסויים בקבוצת השווים. הם תומכים זה בזה, מבודדים זה את זה, רבים זה עם זה ולומדים זה מזה. הם לומדים לשאת ולתת, לשתף פעולה ולהתחרות, לרכוש ידידים ואויבים, ואף להשיג הכרה בכישוריהם. במשפחות ברוכות ילדים, בקבוצה זו יש שתי תתי קבוצות. קבוצת הקטנים שעדיין זקוקים להדרכה והגנה, וקבוצת הגדולים שכבר נמצאים במגע עם החוץ.

גבולות

משפחה שמתפקדת בצורה נאותה, היא משפחה שבה הגבולות של המשפחה ברורים ומוגדרים, ולכל תת-מערכת יש תפקידים ודרישות משלה גם כלפי חברה. במערכת שיועצת להכיר בגבולות הללו, המשפחה תתפקד ברמה גבוהה. לדוגמה: משפחה שבה אין התערבויות חוץ בתוך התת-מערכת הזוגית (כגון התערבות של הורים, ילדים, קרובים או חברים), הזוג יתפקד היטב מכיוון שהגבולות ברורים. על הזוג להשכיל לבנות ולחזק את הקשר ללא התערבות והשפעה של כל גורם חיצוני. גם אם הזוג מעוניין בהתערבות, עליו לאפשר זאת במידה ובמינון הנכון.

גם תת-מערכת האחים צריכה להיות מובחנת. הילדים צריכים את הזמן שלהם לבדם בלי התערבות של ההורים. כשהילדים משחקים (וגם רבים לפעמים), ההורים צריכים לדעת לא להתערב בתוך הדינמיקה החברתית שנוצרה.

משפחה חולה

מינושין מאבחן שתי סוגי משפחות חולות: משפחה מסוכנת ומשפחה מנותקת.

משפחה מסוכנת (**enmeshed**) - זוהי משפחה בה הגבולות מטושטשים ואין אבחנה ביניהם. מערכת כזו נעשית עמוסה יתר על המידה וחסרה את המקורות ההכרחיים להסתגלות ולשינוי בתנאי לחץ. לדוגמה: הורים שכל הזמן רוצים לדעת איפה הילדים שלהם ודואגים להם יתר על המידה, הילדים ייהפכו לתלותיים בהורים עם צורך להתייעץ איתם כל הזמן. לא פעם ניתן לפגוש גברים בשנות ה-40 לחייהם שהם עד היום "הילד של אמא", ואף שמים את אימם לפני נשותיהם. הורים שלא נותנים לילדיהם עצמאות, וכל הזמן מתערבים להם במשחקים, במריבות, הם הורים שלא נותנים לילדיהם את האפשרות להתמודד.

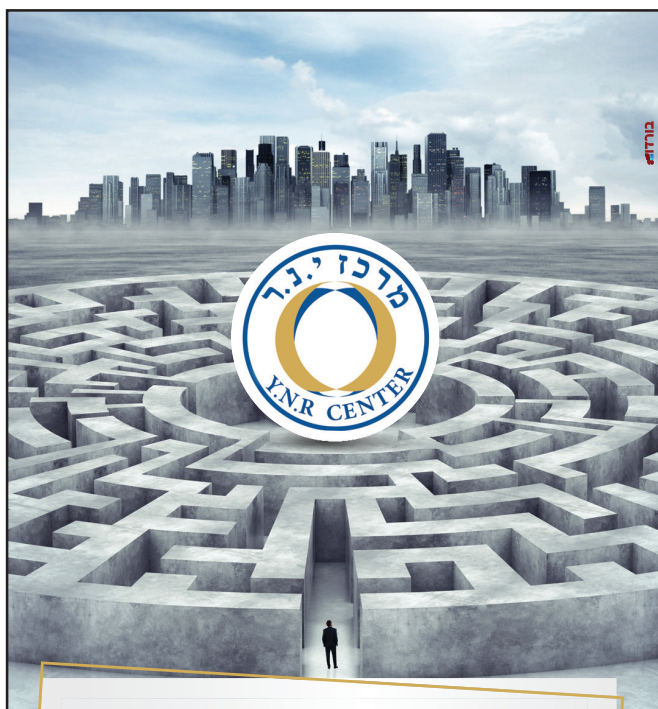
משפחה מנותקת (**disengaged**) - זוהי משפחה שבה יש גבולות נוקשים מדי. זו משפחה שאין הרבה קשר בין חברה, התעניינות או דאגה. מטופל סיפר בחדר הטיפוליים שבמשפחתו אין מגע פיזי כגון חיבוק בין אף אחד מחברי המשפחה, ואף אמירת שלום אינה דבר נפוץ. מטופל אחר סיפר שבבתם כל אחד חי את עולמו, ולכל אחד יש את חדרו, ואין כמעט תקשורת בין חברי המשפחה. מערכת כזו, תגרום לנוקשות וקושי לייצר קשרים עם אחרים. כמו כן, פעמים רבות אחד מחברי המשפחה שירצה לקבל תשומת לב מבני המשפחה, יאלץ לעשות זאת בדרך כלל באופן השלילי.

סכום

מינושין טוען שכל משפחה נמצאת על סקאלה רחבה, שבקצה אחד שלה נמצאת המשפחה המסוכנת, ובקצה השני המשפחה המנותקת. המשפחה הנורמטיבית נעה בין שתי הקצוות הללו - מצד אחד ישנם גבולות, אך מצד שני גם גמישות במידה הראויה. מטפל הנפגש עם המשפחה לראשונה, צריך למפות את תתי-המערכות של המשפחה, האם הן מתפקדות כראוי ויש לכל תת-מערכת את המקום הראוי לה. כמו כן, עליו לבדוק את הגבולות של המשפחה ושל תתי-המערכות, ולבדוק אם הן במידה הראויה, או שמא יש נוקשות יתר או הסתבכות יתר. מתוך כך, נלמד להכיר את ההתארגנות של המשפחה ברגעי משבר או בתקופות של שינוי, ומהם הדפוסים שלפיהם המשפחה מתנהלת.

כולנו חיים כחלק מהחברה, והמשפחה היא החברה הקרובה אלינו ביותר. לא תמיד אנו מודעים עד כמה הושפענו ועד כמה התנהגות שלנו היום, היא כתוצאה מדינאמיקה שהייתה בתוך המשפחה, אך מסתבר שהיא מסבירה הרבה מההתנהגות שלנו במהלך חייו. לכן, כל אבחון או טיפול של הפרט, צריך לבוא מתוך היכרות מעמיקה יותר עם המשפחה ממנה הוא מגיע.

מקורות: ס. מינושין (2003). משפחה ותרפייה משפחתית. הוצאת רשפים.



מגשרים

התמחות במשפחה

תכנית הכשרה לתפקידי ופעולות גישור כללי ומשפחתי

באישור משרד המשפטים.



תהליך הגישור מאפשר לצדדים ליישב את הסכסוך בדרך של הידברות תוך מניעת משברים, מתח ומחלוקות ומציאת פתרון רלוונטי.

- < ניהול משא ומתן.
- < איתור נקודות המחלוקת.
- < מציאת פיתרונות חלופיים.
- < ניסוח הסכם הגישור.
- < תקשורת במצבי קונפליקט.
- < שלבי הגישור, יתרונות והגדרותיו.

אפשרות לפראקטיקום - קבלת תיקים והתנסות מבית משפט לתביעות קטנות ופתיחת מרכז לגישור.



חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים והרשמה:

www.ynrcollege.org | 02-6321615

סניף יבנה: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יבנה: רחוב ברק, רחוב ברק הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211

shivuk.ynr@gmail.com

*לחלופי המרכז קיימת אפשרות להשלמת לימודים לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.

כשנגמרות המילים על תרפיה בהבעה ויצירה

טיראן כהן - עוזרי M.A מטפלת באמצעות אומנויות. יועצת אישית וזוגית | 052-8814214

מהי תרפיה בהבעה ויצירה

תרפיה בהבעה ויצירה, או בשמה המוכר יותר תרפיה באומנויות הינה גישה טיפולית השייכת לתחום הפסיכותרפיה. בתרבויות המוקדמות השימוש באומנות פלסטית היווה צורת תקשורת מקובלת בעלת עוצמה שאפשרה ביטוי ותיאור של רעיונות, גשות, חלומות ואירועים הסטוריים.

התרפיה התפתחה במהלך המאה העשרים לכל אורכה וכוללת את התחומים הבאים: תרפיה באומנות פלסטית, תרפיה במוסיקה, תרפיה בתנועה, בבליותרפיה, פסיכודרמה ודראמה תרפיה.

למעשה בתרפיה זו עושים שימוש בכל סוגי האומנויות הקיימים ומשתמשים בהם ככלי למינוף האדם.

צבעי הגואש והפלטלינה, החימר והסול, הדאס והפנדה, בצד הכלים המוסיקליים, הכתיבה היוצרת והמשחק הדרמטי שיקדמו את פניו של הנכנס לחדר הטיפול באמצעות אומנויות מהווים כר פורה להיכרות עצמית לפיתוח המודעות ולשינוי התנהגותי נצפה. דר' פאלו קניל ועמיתיו בספרם "שירת הנשמה" (Minstrels of soul) כותבים שהאומנות בגרסתה המזוקקת ביותר הינה פעילות טקסטית המתרגלת ומרחיבה דפוסי התנהגות ואין לה מטרה קונקרטיית מוגדרת, אלא חגיגת היצירתיות והפוטנציאל האנושי.

ככזו, האומנות מהווה למעשה בסיס רחב מימדים ואיתן להתנסות, להתבוננות, לחקירה ולפיתוח יכולות הדמיון והחשיבה המייחדים את בני האדם משאר הברואים.

המטפל באמצעות אומנויות עושה שימוש במגוון שיטות פסיכולוגיות בשילוב כלים אומנותיים ספציפיים. לכל דיסיפלינה יש את המודלים, השיטות והטכניקות הייחודיות לה, אולם בבסיס כולן עומדים מספר עקרונות תיאורטיים מנחים:

1. זמינות השיטה והתאמתה לכל האוכלוסיות.

רבים חושבים שתרפיה באומנויות מתאימה רק לילדים ומרגישים ילדותיים כשהם מתבקשים לצייר. משפטים כמו "לא ציירתי מגיל הגן" או "אני לא יודע לצייר" הינם משפטים שכיחים הנשמעים בטיפול. מאחר שאין אנו מחפשים תוצר אומנותי - אסתטי שיישפט עפ"י אמות מידה אומנותיות, התרפיה מתאימה לכל אדם, בכל גיל, בכל מצב והקשר חברתי.

חוסר השיפוטיות הינו עיקרון בסיסי בטיפול. מכל פעולה, ציור ותנועה ניתן ללמוד.

חווית הקבלה ללא תנאי מעצימה ומהווה פלטפורמה לצמיחה ולהתפתחות ולכן, התרפיה בהבעה ויצירה הינה כלי שימושי בטיפולים פרטניים וקבוצתיים לבריאים ולבעלי לקויות, לילדים ובני נוער כמו גם לבני הגיל השלישי. כולם יכולים להתנסות, להתחבר ולצמוח עם מגוון השיטות הקיימים.

2. ספונטניות

עיניה ארצי בספרה 'פסיכודרמה' מציינת שמורנו, אבי תורת הפסיכודרמה טען שספונטניות הוא הכוח הפועל בהווה ומניע את הפרט לקראת תגובה הולמת, מספקת ואחראית. היא המקור לעשייה בונה. אנחנו מזהים את הספונטניות בתחושות של מוכנות ורצון לפעולה, ומורנו ראה בספונטניות את תשתית שמחת החיים של האדם.

באירוע הפסיכודרמטי קל מאוד לזהות את הספונטניות, אולם היא ניכרת גם באופן שבו אדם ניגש לחומרי הציור או לביצוע תנועה אותנטית. בשימוש בהבעה ויצירה אנחנו מסייעים לאדם להתגבר על המחסומים הקיימים והמוכרים לו ועוזרים לו לנוע לקראת הספונטניות תוך שימוש בחוסר שיפוטיות ובהעצמה שהוזכרו לעיל.

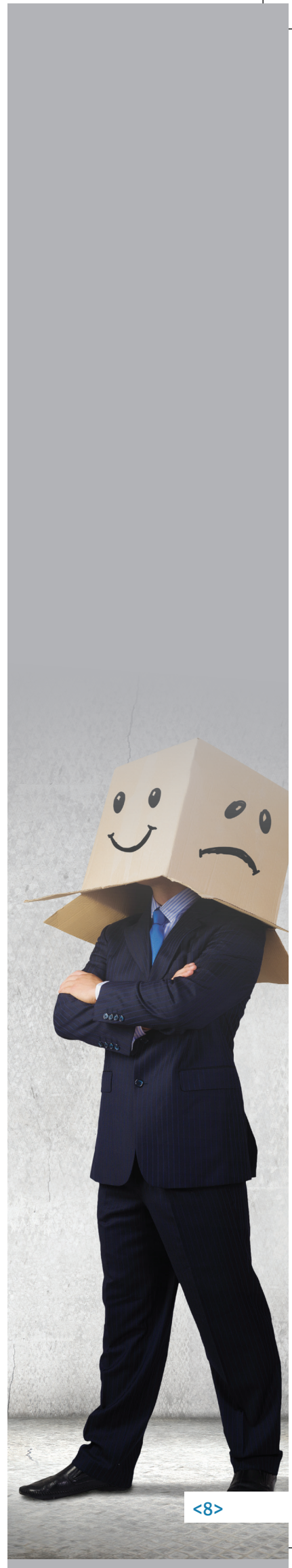
3. יצירתיות

יצירתיות מוגדרת ע"י מילון אבן שושן כ"יצירה בריאה של דבר חדש". ד"ר אדוארד דבונו הגדיר יצירתיות כ"יצירה מתוך הדפוסים הקיימים במטרה להסתכל על הדברים אחרת". לא משנה באיזו הגדרה נבחר, משמעות היצירתיות היא פעולה / מחשבה שמובילה להתחדשות.

ההתחדשות יכולה להתבטא כרעיון, כפעולה, כהרגשה חדשה וכהתנהגות אחרת שאינה מוכרת לנו ברפרטואר הקיים. למעשה חיבור שני העקרונות האחרונים שהוצגו, ספונטניות ויצירתיות מובילים לתנועה ולשחרור מקיבעון.

4. משולש: מטפל מטופל והיצירה.

בניגוד לשיטות פסיכותרפויטיות קיימות, שבהן מתנהל הדיאלוג בין המטפל למטופל, בתרפיה בהבעה ויצירה יש גם את התוצר שיכול להיות ציור, ריקוד או תנועה, יצירה מוסיקלית, חיבור, שיר, או חוויה פסיכודרמטית. העבודה הטיפולית וההתייחסות אינה





הכשרת מדריכי חתנים וכלות

תכנית הכשרה להכוונה והדרכה בחיי הנישואין הכוללת הכשרה הלכתית ומקצועית, בנושאים החשובים להכנתם של חתנים וכלות לחיי נישואין יציבים ומועילים ומניעת משברים עתידיים.

התוכנית תועבר ע"י מיטב המומחים בתחום

בין הנושאים

יחסי גומלין בזוגיות
הדרכה למניעת בעיות בשנה הראשונה.
כלים טיפוליים לבניית הקשר הזוגי.
מתן דגש לטיפול מונע.

אפשרות להשלמת לימודים להכשרת יועצי נישואין ומשפחה.



חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים והרשמה

www.ynrcollege.org | 02-6321613

סניף יגור ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יגור בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com

מסתכמת רק בקשר מטפל מטופל אלא כוללת גם את התייחסות המטופל והמטפל ליצירה.

התייחסות זו תמיד מעמיקה את ההבנה לתהליכים שהובילו ליצירה ולמסרים שעולים מתוכה. כל יצירה מערבת גם אלמנטים לא מודעים של היוצר, וככזו היא מהווה גשר, שלוחה של האדם לעצמו, שבא ללמד אותנו משהו על היוצר ועל הנעשה בחדר.

5. הרחקה

לעיתים אדם נמנע מלדבר על תכנים שמפריעים לו כי הוא חושש מהצפה רגשית. בחלק ממקצועות התרפיה בהבעה ויצירה כמו תרפיה באומנות ובבליוותרפיה, כאשר האדם קורא על אירוע הוא יכול להזדהות עם הגיבור, או כאשר הוא יוצר תמונה או דמות ומספר עליה סיפור הוא בעצם "משליך" על הדמות / יצירה רגשות ומחשבות של עצמו. ההרחקה הזו מאפשרת עיבוד של רגשות מודחקים והתחברות אליהם בדרך עקיפה, פחות מאיימת ובכך פותחת ערוץ נוסף להתפתחות ולצמיחה.

6. אנטימיות

מאחר שהעבודה באמצעות אומנויות הינה יצירתית ואותנטית ומתרחשת בזמן הווה בחדר היא יוצרת חוויה של "ביחד" עמוקה ומשמעותית. כשהמטופל יוצר בחדר והמטפל מתבונן בדרך כלל בשתיקה, נוצרת חוויה המשחזרת את תחושת ההתבוננות הראשונית של האם בתינוקה. חוויה זו של היות האדם נראה ע"י אדם משמעותי ובאהבה וחמלה ללא תנאים, הינה חוויה מעצימה המפתחת ומחזקת את תחושת המשמעות, הנראות והמסוגלות של הפרט.

