

בס"ד | גליון 65 | סיון-תמוז-אב | מחיר 25 ש"ח

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

משפחה מתמודדת
פרופ' צבי זמישלני

שבת=שלום
גולדי-זהבה פרידמן

להתקדם לאט
להגיע מהר
חיים עמית

**מוקד האגודה**
יועצים ומטפלים בתחום המשפחה

המוקד הארצי התנדבותי להפניות לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי: 1-700-5000-65
ייעוץ טלפוני ראשוני בתשלום: 012-44-90-80-88-04-22



בפתחו של עניין

וביתך שלום הקשר בין זהות יהודית בריאה וחוסנו של הבית היהודי

הרב דניאל עשור, ראש המרכז להסברה יהודית והתכנית לתיאולוגיה | 052-6881712

פְּלֶה בְּחַמְסָה, אֵיבִי אִישׁ אֲנֹשִׁי בֵּיתוֹ. פְּנֵי הַדֹּר כַּפְּנֵי הַכֶּלֶב, הֲבֵן אֵינוֹ מִתְבַּיֵּשׁ מֵאֲבִיו. וְעַל מִי יֵשׁ לָנוּ לְהִשְׁעוֹ, עַל אֲבִינוֹ שֶׁבִּשְׂמַיִם.

משנה זו מלמדת אותנו לא רק את המאורעות בלבד, אלא גם את סידרם בהשתלשלות האירועים. ראשית תיווצר בעיה מוסרית חברתית - "חוצפה", וזו כבר תוביל להעזה כלפי כל הקדוש והיקר לאמונתנו מבחינה ממלכתית. יהיה זה ניפוץ חברתי של אמתות תיאולוגית, כלומר ניפוץ האמונה. "המלכות תיהפך למינות" ולבסוף "האמת תהיה נעדרת" חברתית, ומזה יגרם ישירות כל הקלקול החברתי וכל הקלקול בתוך התא המשפחתי.

הדרך לתיקון עולם כרוך בטיפול משני עבריו השונים של המתנס, מחד הטיפול בשטח ובעיות והסכסוכים המשפחתיים שנוצרו על ידי יועצים ומטפלים בתחום הנישואין, החינוך והמשפחה, ומאידך בקצה האחר, הטיפול היסודי באבדן האמת, האמונה והערכים בחברה, במשפחה ואצל היחיד, מנקודת מבט של מטפל תיאולוגי.

לאחרונה, עם פתיחת מוקד ההתבוללות של המרכז להסברה יהודית, התקבלו מקרים מצמררים הקשורים לשני התחומים כאחד - תיאולוגיה מחד ושלוש בית מאידך. לדוגמה באחת הערים החרדיות עזב הבעל החרדי את אשתו וחמשת ילדיו לאחר 20 שנות נישואין והמיר את דתו. הבעל מנסה לשכנע את ילדיו החרדים ללכת בעקבותיו. האישה פנתה לקבלת עזרה על מנת להציל את ילדיה מפניו, ואם בכלל אפשר אז להציל גם את הבעל היקר שהלך לו לאיבוד. דוגמה אחרת היא של אישה חרדית, עולה חדשה מארה"ב שהתאלמנה פתאומית מבעלה, ונוותרה בארץ בלי משפחה תומכת עם שלושת ילדיה. האישה החליטה להמיר את דתה והוציאה את בתה מבית יעקב והעבירה אותה לבית ספר נוצרי. בנה החרדי יצר קשר עם המרכז להסברה יהודית, וכך הפגיש את אמו לצורך טיפול תיאולוגי עם אחד מנציגי המרכז. מקרה נוסף הוא בעל תשובה שנשא גיורת והקים בית חרדי, מגלה להפתעתו כי אשתו הלכה בסתר במשך חודשים ארוכים לכת מסוכנת מתוך משבר נפשי שעברה.

קשה להאמין שמקרים כאלו מגיעים לפתחנו, אך מניעת התבוללות, טיפול בנוער נושר, ובעיות שלום בית מהיבטים התיאולוגיים מצויים גם בתוך המחנה שלנו. הצורך להזהיר ולעורר מודעות הפך לחיוני ביותר על מנת לגונן על הבית היהודי מפני ההתקפה התרבותית החיצונית המאיימת על שלמותו. על ידי חיזוק הכיוון והראיה התורנית יתחזק האדם ללכת בדרך האמת והישר, ולפתור את בעיותיו, גם הזוגיות והמשפחתיות, בדרך ישראל סבא. ■

בתקופה האחרונה אנו ערים להתרחשותה של מלחמת תרבות וזהות פנימית בחברה הישראלית בנושא ההגדרה העצמית שלנו כחברה, לצד מלחמת הישרדות בלתי פוסקת כלאום במזרח התיכון, אשר מבחינות רבות סוער וגועש עד בלי די, פוליטית, מדינית, חברתית, תרבותית, צבאית וכלכלית. חוסנו של התא המשפחתי בחברה מכתוב את התמיכה החברתית ואת חוסנה של החברה בכלל מההיבטים השונים. ייעוץ נישואין על פי השקפת התורה, טיפול תיאולוגי על ידי מומחים לענייני דתות ועוד, מסייעים לחיזוק חוסנה של המשפחה, ומעצימים את השלום מבפנים. כל אלו תורמים ישירות לכל המשברים ופותרים מבלי משים גם את הדילמות החברתיות שהוזכרו. כמו רופא משפחה, גם מטפלים תורניים מרפאים את משבר הערכים בחברה אט אט באמצעות חיסונים וחישולם של התאים המשפחתיים. משבר הערכים והזהות פעמים פוקד חלק מבני המשפחה, או את כולה. כאשר אנו עמלים להרבות את השלום והאהבה, את נחת הרוח ואת הערכי הכבוד ההדדי והנתינה, אנו מעצימים את קדושת וחווית הבית היהודי.

במובנים אלו מתחזקים יסודות האמונה בערכי הקודש של העם היהודי במטרה למנוע תחלואה חברתית כמו התבוללות, ירידה רוחנית ומשברים רוחניים, ובכך אנו מעצימים את הביטחון החברתי ואת הברכה במובנים השונים. אלא שבזמן שאנו מבינים כי חוסנה של החברה נמדד בתאי משפחה וחברה בריאים ואיתנים ולומדים את החשיבות העליונה שבביסוסם, החברה המערבית בה אנו חיים עוברת תהליך הפוך לחלוטין. קדושת מוסד הנישואין הולך ומתערער, אחוזי הגירושין הולכים ורבים, מערכות זוגיות שונות ומשונות מתאמצות להשיג זכויות ולגיטימיות חברתית ומקבלים תמיכה שלטונית. תנועות חתרניות מנסות לפרק את תבנית המשפחה בכוונת תחילה כאידיאולוגיה, על מנת להמיר את הערכים המשפחתיים, החברתיים ואף הלאומיים, תומכות כלכלית בכל תנועה שנואה שיכולה לפגוע בערכי השייכות והזהות, וכל זאת על מנת ליצור עולם חדש.

בתוך כל המלחמה הזו מנבאים לנו מקורות חז"ל להתפוררות חברתית לקראת סוף ההיסטוריה. הגמרא בסוף מסכת סוטה מנבאת את תהליכי ההתפוררות הערכית והחברתית שיפקדו אותנו בעקבות הגאולה ואומרת בפרק ט משנה טו: בְּעֵקְבוֹת מְשִׁיחָא חָפְפָא יִסְגָּא, וְיִקְרַי יֵאָמְרֵי. הֲגֵפֶן תִּמְנֵן פְּרִיָּה וְהֵיִן בִּיקְרֵי, וְהַמְלָכוֹת תִּתְפַּךְ לְמִינֵיהוּ, וְאִין תּוֹכְחָה. בֵּית וְעַד יִהְיֶה לְזָנוּת, וְהַגְּלִיל יִחְרַב, וְהַגְּבֻל יִשׁוּם, וְאֲנָשֵׁי הַגְּבֻל יִסּוּבּוּ מֵעִיר לְעִיר וְלֹא יִחְוֹנְנוּ, וְחֻקְמַת סוּפְרִים תִּסְרַח, וְיִרְאִי חָטָא מְאֹסָה, וְהָאֲמַת תִּהְיֶה נְעֻדָּתָה. נְעָרִים פְּנֵי זְקֵנִים יִלְבְּנוּ, וְזְקֵנִים יַעֲמְדוּ מִפְּנֵי קִטְנִים. (מיכה ז) בְּן מִנְבֵּל אֵב, בֵּת קָמָה בְּאֵמָה,

נישואין ומשפחה בעידן המודרני

06 **וביחד נזקן**
ד"ר חנה קטן

08 **משפחה מתמודדת**
פרו' צבי זמישלני

10 **להתקדם לאט להגיע מהר**
חיים עמית

16 **מדוע אני מכור?**
מאשי קדר

26 **הילדים שלנו**
צביקה עידן



כלים שלובים | גליון 65
נישואין ומשפחה בעידן המודרני

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
יו"ר: הר' יוסף קהתי

עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נר'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נר בראשות הרב אליהו בן סימון

יועץ משפטי: עו"ד הרב משה רובינשטיין, טו"ר

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

הדפסה: "מילר פוינט" פרסום, שיווק, יח"צ. קד"מ

הפצה: חברי חברי אגודת היועצים והמטפלים 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

טלפון מחלקת מנויים:
02-6321602

דוא"ל:
kshluvim.ynr@gmail.com

כתובתנו באינטרנט:
www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום
ניתן לקבל מגזין לדוגמה ללא
תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

MILLER POINT

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה
עדיין אינך מנוי? לקבל מגזין לדוגמה ללא תשלום
חייגו עכשיו: 02-6321602

MILLER POINT

כיתות לימוד מרווחות להשכרה

לפרטים: 02-6321604 | ynr.machon@gmail.com

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל': 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

רכות מול עוצמה

הרה"ג שמחה כהן שליט"א, ראש ישיבת "נתיבות עולם" מחבר ספרי "הבית ההודי", "תקשורת קהל ויחיד", "וביתך שלום".