← כשנגמרות המילים מתחילה הידיעה

הכלים האומנותיים יכולים להוות מקפצה בטיפול גם למטפלים שמשמשים בגישות המסורתיות של הפסיכותרפיה. במקרים טיפוליים רבים קורה ש'נגמרות המילים' אין יכולת מילולית לבטא תחושה ומשאלה, רגש, מחשבה או מצב קיים. כשאנו מרגישים שאין לנו מילים, זה בדיוק הזמן לשלב את האמצעים הלא מילוליים שבאמצעותם תתהווה התנסות חדשה שתוביל למפגש עם הרגשות בעוצמות אחרות, לביטוי מעמיק של הנושא ומכאן - קצרה הדרך לתובנות עמוקות שלעיתים משנות חיים ממש. במקום בו נגמרות המילים, דווקא שם מתחילה הידיעה. ידיעה חדשה של האדם את עצמו, את רגשותיו ואירועי חייו.

לסיכום, השימוש באומנויות מזמין אותנו להיפגש עם החלק היצירתי שבנו שרובנו זנחנו מאחור, ולכן מהווה מקפצה לדיון מעמיק יותר על הרגשות שנמצאים בבסיס ההתנהגות המוכרת והשגרתית. בחינת הרגשות והעמדות מחדש מאפשרת מציאת אלטרנטיבות התנהגותיות וברוב המקרים מובילה להתנהגות אחרת שמפתיעה לעיתים אף את המטופל עצמו. "לא האמנתי שאני יכול..." או "זו הפעם הראשונה ש..." הינם משפטים שנשמעים בסיפוק לאחר פגישות משמעותיות באומנויות.

לסיום אני מזמינה את כולנו להתנער מהרגלים ישנים ולהתחיל במסע של היכרות עצמית וצמיחה אישית וזוגית.

בבליוגרפיה:

ארצי, עיני. פסיכודרמה, דביר 1991

Amir,d.or,a (2005) Aanother language art therapy - therapeutic storis.israel: ModanPublishingHouse Ltd

Knill,Paolo& Al . minstrels of soul intermodal expressive therapy. Canada Palmerston Press, (1993



מטפל, מטופל ומה שביניהם בניית הקשר טיפולי

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

כמוני, זה אומר מבחינתי שהחשיבה שלך הגיונית גם אם אני חושב כיום אחרת ממך. מעבר לזה, אתה אדם בעל מחשבה, רגש, חזקות בחירה להחליט אם אתה רוצה לפתוח לי צוהר לחלקים בעולמך, על מנת שנבחן יחד אם אני מתאים להיות לך לעזור בתהליך האישי שלך."

דוד, שישב עד עכשיו בפישוט איברים, התיישר בכיסאו, חיך קלות והגיב בקול ענייני "אתה יודע מה?! אני לא יודע מה הולך להיות כאן, אבל אהבתי את הגישה שלך, לא יקרה כלום אם ננסה, אני מוכן, אבל תזכור שאני יאמר לך הכול בפנים, אני ישיר ולא אוהב משחקים וגיוונים."

"זאת תכונה שתעזור לנו מן הסתם בעבודה המשותפת" - אישרתי.

"טוב, ממה נתחיל..." - דוד הזמין אותי לתחילת מסע שארך כחמישה חודשים מרתקים שבסופם שנינו למדנו יותר על עצמנו, ובעיקר הצלחנו בעזרתה להגיע אל השגת מטרתנו המשותפת: חזרתו של דוד לתפקוד מלא יחסית, ותחילתו של מסע חדש בחייו.

אפשר לנתח את הדיאלוג שהתרחש בין דוד לבני באופנים מגוונים ובעלי משמעות טיפולית לא מבוטלת. בכל מקרה, כאן קבענו יחדיו את היעד הראשונה במערכת היחסים שעל גבה עוד יתרחשו תהליכים רבים. זוהי דוגמה לתחילת התהוותו של המרכיב הראשוני בטיפול - הקשר הטיפולי.

מילת המפתח בקשר שבין מטפל ומטופל היא - אמון, ומטרתם המשותפת היא בריאותו הנפשית של המטופל. כאשר תתבסס מערכת יחסים הבנויה על אמון וכבוד הדדי, תקשורת בונה ושיתוף פעולה למען המטרה המשותפת, גדלים הסיכויים להטבה והקלה על סבלו ומצוקותיו של נעזר.

מנקודת מבטו של מטפל, הפיכת המטופל למשתף פעולה (Freud 1895) הוא אתגר משמעותי. הדעה שיצירת ברית טיפולית טובה חיונית להצלחתו של כל מאמץ טיפול נתמכת על ידי מחקרים אמפיריים (butler et al., 1986). יתירה מזו, חוקרים ציינו כי איכותה של הברית בפגישות הראשונות מנבאת את התוצאה הסופית החיובית של הטיפול.

כאשר מדובר בטיפול זוגי האתגר כפול מסיבות שונות. מנקודת מבטו של המטפל, הקושי הוא להתייחס לשני בני אדם כאל יחידים וכאל זוג בעת ובעונה אחת, ולשמור על עמדה זו תחת הלחצים הנוצרים כתוצאה

"אתם מצחיקים אותי... סליחה, באמת... כאילו, אתה... יודע מה? עזוב, אני אהיה כן איתך, אני לא מאמין בשטויות האלה... אני מצטער, כן?... לא מאמין בכם, זה נראה כמו איזו חבורה של שרלטנים שעושים כסף על הגב של אנשים... עכשיו תגיד לי שאתה יכול לסדר לי את החיים תוך עשרה מפגשים, מה אכפת לך, אתה תקבל את הכסף שלך..."

דוד (שם בדוי), בחור תמיר ומרשים בגיל 22 הגיע לטיפול פרטני על פי המלצת ראש הישיבה בעקבות מצבים דיכאוניים ולאחר הערכה וטיפול פסיכיאטרי. דוד הצהיר שהוא רוצה לעזור לעצמו, הוא גם היה מוכן לקבל עזרה בדרך, אך הקושי שלו היה במציאת "האדם הנכון" לטעמו שעליו יוכל לסמוך כשותף במסעו האישי. המטפל הראשון של דוד "נזרק" אחרי מפגש אחד, השני והשלישי קיבלו צ'אנס נוסף אבל אחרי המפגש השני דוד החליט שזה לא הולך.

"אתה מאוכזב ממתפלים" - אמרתי.

"בוודאי מאוכזב, עזוב... זה סיפור ארוך, אני לא מדבר רק על עצמי... סליחה, שוב, אני מצטער, אבל לדעתי אתם פשוט חבורת רמאים" - הצהיר דוד, וכבש פניו במבוכה. שניות אחדות לאחר מכן, הרים את עיניו, הביט לעברי ובחיוך מבוש הוסיף "עכשיו אתה מבין איזה שרוט אני, אה? עוד לא הוצאת מילה מהפה שלך, אני בקושי מכיר אותך, ותראה איזו שטיפה קיבלת."

"אני חושב שבצדק גמור" - אמרתי, והתכוונתי לכך.

דוד בחור מבריק ושנון בעל הומור סרקסטי היה דיי מופתע, הוא ממש התענג על המשפט הבא: "אתה הורג אותי מצחוק, בסוף אני יחשוב שלא אני הוא השרוט מבין שנינו".

"אני לא מבין איך אפשר להבטיח לעזור למישהו שבקושי מכירים בתוך עשרה מפגשים, איך אפשר בכלל להבטיח משהו שקשור בנפשו של מישהו אחר?" - המשכתי בתהייה ובטון ענייני.

"אז מה אתה עושה אם לא לעזור לי?" - תהה דוד, ופניו החלו להרצין.

"כרגע אין לי מושג" - השבתי, "אני לא מכיר אותך, אני לא יודע איך אתה חושב, מה אתה מרגיש, אני עדיין לא יודע אם תרצה שאהיה שותף לתהליך האישי שלך. דבר אחד אני כן יודע, שאתה חושב עלי מה שהרבה מאוד אנשים חושבים על אנשים כמוני, ולמען האמת, זה מה שאני בעצמי חשבת בעבר הרחוק על אנשים



**שני אנשים נפגשים
על בימה אחת
לחקר משותף
אודות מהותם של
קשיים, שורשיהם
ותיקונם. האחד
יושב על כיסא
העוזר והאחר על
כס הנעזר. הם אך
זה עתה הכירו
ומהות חקירתם
תתמקד בעולמו של
הנעזר, אך אישיותו
ועולמו של העוזר
נתונים כל העת
לבחינה והערכתו
של הפונה המבקש
את סיועו. לפניכם
צוהר לתהליכים
המתרחשים
במסגרת המרתקת
והמאתגרת של
הטיפול הנפשי.**

אני, הרוח והנפש שבי

ממאמציו הנחושים של אחד מבני הזוג, או של שניהם, ליצור עם המטפל מערכת יחסים דיאדי. הדינמיקה הזו היא שמהווה את האתגר הייחודי, או ההזדמנות המיוחדת, בטיפול זוגי (שרדר, 1991). בטיפול משפחתי, מצטרף המטפל למערכת של יחסי גומלין עם כל הנוכחים בחדר לבד מאתו. ביסוסו של קשר טיפולי הינו בהחלט אתגר מרתק ומרכזי בבסיס התהליכים הטיפוליים.

אחריות המטפל ליצירת הקשר טיפולי

האחריות העיקרית ליצירת הקשר הטיפולי הינה על המטפל. לרשותו לא עומדים מכשירי הדמיה ועזרים פיזיים אחרים, אלא אישיותו, הידע והניסיון שצבר ונכונותו להתמודד עם מצבים ומשברים נפשיים. העזרה שמציע המטפל עוברת ברובה דרך שיחה, ועל מנת שזו תהיה יעילה ופורה על המטופל לתת בו אמון.

לעתים קרובות זוהי משימה מורכבת מאוד. אנשים רבים באים כאשר הם נפגעים ומתקשים לתת אמון באחרים, לא פעם הרגשתו של אדם תהיה שאין מישהו שיכול להבין אותו אלא אם כן הוא ממש חווה את אותה פגיעה. בנוסף לכך, לא קל לנו לפתוח את עולמנו בפני אדם אחר מבלי לעמוד על המשמר ולראות שאנחנו לא נפגעים במהלך הקשר איתו. וכל זה מבלי להיכנס למורכבות הגדולה שישנה באנשים שונים בעלי מבנים אישיותיים הרגישים יותר לכל רמז שעשוי לפגוע באמון הבסיסי ההכרחי בין מטפל ומטופל.

המטפל, באמצעות הכשרתו, ניסיונו, ופגישות ההדרכה הקבועות שמקיים, אמור להיות ערני לתהליכים אלו לכל אורך הטיפול, ולתת מענה המשלב את מה שמתרחש בינו לבין המטופל עם הסיפור ששוטח המטופל ושבו עוסקים בתהליך מקביל לתהליך הקשר הטיפולי שאף הוא מתרחש כל העת.

ניתן לסכם מספר מאפיינים כלליים של ברית טיפולית בין מטפל למטופל:

ביצוע משימות טיפוליות: הקשר הטיפולי נבנה באמצעות ברית טיפולית. הברית הטיפולית היא בעצם ברית שיתופית בין המטפל למטופל, או למשל, בטיפול זוגי לכל אחד מבני הזוג, ולשניהם כזוג. כל אחד מהצדדים צריך לתת את חלקו על מנת שתיווצר פלטפורמה משותפת כבסיס לעבודה הטיפולית. כאשר אנשים מתגייסים לבצע משימות טיפוליות הם מקיימים את חלקם בברית השיתופית ובכינון והחזקת הקשר הטיפולי.

התמקדות ביחסים טיפוליים: מטפל ומטופליו בונים קשר טיפולי בין היתר גם על ידי הגדרתו ככזה. קשר שכזה, עליו להתמקד ביחסים טיפוליים בלבד. לא פעם, בייחוד כשהטיפול מתארך והקשר מתחזק, נוצר פיתוי להרחיב את הקשר להיבטים חברתיים אחרים. יחסים אלו צריכים להידחות לטובת המשימה הטיפולית המשותפת.

מצע של פתיחות ואמון: מטופלים צריכים לפתח אמון במטפל באופן שיוכלו לחלוק עימו את מחשבותיהם ורגשותיהם שלעתים קרובות הם אישיים וכאובים ביותר. לא פעם מטופלים מדווחים שהמשיכו תהליך טיפולי שהלך והתארך ללא תועלת ממשית, ולאחר בחינה נוספת עלו נושאים שהסתירו חלקים חשובים בעולמם שהיו משמעותיים ביותר עבור התהליך. כאשר מטופל חש שאינו מסוגל לשתף חלקים בעולמו עם המטפל, עליו להציף זאת ולא לפגוע בתהליך. מטופלים רואים בכנות זו, סימן למידה של אמון שבחלק ניכר מהמקרים עוזר לפתחו ולהעמיקו.

אמונה בתהליך: מטופלים צריכים לפתח מידה של אמונה בתהליך של שינוי. לעתים התפיסה של אופי כתבנית קשיחה, בייחוד כאשר היא מצטרפת לניסיונות קודמים שכשלו לחולל שינוי, גורמים לכך, שאנשים יתקשו מאוד לקוות שחיהם יכולים להשתפר.

הבנה בסיסית: המטופל נדרש לפתח הבנה בסיסית כלשהי לגבי תהליך הטיפול. ראוי שישאל על כך את המטפל בפגישתם הראשונה, על מנת שהציפיות שלו מהתהליך יהיו מעוגנות במציאות.

תהליך טיפולי מבוסס על משאלתו של המטופל לשתף פעולה - אנשים מגיעים לטיפול מאחר והם מעוניינים לקבל עזרה על מנת להתגבר על קשייהם. כאשר גם המטפל ממלא את תפקידו החשוב ביצירת הברית הטיפולית, הם יוכלו לשתף פעולה ולעסוק גם בנושאים הרגישים ביותר. זוהי תמצית תפקידו של הקשר בדרמה הטיפולית.



הלימודים מיועדים ל:

עו"ס, יועצים חינוכיים, מטפלים באמנויות, פסיכולוגיים, חינוך מיוחד, מרפאים בעיסוק ויועצי נישואין.

הלימודים יקנו לך:

< הכשרה לטיפול בשיטה הקוגניטיבית התנהגותית בהתאם לדרישות אית"ה < ידע עיוני רחב, פרקטיקה ומיומנויות.

חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים נוספים והרשמה:
Ynr.miri@gmail.com | 02-6321612

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גביש | סניף י.נ.ר. בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com



לגדול ולגדל חינוך על ידי פיתוח מוטיבציה פנימית לערכים

אריה אשד מ.א. יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט ורכז התכנית להכשרת מנחי הורים במרכז י.נ.ר. 054-4533450

ושוב בפני התחושה שהם רעים ולא מסוגלים לשלוט בעצמם. במקום זה, מומלץ לשקף דווקא את ההצלחות, ולמצוא את המקומות שבהם אנחנו מתפעלים מהילד, על מנת לחזק את הדימוי העצמי שלו, ומתוך כך הסיכוי שהוא יגייס את הרצון להתמודד יגדל.

הצורך בתחושת שייכות: כאשר הילד חש שהוא שייך למשפחה או לקהילה מסוימת, גובר רצונו לממש גם את הערכים אותם מייצגת קבוצת השייכות שלו. לכן, חשוב מאוד ליצור תחושה של משפחתיות וקהילתיות, באופן חם ואוהב, וללא תנאי.

גם כאן הורים רבים עושים טעות נפוצה - כאשר יראת השמים של הילד מתחילה להתערער, ישנם הורים ומורים לא מעטים שנותנים לו את התחושה שהוא אינו רצוי במשפחה או במוסד החינוכי, ובכך מערערים את תחושת השייכות, ויחד איתה את הסיכוי להתעוררותה של מוטיבציה פנימית לשוב אל דרך התורה והמצוות. (כמובן שלפעמים אין ברירה, משום שהילד מזיק לילדים האחרים בתלמוד תורה, אבל חשוב מאוד לקחת בחשבון את הנזק שבהדרתו מהקהילה ויש להיוועץ בסמכות תורנית וחינוכית).

הצורך באוטונומיה: ככל שהילד יחוש שהוא מבצע את הפעולות מתוך בחירה שלו, יגבר הסיכוי שהוא יראה בערכים הללו, ערכיו הוא. לכן, מומלץ לאפשר עד כמה שניתן את הבחירה לילד.

אין הכוונה שצריך לאפשר לילד לעשות ככל שיחפץ. ישנם התנהגויות שלא נוכל לאפשר לו לעשות. אבל, בתוך מכלול הפעולות שאנחנו דורשים ממנו ומאפשרים לו לעשות, יש להעניק את יכולת הבחירה.

לדוגמא: אב שלומד עם בנו, יכול להציע לו לבחור את הנושא שילמדו ביחד. אם שרוצה לבקש מביתה שתעזור לה בהכנות לשבת, יכולה להציע לבת לבחור את העבודה שתרצה לעשות. כמעט בכל תחום ניתן למצוא מספר אפשרויות שהילד יוכל לבחור ביניהן, ובכך לחוש שהבחירה היא שלו.

לסיכום: הצורך לפתח מוטיבציה פנימית הולך וגדל ככל שמתגברים אתגרי הדור. על מנת להתמודד עם כל הפיתויים והסחות הדעת שקיימים סביבנו, אנחנו צריכים לגדל ילדים גיבורים, שמסוגלים לכבוש את יצרם מתוך עוצמה פנימית. עוצמה כזו יכולה להתפתח רק אצל ילד שנבנתה אצלו מוטיבציה פנימית איתנה, שכאמור - 'גם כי יזקין, לא יסור ממנה'.

מוטיבציה פנימית היא הרצון של הילד לבצע מטלה, או לחיות על פי דרך חיים מסוימת, לא משום שהוא מקווה לשכר, חושש מפני עונש או רוצה להצות משהו, אלא משום שהוא מזדהה עם הערך מעומק עצמיותו.

אנחנו מצוים - 'חנוך לנער על פי דרכו', משום שאז 'גם כי יזקין לא יסור ממנה'. במילים אחרות, אנחנו מצוים לפתח מוטיבציה פנימית בנפש הילד, על מנת שגם כאשר הוא לא יהיה כפוף למרותנו, או ידרש לעמוד בפני לחצים כלשהם, הערכים אותם ספג בבית ימשיכו להוביל אותו באופן יציב ועקבי.

מיותר לציין שבמידה ונבסס את כל החינוך על ענישה ואיומים, או אפילו על תגמול חיובי על כל מעשה, אנחנו עשויים לגלות שהערכים אליהם חינוכו לא הופנמו אצל הילד, וקיים חשש שכאשר הוא יגדל ולא יזדקק לנו, אותם ערכים לא יהיו יציבים דים בנפשו, על מנת לעמוד באתגרי החיים.

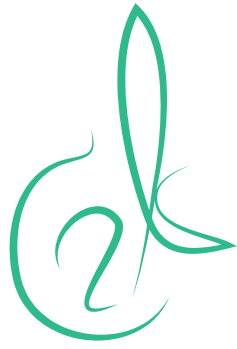
לכן חשוב מאוד לבסס את ההורות על מרכיבים שמעוררים מוטיבציה פנימית בנפשו של הילד. אולי זהו חלק מהסיבה שהתורה מצווה עלינו ללמד את בנינו תורה, ולא רק להרגילם במצוות. לימוד התורה מספק את המשמעות למעשים, ולכן יש סיכוי גדול יותר שהילד יפנים את העשייה ויראה בה ערך גם כאשר הוא יגדל.

שני חוקרים בשם רייך ודסי, חקרו מהם הגורמים שמעוררים מוטיבציה פנימית בילד, ופיתחו את 'תיאוריית ההכונה העצמית', על פיה מילויים של שלושה צרכי יסוד, יעודד את היווצרותה של המוטיבציה הפנימית:

הצורך בתחושת מסוגלות עצמית: על מנת שהילד יפתח רצון משלו לעשות מעשה מסוים, הוא צריך לחוש שהוא מסוגל לעשותו. לעומת זאת, במקרה שהוא יחוש שהעשייה נמצאת מעבר לתחומו יכולתו, יש להניח שהוא יפתח כלפיה יחס שלילי על מנת להגן על עצמו מתחושת הכישלון שבזיון עליה, על ידי האמירה שהיא אינה חשובה לו. במקרים רבים, זה מה שייטען נער ש'ירד מן הדרך' - הוא יאמר שהרגיש שבסביבה התורנית הוא אינו יכול להצליח, ונמאס לו לחוש ככשלו.

לכן, חשוב מאוד לתת לילד את התחושה שהוא מצליח. אחת הטעויות המרכזיות שעושים עם ילדים שהתנהגותם מאתגרת, היא שמעמידים אותם שוב

יחסי הורים וילדים נגרים לא פעם לסגנון של חייל ומפקד. ההורים שמחפשים דרך לגרום לילדיהם למלא אחר הוראתם מוצאים את עצמם 'יורים' פקודות ומפריחים איומים, התנהלות שפוגעת משמעותית באווירת הבית. אך קיימת דרך אחרת שיכולה להניע את הילד ללכת בעקבות ההכונה ההורית מתוך מוטיבציה פנימית שלו.



אותות באותיות אבחון גרפולוגי ככלי לבירורי שידוכים

עפרה הר כסף, 02-5618127, kavnekuda1@gmail.com

מעולות, אבל ישנם גם חלקים פחות אמינים. כתב היד נוצר במוח. הוא מתחיל את דרכו ממרכז הכתיבה שנמצא ליד האונה הרקתית השמאלית, ועובר דרך ארוכה עד הדף. חלקים רבים במוח, הפועלים בתיאום, אחראים על הפקת מעשה הכתיבה. התהליך התבהר היטב בבדיקות אם-אר-אי תפקודיות, בהן ניכר תהליך הכתיבה ולא רק מבנה המוח. הכתב, אם כן, הוא תוצר נויורולוגי של המוח.

כתב היד והצירוף, רוויים בסימנים גרפיים ברי משמעות. תת המודע משתמש בדרכים שונות על מנת לבטא את עצמו, כמו חלומות או פליטות פה, אבל הכלי המובן ביותר הוא הכלי הגרפי. זוהי "שפה" לא מילולית, שבה משתמשים כל בני האדם. כשלומדים להבין אותה, שומעים אמירות ישירות מפנימיות האדם. באבחון גרפולוגי למטרת שידוכים ייווצר כלי אבחוני שיאפשר לבני הזוג פיתוח מודעות לנקודות החוזק עליהן יוכלו להסתמך, כמו גם תחומים שיידרשו השקעה, סבלנות או מאמץ. כשבני הזוג מודעים לצרכיהם וליכולותיהם, הם מיטיבים לנווט את עצמם בדרך יעילה ומספקת.

נקודה נוספת עליה יש לעמוד לפני פסיקה בעניין השימוש בגרפולוגיה, נוגעת ליעוץ גרפולוגי שניתן מגרפולוג שלא מיטיב להכיר לעומקה את דרך התורה. כאן הסכנה רבה. הגרפולוגיה בדרך כלל מרשימה ומדהימה את המתייעץ, ומשום כך, קיימת נטייה לתת בגרפולוג אמון מוחלט ללא בקורת. המאובחן חש שהגרפולוג מיטיב לתאר את רגשותיו הכמוסים ואופיו, טוב ממנו עצמו, ולכן נוטה להאמין לאבחון ולהכוונה. אך יש לקחת בחשבון שפרשנות הגרפולוג, הכפופה לשיטות פסיכולוגיות שונות, תלויה גם בהשקפת עולמו, ובהטיות שהוא לא תמיד מודע אליהן.

נקודה נוספת שראוי לציין היא שלגרפולוגיה ישנם מספר תחומי התמחות. לא דומה גרפולוג שלמד ייעוץ זוגי או חינוכי, למומחה לזיהוי זיופים והשוואת מסמכים העובד במעבדה. יש לדעת מהו תחום ההתמחות המדויק של הגרפולוג, בכדי להשיג את המטרה בבירורים.

ניתן לסכם ולומר כי לגרפולוגיה יש די כלים טובים ומהימנים לציור פרופיל אישיות של כל אחד מבני הזוג ולצפות את מארג היחסים שסביר שיקימו ביניהם. כמובן שאין בכך כדי לתת לגרפולוג את הסמכות להחליט במקום הנועץ, אך ההסכמה לאבחון גרפולוגי בין מדוברים, פותחת דרך לשיחה כנה, על נושאים שבמילא עתידים להתגלות בהמשך. אבחון כזה, מאפשר בחירה מושכלת לכל אחד מהצדדים. ■

הורים רבים פונים לאבחון גרפולוגי להתייעצות לגבי שידוכים. "מצאנו את החבורה" שכתב לפני שבועיים בתוך הגמרא שלו" הם מנפנפים מדף מחברת הכתוב בצפיפות, ורוצים לדעת הכל, אבל ממש הכל.

מובן למדי, שכל צד מעוניין לדעת מי הוא המדובר/ת המוצעת/ת להם באמת. אכן, במרבית המקרים, ערפול המידע בבירורים הוא המניע לפניה לגרפולוג. לרוב, באים הפונים לברר את מה שלא הצליחו באופן המקובל, ואינם מסוגלים להכריע בלעדיו.

מצד אחד - אפשר להבין: מדובר בשאלה החשובה ביותר שעתידה להשפיע על כל תחומי החיים. כל אחד מכיר, מצטער ונבהל מסיפורים עצובים שקרו סביבו, חלקם מחמת הסתרת מידע ו"מקח טעות".

ומצד שני - ראוי ונכון לברר מה מותר, מה אסור ועד כמה יש לאפשר לאבחון להשפיע על ההחלטה. נכון להיום, לא קיימת פסיקה אחת וחד משמעית. פוסקים שונים פסקו פסיקות שונות, לעיתים אף הפוכות, ולכן על כל אחד מוטל לברר אצל רבו כיצד עליו לנהוג.

לגרפולוגיה יש מספר גישות לבדיקת התאמה זוגית. אחת הגישות הנפוצות, היא גישתו של ישראל אודם. שיטה זו מציגה תשעה טיפוסים ("פוטנציות") בעלי מאפיינים ידועים, הן מבחינה פסיכולוגית והן בסימנים הגרפיים שהם יוצרים. לכל אחד מבין תשעת הטיפוסים סוג הסתגלות בעל אופי אחר למציאות משתנה.

יכולת ההסתגלות היא מרכיב רב חשיבות בהצלחת הקשר. בעזרת זיהוי הטיפוס וצורת הסתגלותו, ניתן לבנות פרופיל יחסים המתייחס לסיכויים ולסיכונים שביחסים אלו, לנקודות הכוח, ולתחומים שיידרשו השקעה של עבודה, ואולי התמודדות או ויתור, כך שהתוצאה הסופית של האבחון הגרפולוגי תהיה אפיון של מערכת יחסים בין אותם שני אנשים על פי תכונותיהם. שיטות אחרות ביעוץ הגרפולוגי בתחום הזוגי, נסמכות על הגישות הקלאסיות של תבניות יחסי זוגיות כמו הזדהות או השלכה וכו'.

השאלה אם אפשר להתיר אבחון גרפולוגי לצורך בירורי שידוכים תלויה גם במידת האמינות שיש לייחס לתוצאות האבחון. בכל העולם משתמשים חברות, ארגונים ואנשים פרטיים בחוות דעת גרפולוגית. כמו כן חשוב להדגיש שחוות דעת גרפולוגית מתקבלת בבתי דין ובחלקה גם בבתי משפט בכל העולם. יחד עם זאת חשוב לציין כי האמינות שיש לייחס לאבחון הגרפולוגי אינה שווה בכל תחום. חלק מהתחומים נחקרו והוכחו כאמינים ביותר, ומקנים לגרפולוגיה יכולות זיק

"מצלצים ושואלים על חבר בשיעור, ואני לא יודע מה בדיוק לומר. כל דבר שאומר עלול להתפרש אחרת, ולצאת מכל יחס ופרופורציה... אני אומר אותו דבר שלא יהיו בעיות, כי אני באמת רוצה לפרגן לכל החברים וח"ו לא להזיק"... כך אמר בחור. כך יגידו גם חבריו. כמדומה שמצב מתסכל זה משותף לכל המבררים/רות, העומדים חסרי-אונים מול המשיבים. אלו, מנסים להתפתל בין גדר ההלכה לביטויים המקובלים והפרזות אותן מצפים לשמוע המבררים בכדי לא לפסול מיידית... והאמת, מה תהא עליה?..."

בחירת מטפל

שלום מקוביץ' M.A פסיכותרפיסט ויועץ נישואין בכיר 052-6071596

יש לי בעיה שמטרידה אותי ומקשה עלי את התפקוד האישי והמשפחתי בחיי היומיום באופן משמעותי. לאור ריבוי סוגי הטיפול והמטפלים השונים, רציתי לדעת אודות סוגי הטיפול הקיימים ולשאל כיצד ניתן לבחור טיפול ומטפל שכן ומתאים לי ולמשפחתי?



על עצמו וירחיב את טווח ההבנה העצמית וממילא את הבחירה החופשית של האדם אך לא יעצב אותו.

לצד הגישה הדינמית התפתחה לאורך השנים גישה פסיכולוגית התנהגותית. גישה זו נשענת על מחקרים מדעיים ומציגה אף היא תוצאות מרשימות במספר תחומים. ההנחה הרווחת כיום היא ששינוי ההתנהגות מאפשר לאדם לחוות ניסיון חדש ושונה מזה שהוא רגיל אליו, ועל כן מאפשר לו להגיע לתובנות חדשות ולחולל שינוי פנימי אמתי. חשוב לציין שההכוונה לטיפול צריכה להיעשות על ידי פסיכותרפיסטים מומחים הבקיאיים במגוון שיטות הטיפול ויודעים להבין לעומק את הבעיה, השפעותיה והשלכותיה.

במחצית השנייה של המאה הקודמת התפתחה גם הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, גישה שנוסחה בסוף שנות השבעים על ידי ד"ר אהרון בק ושותפיו לכדי תורה וגישה מובנית. הפסיכולוגיה הקוגניטיבית הוכיחה את עצמה לאורך זמן ובמחקרים רבים. עיקרה של הגישה גורסת כי האדם מונע על ידי אמונות יסוד (סכמות) שאינן גלויות לו לחלוטין אך ניתן לחשוף אותן באמצעות ניתוח והבנה מעמיקה של מחשבותיו, אמירותיו והתנהגותיו. סכמות אלו מתעצבות לאורך החיים ועל פי הניסיון, והן המקור למחשבות, להרגשות ולמעשים שאנו עושים. כאשר מזהים את הסכמות הללו ניתן להבנות אותן מחדש וכך ליצור שינוי אמתי ובר קיימא שיאפשר לאדם להביא את עצמו למקום טוב של צמיחה בריאה.

ההבנה שהמחשבות, ההרגשות והמעשים שלנו הן מעגל אחד שניתן להיכנס אליו ולהשפיע עליו גם באמצעות המעשים והחוויה וגם דרך בחינת התובנות שהן מקור המחשבות, יצרה התפתחות של פסיכולוגיה קוגניטיבית התנהגותית המשלבת את שתי הגישות. נהוג להשתמש בביטוי C.B.T שהוא ראשי תיבות של Cognitive Behavioral Therapy כלומר טיפול הכרתי התנהגותי משולב.

מחקרים רבים מאוששים הצלחה משמעותית של הגישה הזו וכיום משתמשים בה מטפלים רבים ברחבי העולם בתחומים ספציפיים, שבהם גישה זו התגלתה כיעילה ופותרת בעיות בטווח זמן סביר.

שיטה נוספת שראוי להזכיר היא הגישה הנרטיבית. נרטיב פירושו סיפור החיים של האדם. הכוונה במקרה

בכל בעיה שהיא, בשלב הראשון, כדאי לוודא שאין מדובר בבעיה רפואית גופנית. טיפול רגשי ונפשי אינו מחליף טיפול פיזיולוגי, אם כי בהחלט עשוי לסייע במקרים רבים בתהליך ההחלמה. זאת בעיקר כאשר התופעות הן פסיכוסומטיות, (פסיכו-נפשי סומטי=גופני), או שהבעיה מלווה בקשיים נפשיים. בכל אחד מן המקרים הללו מומלץ להיוועץ גם בפסיכותרפיסט (=מטפל נפשי) בנוסף אך לא במקום הטיפול הפיזיולוגי.

כאשר מדובר בבעיה רגשית, התנהגותית או שנוגעת למערכות יחסים, הנכון הוא לפנות לייעוץ עם פסיכותרפיסט. כאן כדאי להכיר את התפתחות הפסיכולוגיה ואת הטיפולים העיקריים כדי לעשות בחירה מושכלת של מטפל מתאים. אחד הגורמים המשמעותיים והמכריעים בתהליך הוא הקשר האישי והאמון בין המטפל ולעיתים יש לשקול אף להחליף מטפל אם לא נוצר קשר מיטבי ואין שיפור מסוים לאחר תקופה.

הזרם המרכזי בפסיכולוגיה מאז תקופתו של פרויד (אבי תורת הפסיכואנליזה - ניתוח נפשי) ועד היום הוא הזרם של הפסיכולוגיה הדינמית. פרויד היה נירולוג שחקר, בין היתר, נשים שלקו בהיסטריה וכתוצאה מכך לקו בשיתוקים חלקיים ללא סיבה גופנית. תגליתו של פרויד היתה שכאשר הן נזכרו בטרואמה הנפשית ועיבדו אותה, הן החלימו. המנחה שלו כינה את תגליתו כ"טיפול בדיבור", ומכאן התפתחה הפסיכואנליזה.