שאלה:

אני בחורה בת עשרים ושתיים ונמצאת בתהליך של פגישות עם בחור התואם את השקפותי ועונה לציפיותי. על פי הבירורים שערכתי אודותיו מתברר שהוא נחשב למוצלח ולבעל מידות טובות, והוא אף בעל מראה נאה. כיון שביררתי עליו באופן יסודי ונפגשתי עמו מספר פגישות, נראה לי שהוא עונה על רוב הציפיות שלי מבעלי לעתיד.



בכל זאת אני מרגישה נתק רגשי כלשהו לגביו. למרות המידע המצוין שקיבלתי והפגישות המוצלחות, איני מצליחה להתחבר לאישיותו. אני חושבת שהוא עדין מדי ושחסרה לאישיותו. כשאנו נפגשים לו עוצמה. למשל, ועולה השאלה האם לפנות ימינה או שמאלה, הוא תמיד אומר לי שאני אחליט. לא זו בלבד, אלא הוא מתעניין מאוד האם עייפתי מהצעידה והאם אני רוצה לשתות משהו.

רוצה לשתות משהו.

מצד אחד אני מבינה שאין נכון יותר ליצירת נישואין מוצלחים מאשר בעל מתחשב, ובכל זאת - אני בחורה פעילה מאוד, והוא - שקט ועדין, מה שיגרום שלאחר הנישואין אני אהיה הקובעת בבית, ולא הוא. אני מחפשת בן-זוג שהוא יהיה ה'מנהל' עבורי. רצוני שבעלי יהיה זה שינווט את הבית, ולא אני.

תשובה:

כמעט בכל מסגרת אנושית יש אדם שהוא קובע יותר מאשר אחרים. התפקיד להיות 'הקובע' אינה רק צבירת זכויות, אלא לקובע יש אחריות לנושאים שעליהם הוא מופקד, ולעיתים קרובות חובותיו רבות מאשר זכויותיו. מצב חברתי זה, שבו יש אנשים שהם הקובעים, ואחרים המקבלים מרות, אינו דבר שנוצר מעצמו, אלא זהו המבנה שייצר הבורא יתברך במערכת האנושית והחברתית.

גם במסגרת המשפחתית יש מי שקובע יותר מאשר זולתו, בכל הנושאים או בחלקם. חברה שאין בה אדם שקובע היא חברה שמתנהלת בצורה משובשת, וכמוה, במשפחה שבה אין מי שקובע, נוצרים ריבים וסכסוכים הדדיים.

שינויים רבים עברה החברה האנושית במשך אלפי שנים. גם בהתנהלות המשפחתית התחוללו שינויים במאות השנים האחרונות (עייני ברמ"א או"ח סימן תעב, סעיף ד, בשם 'המרדכי'; ערוך השולחן שם, סי"ק ה; עיין שם גם ב"ד סימן פד, סי"ק פא ופב). בתקופות קודמות, הקובע הבלעדי במשפחה היה הבעל, וקביעותו היו מתקבלות, לכאורה, ללא עוררין. כך ראתה האשה אצל הוריה, ואף אצל הוריהם, גם אם סביר שלעיתים רחוקות היו גם חריקות שינויים מצידה של האשה לשמע הוראותיו של הבעל כלפיה. לפי רוב המפרשים על התורה, במילים "והוא ימשול בך" (בראשית ג, טו) יצר הקב"ה מצב שבו יחסי הגומלין בין הבעל לאשתו יהיו שהבעל יהיה השולט על רעתו, והיא תבצע את דבריו. לדברי המהר"ל (בבא מציעא דף נט, על דברי רב), השליטה הגברית אינה מגיעה רק מכיוונו של הבעל, אלא זו גם נטייה טבעית של האשה, המצפה לשליטת בעלה עליה, אך יחד עם זאת שזור בה רצון סותר - רצון לשוויון בחשיבות עמו.

נוסף למבנה הנפש של האיש ושל האשה, גם 'תנאי השטח' גרמו שהשליטה של הבעל על האשה, ובעיקר התלות שלה בו, היו מוחלטות. זאת כיון שבעבר הבעל היה המפרנס, וממילא הוא היה 'בעל המאה' וגם 'בעל הדעה'. הנשים, על-פי רוב, לא היו משכילות, ותחום העיסוק של האשה היה כולו בביתה. גם את רכישת המוצרים בשוק ניהל הבעל. לכן הוא היה כל עולמה. נוסף לכל אלה, מעמדה של האשה היה נחות משל האיש בכל נושא ציבורי, חברתי ומנהלי. כתוצאה מכך לא ראו נשים לעצמן כל זכות לדרוש מעמד גבוה יותר בבית. יתכן שלכן כתבה הגמרא (בבא מציעא נט, ע"א): "איתתך גוצא, גחין ותלחוש לה" (אשתך נמוכה, כפוף עצמך ושמע דבריה).

עם זאת ברור שקביעה זו אינה חד משמעית, ואפשר למצוא סימוכין שבמצבים רבים, נשים היו אלה שהשפיעו וקבעו יותר מאשר בעליהן. כאשר ציווה הקב"ה למשה לשאול את עם ישראל האם הם רוצים לקבל את התורה, אמר לו שיקדים את שאלתו לנשים לשאלתו לגברים (שמות יט, ג) "אמר רב תחליפא דקיסרי, אמר הקב"ה: כשבראתי את העולם, לא ציוויתי אלא לאדם הראשון, ואחר כך נצטוויות חוה, ועברה וקלקלה את העולם. עכשיו אם אני קורא לנשים תחלה, הן מבטלות את התורה. לכן נאמר: "כה תאמר לבית יעקב". ובפרקי דרבי אליעזר (פרק מא) נאמר: "אמר לו הקב"ה למשה לך אמור לבנות ישראל, אם רוצות לקבל את התורה, שדרכם של

אנשים הולכים אחר דעתן של נשים... (עייני גם בפירושי 'העמק דבר' בראשית פרק כד, פסוק סה).

אנו חיים בתקופה שבה המציאות כולה השתנתה, בהיבטים חיוביים ושליילים. אין ספק שעיקר תקומתו של 'עולם התורה' לאחר השואה נזקף לזכותן של נשים, בכך שהן נוטלות על עצמן את עול הפרנסה. אולם לא נוכל להתעלם מהשקפות רבות מהעולם המערבי חודרות בלא משים גם למשפחה התורנית. בתקופתנו, תלותה של האשה בבעלה נשארה כמעט רק בתחום הרגשי: השיחה, ההקשבה וההסכמה עם קשיים. כיום האשה מפרנסת את המשפחה לא פחות מאשר הבעל, ולעיתים קרובות אף יותר ממנו, ואם כן גם היא בעלת הדעה. היא משכילה, לעיתים יותר מהבעל. היא דעתנית ומחווה דעה. גם מבחינה חברתית ורגשית אין היא חסרה דבר. היא ניידת, היא משוחחת רבות באמצעות הטלפון עם חברותיה ועם משפחתה. עיסוקים אלה 'ממלאים' אותה מבחינת החוויות הדרושות לאשה, כך שכאשר בעלה מגיע הביתה - זו 'עוד בעיה שצריך לפתור'...

כמו כן, עבודת האשה נעשית על-פי רוב מחוץ לבית. היא מצפה שבעלה יהיה שותף מלא לעבודתה בבית, הן משום שהיא שותפה לפרנסת המשפחה, ובכך מקלה עליו את חובתו לפרנס את המשפחה, והן משום שהבית והילדים הם גם שלו. על אף הרצון לשוויון זוגי, האשה עובדת על-פי רוב קשה יותר מאשר בעלה; היא עובדת מחוץ לבית, מנהלת את הבית ומטפלת בילדים.

אשה 'עוצמתית' מול גבר 'עדין'

בשאלה שלפנינו מתלבטת בחורה בנושא שהולך ומתרחב. מחד גיסא, 'השקפת השוויון' נותנת לאשה מעמד כמעט כמו לגבר; מצד שני, נטיית הנפש הנשית הטבעית היא להינשא לגבר 'חזק', מוליך ומנהל.

מבחינה רגשית, מתקבל על הדעת שנטייית הלב בבחירת בן-זוג תהיה למצוא בחור פעיל ו'חזק', וזאת משתי סיבות. הסיבה הראשונה היא, שטבעו של האדם להרגיש בנועם עם אדם הדומה לו (מהר"ל, 'נתיבות עולם' נתיב אהבת ה', פרק א). הסיבה השנייה היא שנוסף לכל הנתונים החשובים שאשה מחפשת באדם אשר לו היא אמורה להינשא, קיימת נטייה נשית להינשא לגבר עוצמתי, וקיימת הרגשת אי-נוחות להינשא לגבר רך, וזאת לעיתים אף על פי שהוא בעל יתרונות רבים.

שידור מששת ימי בראשית

לכאורה, כאשר הבחור והבחורה הינם עוצמתיים, הדמיון ביניהם מהווה התאמה טובה, ומבחינה רגשית הם יימשכו זה לזו. ביתם עשוי להתנהל בצורה מוצלחת מאוד - ענייני הבית יסודרו במהירות וללא הזנחה. אולם מעשית, אין הכרח שכך יהיה. אין זה ודאי כי דמיון מושלם בין בני-זוג יוביל לחיי משפחה מאושרים, ולבית שמנוהל בתקינות

ובהסכמה הדדית וקבועה. זאת מכיוון שלא כל שניים שהם דומים, גם מתאימים זה לזה. גם לא בהכרח שהם מחזיקים בנוסחה מושלמת למשפחה למופת, משום שלא כל דבר 'דומה' הוא גם 'מתאים'. הרי הכל יסכימו ששני אנשים עקשניים הם אמנם דומים, אך לא בהכרח מתאימים ליצירת זוגיות תקינה. במקביל, גם כאשר השניים שאמורים להקים יחדיו בית חדש הינם מופנמים ושקטים, הם בוודאי דומים, אך לא בהכרח שיש להם כל הנתונים לזוגיות מושלמת. דווקא בגלל הדמיון שיש ביניהם, הם עשויים להתעמת זה עם זה.