מאז פרויד עברו למעלה ממאה שנה וכיום, בדרך כלל, אין עורכים פסיכואנליזה שלמה של האדם. המחקר שהתפתח והניסיון הטיפולי שנצבר עם השנים עיצבו את הטיפול הפסיכולוגי הדינמי המוכר לנו כיום, המבוסס על ההבנה שמאחורי ההתנהגות, הרגשות והמחשבות שלנו, עומדים מניעים שלא תמיד ברורים וידועים לנו, והבנתם היא בעלת משמעות קריטית כדי שנוכל לשנות את ההתנהגות, הרגשות ואופן החשיבה שלנו. המטפל הדינמי יביא את המטופל להבנת התהליכים והתובנות התת מודעות שלו ויסייע להבנתן מחדש באופן מועיל יותר. חשוב להדגיש כי מטפל מקצועי, לא ייכנס להשקפת עולם ולא ישנה את אמונתו או ישפיע על אורח חייו של המטופל לפי הנראה לו. הטיפול יעניק לאדם תובנה מעמיקה ורחבה





גם בשביל
יועץ טוב
צריך התאמה

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מלווים אותך לאורך כל התהליך

אגודת היועצים מרכזים בשבילך את מיטב היועצים שומרי תורה ומצוות בתחום המשפחה והזוגיות בכל אזורי הארץ.

בפיקוח וועדה אתית מקצועית

פנו עוד היום לחומחי האגודה לקבלת הכוונה וייעוץ בתחום הנפש, הנישואין והמשפחה.
רשת קליניקות ברחבי הארץ.

לפרטים:

02-632 1605

Ynr.moked@gmail.com

זה היא לאופן שבו האדם מספר לעצמו את סיפור חייו, שכן האופן שבו האדם חווה את חייו ומספר לעצמו את סיפורו משפיע על התובנות שלו על הרגשותיו ועל האופן שבו הוא מתנהג וחווה את המציאות. הבנת הסיפור ומאורעות החיים מאפשרת לאדם ליצור יחס חדש אל עצמו ואל המציאות ולהשתחרר מכבלים החוסמים את צמיחתו ונוטלים ממנו את החירות להיות מה שהיה רוצה להיות. גם לגישה זו מחקרים המאששים את ההצלחה שלה והיא מציגה תוצאות טובות בטווח זמן סביר.

בנוסף לסוג הגישה או השיטה הנבחרים, יש נתון חשוב נוסף שיש לקחת בחשבון בעת בחירת מטפל מתאים, והוא ההדרכה שעובר המטפל עצמו. כמו המטופל, גם המטפל עצמו הוא אדם הסובל מאותן מגבלות אנוש. לכן חשוב שהמטפל עצמו, בבואו להבין את עולמו הפנימי של המטופל, יהיה מודע לעצמו, כך שיוכל לראות נכחה את תמונת עולמו של המטופל בפני עצמה ולא מתוך עולמו הפנימי. הפסיכולוגיה הדינמית מבטיחה זאת על ידי הדרישה מן המטפל לעבור טיפול ולהיות בהדרכה של מטפל אחר בעל ניסיון. הגישות האחרות פחות נוטות לשים דגש על כך אך גם שם עניין זה הוא יתרון חשוב. בכלל, ישנה דעה, שמוכיחה את עצמה שוב ושוב שחשוב במידת האפשר להיעזר במטפל המכיר ומנוסה בגישות שונות ופתוח אליהן ובו בזמן בעל ראייה מעמיקה של התמונה הנפשית, ויש להעדיף אותו על פני מטפל המכיר גישה התנהגותית קוגניטיבית או נרטיבית בלבד שלמד בקורסים ממוקדים. הללו עשויים לעתים "לפספס" משהו מהותי בבעיה הנידונה.

שאלה נוספת לא פחות חשובה, היא משכו ויעילותו של הטיפול. לגבי משך הזמן יש לציין כי הדבר כמובן תלוי בבעיה ובמטופל עצמו לא פחות מאשר במטפל. ברור שטיפול רציני נעשה באמצעות תהליך נפשי הדורש אורך רוח. כשמתאימים נכון את סוג הבעיה ודרישות המטופל לסוג הטיפול יש בטווח זמן נראה לעין תוצאות מרשימות ויעילות הטיפול מוכחת. במקרים מסוימים יש גישות טיפוליות המשיגות תוצאות לא פחות מהירות מהטיפול תרופתי ובמקרים רבים לטווח הארוך הטיפול אף יעיל יותר מתרופות.

הנפש שלנו ועולמנו הפנימי הם הבסיס המרכזי שיקבע את התפתחותנו, התפתחות חיינו ואיכות חוויית החיים שלנו. חשוב על כן מחד גיסא לא להזניח את עצמנו ולהימנע מטיפול נדרש ומאידך גיסא לבחור את הטיפול בתבונה ובאחריות שכן השלכות הטיפול הן משמעותיות וארוכות טווח.

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, שהוקמה ע"י איגוד י.נר, הוקמה במטרה לאגד תחת קורת גג אחת אנשי טיפול מוסמכים ובעלי הכשרה התואמת את עיסוקם. כל המטפלים והיועצים מחויבים, בנוסף להשכלתם והכשרתם, גם בהקפדה על כללי אתיקה מקצועית, כפי שנהוג בכל מקצוע בעולם. האגודה מפעילה את מוקד י.נר המכוון את הזקוקים לטיפול ומסייע בידם למצוא את המטפל המתאים, תוך הבנת עולמו של אדם ירא שמים וצפיותו, ותוך טיפוח מתמיד של מטפלים על מנת לתת מענה הולם לצרכי הציבור.

לקבלת ייעוץ והכוונה ניתן להתקשר לטלפון: 1-700-5000-65





לימודי העצמה אישית N.L.P

N.L.P ניתוב לשוני פיזיולוגי ודמיון מודרך

קורס העשרה ייחודי ומרתק בשיתוף המכללה ל-NLP
practitioner NLP

מה נלמד?

<< לפתור בעיות תקשורת, ויכוחים ועימותים ולשפר יחסים בין אישיים

<< להשתחרר מלחצים, דיכאונות, ופחדים

<< להגדיר מטרות ולהגשים אותם בעילות

<< לפתור קונפליקטים פנימיים, ולהגיע להרמוניה

חדש! כחות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים נוספים והרשמה:
ynr.rivki@gmail.com | 02-6321613

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, ג'ש"פ | סניף י.נ.ר. ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com

שם מלא	טלפון/סלולרי	עיר	מקצועות
אברהם רותי	052-8630065	בית אל	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מגשרת
אהרוני בנימין	050-7739675	ירושלים	מגשר כללי ומשפחתי טוען רבני בורר
אופק אלה	02-9926466 054-6455841	בית שמש	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים
אזולאי רוחמה, M.A.	02-9963011 052-8854113	קרית ארבע	פסיכותרפיסטית מנחת
אלדר טלי שרה	08-9719570 050-7635816	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מגשרת
אסיג דבורה	02-6529506 052-7137712	ירושלים	פסיכולוגית חינוכית
אקשטין חביבה	02-6788808 050-4180246	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
אשר רוני, B.Ed.	02-9961912 050-5974300	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי מנחה קבוצות
הרב בהר דוד	02-6426896 054-8420177	ירושלים	מנחה נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
בוקצ'ן מיכאל, M.A.	054-2273970	יצהר	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מגשר
בירנבוים אברהם	02-6522618 050-6375145	מעלה מכמש	מנחה נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
בלומברג אסתר	02-5662277 050-5657218	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
בן סימון רות	052-7692058	ירושלים	מאמנת אישית ומשפחתית
ברזון ידידה	02-9912927 052-2771737	רמת בית שמש	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
גוטליב ברכה	02-9923910 054-8443913	בית שמש	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
גוטפריד אסתר	02-6235210 052-7128833	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
גולדשטיין יוסף	02-5400945 054-8445551	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות
הרב גולדשמיד יצחק, MA	02-6419347 052-7630830	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות מדריך חתנים
ד"ר גלאס יהונתן	054-5985906	ירושלים	יועץ נישואין ומשפחה מגשר מטפל משפחתי בורר משפחתי בורר
גלבע רותי	02-9963195 054-7788492	קרית ארבע	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
גלטר אמיר, B.ed.	02-9409852 052-8209368	עלי	מנחה נישואין ומשפחה מנחה קבוצות מאמן אישי ומשפחתי
גליקסברג אפרים	02-5710780 057-3120780	ירושלים	מגשר טוען רבני בורר
גפן דניאל	02-9991499 054-8439531	בית שמש	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
גרוסמן שמואל	02-6415426 052-5802242	ירושלים	מנחה נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
דהן לימור	02-6723294 052-3753836	ירושלים	מנחת קבוצות מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית
דומנוביץ משה	02-5853535 050-6208298	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
דור-און (סובל) צילה	02-6258349 057-7241979	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית מנחת הורים מגשרת מגשרת משפחתית
הוך שלמה, B.A.	02-6512672 054-8422672	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות מדריך חתנים
הירש שי	02-9934090 052-8836373	טלמון	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות מדריך חתנים
וולד אברהם	02-5337066 052-8013838	קרית יערים	יועץ נישואין ומשפחה מאמן אישי ומשפחתי
וולך אלעזר	02-5871329 054-8418686	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות

חברי האגודה

רשימת חברים חלקית - הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: www.acft.org.il

מוקד י.ג.ר.
1700-5000-65





**לצמוח
בדרך הנכונה**

מוקד ארצי התנדבותי
להפניות ולייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

- 01 ייעוץ זוגי ומשפחתי**
1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00
- 02 ייעוץ נפשי ראשוני**
02-6321622
מוקד נשים - 02-6321623
מוקד גברים - 02-6321624
Ynr.mokednafshi@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00
- 03 מרכז גישור וישוב סכסוכים**
1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00
- 04 תיאולוגיה והסברה יהודית**
052-6881713
mbdmbd@walla.com
שעות פעילות: 9:00-19:00
- 05 ייעוץ הלכתי וסיוע בענייני בתי דין רבניים**
1-700-5000-65
Ynr.moked@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-19:00

שם מלא	טלפון/סלולרי	עיר	מקצועות
וייל חיה	02-5713584 052-7642155	ירושלים	פסיכותרפיסטית
וקשטוק דבורי	052-7604943	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מאמנת אישית ומשפחתית
ורס מזל B.A	02-5367167 052-2275365	בית חורון	מנחת הורים פסיכותרפיסטית מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית
זורבין נחמה	02-6447515 054-2377129	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
זקן אופיר נטע	02-6765867 052-7732585	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מגשרת עורכת דין
זר צביקה	02-5900654 052-5665274	מצפה ריחו	פסיכותרפיסט
חיים פור גלילה	02-5806325 052-7142273	ביתר עילית	פסיכותרפיסטית
חפץ מנחם	02-6438908 052-7640283	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
יהודית מצליח	08-8543097 052-8782280	אשדוד	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
יעקובי ציפורה	02-5003570 054-8448452	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מאמנת אישית ומשפחתית
ירושלמי נורית	02-5823156 050-4134456	גבעת זאב	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים מנחת קבוצות
ישראל אברהם	02-6524057 050-6747513	ירושלים	יועץ חינוכי מגשר כללי ומשפחתי
כהן אסתר	02-9991128 054-5996124	בית שמש	מאמנת אישית ומשפחתית מגשרת כללית ומשפחתית
כהן בת שבע	02-5714140 050-4485091	גבעת זאב	מנחת הורים מנחת קבוצות
כהן ורה חנה B.A	02-5343250 054-5703442	בית מאיר	מנחת נישואין ומשפחה
כהן טלי M.A	02-5830183 052-3820012	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מדריכת כלות
כהן משה	02-9993993 052-7151159	ירושלים	פסיכותרפיסט
לביא אריאל	052-6070466	אלון מורה	פסיכודרמטיסט
לודמיר אברהם, B.ED	02-5370041 057-3108007	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי פסיכותרפיסט מאמן אישי ומשפחתי
לוטוק יונדב	02-5900236 052-3003240	הר ברכה	מנחה נישואין ומשפחה
מהדב נורית	02-9920408 050-4145594	בית שמש	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
הרב מועלם שמואל	02-5868469 050-4119359	ירושלים	מנחה נישואין ומשפחה
מורגן רחל	02-6529173 054-8047593	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
מורדוף אהוד	02-6519138 052-2871679	ירושלים	יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות מאמן אישי ומשפחתי מדרוך חתנים
מזרחי יסכה	02-5356693 050-7454247	מעלה אדומים	מגשרת כללית ומשפחתית טוענת רבנית
מייזלס אתי	02-9932417 050-7434179	אפרת	יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית פסיכותרפיסטית
ממן דלית	077-9100853 054-6583854	מבשרת ציון	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית
מנדלבאום משה, B.A	02-9975574 054-5449156	פסגות	מנחה נישואין ומשפחה
מנלה רבקה, B.A	02-6514978 057-3138779	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות





**המסלול ללימודי
ניהול
וייעוץ
ארגוני**



**בחסות ביה"ס לפסיכולוגיה
המרכז ללימודים אקדמיים**

בואו להוביל מהלכים

בשנה אחת נלמד:

להוביל ולמנף ארגונים ועסקים ■ לפתור קשיים ולמנף את כוחם ויכולותיהם של צוות העובדים ■ להטמיע שינויים ולהצמיח עסקים, מוסדות וארגונים

מה נלמד?

גישות לייעוץ ארגוני ■ שליטה וכח ■ פיתוח מנהיגות ■ פוליטיקה ארגונית ■ תרבות ■ אסטרטגיה ■ הכוונה ליישום והשתלבות בשוק העבודה

חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים נוספים והרשמה:
Ynr.miri@gmail.com | 02-6321612

סניף י.ג.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גביש | סניף י.ג.ר. בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211

shivuk.ynr@gmail.com

שם מלא	טלפון /סלולרי	עיר	מקצועות
מנקיס אברהם	077-9133077 052-7657009	ירושלים	יועץ נישואין ומשפחה
מרקוביץ בנימין	02-9975638 050-8801275	כוכב יעקב	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מגשר
נחום טל	054-8119588	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית
הרב ניר חגי, M.A.	02-5355205 052-8622339	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות מגשר ייעוץ נרטיבי
סודאי יובל	02-9916153 052-7682251	בית שמש	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות
עמדי גדי	02-6437466 050-4119310	ירושלים	יועץ חינוכי מנחה נישואין ומשפחה
עמר טליה	02-6535065 050-7700395	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
עשור מאיר שמעון, Ph.D.	054-2111288	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות מגשר מגשר משפחתי טוען רבני בורר
פופקין אורלי	02-6512013 052-9503229	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים
פיליפ אורית, B.A.	02-9952326 052-2793896	רמת בית שמש	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות
פינטו רוני, M.A.	02-5341577 054-4794648	קרית יערים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות.בוררת
פלדמן טובה	02-6416824 054-8416814	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מאמנת אישית ומשפחתית
פרימן יונת	02-6535633 050-4131674 054-9412633	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
פריעד דינה	054-8448409 054-5701236	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות
צייטלין רפאל	02-5712724 057-3122724	ירושלים	פסיכותרפיסט
קדם יונת	052-6877078	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות
קדרון קרן	077-6632004 050-8756345	ירושלים	מגשרת עורכת דין
קזלשטיין משה	050-9613613 050-9613613	מבשרת ציון	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי מנחה קבוצות מגשר מדריך חתנים
קליגר נחמן חיים	054-7862860	ביתר עילית	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
קליינר צילה	02-6524416 054-4350565	ירושלים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות מאמנת אישית ומשפחתית ייעוץ נרטיבי
רבינוביץ אלישע	02-9947106 052-8109536	שבות רחל	יועץ חינוכי מנחה נישואין ומשפחה מנחה קבוצות,
רבינוביץ חיה	02-9947106 052-8109540	שבות רחל	מנחת קבוצות מדריכת כלות
רווח גבריאל	054-8482440 052-7637841	בית שמש	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
רז יעל	077-4003923 052-6788993	ירושלים	מנחת נישואין ומשפחה
רזניק גאסטין, Ph.D.	052-6164240	ירושלים	יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מטפל משפחתי
רפאלוב רפאל	02-6434951 050-4121060	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה קבוצות
שולגסר יצחק	02-5714717 052-7138196	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה

חברי האגודה

רשימת חברים חלקית - הרשימה המלאה ניתן לראות באתר: www.acft.org.il




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 הייחודיים שבטיפול בילדים בכלל ובילדים שהם קורבנות לפגיעה בפרט.
- התוכנית מיועדת למחנכים, מנחי הורים ומשפחות, יועצים ומטפלים.

חדש! כמות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

תוכן הלימודים בגיויחה
הועדה הרוחנית של איגוד י.נ.ר.
בראשות בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.

לפרטים: 02-6321615
השיעורים מתקיימים בירושלים ובמרכז לגברים / נשים

סניף י.נ.ר. ירושלים | רחוב בית הדפוס 30, גב"ש
טלפון: 02-6321600 - מוקד: 02-1700-5000-65
טלפון: 03-7160130 - פקס: 03-7160211
WWW.YNR.ORG.IL | shivuk.ynr@gmail.com

*לתמידי המרכז קיימת אפשרות להשלמת לימודים לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות

שם מלא	טלפון/סולרי	עיר	מקצועות
סטריק מיכאל, M.A.	02-9934461 050-5342564	נווה דניאל	פסיכולוג
שטרן אברהם	052-7695996	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים פסיכותרפיסט מנחה קבוצות מדריך חתנים
שכטר אהרון רן	08-9740427 052-7660908	מודיעין עילית	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
שמחי אלנה-רעות	02-9975759 052-8984505	כוכב יעקב	יועצת חינוכית מנחת נישואין ומשפחה מטפלת משפחתית
שרבי יונה	02-6535428 050-6535424	ירושלים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות
תור יונה	02-9961003 050-6423004	קרית ארבע	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית מנחת הורים
אזור הצפון			
הרב אלי גדי, M.A.	02-9973763 054-5465493	חיספין	מנחה נישואין ומשפחה
אמאייב חגית	077-7501493 050-8718767	עכו	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות מגשרת
הרב אשר מלכה, Ph.d.	077-3245673 050-8344448	חיפה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מגשר
בן כליפא נירית	04-9847019 050-4119062	רכסים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
גולד אלכסנדר ישראל, Ph.D	04-9040287 054-8470785	חיפה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה קבוצות מגשר
גורדצקי דונה	04-8228758 052-4655157	עכו	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
גיל אור	04-6960546 052-8348546	רמת הגולן	מנחה נישואין ומשפחה
גלבווע אלה, M.A.	04-8236377 050-7815012	חיפה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות מטפלת משפחתית מדריכת כלות מגשרת משפחתית
גמליאל אברהם, M.A.	04-6390583 054-8409197	זכרון יעקב	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מטפל משפחתי
גרמן סמדר	04-8120888 052-3224644	חיפה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
הלוי נאוה, M.A.	04-8440327 050-4204782	קרית אתא	יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית
וולף נחמה, B.A.	04-8441125 527162843	קרית אתא	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מטפלת משפחתית
חלוצי שרה לימור	04-6227403 052-7687347	חדרה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים מנחת קבוצות
כהן אורה	04-9591678 050-2359466	אליקים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מנחת קבוצות
כספי גילי	04-9978352 054-6682770	מעלות	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים מנחת קבוצות
ד"ר ליון ארי, Ph.D	04-9984271	נוב	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מטפל משפחתי
מאדר יצחק	04-8120655 052-7633318	חיפה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים מנחה קבוצות
נחום מרגוליס	46923954 052-7157657	צפת	טוען רבני
סידי כרמלה, M.A.	04-8247122 052-7656947	חיפה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית
פלך מרב	04-6096985 054-5640985	שדה אליהו	מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות מגשרת מגשרת משפחתית טוענת רבנית עורכת דין
שילה חוה	04-8110529	חיפה	מנחת נישואין ומשפחה מנחת קבוצות

ערך עצמי

כבסיס לחיי נישואין יציבים

אמיר גלטר מאמן אישי זוגי ומשפחתי, מנחה נישואין הרצאות וסדנאות
amirgl7@gmail.com 052-8209368

בעירבון מוגבל, מלווה בחשש של 'מה יקרה אם לא אצלח בעתיד? ו'מה יהיה אם הצלחה זו לא תתמיד?'. אך כשהאדם מכיר שערכו הוא 'ערך עצמי' שאינו מותנה בדבר, הוא יחוש סיפוק בעשייתו, שהרי בכל עשייה חיובית שלו הוא מגלה עוד מהטוב הפנימי שלו ומבטא את ערכו.

ככל שאדם תופס את ערכו בצורה יחסית הוא מתקשה לקבל ביקורת על מעשיו, שכן קבלת ביקורת משמעותה פגיעה בערכו. הוא תמיד מודד את עצמו ביחס לאחר, עד כמה הוא מוצלח, טוב וצודק ממנו, ואילו קבלת הביקורת מעמידה את נותן הביקורת בעמדת הצודק ואותו בעמדת הטועה, ובכך הוא חסר ערך.

אך כאשר האדם תופס את ערכו כ'ערך עצמי', הוא יהיה מוכן לקבל ביקורת על מעשיו. גם אם הוא טועה, וגם אם האחר צודק ממנו, ערכו העצמי לא נפגע. יותר מכך, אם הביקורת נכונה, הוא מוכן לקבלה מכיוון שהיא מסייעת לו ללמוד, לתקן ולשפר את מעשיו.

השפעת הכרת הערך העצמי על יצירת קשר

תפיסת האדם את ערכו בצורה נכונה, משפיעה על יכולתו ליצור קשרים עם אחרים.

אדם התופס את עצמו באופן יחסי לאחרים, בלי מודעות לערכו העצמי, פוגע ביכולתו להיקשר לאנשים בצורה בריאה. התנהגותו יכולה לבוא לידי ביטוי במספר אופנים:

✚ הפחד מדחייה גורם לו לשרד ריחוק ולהירתע מליזום קשרים. החשש כיצד יתקבל על ידי האחר מביאו לידי רתיעה מלהיות הראשון היוזם את ההתקשרות.

✚ כיון שבתוכו פנימה הוא אינו בטוח בערכו, הוא מנסה לחוש בעל ערך מהתרשמות האחרים ממנו. הוא עסוק בלהציג את עצמו באופן חיובי. העיסוק בעצמו ובתדמיתו מונע ממנו להביא לקשר את עצמו, ואת מי שהוא באמת. כמו כן, העיסוק בעצמו חוסם אותו מלהתעניין בשני ולהקשיב לו באמת.

✚ מכיוון שהוא חש שקבלתו על ידי החברה היא שיתן לו ערך, הוא מתאמץ למצוא חן בעיני אחרים ולרצותם. לשם כך הוא מוכן אף לוותר על עקרונותיו ולפגוע בעצמו. קשה לו לסרב למה שהאחרים תובעים ממנו לעשות, וכך נוצר קשר של ניצול. במקום שהקשרים יעזור לו לגלות את עצמיותו, הם אלו שמוחקים אותה ממנו.

אדם המכיר בערכו העצמי יכול לקשור קשרים חברתיים באופן שונה לחלוטין:

✚ מכיוון שהוא פחות חושש מדחייה ומאמין שיש לו מה לתת לקשר הוא מסוגל להיות היוזם של הקשר, לשרד קרבה, להאיר פנים ולפנות מקום וזמן להתעניין בשני באמת.

ערך עצמי או הערכה עצמית, הוא מונח המתאר את ההערכה הרגשית שיש לאדם על עצמו. המונח מתאר כיצד האדם שופט ומתייחס לעצמו. הערכה עצמית באה לידי ביטוי במספר רבדים נפשיים: בתפיסה (לדוגמא: "אני מוכשר", "אני בעל ערך"), ברגשות (כמו ייאוש, גאווה, בושה) ובהתנהגות.

האדם יכול להכיר בערכו בשני אופנים:

ערך יחסי: האדם בוחן את ערכו ביחס לאחרים ובהשוואה אליהם. בהסתכלות כזו, עיקר מאמצי יחיו להוכיח לעצמו ולאחרים עד כמה הוא שווה.

ערך עצמי: האדם מכיר שהוא בעל ערך הנובע מעצם חיותו שכן העובדה שהוא חי מעידה על כך שריבונו של עולם חפץ בו, שיש לו שליחות ותפקיד בעולם. בהסתכלות כזו, עיקר מאמצי יחיו לגלות את עצמו, לחשוף ולממש את השליחות שהוטבעה בו ושלשמה הוא נברא. למרות העובדה שערכו של האדם הוא ערך עצמי בלתי תלוי הנובע מעצם חיו, כל אדם צריך לפעול על מנת לגלות אותו, וכל מאמץ ובחירה טובה של האדם חושפות עוד רובד מערכו העצמי והאינסופי.

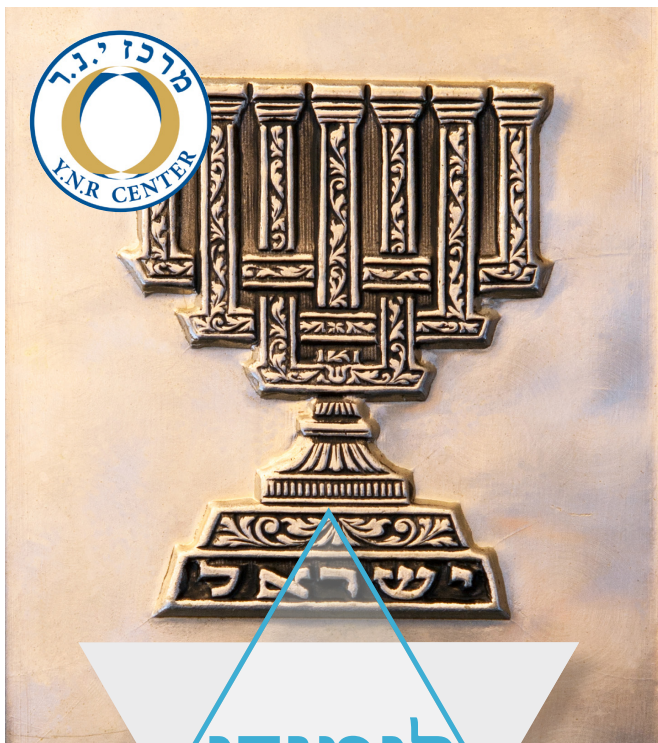
ראיית האדם את ערכו כ'ערך יחסי' היא אחד הגורמים לחסימת יכולתו לצמוח ולהתפתח בצורה בריאה וליצור קשרים עם אחרים. המבט ההשוואתי יכול לחזק באדם את תחושת הגאווה כשהוא חש מצליח יותר מהאחרים, ולעורר רגשות קנאה ועצבות כשהוא חש כי אחרים מצליחים יותר ממנו. אמנם תחרות והשוואה הם כוחות חשובים המניעים את האדם להתקדם, אך היסוד הפנימי של הכרת האדם בערכו אינו צריך להיות מבוסס על ההשוואה לאחרים, אלא על הכרה בערכו העצמי הנובע מהשליחות המיוחדת לו. בהסתכלות זו, ההשוואה תוליד רצון להתקדם למטרות חיוביות המתאימות למה שהאדם מסוגל לעשות, כשם שהאחר הגיע אליהם על ידי מאמצי.

כשהאדם רואה את ערכו רק כ'ערך יחסי' התלוי בהצלחתו ובהערכת אחרים, הוא יחוש מתח שכן הוא חייב להצליח, הוא חייב שיקבלו אותו, שהרי אם יכשל או אפילו אם יצליח, אך הצלחתו לא תגרום לאחרים להעריכו, הוא יחוש חסר ערך. הוא תופס את החיים כמאבק הישרדותי בו הוא חייב להוכיח שהוא שווה.

כשהאדם מכיר בערכו העצמי, הוא יכול לחיות את חיו באופן יותר של, ללא הרגשת צורך תמידי להוכיח שהוא שווה. למרות שכל אדם רוצה להצליח ולהתקבל בחברה, לא בכך תלויים חיו הרגשיים, וגם אם יכשל, הוא לא ירגיש את עצמו כחסר ערך.

הסתכלות האדם על ערכו בצורה יחסית, לא מאפשרת לו ליהנות מעשייתו, שהרי כל עוד לא הגיע להצלחה הרצויה וליחס אליו ציפה מן החברה, מעשיו חסרי ערך בעיניו. גם תחושת הסיפוק בהישגיו, תהיה תמיד

ההכרה של האדם בערכו העצמי היא המפתח לצמיחה אישית וליצירת קשרים בריאים. מהו ערך עצמי? כיצד הוא בא לידי ביטוי ואין ישפיע על חיי הנישואין והמשפחה?



לימודי תאולוגיה

ע"י המרכז להסברה יהודית

דע מה שתשיב לאפיקורוס

תמיד ידעת שתוכל להיות מעולה בהסברה
ישראלית נכונה?

בוא להשתלב במערך ההסברה תוך שמירה על
זהותו של העם היהודי.

הלימודים בחוג לתאולוגיה יאפשרו לך:

- מומחיות וידע מקצועי ליעוץ בבעיות הקשורות
לאמונה, השקפה, דתות וכתות.
- שילוב תחום מרתק בעל חשיבות עליונה עם
התפתחות אישית רוחנית וכלכלית.
- ידע נדרש להקמה של קבוצת איכות בעלת ידע
מנצח, לסיוע אמתי מול הבעיות הקשות והדרישה
הגבוהה לפתרון.

תוכנית שנתית, לימודים אחת לשבוע

רכז התכנית: הרב דניאל עשור, יועץ ומרצה בכיר בארץ ובעולם
בנושאים תאולוגיים, מחבר הספר "על פתחה של רומי"

לפרטים נוספים והרשמה:

veredasor@gmail.com | 052-688 17 12

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב'ש | סניף י.נ.ר. בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 05-5000-65 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com

ערך או בערך

מכיוון שהוא לא מבסס את תחושת ערכו על פי מה שהשני יחשוב עליו, הוא אינו עסוק במאמץ להרשים אותו. נקודה זו מאפשרת לו להיות פנוי לקשר, לראות את השני ולא לחשוב רק על איך הוא מסתכל עליו.

הוא אינו מוכן למחוק את מי שהוא ואת עקרונותיו בשביל לרצות את החברה. הוא בוחר רק בחברויות שעוזרות לו לגלות את מי שהוא באמת.

קשר בריא צומח בין אנשים המכירים בערכם העצמי המבקשים להוסיף שלמות בחייהם על ידי ההתקשרות ביניהם. הדוגמא המתאימה ביותר לכך היא קשר הנישואין. קשר המבוסס על הערכה עצמית בריאה ירומם את בני הזוג ויגרום לחיים יציבים. בקשר כזה כל אחד מבני הזוג רואה ורוצה בטובתו של האחר בכל ליבו ומאודו ללא רגשי קנאה ותחרות.

שאלות התבוננות ליצירת שינוי אישי וזוגי

לפניכם שאלות התבוננות שיסייעו לכם להבין האם הערך שלכם הוא 'ערך עצמי' או 'ערך יחסי'. זאת במטרה לביא למודעות שהיא, כידוע, הצעד הראשון לשינוי (השאלות נכתבו בלשון זכר אך מכוונות לגברים ונשים כאחד).

אילו משפטים מבין המשפטים הבאים אתה אומר לעצמך? הבא דוגמאות מחייך.

הלוואי והייתי כמו... בהשוואה לאחרים אני... לא מעריכים אותי כמו שצריך... אני חייב להצליח כדי להוכיח להם שאני שווה. בגללו אני לא מצליח.

אני שמח במה שאני, במה שה' נתן לי. עלי להתאמץ לחשוף את הטוב שבי. במשפחה שלי, בחברה בה אני חיי, יש לי הזדמנות טובה לגלות את הטוב שבי.

קבוצת המשפטים הראשונה מבטאת את ראיית האדם את ערכו בצורה יחסית, ואילו קבוצת המשפטים השנייה מבטאת את הכרת האדם בערכו העצמי. באופן בו האדם מתייחס לאותם המשפטים באה לידי ביטוי דרך ראייתו את עצמו. אם הוא מוצא את עצמו מזוהה בעיקר עם המשפטים מקבוצת המשפטים הראשונה, עליו לנסות להבחין אלו קשיים בחיים שלו נגרמים כתוצאה מאותה צורת התייחסות שלו על עצמו וכיצד שינוי ההסתכלות יוכל לחולל שינוי בחייו.

אדם נשוי יכול לשאול את עצמו:

האם במחשבותיי אני עסוק בהשוואה ביני ובין אשתי? האם אני מנסה להוכיח לאשתי שאני יותר בסדר, שאני הצודק או להוכיח לה שאני יותר מסכן ממנה? כיצד אני חווה את הצלחת אשתי, האם היא משמחת אותי? מגבירה את הערכתי כלפיה? או מאיימת עלי ומביאה אותי לידי קנאה?

ובצורה החיובית הוא יכול לשאול:

כיצד האמונה החיובית בערכי העצמי תוכל לסייע בעדי להרגיש יותר טוב עם עצמי ולחוות את הקשר בצורה נעימה יותר?

הצעד הבא בתהליך השינוי הוא החלטה עקרונית של האדם להוביל את חייו מתוך ההכרה בערכו העצמי, ובחירה במעשים שמבטאים תודעת חיים זו. לדוגמא, אם עד היום הוא נמנע מלהתחיל בשיח עם אנשים - עליו להשתדל ליזום קשרים. אם עד היום בכל מקום אליו הוא הגיע, הוא עשה מאמץ להרשים את האחרים, עליו לבחור להצניע את עצמו. כל זאת מתוך הכרה שכל שינוי פנימי באדם הוא תהליך מורכב שיש בו הצלחות וכישלונות, ובעצם המאמץ להתקדם ולבחור בדרך טובה הוא בוחר בחיים.