במילים אחרות, בנישואין של שני אנשים חזקים, בני-הזוג אמנם יגלו קווי דמיון, וכאמור, הם עשויים להרגיש קשר רגשי טוב מאוד עד החתונה. אולם מסתבר מאוד שלאחר החתונה יפתחו ויכוחים ביניהם, והללו ייסובו על נושאים רבים ומגוונים. כאשר יגיעו המחלוקות לעימות מעשי, איש ואשה השונים מאוד זה מזה עלולים להיאבק על החלטותיהם ובשאלה מי יקבע בנושאים רבים בבית. כל אחד מהם יגלה שבן-זוגו ביצע מהלכים בלי להתייעץ עמו, מה שיגרום לעימותים רבים, שיביאו להתרחקות רגשית. בניהול זוגיות עם גבר "רך" לעומת גבר חזק, ייחסכו ויכוחים רבים ועימותים קשים. אם תהיה התמקדות ביתרונותיו כבעל אדיב

להמשיך את הפגישות

וכאב טוב מאוד לילדיו, יהיו חיי הנישואין נעימים ורגועים.

לאור נתונים אלה, אם מדובר בבחור שמרכיבי אישיותו עונים לציפיות, כדאי להמשיך ולהיפגש ולבחון עד כמה אישיותו האדיבה ('החלשה') מפריעה ביצירת קשר רגשי ועד כמה היא באה לידי ביטוי: האם הוא מביע את דעתו בחברה הסובבת אותו, או שהוא תמיד מצטנע ורק מקשיב. בעקבות בירור זה אולי יתברר שהאדיבות שלו מציגה תמונה מטעה, ומעבר לחביבות ולנעימות שלו ניצב בחור עוצמתי יותר.



במקרים רבים בהן בנות מתלבטות לגבי אישיותו ה"רכה" של הבחור, הן נשאלו האם הוא יהיה מסוגל לרשום את הבן לבית הספר או יבקש מהן לבצע זאת. כמעט כל הבנות ענו שהן מתרשמות שפעולה כזו הוא יבצע, ולא תהיה לו כל בעיה בכך. תשובה זו מלמדת שברוב המקרים, כשמתרגמים את החשש הרגשי שמא הבחור רך מדי, מתברר שהחשש היה 'מחמיר' מדי. רצונו של הבחור להתנהג באדיבות יתירה יצר רושם מטעה מעט לגבי ממדי הרכות שלו, ומסתבר מאוד שבשגרת חיי הנישואין עצמם הוא ייראה רך פחות ממה שהוא נראה כרגע.

חשוב לציין שעל פי רוב, לקראת ההחלטה הסופית חלה נסיגת רגשות טבעית ומובנת, והאדם הצריך להחליט נפתס בכל חשש כדי להצדיק את היסוסו. לכן, כאשר מדובר בהצעה של בחור שיש בו משהו מן הרכות, קושי ההחלטה מעצים את ממדי 'רכותו'.



קדימה ואחורה בציר החיים

הניה שוורץ מנחת הורים ויועצת זוגית | 050-4102007

מהססת או להיפך? התוצאה: חילוקי דעות קשים ביותר עד כדי פרוק החבילה, ולא בכדי.

פעם היה ידוע שכשסופרים דור, משמע עברו 20 שנה, אחר כך החלו הדורות להצטמצם וחישובי הדורות היו עשר שנים ומטה. החיים שלנו החלו לדהור, הכל נהיה מהיר ועצבני, חסר מנוח וחסר זמן, יש קיצורי דרך וכל יומיים המצאה חדשה, ומה שהיה הכי מעודכן ומיוחד אתמול כבר לא שווה, כי היום יש חדש יותר. לו היתה המודרניות הזו קשורה רק לטכנולוגיה כזו או אחרת, עוד אפשר היה לנסות לעכל, אבל הבעיה היא שאותה מערכת חפצים שהשתלטה על חיינו היא רק סימפטום למה שקורה. העולם חסר סבלנות, מאיץ תהליכים, הכל מתחדש, הכל רץ, הכל מתיישן מהר מידי, ויש מי שחייב להיות שם ושהכל מעודכן לו, צורך שבמקרים רבים לא עולה בקנה אחד עם הסביבה הקרובה. לדוגמה, מקרה בו הבעל טוען ש"אנחנו חיים במאה העשרים ואחת ואני לא רוצה להישאר מאחור" ואילו האישה אומרת: "אני רוצה את החינוך הטהור כפי שגדלתי עליו ולא מוכנה למשהו אחר". או בעל שרוצה לשלוח את הילדים למוסדות לימוד בהם למד הוא וגם אחיו, היא אומרת שהגיע הזמן להתקדם. היא רוצה לבוש יותר מודרני, הוא רוצה בית ספר אחר. אז כבר חילוקי הדעות הם לא על מכשיר כזה או אחר, אלא על שיטה ודרך, כשאותו אחד או אחת מזכירים בדיוק את הסיבה לדיכאון ארצות הצפון, מישהו שם, גופו ונשמתו לא הסתגלו למציאות ולא משנה כמה זמן עבר.

חשוב לבחון תמיד איפה בן הזוג נמצא ולהבין שאנחנו לא תמיד מתקדמים באותו הקצב. קידמה, כמו כל דבר, יכולה להיות מבורכת ויכולה להיות ההיפך. חשוב שנבין שלפעמים הרצונות והצרכים נגזרים משנת הלידה, ממקום הגדילה והשפעת הסביבה וזה משליך על שלום הבית הרבה יותר משחשבנו. ולפעמים צריך פשוט להתאים את הקצב.

תופעה זו מעלה שאלה ותמיהה: מדובר באנשים שחיים במציאות זו מרגע היוולדם, איך זה שאחרי עשרים, שלושים וארבעים שנה של מחזוריות הם לא התרגלו עדיין לתופעה והיא מטרידה, מפריעה ורק הולכת ומזיקה יותר. זאת במקום גלות הסתגלות כלשהי, שאם לא תפחית את התופעה, לפחות לא תגביר אותה.

מדענים שחוקרים את התופעה שממנה סובלים מיליוני בני אדם הגיעו למסקנה מפתיעה למדי: בעבר, כלומר לפני מאות שנים ואולי אלפי שנים, חיו במדינות אלו רק בעלי חיים, שהסתדרו היטב. הדובים ישנו כל החורף, כמו שהם עושים גם היום, והציפורים נדדו לארצות חמות. התפתחות הקדמה שינעה למדינות הצפון בני אדם שגופם לא בנוי מלכתחילה לתרדמה של חצי שנה או למעוף למקום רחוק לפרק זמן ארוך. הם התבססו במקום ובנו מדינות כמו כל מדינה, עם שעון נוכחות במקום העבודה ולימודים סדירים, עם שעת קימה ושינה נורמליים. אבל השעון של העולם המודרני לא מסונכרן עם שעות החשיכה הרבות ולא מתואם איתם. גופם ונשמתם של התושבים, למרות מאות שנות מגורים במקום, עדיין לא בנוי מספיק להתמודדות עם שעון כזה, ולכן לא פיתח מנגנון הישרדות. לכן תופעת הדיכאון והנלוות אליה גבוהה מאוד במדינות הללו.

ואם נתמצת בפשטות: לפעמים ההסתגלות לקידמה לא מתאימה לבני אדם מסוימים, וכיוון שהם מכריחים את עצמם, בשל אילוצים שונים, לחיות בצורה מסוימת ולהסתגל - הגוף והנפש מתנגדים והתוצאה במקרה זה היא דיכאון.

לא מעט אנשים חווים קונפליקט גדול בין הקידמה לבין היכולת והרצון שלהם. הקונפליקט מתעצם כאשר יש מי שרוצה לחיות את חייו בצורה מסוימת אבל העולם סביבו מצפה ודורש ממנו לחיות אחרת. מה קורה כשיש זוג שאחד רוצה לחיות עם כל החידושים המודרניים שאפשר לקנות, להשיג ולחוות ואילו השני לא מעוניין ורוצה להישאר במקום הנוח, הבטוח, המוכר והנעים שלו? מה קורה כשהם רוצים את אותו הדבר אבל הוא רץ והיא

במדינות הצפון ידוע הדיכאון כתופעה מוכרת ונפוצה. בהן בחורף אין כמעט שעות אור ורוב היממה שקועה בחשיכה, רמות הדיכאון של האנשים בכמות ובעומק גבוהה מכל מדד עולמי אחר. המדענים תולים את הסיבה לבעיה בהעדר שעות אור מספקות. במדינות אלה מקבלים אנשים מנות מרוכזות של אור על ידי מכונות המספקות לנפשם את האור החיוני כל כך לבריאות הנפש.

וביחד נזדקן זוגיות בדור השלישי

ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריין ומיילדות

הנזקקות עלולים לפגוע מאוד בהרגשתם ובשביעות רצונם של הזקנים. נתון בולט שראוי לתת עליו את הדעת הוא שחלק ניכר מהדיירים בדור המוגן הן דיירות, בעיקר אלמנות שנתרו לבדן. המאזן הטבעי של תוחלת החיים נותן יתרון יחסי לאשה, ומומחים בתחום הזיקנה מציינים כי אצל בני האדם בגילאי 85 על כל שני גברים יש שלוש נשים, ובגיל 100 על כל גבר יש יותר משתי נשים. הם מוסיפים כי בזנים רבים של בעלי חיים קיים יחס דומה של עדיפות לנשים.

יתכן שאחת הסיבות לתוחלת החיים הגבוהה יותר של הנשים היא שנושא הרפואה המונעת באוכלוסיית הנשים מפותח פי כמה מאשר בקבוצת הגברים. נשים, לפחות במהלך שנות הפריור שלהן, טרם התחילו לבצבץ אצלן מחלות הזיקנה למיניהן, מגיעות בקביעות לרופאת הנשים: לפני החתונה, בצפייה לפרי בטן, או לחלופין לטיפול פריור, לאחר הלידה וכן הלאה במשך שנים רבות. בשנים האלו רופאת הנשים הופכת לרופאה הראשונית של האשה הצעירה, במקום רופאת המשפחה. הגברים, לעומת זאת לא מגיעים לרופא במהלך חייהם, אלא אם משהו לא בסדר. הניסיון מעיד כי רוב הגברים לא מחבבים במיוחד את הסיטואציה בה הם הופכים להיות מטופלים. לעיתים קרובות, נמצא כי אישה שנשלחה לבדיקות סקר שגרתיות כגון צפיפות עצמות, והיא ובעלה, זוג בשנות הפנסיה, מבצעים יחדיו את הבדיקה, מתברר שהיא בריאה, אך בעלה סובל מאד מאוסטיאופורוזיס לתדהמתו.

מבחינה זוגית, דווקא תקופת הגיל השלישי יכולה להיות התקופה היפה ביותר עבור הזוג המבוגר, בתנאי שהוא עמל על הקשר בצעירותו. אם התקשורת הכללית והפיזית טובה הסיפוק מהקשר עשוי להתעצם, להשתדרג, ולהגיע לקומות גבוהות יותר. הגבר המבוגר נפגש מחדש עם אשת נעוריו איתה בנה קשר של שנים, של חוויות משותפות, של זיכרונות מתוקים, של חלומות לעתיד, של חברות עמוקה מתוך היכרות פנימית. יש פנאי, אין צורך לרוץ לשום מקום או להוכיח יכולות. אפשר



להירגע בתוך הקשר. אין מגבלות הקשורות לעבודה, כך שהזוג נמצא מעל הזמן, ויכול להגשים חלומות של שנות דור, לטייל, לבקר ילדים, ליהנות מהנכדים, והכל בנחת, לבחור את הל"ז במקום להשתעבד אליו.

לעיתים נוצר קושי בזוגיות אם התהליך הוא א-סימטרי. האשה יוצאת החוצה, היא סיימה עם הילדים ומשקיעה בעצמה, ואילו האיש חוזר הביתה. הם נפגשים בדלת הכניסה - הוא פנימה, היא החוצה... אם יש קשב לקולות נמצא את האיזון, כדי שהשני לא יביא לטלטול במאזן הרצונות והכוחות בבית.

לעיתים נחמד לחזור, ממרום שנותינו, קצת אחורה, רק ברפרוף ולהרגיש טעם של פעם... למשל, כמו אז בימי הפגישות... הטעם המיוחד הזה, שהרטיט את ליבנו... השיחה עם האיש לפני הארוסין בטלפון ציבורי כשהאסימונים נגמרים בדיוק כשהשיחה מתחילה לרגש והלב מתחמם... איזה כיף שאפשר לדפדף אחורה בספר הזיכרונות וליהנות מה'יש', מהעשייה הברוכה שמאחורינו, מהפירות המתוקים שבגנינו, ובעיקר מהזכות להזדקן ביחד.

אברום יושב בסלון, בכורסה הבלויה והאהובה, זאת שסבתא רבקה הייתה יושבת עליה עד שהנאצים הארורים קטעו את פתיל חייה. ה' יקום דמה. הוא מנומנם. עפעפיו החיוורים צונחים בכבדות, מכסות את עיניו האפורות הכבדות, הטרוטות. הוא נושם בכבדות, ומפיו מתגנבות גניחות צרודות. הראש נשמת קדימה וכובע הברט הישן שעל ראשו צונח ארצה, ומתגלה ברוב תפארתה קרחת מכובדת, ואוזניים גדולות ועבות במיוחד. קמטוטים עגלגלים מעטרים כל פינה בפניו העייפות, וזקנו המדולדל נופל על צווארו ברישול. רגליו כבדות. טוב, זה בזכות הסוכרת שהביאה לפצעים עמוקים ברגליו, חלקם ממש עד העצם. הוא מתהלך עם מקל, אך מפחד מאוד למעוד, מאז היום ההוא - אז אושפז עם שבר בעצם הירך, והילדים המתוקים הוזעקו למיטת חוליו והיו לצידי במשך שבועות ארוכים. הוא לא רוצה להטריח. נדמה לו גם, אולי הוא טועה, שהם קצת מזלזלים בו, לאחרונה. אולי בגלל שבשנה-שנתיים האחרונות גם הזיכרון קצת נחלש.

מרים נמצאת במיטה. כמעט תמיד היא נמצאת שם. מאז הניתוח ההוא שבו כרתו לה את הרחם והשחלות שנמצא בהן גידול היא שרויה בדיכאון, בחוסר חשק וחיוניות כלליים, ובעיקר היא מתרחקת מאברום. היא חשה שהיא איבדה חלק מנשיותה. היא סובלת מקשיי שינה, גלי חום שמטריפים את דעתה, אך גם מהקור היא סובלת מאוד, כך שהיא מעמידה לידה בדרך קבע גם מאורר וגם תנור חימום, לכל צרה שלא תהיה. היא מבצעת את עבודות הבית באיטיות וממעטת להזמין את הילדים והנכדים, אין לה כוחות פיסיים לכך.

בגיל השלישי ישנן התמודדות בתחומים שונים. פיזית - התחלואה הגופנית שמעמיסה על ההתנהלות היומיומית, כאבים באיברים שונים, הגבלה בתנועה, איטיות בביצוע פעולות היום יום, השפעות שליליות של תרופות ועוד. כל אלו גורמים לתחושה של 'בגידת' הגוף האהוב והמוכר. בתחום הרגשי מי שהיה רגיל להוות משענת לסובבים אותו

הופך באחת לנזקק לעזרה ותמיכה. גם רוחנית ומנטלית קיימת ירידה - הזיכרון נחלש, יכולת הלמידה נחלשת מאוד, כך שהיכולת להתפתח, לרכוש ידע חדש ולהתקדם נפגמת. גם מבחינה חברתית - בשל חולשתו הפיזית, אנשים מתחילים להתייחס אל הזקן כאילו גם שכלו נחלש, ולפעמים חושבים שהזקן שייך לדור אחר ולכן אינו מבין כלל במתרחש בדורנו.

כאשר מתחילות להתגלות בעיות תפקוד של זוג הזקנים, וקל וחומר של הזקן הבודד, הפתרון האולטימטיבי היום הוא עובד זר. פעמים רבות מדובר בפתרון אידיאלי, אך לעיתים ה'שידוך' בין העובד הזר לבין הזקנים ובני משפחותיהם עולה על שרטון. כאשר הפתרון הזה יורד מהפרק, או כתחליף, יתכן שכדאי לקבל החלטה על מעבר לדיור מוגן. במקרים רבים הזקן או זוג הזקנים מרגישים בנוח אחרי המעבר ואף מתחילים לפרוח, נהנים מהפעילות החברתית, התרבותית והתורנית ומהעצמאות המשוכלבת בהשגחה וטיפול צמודים. אך המעבר גם עלול להיות מאוד קשה: הצורך לעזוב את הבית המוכר ואת הסביבה המוכרת ולהתאקלם במקום חדש, הפרטיות שמצטמצמת, ותחושת



פסיכותרפיה טיפול ב-CBT

באישור איט"ה - האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

בתכנית:

הכשרה לטיפול בשיטה קוגניטיבית התנהגותית תוך רכישת ידע עיוני רחב היקף, פרקטיקה ומיומנויות לטיפול בחרדה, אובססיה, דיכאון, הפרעות אישיות ועוד.

הנושאים בקורס:

הבסיס התיאורטי ל-CBT, אבחון והערכה בטיפול, טכניקות טיפול התנהגותיות, סוגי הפרעות: פוביות, פאניקה, דיכאון, הפרעות חרדה ועוד. CBT בעבודה עם ילדים ובני נוער.

התכנית כוללת:

שנתיים של לימודים עיוניים, קבוצות הדרכה ועבודה מעשית.

הלימודים מיועדים ל:

עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, מטפלים באמנויות, פסיכולוגים, מורים לחינוך מיוחד, מרפאים בעיסוק ויועצי נישואין.

צוות המרצים במסלול:

ד"ר עודד בן הרוש Ph.D
ד"ר אהוד רהט Ph.D
ד"ר נפתלי הברשטאט Ph.D

ניתן לקבל טיפול התנדבותי ע"י מתמחי התכנית

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

אפשרות לקבלת חלגות



English Speakers Program

לפרטים והרשמה

ynr.shivuk@gmail.com | 02-6321613

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל: 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

משפחה במחקר



משפחה מתמודדת התמודדות משפחתית עם מחלת נפש של אחד מבני המשפחה

פרופ' צבי זמישלני | המחלקה לפסיכיאטריה, הפקולטה לרפואה
ע"ש סאקלר, אוניברסיטת ת"א, המנהל היוצא של המרכז
לבריאות הנפש גהה

המשפחה היא הבסיס עליו בנויה החברה כמעט בכל התרבויות. למחלה או לחוסר תפקוד של אחד מבני המשפחה יש השפעה על כל התא המשפחתי.

רוב מחלות ה"נפש" מתנהלות עפ"י המודל הביו-פסיכו-חברתי. בבסיס קיימת נטייה ביולוגית - גנטית שבלעדיה המחלה לא הייתה פורצת. לגורמים הפסיכו- חברתיים יש השפעה על מהלך המחלה וההתמודדות עמה. מבחינה זו אין הבדל בין מחלות גופניות ומחלות של המוח ("מחלות נפש"). כ-2% מהאוכלוסייה סובלים ממחלות נפשיות פסיכוטיות וחמורות, קרי סכיזופרניה (1%) ומחלה אפקטיבית דו- קוטבית (מחלה מאנית- דפרסיבית). כ-20% נוספים סובלים במהלך חייהם ממחלות רכות יותר כמו הפרעות חרדה, דיכאון, הפרעת קשב וריכוז וכיו"ב. מחלות הנפש פורצות לרוב בגיל ההתבגרות או בשנות העשרים, אך יכולות להתחיל בכל גיל. לאחר פריצת המחלה המהלך שלה יהיה לרוב כרוני לאורך החיים עם תקופות של החמרה ותקופות של התייצבות.