**קרה לכם פעם
שהגעתם,
ברגל או ברכב,
למקום מוכר
לכם,
כשאפילו לא
שמתם לב
לדרך, איפה
פניתם, מה
ראיתם ופתאום
אתם כאן? כוחו
של ההרגל.
כמה מתסכל
כשזה קורה
כשבעצם
תכננתם היום
להגיע לקצה
השני של העיר?**

הגעת אל היעד! על שינוי מדרגה ראשונה ושינוי מדרגה שנייה.

מרב לביא | יועצת נישואין, מרצה ומנחת סדנאות בנושא זוגיות | 050-8262770

האם התוצאה הסופית מספקת אותך? הרי בסופו של דבר זה גורם לכך שחיי הנישואין שלכם עכורים. האם זה מה שהיית מייחל לעצמך?
ניתן לתאר את התשובה. במקרה כזה, כדאי לחשב את המסלול מחדש, מה שדורש בהכרח לשנות את נתיב הנסיעה המוכר לנו.

יש לנו אפשרות לנסות לחזור בדרך שאנחנו מכירים, עם שארית כוחותינו ועם הידע שיש לנו על עצמנו ועל מה אנו מסוגלים או לא מסוגלים, או לחילופין, להיעזר בידע נרחב יותר של GPS שמכיר גם מפות ודרכים חלופיות שאינן מוכרות לנו, כלומר, בגורם חיצוני שיביא אותנו לתובנות חדשות מסוג כזה שיצרו שינוי מדרגה אחרת. גבוהה בהרבה.

ישנם יועצים שיסתפקו בשינוי מדרגה ראשונה, יגידו לבעל הכועס: תתאפק, תנשום עמוק ותנסה לשלוט. אך הוא מכיר את עצמו כ"לא שולט", לכך גם אם יעשה מאמץ, לא בטוח שיצליח להחזיק בו לאורך זמן. שינוי

רבים מאיתנו, עושים פעולות, אומרים אמירות ואפילו חושבים מחשבות אוטומטיות.

כל זמן שהכל עובד טוב והטייס האוטומטי מגיע ליעדו, זה אפילו מבורך.

הבעיה מתחילה כשהמקום אליו אנחנו מגיעים בעקבות האוטומטיות הזו, הוא לא היעד המבוקש.

אנו נוטים לאמץ לעצמנו אמירות הגיוניות שמתרצות את גורלנו, כאנשים לא מסופקים, או את התנהגותנו שאינה מטיבה לשני.

לדוגמא, אם אתה צורח, מבזה ומשפיל את אשתך, כי אתה "לא שולט בעצמך", בזמן שהיא עשתה משהו לא לרוחך, התוצאה היא שאתה כנראה, מגיע למקום שאתה לא באמת רוצה להיות בו. גם אם יהיו שיגידו: "אני כן מגיע למקום שרציתי. עובדה שזה עובד. כשאני צורח עליה היא מבינה ולא חוזרת על זה כי היא מבינה שזה חמור בעיני." האם זה באמת מה שאתה רוצה?

משולחנו של מטפל

כזה לוקח בחשבון את הכוחות שיש לאדם והוא יודע עליהם ומגייס אותם לשינוי.

שינוי שיחזיק מעמד זמן רב יותר, ואולי ישנה את התמונה לגמרי, כך שתיווצר תמונה חדשה לחלוטין, הוא שינוי שמביא לתובנות חדשות, להרהור על הקיים וערעור התפיסות האוטומטיות המוכרות.

ניתן לראות זאת כשיפוץ מבנה ישן לעומת בניית בנין חדש לגמרי. בבניין רעוע ששופץ, יתגלו עד מהרה כל מיני סימנים לבניה הישנה. בניין חדש לעומת זאת, אם נבנה לכתחילה מחומרים טובים, יחזיק מעמד, כמובן עם תחזוק מתמיד, לאורך שנים בעזרת ה'.

חיים ושיירה (שמות בדויים), בני 27 הגיעו לייעוץ לאחר חמש שנות נישואין. חיים דיבר על כך ששאיפתו בחיי הנישואין היתה להרגיש שהוא כתף תומכת לאשתו והיא נשענת עליו, אך זה לא קרה מעולם. כששירה דיברה על הצורך שלה בהקשבה למצוקותיה, תחושותיה ובכלל על מה שעובר עליה, וכשזכירה את רצונה לעזרה עם הילדים, חיים התפרץ ואמר: "מה את רוצה לעשות אותי אישה? אני גבר!"

יש אפשרות להסביר לחיים שגם גבר יכול לדבר או שעל אף שהוא גבר וקשה לו, למען אשתו והזוגיות, ינסה לעשות מאמץ ובכל זאת לשבת איתה לשעה של ביחד. הסבר זה יוביל, אם הוא מאוד ירצה לעשות מאמץ, לשינוי מדרגה ראשונה, סוג של "פלסטר". שינוי כזה יחזיק זמן מסוים, ככל הנראה עד שמשוהו ישתפר מעט, ואז הוא ירגיש שהוא יכול להרפות, עד לפעם הבאה...

שינוי מדרגה ראשונה נצרך בחלקים מסוימים של הזוגיות, אך שינוי מהותי הוא שינוי מדרגה שנייה, המביא לתובנות חדשות וניפוץ המוכר והקיים שתוקע אותנו במקום, וגם לשינוי ארוך טווח. במקרה הזה, בפעם הבאה שחיים הרים את השלט המוכן של ה"גבריות" שלו, הוא נשאל: "חיים, מה זה גבר בעיניך?"

ה'שלט' מיד הונח. הוא שתק, הסתכל במבט תוהה, כאומר: מה פירוש? והוא המשיך והרהר לעצמו. לאחר דקה של שתיקה פנה ואמר: האמת? אין לי מושג. הוא מעולם לא עצר לחשוב על האמירה שלו, שעוזרת לו לתרץ את התנהגותו. פתאום כשהוא עמד מול האמירה שלו, הוא עצמו הבין שאין בסיס להצהרות שלו.

מקרה שקשור באיבוד שליטה, היה גם עם יוני שהגיע אלי עם אשתו חנה ואחד הדברים המהותיים שהועלו, היה קשור בכעסו הבלתי נשלט של יוני. חנה התחילה בכך שהיא מבזה ומשפיל אותה והוא פשוט בלתי נסבל. יוני מיד אמר להגנתו שהיא פשוט מוציאה אותו מדעתו. לאחר שיצאו מהפגישה עם הבנה שעם ביזוי והשפלה, לא יוכלו ליצור שינוי, (ניסיון לשינוי מדרגה ראשונה - פשוט להפסיק!), חזרו בפגישה הבאה ללא הטבה, כשהוא שוב חוזר ואומר: אני לא שולט בזה. זה פשוט יוצא לי.

גם כאן, ערערתי על האמירה הספונטנית, האוטומטית שלו, שעוזרת לו להסיר אחריות ולא לעשות מאמץ. "למה אתה לא שולט?" שאלתי. "מה פירוש" הוא לא הבין.

איפה עוד אתה לא שולט? שאלתי והוא הבהיר לי שהוא בהחלט שולט בכל מקום אחר אבל כאן הוא פשוט לא מסוגל לשלוט בעצמו. המשכתי עם שאלות נוספות כמו: למה כאן דווקא אתה בוחר להיות לא בשליטה? הוא הביט עלי בעיניים מנסות להבין לאן אני חותרת. היה לו קשה לענות. שנים הוא אומר: אני לא שולט! וכולם מהנהנים בראשם לאות הזדהות...

בסופו של דבר הוא הצליח להגיד מה הוא משיג בחוסר השליטה הזה, והבין שהוא משרת לו יותר ממטרה אחת. הוא גם שם לב שהמטרות לא מוגשמות. לדוגמה אחת מהתובנות שלו היתה שהוא רוצה שיבינו כמה הוא כועס ואם לא יצרח לא יבינו שיש פה משהו רציני. מכאן ועד הבנה שצריך לחפש דרך אחרת שתענה על המטרות שאותן הוא רצה להשיג, הדרך היתה קצרה וגם לגמרי שלו.

כדי להפסיק לנסוע על אוטומט צריך פשוט לשים "ברקס". לחשוב חשיבה מחודשת שמניחה שהדרך האוטומטית יסודה בטעות. כך מגיעים לשינוי פנימי שמכונן 'בניין חדש' בדרך לבנין עדי עד. ■



מבינים ינרית

בואו ללמוד את שפת הלב

מסלול לימודי ייעוץ נישואין ומשפחה

הכשרה והתמחות בייעוץ קבוצתי ופרטני

לימודי משפחה
באישור אגף שפ"י (שרות פסיכולוגי יעוצי במשרד החינוך)

ייעוץ נישואין
בחסות אקדמית של היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וג' וייספלד, אוניברסיטת בר אילן.

שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת. הכשרה לעבודה פרטנית וקבוצתית. סיוע והכוונה להשתלבות בשוק העבודה.

אפשרות לשלב תואר ראשון B.A. בפסיכולוגיה | מדעי החברה והרוח האוניברסיטה הפתוחה

חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים והרשמה:
02-6321603 | 03-7160130
www.ynrcollege.or.g

השיעורים מתקיימים בירושלים ובמרכז לגברים/נשים

סניף יגור ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף יגור בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 1700-5000-65 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com



שינוי תפיסה

גישה מנצחת לזוגיות מחוזקת בשיטת ה-NLP

קארין אביבי, מאמנת ומטפלת רב תחומית, מאסטר NLP וTLT | 054-6633548

כשאנו בטוחים שהשני לא הבין, אנו למעשה מסירים את האחריות מאיתנו ומטילים את האחריות עליו, כך נוצר סוג של הימור - אם הבינו אותנו - מעולה, ואם לא - אז מותר לנו לכעוס, להיפגע ולהיעלב. על מנת לחסוך את עוגמת הנפש, בכל פעם שהתגובה מהאחר לא עונה על הציפיות שלנו נשאל את עצמנו: כיצד ניתן לתקשר אחרת? ומה בתקשורת שלנו יצר את התגובה הזאת? נתייחס לתגובה שחוזרת אלינו מהשומע כמושב, נדון את המגיב לכך זכות ובדוק בראש וראשונה מה אנחנו יכולים לשנות בתקשורת שלנו כדי לקבל את התגובות שאנחנו רוצים.

2. אין צורך לתקן אנשים הם עובדים טוב מאד

הנחת יסוד זו טוענת שאנשים לא מקולקלים! אנשים בבסיסם שלמים ומושלמים כמו שהם. התנהגות אנושית נרכשת במהלך החיים, ובדרך כלל מתחילה בשלב מאוד מוקדם של הילדות, בו האדם עדיין לא מודע לערכים שהוא מפנים. התנהגות בדרך כלל באה לשרת מטרה שבמקרים רבים אינה מודעת גם לאדם עצמו, ועל ידי פיתוח מודעות ניתן ללמוד, לשפר ולהעצים.

לדוגמה - דחינות ועצלנות היא ההתנהגות שמטרתה להימנע מקושי וחשש מלהתמודד. מה שיכול לעמוד מאחורי התנהגות זאת הוא חוסר אמונה עצמית ביכולת להתמודד עם קשיים לאורך זמן. לאדם זה יהיה צורך בפיתוח וחיזוק מידות.

כאשר אנו מבינים שכל התנהגות היא תוצאה של למידה לא מודעת ולעיתים גם רצון להשיג מטרות לא

גישה היא צורת חשיבה. הדרך שבה אנחנו ניגשים מלכתחילה למצבים, אנשים, הזדמנויות ואפשרויות. גישה מורכבת מהנחות יסוד שהן מעין משקפיים דמיוניים שמשנים לנו את הפרשנות למה שאנו קולטים דרך החושים.

שיטת ה Nlp מבוססת, בין היתר, על הנחות יסוד שמאפשרות לנו לאמץ גישה חדשה ומוצלחת המשדרגת ומשפרת את מערכות היחסים שלנו בעשרות מונים.

להלן סקירה של 5 מתוך 21 הנחות יסוד שכל אחת מהן יכולה לתרום לשיפור מערכות יחסים:

1. איכות התקשורת נמדדת על ידי התגובה שאנחנו מקבלים מהאחר.

כולנו מכירים את ההרגשה הלא נעימה כאשר לא מבינים אותנו, ואנו נוטים, בדרך כלל, להאשים את האחר - "אתה לא מבין אותי", "את לא מבינה", "אמרתי לך 20 פעם ובכל זאת שום דבר לא משתנה".

הנחת היסוד הראשונה אומרת לנו שכאשר אנחנו לא מובנים ולא מצליחים ליצור שינוי, משהו באופן שבו אנחנו מתקשרים לא עובד.

האחריות על העברת והבנת המסר על ידי האחר היא על מעביר המסר ולא על קולטו כפי שאנו חושבים בדרך כלל. כאשר חשוב לנו ליצור תקשורת איכותית ומשפיעה ולהעביר מסר, עלינו לחשוב היטב איך להעביר אותו בצורה הטובה והנכונה ביותר עבור קולט המסר.

פעמים רבות אנחנו שומעים את המשפט: "כדי להצליח במערכות יחסים צריך לשנות גישה". כולנו יכולים להנהן בהסכמה, אך האם עצרנו לשאול את עצמנו מהי גישה? איך מאמצים גישה חדשה? ומהי הגישה שתיצור הצלחה במערכות יחסים? שיטת ה NLP מעניקה תובנות מעשיות לשינוי תפיסה שתסייע בכל תחום בחיים בכלל, ובחיי הנישואין והמשפחה בפרט.

כישלונות, יחס לא יפה ולא הוגן של אחרים כלפינו או שלנו כלפי אחרים.

הנחות יסוד זאת אומרת שאין קשר בין הערך של האדם לבין האופן שבו הוא פועל. התנהגות אפשר לשנות, אך הערך של האדם נשאר קבוע וגבוה. הנחת יסוד זו תומכת בהנחת היסוד הקודמת ומטרתה לגרום לנו להבין שאנחנו וזולתנו חשובים, משמעותיים ונהדרים בכל מקרה.

כאשר נחשוב כך על עצמנו ועל אחרים סביר להניח שפחות נכעס, ונוכל להבין ולמצוא יחד דרכים להתנהגות שונה, מכבדת ומכובדת.

5. חוסר תקשורת = תקשורת

תקשורת באה לידי ביטוי בדרכים שונות. המשפט "אין בינינו תקשורת" אינו נכון בהגדרתו. מעצם היותנו קשורים אחד לשני בקשר הדדי כלשהו, כל עשייה או חוסר עשייה מעבירה מסר. יתרה מכך, תקשורת לא מילולית משמעותית וחזקה יותר ממילים מאחר והיא פונה ישירות לרובד הלא מודע. עצם העובדה שאין מילים גורמת למצב שבו רק הלא מודע מתייחס כי המודע והקוגניציה לא מגורים על ידי שימוש בשפה.

כשאנו לא מתקשרים במילים, אנחנו לא לוקחים אחריות על צורת ההתקשרות שלנו ומשאירים לאחר לנחש ולפרש את הדברים כראות עיניו מנקודת מבטו וממפת עולמו. כך אנחנו חושפים את עצמנו לכעס, פגיעה, עלבון ומאבקי כוח. חשוב שנשים לב כשאנחנו לא מדברים במשך ימים אחד עם השני, זו תקשורת - זהו שדר מאוד ברור שעובר לצד השני שאינו מקדם שום מטרה משותפת.

לסיכום, זוגיות ונישואין היא תשתית חיונית להתמודדות עם אתגרי החיים. זוגיות טובה היא כמו יסודות של בנין יציב שעומד בכל פגעי הטבע. כמו יסודות הבניין, מה שיוצר את החוזק הוא הלכידות בין החומרים השונים. כל חומר בנפרד לא נותן את רמת החוסן הנדרשת, אבל הלכידות של החומרים יוצרת את העוצמה.

הלכידות נוצרת באמצעות קרבה רגשית, תקשורת כנה, הגדרת מטרות משפחתיות משותפות והכי חשוב ולפני הכל חברות ורצון אמיתי להבין את האחר ולפעול בחמלה - קודם כל כלפי עצמנו, וכלפי הקרובים אלינו. נוכל להשתמש בהנחות היסוד של NLP על מנת להבין את עצמנו ואת האחר. אין זה אומר שאנו צריכים להשלים עם התנהגויות שאנחנו לא אוהבים, אלא נעזור לעצמנו ולאחרים לפעול אחרת כדי להוביל לשינוי מבורך מתוך גישה חדשה ומלאת חמלה והבנה.

מודעות, נוכל לחסוך לעצמנו הרבה כאב לב, כעס מיותר ועצבים ונוכל נפתח גישה של סובלנות וסלחנות.

נסה להבין אילו מטרות ההתנהגות שלנו או של זולתנו באה לשרת, והאם יש דרך אחרת, בוגרת יותר, שבה ניתן להשיג אותן. כך ניתן להשתמש בחסרונות, ב"קלקולים" לתיקון, לריפוי וצמיחה.