רוב חולי הנפש נמצאים היום בקהילה ומתגוררים עם משפחתם, כך שנטל הטיפול היומיומי בהם נופל על בני המשפחה. התפתחות של מחלה כרונית בבן משפחה דורשת שינוי והסתגלות מצד כל המשפחה. החולה עצמו מאבד את העצמאות שלו ואת רמת התפקוד הקודמת שלו, הופך לפגיע יותר ומצריך טיפול רפואי והשגחה. בני המשפחה האחרים חווים אובדן של המצב הקודם ושינויים גדולים בהתנהגות של בן המשפחה החולה, ומתקשים בהבנת התנהגותו ובהכלה שלו. במחלות הפסיכוטיות, כמו בסכיזופרניה או בהפרעה הדו- קוטבית מתווספים למערכת גורמים נוספים: חוסר התבונה של החולה למחלתו ולצורך בטיפול רציף למשך כל חייו, השפעות הלואי של התרופות והעמדות השליליות של החברה כלפי מחלות הנפש. חולים אלה חווים, כאמור, החמרות פסיכוטיות שביטוייהן העיקריים הם הפרעות בחשיבה, מחשבות שווא, הזיות (הלוצינציות), שינויים במצב הרוח והתנהגות לא מאורגנת או חסרת שיפוט. החולה (ולעיתים קרובות גם בני המשפחה) לרוב תופס את מחשבות השווא ואת ההזיות כמציאותיות ואינו מסוגל להכיר בחוסר ההיגיון שבהן. בכך פוגמת מחלתו בכושר שיפוט המציאות של החולה ובמודעות שלו לעצם היותו חולה. חוסר תבונה זה עשוי להתבטא בחוסר הסכמה לקבלת טיפול וכתוצאה מכך, התארכות הזמן של ההתקף הפסיכוטטי, איבוד הקשרים החברתיים והתעסקותיים, פגיעה נוספת בדימוי העצמי ועומס יתר שוחק על בני המשפחה.

רבים בחברה המערבית עדיין תופסים את מחלות הנפש כמחלות פסיכולוגיות שמקורן בגורמי דחק פסיכו- חברתיים ומתייחסים באופן פסימי לאפשרות השיפור או ההחלמה מהמחלה. משום כך נוטים לטיפול הפסיכולוגי ולטיפול החלופיים (אלטרנטיביים) על פני הטיפול התרופתי כטיפול בסיסי במחלה. סביר להניח שאחת מהדרכים באמצעותן מועברות עמדותיה של החברה אל המטופל היא ע"י הגורמים המצויים בקשר עמו, קרי, המשפחה והצוות המטפל. עמדות בני המשפחה של החולה ביחס למחלה ולטיפול בה עשויות לתמוך בגישות ובעמדות שעדיין רווחות בשיעור גבוה בציבור או לשלול אותן.

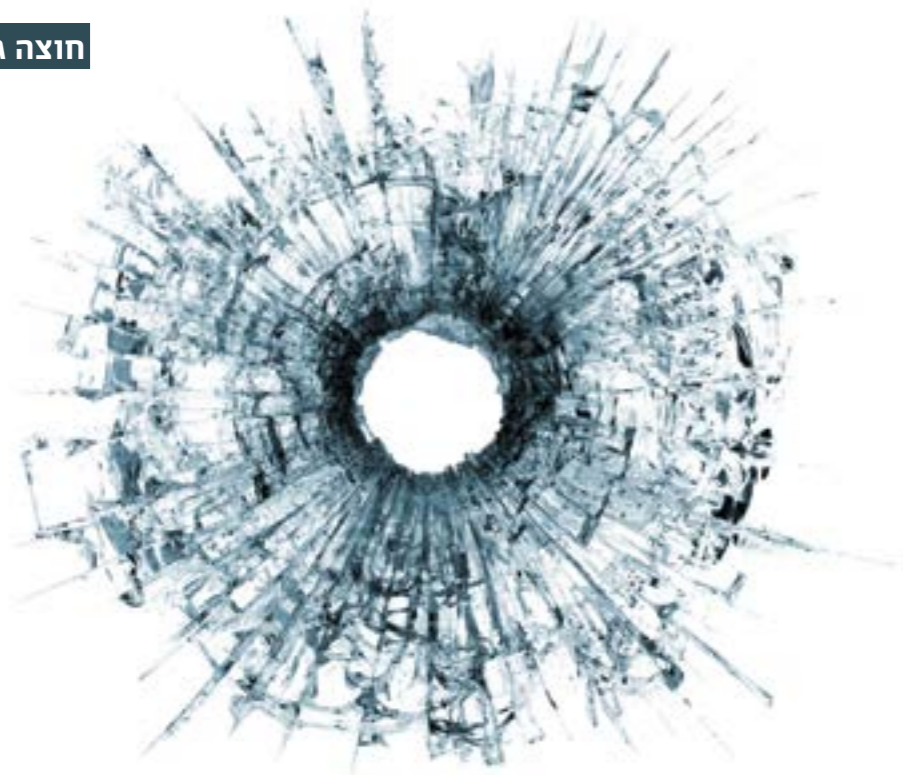
התערבויות לטיפול התמודדות המשפחה עם בן משפחה חולה

מידע: מחקרים הראו כי לרוב האנשים בקהילה אין מידע לגבי הסיבות, הסימפטומים והטיפול במחלות הפסיכיאטריות הקשות. 3 מתוך 4 אנשים באירלנד הודו כי הם יודעים "מעט או שום דבר" לגבי מחלת הסכיזופרניה. 4 מתוך 5 אנשים בגרמניה חשבו כי הטיפול המתאים ביותר לסכיזופרניה הוא טיפול בשיחות. מידע על אופי המחלה ועל הטיפול הנכון עשוי לסייע בהתמודדות של המשפחה. מידע זה יכול לבוא מקריאת מאמרים בנושא, מהאינטרנט ומיועצים/ מטפלים מקצועיים במסגרת התערבות טיפולית הקרויה psychoeducation (פסיכו- הדרכה). התערבות טיפולית זו הוכיחה את עצמה כיעילה מאוד.

תמיכה: תמיכה חברתית ומשפחתית ועמדות חיוביות ביחס למחלה ולטיפול בה נמצאו קשורות לשיעורים גבוהים של היענות לטיפול. חולים בסכיזופרניה שזכו לבני משפחה המגלים מעורבות, תמיכה ועמדות חיוביות, גילו תובנה למחלה ולצורך בנטילת הטיפול. לעומת זאת, ביקורתיות, עוינות ומעורבות יתר חודרנית מצד המשפחה גרמו להחמרה של המחלה במחקרים רבים.

טיפול תרופתי: הטיפול התרופתי מהווה בסיס לטיפול הכוללני הפסיכו- חברתי- שיקומי בתסמיני המחלות הפסיכוטיות. להיענות לטיפול התרופתי יש השלכות משמעותיות ביותר על מהלך המחלה והפרוגנוזה, בעיקר למניעת אירועים נשנים ולתפקוד חברתי- תעסוקתי ברמה גבוהה יותר. למעלה מ-50% מהמטופלים אינם מתמידים בטיפול התרופתי. במחקר שנערך נמצא כי הפסקת טיפול תרופתי היא הסיבה השכיחה ביותר לאשפוז במחלקה סגורה בב"ח פסיכיאטרי. ב-54 מתוך 100 חולים עוקבים שאושפזו, קדמה לאשפוז הפסקת הטיפול התרופתי. בני המשפחה יכולים לתרום רבות ע"י השגחה על מעקב צמוד ע"י גורמים מטפלים, איתור שינוי במצב הנפשי (כמו הפרעות בשינה, אי שקט, הסתגרות) והקפדה על היענות לטיפול תרופתי.

החל מה-15.17 אמור הטיפול בבריאות הנפש להיכלל בחוק הבריאות הממלכתי ולעבור לאחריות קופות החולים, בדומה למקצועות הרפואה האחרים. יש לקוות כי כתוצאה משינוי זה יוכלו חולי הנפש להיות במעקב יתר רציף של רופא המשפחה ושל מטפלים בקהילה. הזמינות והגישות של השירות בקהילה והצמתו למרפאות רפואיות עשויים לסייע להגברת המידע והיענות ולהורדת אות הקלון (stigma) בחולים הלוקים במחלת נפש. בני המשפחה לא יצטרכו להתמודד לבדם עם בן המשפחה החולה.



אלימות במשפחה כתופעה חוצת מגזרים: תאור מקרה ודיון.

יסכה פרידמן- עובדת סוציאלית קלינית M.S.W, מטפלת ב emdr. מרכזת התכנית לטיפול באלימות לאנשי מקצוע במרכז י.נר, בעלת קליניקה פרטית בירושלים | 0542288939

הסבל הרב שלא הגיעה איתו לטיפול הוא סבל של קורבן לאלימות שאיננה פיזית. אלימות רגשית, על פניה השונים, משתקת ומשפיעה על כל תחומי החיים. העמידה של לאה בעמדת הקורבן מושפעת מהמודל ההורי, בעצם היותה ילדה עדה לאלימות, שגרם להעברה בין דורית של הדפוסים.

נשים רבות פונות בבקשת עזרה - לרוב, ואפילו למטפל, מבלי להיות מודעות לכך שהן סובלות מאלימות, ויוצאות במפח נפש מסיבות שונות, לעיתים בגלל המזעור המאפיין נשים קורבנות, לעיתים בגלל הבושה לשתף בנושאים אישיים, ולעיתים בגלל חוסר הכרות של היועץ, הרב או המטפל עם העולם הטיפולי של האלימות במשפחה.

כאשר זוג מגיע ליעוץ, ויש פחד בתוך החדר, או שאחד מבני הזוג מושקת וחושש להתבטא, לא ניתן לקדם תהליך טיפולי. הזוג חושב שהוא מטופל, התוקפן מקבל אישור חיצוני לעבודה שבעצם איננה מתרחשת, והקורבן ממשיך להירמס. בסיפור של לאה ואליהו אין אלימות פיזית בכלל, אך הסבל מהמטטר שאליהו החיל על לאה היה ניכר בבירור. רק כאשר אין פחד להתבטא, ישנה אפשרות לעבודה משותפת.

ראוי לציין שאלימות גם קיימת במקרים בהם האלימות היא של האישה כלפי הגבר, ולעיתים האלימות הדדית. הנושא דורש מהמטפל למידה והדרכה ספציפיים לתחום. כאשר במדובר באלימות קיצונית - כגון אלימות פיזית, מומלץ לפנות לטיפול באחד מהמרכזים לטיפול באלימות הפזורים ברחבי הארץ.

ההמלצה למטופלים הסובלים ממערכת יחסים אלימה או לכאלה שחוששים משחזור של מערכות יחסים קודמות בהן היו דפוסי אלימות היא לוודא שהמטפל שלהם הוא מקצועי ומכיר היטב את התחום של אלימות במשפחה.

התופעה של אלימות במשפחה נכנסה למודעות בסוף שנות ה-60 ובתחילת שנות ה-70 של המאה ה-20. אולם בעצם עד היום לנושא יש אופי של סוד החבוי בתוך הבית. ההבנה של הגורמים המשפיעים על האדם להתנהג בכוחניות כלפי האנשים הקרובים לו נחקרה בתיאוריות דינאמיות, התנהגותיות וחברתיות.

לאה, היא אישה נשואה בתחילת שנות השלושים לחייה, עובדת כחשבת שגר, נאה ומטופחת, אם לארבעה ילדים. כשהגיעה לטיפול עיניה הביעו חשש. "קשה לי להסביר למה באתי, ברוך השם אני בריאה, הילדים שלי בריאים, בעלי - תלמיד חכם, לומד בכולל... שתיקה. ולאחר זמן: "קשה, לא פשוט השלום בית". לאה מגיעה כמו נשים רבות אחרות - חסרת מילים. קשה לה לשים אצבע על החוט השזור בקירות ביתה, שבעלה, אליהו, קובע מה היא תלבש, מתנגד להשתתפות שלה בתהליכים השכונתיים, ומעורר מהומה כל פעם שהיא רוצה ללכת למכולת כי יש שם מוכר גבר, וזה אסור. קולה הבטוח של לאה נסדק כשהיא מדברת, ניתן לראות את החלק שבו היא חסרת בטחון, שבו היא הלכה לאיבוד, שכחה מי היא.

במהלך הטיפול לאה יוצאת למסע. במסע הזה מותר לה לדבר בחופשיות, לתת שמות- למה שהיא הייתה פעם, למה שהיא חלמה, לבית היהודי ולחינוך שחלמה עליו עבור ילדיה, ולמי שהיא היום. למרות שהיא שומעת כל הזמן כמה היא לא מבינה, לא יודעת ולא בסדר, היא מגלה שהיא כן יודעת מה היא מצפה מהילדים שלה, וחוזרת לעמוד מולם כאמא אוהבת והחלטית. היא לומדת לזהות ולהכיר את עמדת הקורבן בה היא נמצאת, ומהיכן היא מגיעה ביחס למשפחת המוצא שלה. היא מבינה את השידוך שלה עם אליהו מחדש ומקבלת את האומץ להתבטא מולו. הוא מופתע מהשינויים אצל אישתו, המוכרת לו כל כך. לאור הדרישה של לאה, אליהו מתחיל בטיפול מקביל, הדינאמיקה בבית משתנה.

אלימות מוגדרת כהפעלת כוח ושליטה של אדם אחד באדם אחר. יש לה פנים שונות והיא נעה על טווח של עוצמות שונות. יועצים ומטפלים זוגיים פוגשים אותה בקליניקה - באופן של אלימות רגשית, רוחנית, חברתית, כלכלית, שימוש בילדים, ניצול המעמד הגברי, ואלימות פיזית. אלימות במשפחה היא תופעה חוצת מגזרים, על פי הערכות של שרותי הרווחה במדינת ישראל של שנת 2014 חיות כיום כ-200,000 נשים מוכות וכ-600 אלף ילדים עדים לאלימות. כלומר, במדינת ישראל כלואים במעגל האלימות כמיליון נשים, גברים וילדים.

נקודה למחשבה

רב או יועץ התלבטות בעולם מודרני

רונית מילר, יועצת אישית, זוגית ומנחת סדנאות לחשיבה הכרתית | 0504-165244

ולנפש. בני זוג שמגיעים ליעוץ מרגישים צורך לפרוק מטענים רגשיים שהצטברו בליבותיהם. מטפל מיומן הוכשר לקלוט בין המילים הנאמרות את הלכי הנפש שמניעים את המנגנון ההתנהגותי בבית ואת המבט של בני הזוג אחד על השני, שנבנה דרך פילטרים ופרשנויות שנרשמו בנפשם במהלך החיים הייחודי של כל אחד מהם. לעיתים מזומנות קשה לאדם להרפות מתפיסות אלה. מול הקשבה מכבדת ולא שיפוטית המטופלים חשים שהם נמצאים באזור נוחות וההתבטאות המשוחררת חושפת להם עצמם רגשות ומחשבות שהפעילו אותם עד כה באופן לא מודע. אז הם מוכנים בהדרגה להיפתח למסקנות חדשות, לחשוב 'מחוץ לקופסא' ולמצוא בהנחיית היועץ את הפתרונות המתאימים להם.

להאיר באור חדש

החיים המודרניים מעמידים את חיי המשפחה מול שאיפות לרמה כלכלית שלעיתים עומדת בסתירה לצורך לכוון בית על אדנים רוחניים. גם קשיי הפרנסה מוסיפים מתח לאווירה. מטפל בכלים מקצועיים העומדים לרשותו עוזר להאיר באור חדש את המרחש ומציע תוויות והגדרות חדשות למצבים שנתפסים כמאיימים. בשיחות הכנות המטפל משקף לאדם שמולו את המציאות כמראה והן מאפשרות לכל אחד מבני הזוג לבטא את צרכיו באווירה תומכת, ללמוד כיצד להביע אותם וכיצד לכוון תקשורת בונה. מבטו התורני של הרב גם הוא מאד חשוב וחיוני כמנתב את עצותיו כך שתהיינה בהתאם להשקפת עולם טהורה תוך שמירה על גדרי ההלכה.

הטיפול המערכתי

עולם הטיפול המודרני מעמיד לרשות המתעניין מגוון רחב מאד של תחומי טיפול ולעיתים נדרש לשלב שניים או יותר תחומים בכדי להגיע לתוצאות אופטימאליות. כך גם צריך להיות בהתאם לנסיבות תאום בין הרב למטפל. ישנם רבנים שהם בעצמם מוכשרים לתת יעוץ מקצועי, ורבנים רבים מפנים את הפונים אליהם ליועצים שהם סומכים עליהם שידעו לשלב מקצועיות וידע תורני הנחוץ כדי לא לפרוץ גדרות. לעיתים יועץ עם יראת שמיים זקוק בעצמו לעצת רב בכדי להנחות את הפונים באופן המיטבי ביותר. כל מקרה צריך להימדד לגופו ושיתוף פעולה יקדם את הפונים לעלות על דרך המלך.

קידמה ויעוץ

בעבר זוגות שביקשו להיעזר, פנו לשאול בעצת רב. בעשרות השנים האחרונות נוספו אנשי מקצוע שהוכשרו בתחומי יעוץ מגוונים שמעמידים אותנו בפני הדילמה - למי עדיף לפנות - לרב או למטפל? הקידמה בתקשורת ובתחבורה הפכה את עולמנו לכפר גלובלי וחשפה גם את התא המשפחתי לשינויים רבים. נשים רבות שותפות בעול הפרנסה ולעיתים גם מפרנסות עיקריות כאשר הבעל לומד. לצד הנכונות להשקיע בבית, לפרט במשפחה יש רצון למצוא דרך לקידום אישי גם בתוך הזוגיות. התפיסה של הכלל כערך השתנתה לתפיסה של הפרט כערך, יש רצון להגשמה עצמית, מיצוי כישורים, שלווה נפש אמיתית וסיפוק בחיי היום יום. שאיפות אלה מובילות פעמים רבות לחיכוכים בחיי הנישואין מאחר ותקופה זו מאופיינת גם בקוצר סבלנות ורצון לפתרונות אינסטנט הנובעים מחוסר הבנה שצמיחה אמיתית היא תהליכית ודורשת השקעה של עבודה עצמית.

הרב והיעוץ

אצל רוב בני אדם קיימת כמיהה לקשר זוגי עמוק ופורה של נתינה הדדית ללא פשרות. רצון זה מוביל זוגות רבים לפנות ליעוץ ולבנות ולהעמיק את הקשר המשותף. הרב שבעבר היה זמן יותר, חשוף בעצמו לקצב חיים אינטנסיבי ודרישות מחייבות. בעוד שבעבר עצותיו וקביעותיו של הרב סיפקו את לבני הזוג את הדרוש על מנת להשכיך שלום בביתם, הרי שכיום נדרש זמן ארוך יותר לרצף שיחות יעוץ, לשלבים של עבודה עצמית וזוגית, יישום ולמידת לקחים הדרגתית. בנוסף, הרב נדרש במילוי תפקידו לנושאים קהילתיים רבים ומגוונים לעומת היועץ שהתמחה באופן מקצועי וממוקד במשך מספר שנים בתחום היעוץ וביכולתו לכלול זוויות רבות הקשורות למערך הזוגי והמשפחתי. יחד עם זאת, ישנם רבנים שעוסקים בשלום בית, עצותיהם לא תסולאנה מפז וחוכמת התורה עומדת להם לסיעתא דשמיא. ואמנם ישנם זוגות שמחפשים דווקא את דמות הרב כמייצג חכמת חיים רוחנית והשקפה יהודית צרופה ומעדיפים דמות סמכותית תורנית והדרכה עניינית קצרה ומתומצתת.