3. האדם בוחר באפשרות הטובה ביותר הקיימת עבורו בכל רגע נתון

בכל רגע נתון יש בחירה אוטומטית של אפשרות לפעולה, מחשבה והתנהגות. הבחירה תלויה בהרגלים של האדם. לדוגמא: ילד שהתרגל לבכות ולהרגיש ולהציג את עצמו כ"קורבן" כדי לקבל את מה שהוא רוצה, יכול לגדול כמבוגר שחוזר על אותם הדפוסים בדיוק. באופן מפתיע, בגיל מבוגר התנהגות שכזו כבר לא תסייע לו להשיג את מבוקשו, אבל מאחר וזו ההתנהגות שהוא רגיל אליה, חסרה לו התנהגות אפשרית חלופית והוא חוזר על אותו דפוס.

כשבן או בת הזוג שלנו מכעיסים או מעליבים אותנו, ולא משנים את דפוס ההתנהגות למרות התגובות והבקשות שלנו, הנחת יסוד זאת יכולה לעזור לנו להבין שכל עוד הם לא רואים או מצליחים ליצור התנהגות או אפשרות אחרת להשיג את מטרותם ברגע נתון, הם משיכו בדיוק באותה התנהגות.

לא בגלל שאנחנו לא חשובים להם, אלא בגלל שהם לכודים בהרגל/דפוס התנהגות אוטומטיים שהם לא מצליחים או חוששים להוציא מהאוטומט. גם כאשר אנחנו מתנהגים בצורה שאנחנו לא אוהבים, חשוב שנדון את עצמנו לכך זכות ובין שזוהי האפשרות שהתרגלנו להתנהג כדי לקבל תוצאות מסוימות. ברגע שניצור אפשרויות פעולה ומחשבה חדשות - נוכל לשנות את ההתנהגות.

4. אנשים הם הרבה מעבר להתנהגויות, מילים, רגשות והתפקידים שלהם בחיים. הערך שלהם תמיד קבוע וגבוה.

דמיינו שאתם לוקחים שטר של 200 ש"ח, מועכים אותו, יורקים ומקמטים אותו - האם השטר איבד מערכו? לא! הערך שלו קבוע וגבוה!!

גם הערך שלנו כאנשים קבוע וגבוה, לא משנה מה אנחנו עושים, אין אנחנו נראים, מה עברנו בחיים. בכל מקרה הערך האובייקטיבי שלנו גבוה, מעצם זה שנבראנו בצלם, חלק אלוהי ממעל.

פעמים רבות אנחנו מורידים מערכנו ומערך האנשים שמסביבנו בגלל התנהגויות מסוימות, מחשבות,

הלכידות נוצרת באמצעות קרבה רגשית, תקשורת כנה, הגדרת מטרות משפחתיות משותפות והכי חשוב ולפני הכל חברות ורצון אמיתי להבין את האחר ולפעול בחמלה - קודם כל כלפי עצמנו, וכלפי הקרובים אלינו. נוכל להשתמש בהנחות היסוד של NLP על מנת להבין את עצמנו ואת האחר. אין זה אומר שאנו צריכים להשלים עם התנהגויות שאנחנו לא אוהבים, אלא נעזור לעצמנו ולאחרים לפעול אחרת כדי להוביל לשינוי מבורך מתוך גישה חדשה ומלאת חמלה והבנה.



אימון אישי - Coaching

רות בן סימון מאמנת אישית, יועצת זוגית ומדריכת כלות | 0527692058

האימון מותאם לקצב החיים המהיר והאינטנסיבי של חיינו, הדורש התאמה וזרימה עם שינויים תכופים ומשתנים, ובכך הגישה מסייעת לאנשים להגשים את מטרותיהם בצורה ממוקדת, תוך פרק זמן קצר.

האימון נבדל גם באינטנסיביות של הקשר הטיפולי, מאחר שלעיתים האימון מצריך קשר רציף בין המאמן למתאמן גם בין המפגשים. זאת לשם עדכון והתערבות לגבי ביצוע המשימות או קשיים שהתגלו תוך כדי העשייה, מה שמצריך מהמאמן להיות זמין למאמן ברמה היומיומית, בשונה מטיפול ששם דילמות יחכו למפגש הבא.

המאמן הוא שותף לתהליך שעובר המתאמן, לכן המאמן לא מייעץ, מדריך או מחליט את דרכי הפעולה. חלקו של המאמן בתהליך הוא לשאול שאלות המעוררות חשיבה רחבה, ובהתאם לכך המתאמן יקבל תשובות שונות ממה שענה לעצמו עד כה, ומשם יגזרו המשימות שהמתאמן החליט והתחייב עליהן.

שילוב של אימון וייעוץ

למרות שאימון וייעוץ הם שני תחומים שונים לחלוטין, ניתן ורצוי לחבר ביניהם. דווקא שילוב ייחודי זה מאפשר ראייה רחבה יותר, תוך שימוש במיומנויות וכלים למגוון סגנונות של אנשים. לדוגמה, יועץ נישואין שהוא גם מאמן אישי יוכל להשתמש בכלים מעולם האימון על מנת לקדם את המטרה הזוגית, בעיקר כאשר בני הזוג או אחד מהם אינו מתחבר לתהליך ארוך ומעמיק או אינו מרגיש נוח עם חשיפת עברו. השילוב יתכן גם כאשר ישנן תובנות והבנות אך אין עשייה בפועל, דרך האימון נגדיר יעדים ספציפיים ונפעל ליישומם. כמו כן ישנם מקרים בהם בני הזוג צריכים יותר מוטיבציה או מיקוד, במקרים אלו ניתן להיעזר בגישה האימונית על מנת להתקדם ולקבל תוצאות מעשיות.

האימון יעיל מאד גם בעבודה עם בני נוער שמחפשים דרך וזקוקים למיקוד בפרשת דרכים שבה הם נמצאים ומטבע הדברים חווים בלבול וקשיים בקבלת החלטות. תהליך של אימון יסייע להם להבין איפה הם כיום, לאן ברצונם להגיע, אילו כוחות קיימים בהם כדי להגשים את היעדים שלם ויעניק להם מוטיבציה לפעולה.

לסיכום: האימון הינו כלי יעיל וחשוב בארגז הכלים של כל העוסקים בטיפול, ייעוץ והדרכה וכן מומלץ לכל אדם באשר הוא- השואף לשינוי והגשמה.

האימון האישי החל להתפתח לפני מספר עשורים. מקורו הוא מעולם הספורט ומטרתו היא הפעלת הגוף או שריר מסוים בגוף באופן סדור וחזרתי, על מנת לחזקו וליצור כישורים שלא היו קיימים טרם הפעולה. תהליך האימון תמיד יוביל ליעד רצוי, מוגדר מראש ולהצלחה בזמן אמת.

האימון האישי פועל על פי אותו עיקרון מעולם הספורט, ומעניק לאנשים את האפשרות לשפר את יכולותיהם ומצבם בחיים, תוך הצבת מטרות ברורות ויעדים על מנת להגיע לתוצאה הרצויה המוגדרת מראש.

באימון אנו חושפים את החזון והייעוד של המתאמן ומכוונים להגשמתו תוך זיהוי הערכים והחוזקות שלו. המאמן יחזק את הדימוי העצמי של המתאמן ויעצים את יכולתו והצלחתו. כמו כן יזוהו חסמים ואמונות מגבילות המעכבות את התפתחותו והגשמת מטרתו.

בכדי לסייע למתאמן לפתח מודעות להתנהגויות ודפוסים שמנהלים אותו, וכן אמונות שפועל על פיהן, נשתמש במרכיב הקוגניטיבי - החשיבתי על מנת שיתרחש שינוי מהותי ארוך טווח שבסופו של דבר יאפשר יישום גם ללא עזרת המאמן.

חלק מעילותו של האימון נובע מעשייה ופעולה, המתבצעות ממשימות שנגזרות מהלמידה במהלך המפגשים. זהו מעגל של פעולה בעקבות למידה וכן למידה כתוצאה מפעולה וכן הלאה עד ליצירת שינוי. זאת אומרת שבהתאם לתובנות שהמתאמן הגיע אליהן במפגש, תידרש ממנו פעולה - משימה, ולאחר ביצוע המשימה נחקור ונלמד מה גילה המתאמן מכך.

במה שונה אימון אישי מטיפול?

בשונה מטיפול, האימון אינו עוסק בגורמים למצב או בנבירה לא נחוצה בנבכי העבר, כגון השפעת הילדות או טראומות שהמתאמן חווה בעברו. כמו כן האימון אינו מתמקד במקור הדפוסים וההתנהגויות השגויות והמעכבות, אלא מצייע גישה יותר פרקטית שנקודת הפתיחה היא המצב העכשווי - ההווה, עם כל הנתונים והמשאבים הקיימים תוך חתירה לקראת העתיד והמטרה הרצויה, וממילא העברת האחריות אל המתאמן ולא לגורמים חיצוניים שונים. במילים אחרות, בעוד שבטיפול מושם דגש על ה"למה?" כגון: "למה הגעת למצב הזה?" הרי שהאימון מתמקד ב"איך?" כלומר: "איך ניתן לפעול אחרת?"

יש רק
פינה
אחת
ביקום,
שאתה
אחראי
לשיפורה
העצמי
שלך!

(אלדוס האקסלי)



מתאזנים שיטת אימון להתמודדות משפחתית עם סוכרת נעורים

גב' יעריה אלבו מנחת קבוצות, מגשרת ויועצת ארגונית
054-8116288

הורים ומשפחות רבות מתמודדות עם מחלת הסוכרת, מחלה שהוכרזה ע"י האו"ם כמגיפה כלל עולמית. נתוני המועצה הלאומית לסוכרת מלמדים כי בישראל מעל חצי מיליון איש חולים בסוכרת וכחצי מיליון נוספים נמצאים במצב של סוכרת סמויה. מאחר והסוכרת היא מחלה כרונית שתחומי ההשפעה שלה הם רבים, ההתמודדות עמה אינה רק נחלתו של החולה אלא של כל סביבתו ומשפחתו. הקשיים מתעצמים כאשר מדובר על סוכרת נעורים המתפרצת לעיתים בילדים בגילאים צעירים.

ההודעה על המחלה, לעיתים מתקבלת על ידי המשפחה כרעם ביום בהיר וללא הכנה מוקדמת, ומאותו היום חייהם משתנים באופן משמעותי, שינוי הבא לידי ביטוי בכל תחומי החיים ובכל סביבתו של הילד החולה. במצבים אלו, הורים, הילד בני המשפחה וכל סביבתו זקוקים להדרכה, הכוונה וליווי, בעיקר בשנתיים הראשונות.

שיטת מתאזנים שיטת מתאזנים היא שיטה שפותחה במרכז ינר בשיתוף האגודה לסוכרת נעורים בשילוב רופאים, אנשי מקצוע והורים לילדים סוכרתיים. מטרת השיטה היא ליצור מודעות בקרב סביבתו של הילד הסוכרתי כך שתהיה אוהדת ותומכת, מתוך הבנה שכשהסביבה מודעת, הילד יגיע לאיזון מקסימלי. הסוכרת ידועה כמחלה "חכמה" המביאה לידי ביטוי את רגשותיו של החולה ומצבו הנפשי בערכים פיזיים, השיטה שמה דגש על עבודה מערכתית הכוללת את הילד, משפחתו, מערכת בית הספר, הצוות החינוכי, ההורים, הילדים בכיתה ובבית הספר.

השיטה, העושה שימוש במשחק, מעניקה משמעות לחייו של הילד בתוך שגרה מתישה הכוללת בדיקות אינסופיות, חישובים והתעסקות במזון ובמרכיביו. המשחק נעשה בין הילד לסביבתו ובין הילד למשפחתו. כללי המשחק מובנים ומאורגנים וכוללים מעקב יומי בו הילד ממלא טבלה מוחשית הכוללים את המאכלים אותם הוא אכל. המשחק למעשה מהווה תהליך אימוני בו ההורה משמש בתפקיד המאמן והילד הוא המתאמן. כך, חוץ מהמטרה של השגת איזון, מושגת מטרה נוספת של חיזוק הקשר עם ההורה וחיזוק ההבנה. הילד משתף בקשיים שאותם הוא חווה, בלבטים ובהצלחות שלו. הסוכרת הופכת להיות מוחשית, מעשית ונראית לעין עבור הילד, משפחתו וסביבתו, ובכך נרתמים כולם לסייע לילד המתמודד עם המחלה.

מרכז י.נ.ר מקיים תכנית להכשרת מנחי הורים לסוכרת נעורים בשיתוף האגודה לסוכרת נעורים.
הורים, מחנכים ומנחים המעוניינים להשתתף בתכנית
יפנו לטלפון: 02-6321610

מאמנים אישיים וקבוצתיים Coaching

הכשרה מקצועית ומעשית לאימון אישי וקבוצתי
בשיתוף היחידה להשתלמות והדרכה,
ביה"ס לחינוך, אוניברסיטת בר אילן
ובאישור לשכת המאמנים.



התכנית כוללת מגוון כלים חווייתיים,
קוגניטיביים התנהגותיים ורגשיים
לפיתוח מודעות לכישורים ומשאבים אישיים,
מודעות והגשמה עצמית,
גילוי עוצמות ההערכה ומסוגלות אישית.
משאיפה למטרה: אני עתידי, חזון וערכים.

התכנית בנויה לפי הקריטריונים
של לשכת המאמנים.

תוכן הלימודים בפינוק
הוועדה החברתית
של בית הדין 'שערי הלכה ומשפט'.



חדש! כתות לימוד לדוברי אנגלית/צרפתית

לפרטים והרשמה:

www.ynrcollege.org | 02-6321613

סניף ינר ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | סניף ינר בני ברק: רחוב ברוך הירש 14
טלפון: 02-6321600, מוקד: 1700-5000-65 | טלפון: 03-7160130, מוקד: 03-7160211

shivuk.ynr@gmail.com

*לנלטידי הפורום קיימת אפשרות להשלמת לימודים לתואר אקדמי ע"י אוניברסיטאות בין לאומיות מוכרות.



מידות הן אחד מהגורמים הכי משפיעים על איכות חיי הנישואין, הצלחתם, או חלילה, הגורם לפירוקם. במאמר זה ננסה להבין את ההשלכות המשפטיות שיש למידות הרעות בחיי הנישואין.

מידה במידה

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

ר' פנחס אליהו הורוביץ מוילנא, בספר הברית, מביא התייחסות מאלפת, מחכימה ומלמדת בנושא המידות: (ציטוט ערוך מחלק ב' מאמר י"ג - אהבת רעים, פרק כ"ו, ד"ה שלישית) "מי שיש לו לב רע וטבע מגונה והוא רע לכל, איך יוכל לאהוב את הבריות - כנגד מזגו וטבעו? ותשובתו בצדו, האדם הוא בעל בחירה לשנות את טבעו הראשון לטבע אחר ובידו כח וגבורה להפכו מן הקצה אל הקצה על ידי ההרגל בדבר זמן רב לאט לאט והולך בכל יום מעט יותר עד יוקבע בנפשו הפכו של טבע ראשון, כי הרגל נעשה טבע ונקרא טבע שני. לולא כן לא היתה התורה מצוה ו'אהבת לרעך' על לב רע ולאיש רע עין, ולא ב'נתן תתן' לאיש כילי וקמצן בטבעו בתולדה. כי לא תצוה התורה דבר שאי אפשר להתקיים, אף לא פרקים פרקים נתנה תורה פרק זה לאדם אשר לאיש אשר טבעו כך, אבל חוקה אחת ותורה אחת לכל אדם ולכל טבע ומזג לעשות כרצונה איש ואיש יהיה תולדתו באיזה טבע שיהיה, יען שביד האדם הכח להפוך טבעו הראשון אל כל אשר יחפוץ להרגיל עצמו".

ר' פנחס אליהו הורוביץ מוילנא, בספר הברית, מביא התייחסות מאלפת, מחכימה ומלמדת בנושא המידות: (ציטוט ערוך מחלק ב' מאמר י"ג - אהבת רעים, פרק כ"ו, ד"ה שלישית) "מי שיש לו לב רע וטבע מגונה והוא רע לכל, איך יוכל לאהוב את הבריות - כנגד מזגו וטבעו? ותשובתו בצדו, האדם הוא בעל בחירה לשנות את טבעו הראשון לטבע אחר ובידו כח וגבורה להפכו מן הקצה אל הקצה על ידי ההרגל בדבר זמן רב לאט לאט והולך בכל יום מעט יותר עד יוקבע בנפשו הפכו של טבע ראשון, כי הרגל נעשה טבע ונקרא טבע שני. לולא כן לא היתה התורה מצוה ו'אהבת לרעך' על לב רע ולאיש רע עין, ולא ב'נתן תתן' לאיש כילי וקמצן בטבעו בתולדה. כי לא תצוה התורה דבר שאי אפשר להתקיים, אף לא פרקים פרקים נתנה תורה פרק זה לאדם אשר לאיש אשר טבעו כך, אבל חוקה אחת ותורה אחת לכל אדם ולכל טבע ומזג לעשות כרצונה איש ואיש יהיה תולדתו באיזה טבע שיהיה, יען שביד האדם הכח להפוך טבעו הראשון אל כל אשר יחפוץ להרגיל עצמו".