דאגה בלב איש ישיחנה

הצורך לשוחח בשעת מצוקה הוא גדול מאד. מחקרים מראים גם בעולם הרפואה, שעצם ההקשבה ויכולת הזדהות כבר נושאים בחובם כוחות מרפאים ללב

התקופה בה אנו חיים מציבה לפנינו חידושים טכנולוגיים בקצב מסחרר. ללא משים אנו חשופים לתכנים מרחיקי לכת המציצים אלינו ממודעות פרסום ומוצפים בידיעות ודעות המתפשטים באופן 'זיראלי' באמצעי התקשורת השונים או מפה לאוזן, התכנים, כחלקם, גורמים לבלבול בהשקפה ולעיתים לירידה רוחנית, ועל כך אנו שומעים התרעות רבות מגדולי הדור. אנו מסתגלים מהר מאד לנוחות שהחיים המודרניים מציעים לנו. מאידך, מאחורי חלונות מוגפים בחדרי בתינו קורה שקשה לנו להסתגל אחד לשני ונוצרים קונפליקטים בחיי הנישואין. הטכנולוגיה לא מציעה פתרונות ואינה יכולה לשנות את טיבו של הלב האנושי שאינו חדל להיות רגיש ולעיתים פגיע, דוחה או מסתגר, אך מחפש צור ומזור.



יועוץ נישואין ומשפחה

לומדים במרכז המקצועי ביותר

סגל מקצועי ביותר מהמובילים בתחום

87% השמה

מעל 15 שנות הצלחה

הכשרה והתמחות ביועוץ קבוצתי ופרטני
באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי
יועוצי), משרד החינוך.

ובחסות האקדמית של היחידה ללימודי
המשך, אוניברסיטת בר אילן.

מחזורי לימוד חדשים לגברים ונשים
בירושלים ובבני ברק



הצטרפו עוד היום
02-6321603 | 03-7160130
ynr.shivuk@gmail.com

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, נבעת שאול טל: 02-6321603
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

במבט שני

יפית, כמו אלי ועוד רבים אחרים, משלה את עצמה שהיא מפתחת את אישיותה. היא רק עזבה את המעבדה, ותחושת השחרור מהעול הכרוך בצמיחה והתפתחות יוצרת אצלה אשליה שאישיותה מתפתחת. היא אמנם מרגישה נוח, זה בהחלט מובן לאחר שחייה בנישואין עם אלעד ללא מיומנויות שחסרו להם, היו בהחלט לא נעימים. אבל תחושת הנוחות והשחרור הזאת מורה דווקא על ההיפך מהתפתחות, היא מורה על כך שחלקי אישיותה נותרו במידה מסוימת כפי שהיו מקודם, רק שכעת היא "סדרה להם" מציאות מתאימה יותר למאפייניהם.

כשיפית תרצה לפתח את חלקי אישיותה היא תצטרך לאתגר אותם. פיתוחה של האישיית וצמיחתה אינה יכולה להיעשות רק על ידי קריאת מאמרים, השתתפות שבועית בסדנאות מחכימות ככל שיהיו, ודקלומם של משפטי צמיחה וסיפורי התפתחות מטובלים בשירים וסלוגנים על חשיבות מעמדם של הגבר והאישה. התפתחות כרוכה בעבודה יומיומית, בלקיחת סיכונים והתמודדות עם המקומות הקשים והרגישים לנו כפי שמציפות מערכות הקשרים האינטנסיביות ביותר. אם נתעקש על השגת פתרון למשבר או לקושי הנוכחי חרף הניסיונות שלא צלחו עד עתה, נעלה את הסיכויים לכך שבעוד שנה נוכל לומר לעצמנו שהשנה החולפת הביאה לצמיחתנו באחד או יותר מהחלקים הרבים באישיותנו- צמחנו אישית באמצעות מעבדת הצמיחה הטובה ביותר: מערכת הנישואין שעליה לא ויתרנו.

עוד מאותו דבר

לא פעם אנשים מגיעים למסקנה ההגיונית שאמנם זה נכון, נישואין זוהי מערכת שמהווה מעבדה מצוינת לצמיחה אישית. אך עובדה היא שלאחר מספר שנים כל כך רבות ורוויות ניסיונות חוזרים ונשנים "פשוט אין עם מי לעבוד". משהו במעבדה הנוכחית אינו תקין, אינו מאפשר התפתחות ולמרות הרצון הטוב הרגלים לא משתנים, בני הזוג לא מתקדמים, אלא להיפך, מערכת היחסים מרעילה את האווירה ושני מרכיבי האינטראקציה - הגבר והאישה, אינם מצליחים להתקדם קדימה ברמה הזוגית וברמה האישית.

אי אפשר להתכחש לכך שקימות מערכות נישואין שהמציאות המורכבת מביאה לבחירה מושכלת של בני הזוג לסגור את מעבדת הצמיחה הנוכחית בתקוה להקמת מעבדה חדשה בנישואין שניים. יחד עם זאת, אחד הכשלים המרכזיים והגורם המשמעותי ביותר לכך שאנשים רבים "מרימים ידיים" חוזנים את מסע התפתחותם האישיית באמצעות מעבדת הנישואין, הוא הדפוס הנפוץ של "עוד מאותו דבר".

אנחנו עשויים במשך הרבה מאוד שנים לחשוב שאנחנו פועלים, ומנסים אופנים שונים של פתרונות, ובעצם זהו אותו פתרון שכל פעם מקבל פנים חדשות מבלי לשנות את המהות. למשל, אם הפתרון הבסיסי של אלי הוא "לשכנע את רחל שהיא לא חושבת בהגיון", הוא יכול לנסות זאת בהרבה דרכים. פעם הוא ידבר יפה ויסביר, ופעם הוא יצעק ויתרגז מאוד, פעם אחרת אלי יעשה למענה דברים אחרים בתקוה שהיא תבין שהוא רוצה בטובתה, וכשלא יצליח אלי הוא ידבר עם הרבנית שלה, או שיבחר לשתוק ולא לדבר על זה "כדי שהיא לא תלחץ". אלי יכול לנסות הרבה דברים שכולם לא יביאו לתוצאה הרצויה. מסקנתה תהיה: "אי אפשר לפתור את זה". אלי משוכנע שלאורך השנים ניסה הרבה פתרונות, הוא רק לא שם לב שהוא ניסה בסופו של דבר פתרון אחד בלבד - "לשכנע את רחל שהיא לא חושבת בהגיון". עוד מאותו דבר, הוא גורם מרכזי מעזיבת מעבדת הצמיחה. אם אלי יעצור בשלב מסוים, ינתח את פתרונותיו לאורך השנים, וינסה למצוא פתרון שונה מהותית, הוא ישפר את סיכויי המעבדה, את סיכויי הנישואין וממילא גם את סיכויי צמיחתו האישיית.

אם גם אתם בוחרים בהתפתחות אישית, עליכם לעשות זאת באמצעות המעבדה הטובה ביותר לצמיחה אישית - מעבדת הנישואין. ישנם שני שלבים שהינם גם שני כללים בסיסיים לעבודה במעבדת הצמיחה המשוכללת הזו: האחד, עליכם להיות אמיצים, לבדוק מה חלקכם בקושי הזוגי - בכל קושי, בכל משבר. אם תגלו מה חלקכם ולא תתלו את הבעיות בבני זוגכם, למרות שזה נראה לך כה גיוני, כבר עשיתם את הצעד הראשון בעבודת הצמיחה. חשפתם באמצעות הריקוד הזוגי חלק באישיותכם הראוי לצמיחה והתפתחות.

הכלל הבא, והמפתח לצמיחה: "שאלו את עצמכם, מה עשינו אתמול על מנת לפתור את הקושי ולא הצליח". גיליתם מה עשיתם? אל תחזרו על זה שוב! עליכם למצוא דרך אחרת, כזאת שלא ניסיתם בעבר. אם לא תשקיעו מאמצים להבין מה הניסיון שלא צלח, אתם תחזרו שוב ושוב על אותו פתרון כשהוא רק נראה שונה אבל הוא עוד מאותו דבר. אם זה לא הלך פעם אחת אין סיבה שילך בפעם השנייה, ובטח שלא העשירית. □



מעבדת הנישואין נישואין כבסיס לצמיחה והתפתחות אישית

הרב שלום אביחי כהן, פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה בכיר, יו"ר
אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל | 054-2504620

ונרקמים להם מעגלי אינטראקציה בתדירות ובעומקים כה מורכבים ומגוונים, אזי יכולת ההתפתחות האישית של כל אחד משני מרכיבי הקשר מקבלת משמעות גבוהה ועמוקה יותר. אי אפשר להשוות בין אדם רגוע ושקול שאינו נמצא באינטראקציה המתאגרת את שלוותו, למי שנמצא במערכת קשר שמציבה אתגר בהמון מצבים וחרף זאת הוא אינו יוצא מכליו אלא מפעיל שיקול דעת ומשתדל לבנות ולא להרוס. במבט חיצוני ניתן להתבלבל בין שני האנשים הרגועים והשקולים הללו, אך האמת שהאחד עמל ופיתח את אישיותו באמצעות קשריו עם הזולת - ובעיקר עם בן או בת הזוג המהווים את האחר הקרוב והמאתגר ביותר, ואילו השני בחר בנסיבות נוחות וחוסכות עבודה אישית.

אנשים רבים "מתנתקים" מעבודה זוגית "ומתחברים" לעבודה אישית. "אני הגעתי למסקנה שאלעד לא מעניין אותי, אני כבר לא האישה שהייתי כל כך הרבה שנים, הגיע הזמן לממש את עצמי ולהתפתח מבחינה אישית". דבריה של יפית (שמות בדויים, כמוכן), מזכירים מאוד את אלי שלאחר שני עשורים של נישואים מעיקים, "נפתחו לו העיניים" - כדבריו, ובעקבות הרצאה ששמע על הכוח שבצמיחה אישית וחשיבה חיובית, החליט שמרגע זה ואילך "אמנם אפרנס את משפחתי, אעזור במה שאוכל, אבל אפתח את אישיותי ולא אתייחס יותר מידי לביקורות החוזרות ונשנות של רחל, אני אחליט מה אני עושה ומה לא, מבחינתי החיים האמתיים הם החיים האישיים של כל אחד ואחד מאיתנו, אפילו כך אמרו חכמים- צריך כל אדם לומר כל העולם לא נברא אלא בשבילי".