המידות הרעות באות לידי ביטוי בעיקר בבית, בו האדם מרגיש חופשי ושאינו צריך להתאמץ כדי לשאת חן. רובנו טועים לחשוב שמאחר שאנו מוקפים באנשים מוכרים, הם יהיו סלחניים יותר להתנהגות שלנו. אך דווקא בבית נדרשת עבודת מידות והתנהגות טובה יותר והיא גם משתלמת, כפי מסופר בגמרא (תענית ב' ע"ב), שאלו תלמידיו את רב אדא בר אבהו: "מפני מה הארכת ימים?" אמר להם: "מימי לא הקפדתי בתוך ביתי".

היבט משפטי:

בעל שנוהג לכעוס על אשתו או לנהוג בה בגאווה, קמצנות וקנאה, ידע כי הוא גורם לחורבן ביתו כפי שמופיע בגמ' סוטה (דף ג' ע"ב) אמר רב חסדא: "תוקפא בביתא, כי קריא לשומשמה. רש"י פירש: כעס בבית, דומה לתולעת שושמין המכלתו. גם בתי הדין מתיחסים לאדם הרגיל לכעוס כעילה לגירושין. כך נפסק בשו"ע אבהע"ז (קנ"ז, זו"ל): איש הרגיל לכעוס ולהוציא את אשתו מביתו תמיד, כופין אותו להוציא. נשים וגברים רבים מואסים בנישואין בהם הם מרגישים מושפלים, נזופים או שחיים תחת קנאה מתמדת, מצור כלכלי ותסכולים של בן הזוג. במקרים רבים דורשים בני הזוג המרגישים כי הגיעו מים עד נפש, פירוק של המשפחה. בתי הדין לרוב מקבלים את הטענות ואף לא

מתוך דברי ר' הורוביץ ניתן להצביע על שתי נקודות עיקריות בעבודת המידות: ראשית נדרשת ההבנה שכל אדם יכול לשפר את מידותיו, שהרי ללא היכולת לא היה נדרש כלל לתיקון. בשלב השני האדם נדרש לפעולה עד שישנה טבעו ויהפך להיות לו לטבע שני.

גם רבי אברהם ילין, בספרו ארך אפים (סימן ג') שזכה להסכמת החפץ חיים, מיינעץ לבעלי מידת הכעס כיצד להתמודד עם מידה קשה זו מתוך ההבנה שניתן וצריך לשנותה. ר' אברהם ילין מציע שהכעס יתקן את מידת הכעס ע"י עבודה זמנית ועבודה תמידית.

עבודה זמנית - שיקבע לו בכל יום ויום לעסוק בשלשה דברים אלו: **לפשפש** במעשיו ולהכיר בטעות שנכשל בעוון הכעס, **לעיין** ולחקור ולמצוא את הסיבה שנכשל בכעס, **לחפש** עצות ותיקונים איך להמלט ממדת הכעס.

העבודה התמידית היא על ידי לימוד, התבוננות, כתיבה ובדיקה.

מתוך הנכתב נוכל להסיק שלמרות שהמידות הרעות הן טבעו של האדם, זה לא הופך אותו להיות פטור מלרצות ולפעול במסירות ובהתמדה לשנותו ולתקן.

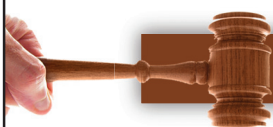
ואכן, גדולי ישראל העידו על עצמם כמי שפעלו לתיקון מידת הכעס: מסופר על רבי שלמה זלמן אויערבך



שערי הלכה ומשפט בית הדין ובית החוראה



טוענים רבניים



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

- הכנה מעשית לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל.
- לימודים פרקטיים המשלבים דוגמאות מזיונים המתקיימות בבית הדין.
- השיעורים מועברים ע"י ת"ח ודיינים, עו"ד ושופטים.
- אפשרות ליישום ועיסוק מעשי בתחומים הנלמדים.
- התוכנית מיועדת לבוגרי ישיבות.
- לימודים אחת לשבוע.
- קבלת סיכומים וחומרי לימוד בכל מפגש.
- הכשרה ופרקטיקה במסגרת בית הדין שע"י המכון ללימודים יתקיימו בבני ברק



למסיימים בהצלחה תוענת תעודה מטעם
בית החוראה "שערי הלכה ומשפט"

לפרטים והרשמה:
shoam.din@gmail.com | 02-6321626

משפחה במשפט



מחייבים את האשה לדור עם בעלה והיא אינה נקראת מורדת. זאת למרות וגם אם לא מדובר במקרי אלימות או מחלות נפשיות.

זאת ועוד, ישנם דיינים המחייבים (בשם הרב קוק, פורסם בספר דברי יחזקיהו חעה"ז עמוד יד'-לג') את הבעל לשלם מזונות לאישה אם מתברר שעזיבתה את הבית מוצדקת עקב המיזות הרעות של הבעל.

מובן שכל האמור תקף גם במקרים הפוכים, והאשה מחוייבת בדיוק כמו האיש להתמודד עם מיזותיה הרעות, ויותר מכך כתב בספר פלא יועץ: "וכן צריכה האשה לחוש כשבעלה כועס עליה על לא דבר שמא היה לו שום צער בשוק, ומרוב שיחו וכעסו דבר עד הנה, כדאמרי אנשי יכול או לא יכול עם אשתו מתקוטט וצריכה לסבול ולא תכעיסנו ולא תצערנו".

מסקנה

חיי נישואין ומשפחה הם כור ההיתוך של כל אחד מבני הזוג, ועל כל אחד לפעול לתיקון מיזותיו. עבודת המידות תביא לבניית חיי משפחה יציבים ומשביעי רצון, וההפך, חלילה, יכול להוביל עד לאבדן ופירוק. חשוב להבין שאדם שלא יתקן את מיזותיו בחיי הנישואין, לא ימצא פתרון ומזור לבעיותיו בפירוק המשפחה. להיפך, המציאות מראה שגם בהליכים המשפטיים ובכל ההתנהלות לאחר ההחלטה להתגרש, אנשים נוטים להקצין עוד יותר את התנהגותם ובכך גורמים לנזקים ארוכי טווח לעצמם, לבני הזוג ולסובלים העיקריים בכל התהליך - הילדים. כל מידה רעה ניתנת לשינוי, ובהיעדר שינוי, על כל אדם תהיה האחריות והחובה לשאת בתוצאות. כואב בכל פעם מחדש לראות איך אנשים מתחרטים ונזכרים לשנות כשמוטחות בפניהם האשמות על כתבי תביעה, האשמות שבמשך שנים נאמרו על ידי בני הזוג ולא אבו לשנות דרכם. אז בדרך כלל כבר מאוחר מאחר והזוגיות נמצאת במקום מרוסק שמאוד קשה לשנות ולתקן. ניתן למנוע כל זאת בטיפול נכון ומיידי על מנת שאת מקום הרגל הרע יתפוס הרגל טוב שיהפוך לו לאדם כטבע שני.

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



מרכז י.נ.ר

על מנת לקבל תשובות עדכניות על שאלות אלה ואחרות ביצענו לאחרונה בי.נ.ר סקר בוגרים ובוגרות בשיתוף עם המרכז ללימודים אקדמיים באור-יהודה ובפיקוח מתודולוגי וניתוח סטטיסטי של דר' אלישבע בן ארצי מאוניברסיטת בר-אילן. הסקר כלל מאות משתתפים, שנבחרו באופן אקראי מתוך רשימת הבוגרים והבוגרות מאז תחילת הפעילות במרכז י.נ.ר ועד לימים אלה.

להלן סיכום של עיקרי ממצאי הסקר:

נתונים ביוגרפיים-אישיים ממוצע גילם של הבוגרים שהשתתפו בסקר הוא 48 שנים, כאשר 92% מהם נשואים והשאר אלמנים (6%) או גרושים (2%). רמת ההשכלה של הבוגרים היא גבוהה: הנתונים מראים כי ל-28% אחוז מהם תואר ראשון, ל-12% תואר שני ולשלושה אחוזים מהבוגרים תואר שלישי (דוקטורט). כל הנתונים הם בעלי השכלה תורנית גבוהה.

68% מהנבדקים משתייכים לציבור החרדי, מעט פחות מעשרה אחוז זיהו עצמם כחסידים, ו-22% משתייכים לציבור הדתי. השאר זיהו עצמם כחילונים או מסורתיים (2%).

עיסוק מקצועי

ממצאי הסקר מעידים על כך ש-86% מבוגרי קורסי ההכשרה המקצועית בי.נ.ר עוסקים באופן ישיר ומובהק בתחום בו הוכשרו. רק-14% ענו בשלילה על פריט זה. כ-23% מהנשאלים מקדישים בין 15 לבין למעלה מ-20 שעות שבועיות לעבודה בתחום בו הוכשרו במרכז י.נ.ר. ממצאים אלה הינם ברי חשיבות גבוהה ביותר עבור סגל ההוראה והנהלת י.נ.ר. זאת מאחר והממצאים מאשרים כי ההכשרה המקצועית בי.נ.ר מאפשרת לאחוז ניכר ביותר מבין הבוגרים תעסוקה מקצועית חשובה בתחום בו הוכשרו, מה שמעיד על ההצלחה במילוי משימתו העיקרית של מרכז י.נ.ר שהיא הכשרת אנשי מקצוע בתחומים רלוונטיים לשיפור וחזוקת תא הנישואין והמשפחה בקהילות ישראל. נציין כי רוב הנשאלים (86%) עוסקים בעיקר בהנחה וייעוץ בנישואין ומשפחה, ו-20% עוסקים בהנחיית הורים. רבים מהנשאלים עוסקים גם בטיפול פרטני (65%), הנחיית קבוצות (31%), הנחייה והדרכה בחיי-אישיות (38%) והדרכת חתנים וכלות (25%). זה המקום להוסיף כי על סמך נתוני סקרים שערכנו בעבר, כ-89% מתלמידי ובוגרי י.נ.ר מדווחים כי הלימודים בי.נ.ר שיפרו באופן בולט את חיי הנישואין שלהם.

לבסוף, בדק הסקר את מידת שביעות הרצון של הבוגרים והבוגרות מההכשרה המקצועית לה זכו במהלך לימודיהם בי.נ.ר. שמחנו למצוא כי רמת שביעות הרצון מההכשרה הייתה גבוהה ביותר - 5.81 על סולם ערכים שבין 1 ל-7. רמה גבוהה זו של שביעות רצון מעודדת ומאתגרת את ההנהלה המנהלית והאקדמית של י.נ.ר להמשיך ולשאוף למצוינות בקיומן ופיתוחן של תכניות הלימוד וההכשרה והעברתן ברמה אקדמית-מקצועית גבוהה ויעילה.

תודתנו לגבי מינה קליין ולמר ששון אלואי על עזרתם בהוצאת הסקר לפועל ותודה מיוחדת לדר' אלישבע בן ארצי ולעוזרת המחקר שלה גב' רחלי עבו מהמרכז ללימודים אקדמיים.

המניע העיקרי להקמת מרכז י.נ.ר נבע מתוך ההבנה המבוססת כי זוגות שומרי תורה ומצוות המעוניינים בייעוץ-טיפול זוגי יעדיפו, באופן טבעי, אנשי מקצוע מתוך הציבור אליו הם משתייכים חברתית-תרבותית. אלה למרבית הצער מעטים ואין ביכולתם לענות על הצורך הגובר לקבלת שרותי הדרכה, הנחייה וייעוץ בנישואין ומשפחה. על מנת לצמצם פער זה פותחו במרכז י.נ.ר תכניות לימוד והכשרה מקצועית במגוון תחומים כגון הנחיית משפחה, ייעוץ נישואין, הנחיית הורים, טיפול משפחתי, הכשרת יועצים בכירים, טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, ייעוץ בחיי אישות ומשפחה, טיפול בהתמכרויות ועוד. מה שהחל לפני כחמש עשרה שנים כקורס אחד ויחיד להכשרת יועצי נישואין, הפך עם הזמן למרכז אקדמי-מקצועי המעניק הכשרה המבוססת על שילוב אינטגרטיבי של אספקטים תיאורטיים-עיוניים, יחד עם התנסות חווייתית ועבודה מעשית מודרכת בתחומים מגוונים אלה. בתכניות ההכשרה השונות פועל סגל אקדמי-רבני המשלב ידע וניסיון קליני יחד עם יסודות תורניים-הלכתיים. בנוסף לכך, בשנים האחרונות מרכז י.נ.ר מהווה מוסד מלמד של האוני' הפתוחה ומתקיימים בו לימודים אקדמיים לתואר ראשון בפסיכולוגיה ומדעי החברה והרוח.

עם השנים הוכשרו במסגרות השונות של י.נ.ר רבים וטובים מכל חלקי הארץ והרשימה כוללת מאות רבות של בוגרים ובוגרות והיד נטויה ב"ה. עם סיום 14 שנות פעילות מבורכת, ולמעלה מ-6,000 בוגרים, רצתה הנהלת המרכז לבחון האם הבוגרים עוסקים בתחומים בהם הוכשרו? מה מידת מעורבותם בתחומי הכשרתם בקהילות השונות? האם המקצוע אותו רכשו במרכז י.נ.ר הינו תחום עיסוקם העיקרי? ועד כמה תכניות הלימוד הועילו להכשרתם המקצועית? ועד כמה הם שבעי רצון מתכנית ההכשרה בי.נ.ר?

סקר בוגרים

It Takes Two To Tango

Ta'ir Wasserman | Individual & Couples Counseling
+972-54-696-4191 | יעוץ זוגי ופרטני | תאיר וסרמן |

Emotional Focused Therapy: A therapy approach to a couples "dance".

When David and Rachel fantasized about their marriage, they were certain their future would hold only ongoing love and appreciation for each other. They did not expect to have conflicts or to experience frustration, anger and disappointment.

David, for example, fixed the cabinets in the kitchen. Rachel came in and tried them out, but one of the cabinet doors still didn't close properly. She said icily: "These doors have not been screwed in correctly." David reacted immediately and told her: "It is never good enough for you; you are perfect and I never do anything right." After this initial reaction, he retracted. Fueled by her anger, Rachel continued to speak to him in a cold tone.

This couple is trapped in a negative cycle, or as it is called in Emotional Focused (Couples) Therapy (EFT): a dance. When Rachel makes a negative remark, David retracts and as a result, Rachel continues to attack. Almost every couple experiences a particular dance in their interactions in which they follow the same pattern, which leads them into feeling more detached from one another. EFT is an approach in couples therapy that focuses on how people deal with their emotions and how they send emotional signals to their spouse, and how, as a consequence, this emotion becomes the music of their interactional dance.

This approach, developed by Sue Johnson, is based on Attachment Theory, a theory of personality and human development that focuses on emotion. It assumes that we all have deep needs for safe connection, and emotional contact. When these needs are unfulfilled, we become trapped in negative interactional patterns.

EFT works in three phases. In the first phase, together with the couple, the therapist will explore those patterns of interaction which lead to conflict. David and Rachel solve their conflicts by way of an attack-withdraw pattern. Rachel tries to make contact by addressing something, which is usually

misunderstood by David because he feels attacked and tries to protect himself from emotional injury.

In the second phase, the therapist helps the couple discover what the deeper lying attachment needs of each spouse are. Rachel is insecure in regards David's love for her and yearns for more connection with him. The EFT approach provides a safe environment where people can express their inner emotional needs and where their wishes are heard by their spouse.

The therapist helps the couple communicate those needs, which is the focus of phase three. David can tell Rachel: "When you make an unfriendly remark, I feel hurt. What I really crave is respect and appreciation. I do want to be close, so stop prodding and let me learn to be there for you." The most important part of a relationship is when a couple can send key emotional messages to each other and help the other person feel safe. When this happens, the couple creates a new dance, based on the new experience of relating their inner fears, wishes and wants to one another.

When a couple falls into a negative cycle again, they are now able to stop and become aware of their old dance. They can say: "Let's not return to that road but hear each other out so that we can understand what we really wish for." Their dance becomes a raised interaction from a "me" to an "us" level. When a couple can break through their negative cycle, this creates a secure and safe bond. They can now shape their relationship into new and positive emotional experiences that will help them feel closer.

Sue Johnson's book: "Hold Me Tight" is a good start to read more about EFT and to discover your own attachment needs and fears.

This approach requires a safe environment and is not suitable in relationships with violence and/or abuse.

Ta'ir Wasserman, Marriage and Family Counselor,
tairwasserman@gmail.com, 054-6964191





תואר B.A.

בפסיכולוגיה | מדעי הרוח והחברה
של האוניברסיטה הפתוחה

< תכנית לימודים מגוונת ומעניינת בהתאמה למגזרים תורניים
< לימודים במרכז י.נ.ר. בכתות נפרדות לנשים וגברים
< אפשרות לקבלת מלגות



לפרטים נוספים והרשמה: 02-6321612 | Ynr.miri@gmail.com

סניף י.נ.ר. ירושלים: רחוב בית הדפוס 30, גב"ש | טלפון: 02-6321600 | מוקד: 1700-5000-65
סניף י.נ.ר. בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 | טלפון: 03-7160130 | מוקד: 03-7160211
shivuk.ynr@gmail.com