גם יפית וגם אלי התקשו לעבוד על התפתחותם האישיית באמצעות המעבדה הטובה ביותר להתפתחות אישית. אילו ידעו לעשות זאת נכון, נישואיהם היו משביעי רצון יותר וכפועל יוצא מעבדותם באינטראקציה הזוגית אישיותם הייתה הולכת ומפתחת. אם למשל, יפית שגדלה ופיתחה מרכיבים תלולתיים שגרמו לה קשיים בתחנות ובמעגלים שונים בחייה, הייתה עובדת בנישואיה יחד עם אלעד על הקשיים שנבעו בין היתר מאותם מרכיבים, היא הייתה בהחלט יכולה לסמן הצלחה התפתחותית בעוד חלק מאישיותה.

אך יפית, מסיבות שאפשר להבין גם אם לא נסכים איתן, בחרה לא לעשות זאת. הקושי שלה לעמוד מול החלקים באישיותה שבאו לידי ביטוי במשחק הזוגי הביא אותה לזנוח את התפתחותה האישיית. היא אמנם התקשתה לראות שהיא מוותרת לעצמה, במקום זאת, היא האשימה את אלעד בכך שאיתו אי אפשר לעשות שינויים, ופשוט עזבה את המעבדה. היא הסירה את האתגר והניסיון, כעת היא הולכת לשיעורים ויוצאת להליכות עם חברות ללא הצורך לקחת בחשבון את "שיגעונותיו" של אלעד. עתה היא יכולה לומר לעצמה "אני מפתחת את עצמי" כשם שאומר אדם ללא אינטראקציות חברתיות משמעותיות "אינני פוגע באנשים".

בתהליך הלידה הפיזית נבנה גופו של התינוק. בתהליך הלידה הנפשית נבנית הנפש ומתרחשים תהליכים פנימיים המשפיעים עליה ובונים את מסלול חייה העתידי. תהליך זה מציב את עולם היחסים הבין אישיים של האדם במרכז התפתחותו האישיית. פסיכואנליטיקאים חקרו מה מניע את האדם; התפיסה הפרוידיאנית טענה שהאדם מונע על ידי הצורך לספק דחפים וצרכים באופן שיאפשר עונג וימנע סבל. הזרם האלטרנטיבי לתפיסה זו היו מפתחי תיאוריות יחסי אובייקט ובראשם מלאני קליין (1882-1960), בתו של רופא יהודי אורתודוקסי מוינה. קליין טענה כי התינוק נולד עם מוכנות לאינטראקציה עם סביבתו אשר אינה ממוקדת רק בסיפוק הדחף אלא גם בעיצוב נפשו באמצעות מגעיו עם אובייקטים - דמויות משמעותיות המהוות מושא לפנטזיות, דחפים, משאלות, השלכות והפנמות.

כשהתהליך מתרחש באופן בריא, התמונה הפנימית שאנו מחזיקים על קשרים בין אישיים ועל החוויה הרגשית הנלווית להם, היא תמונה מאוזנת שמשקפת עולם בטוח שבו אנו מרגישים מוערכים ואהובים, רצויים ושייכים. ואמנם גם חוויות שליליות פוקדות אותנו אך יש לנו יכולת להתנהל מולם, לווסת את רגשותינו ולהמשיך לממש את הפוטנציאל האישי הטמון בכל אחד מאיתנו.

תהליך בריא הוא תהליך שמפגיש את האדם עם האחרים בחייו, מייצר אינטראקציות קרובות יותר או פחות במעגלים חברתיים מגוונים, ומניע כל העת מעגלי משוב בינו ובין הסביבה תוך שמירה על הגבולות המפרידים בין שני מרכיבי האינטראקציה. כך, לדוגמה, בקשר אם-לד, האחד מזין את האחר. כשהאימא מביטה בהבעה מסוימת על פניה אל התינוק ומופיע אצלה חיוך, בהבדל זמן צפוי יופיע חיוך גם אצל התינוק ולאחריו ביטוי ווקאלי, שיעורר תגובה ווקאלית אצל האם, ובתגובה לכך תנועות רגליים אצל התינוק.

גם שני אנשים שנפגשים במוקדם ובמאוחר יפתחו מעגלי אינטראקציה שמונעים באמצעות המשוב ההדדי. כשהאחד יפתח בשיחה האחר יגיב, וכתגובה לתגובתו יאמר הראשון משהו ויעורר גירוי לתגובה נוספת שתהפוך אף היא לגירוי שיצריך תגובה עד שקבוצת המעגלים הזו תנעל בפרידתם לשלום - לפחות זמנית. אם חווית האינטראקציה הייתה חוויה בונה, תהיה לה השפעה ישירה ברמות שונות על כל אחד ואחד מהם בעולמו האישי לאורך כל חייו. באותה מידה, אם החוויה הייתה הרסנית, השפעתה תשאיר רושם על כל אחד משני מרכיבי האינטראקציה הרבה לאחר שהסתימה החוויה. בכל מקרה, אנחנו מתעצבים, סוללים את חיינו, משתנים ומתגמשים לאורך כל החיים בעיקר באמצעות או בהשפעת האחרים בעולמנו.

מעבדת הצמיחה

כשהקשר קרוב ואינטנסיבי כל כך כמו קשר הנישואין,

זה עתה הפציע
תינוק קטן לעולמנו
הגדול והמורכב.
לידתו הפיזית
התרחשה לה
בסיומם של תשעת
ירחי לידה, ובעוד
מספר שבועות יכנס
היצור הרך והבוטרי
הזה לתהליך מורכב
ביותר של לידתו
הנפשית.

סופו של תהליך
הלידה הנפשית
יהווה תחילתו של
מסע התפתחות
ארוך טווח הנמשך
לאורך כל החיים
-ההתפתחות
האישית. מהי
המעבדה הטובה
ביותר להתפתחות
אישית? כיצד
תהליך הצמיחה יכול
להתחמק מאתנו
למרות שאנו מכירים
בחשיבותו הרבה?

סדנאות פלום

בואי לקבל הכשרה והעשרה ביום אחד במגוון תחומים מרתקים:

חידה
לחיות איתה בשלום

ללא מילים
כחכת שפת הפנים

משפחה מתמודדת
התמודדות עם בן משפחה נפגע נפש

קשב וריכוז
הפרעה או מתנה?

פסיכולוגיה חיובית
אפשר לשנות מכלי להשתנות

נוער נוסר
תיאוריות ודרכי טיפול בנוער נוסר

תרופה באומנות
עבודה עם ילדים ונוער באמצעות אומנות

סדנת העשרה בפסיכודרמה
כלים שימושיים בקבלת החלטות

תעודה ושי לכל השתתפת

סגל מרצים מהמובילים בתחום

ניתן להמשיך לימודים בתוכניות ההכשרה במרכז י.נ.ר.



לפרטים והרשמה:
ynr.tova@gmail.com | 02-6321612

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל': 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

גם מי שאינו מחפש ריגושים ברשת, אינו חסין מפגיעה בזוגיות ובחיי המשפחה. העיסוקים השונים למיניהם וסוגיהם הם גלגלי זמן ש"זוללים" את הזמן היקר והחשוב כל כך לבני הבית. רוב בני האדם עייפים בסופו של יום ובמקום להתאמץ ולהשקיע בתקשורת ובשותפות, מעדיפים לצפות בסרטון סתמי על פני שיחה, עשייה משותפת או בילוי בחברתו של בן הזוג.

הניסיון הקליני מעיד על אינספור מקרים בהם בני הזוג, הן גברים והן נשים, מתלוננים על היגררות של בן הזוג להתעסקות עם המכשיר הסלולארי על פניהם, על חוסר ריכוז בזמן פעולות משותפות, ואפילו על ביטול פעילויות משותפות והעדפת ההאזנה והצפייה. כך מוצאים את עצמם זוגות רבים עם גורם שלישי בחייהם שחודר, משפיע ומחבל.

כיצד נצליח להחזיר את הגבולות הנכונים לחיי המשפחה? כיצד נוכל ליהנות מיתרונות הטכנולוגיה ולא להיבזק?

תורתנו הקדושה והנצחית התאימה את ההוראות והציוויים לכל זמן ולכל תקופה כך שיגנו עלינו ויעזרו לנו לבצע את התפקיד והיעוד המצופה מאתנו בכל העיניים.

"וקראת לשבת עונג... וכבדתו מעשות דרכיך ממצוא חפצך ודבר דבר" (ישעיהו נח ג). דרשו חז"ל: "וכבדתו - לא יהיה מלבושך של שבת כמלבושך של חול". "מעשות דרכיך" - שלא יהא הליוךך של שבת כהליוךך של חול". "ודבר דבר" - שלא יהיה דיבורך של שבת כדיבורך של חול".

על פי חז"ל, בשבת מתהווה, מתגלה ומתהדק הקשר הזוגי. מתנה היתה בבית גנזיו של הקב"ה ושבת שמה. מתנה זו ניתנה לעם ישראל עוד בהיותם במדבר. נשאלת השאלה - מדוע נקראת השבת מתנה?! הרי כל כך הרבה ציוויים, הדרכות ואזהרות כרוכים סביבה. אך אם נעמיק, נתבונן ונלמד, נבין שההדרכות הגלויות והסמויות של חז"ל לקיום שמירת השבת מכוונות גם את מערכת הנישואין לגישה מערכתית במיוחד ביום זה שבכוחו הסגולי מחזק את הזוגיות בפרט ואת התא המשפחתי בכלל.

"מי שטרך בערב שבת יאכל בשבת" כך אומר הפתגם הידוע. אי אפשר להגיע אל השבת בלי טרחה והשקעה גשמית, והכנה רוחנית. עקרת הבית מגייסת את בני המשפחה, בן הזוג והילדים להכנה משותפת לקראת השבת, מארגון וסדר עד לבישול ואפיה. זוהי הזדמנות לעבודה יצירתית משותפת המקשרת, מחברת ומחזקת את מערכת היחסים בין בני המשפחה. זמן פנוי צריך להיות מנוצל ומתוכנן בצוותא בכדי להכין את השבת בעילות ולקבלה כראוי. כאשר נכנסת השבת, העולם עוצר מלכת, מופסק המרוץ המאפיין את ששת ימי המעשה. "ששת ימים תעשה מלאכה" - בהגיע השבת תהיה בעיניו כעשויה. אין לחשוב מרחשבות מטרדות, אין רעשים והפרעות, אין הסחת הדעת. כל המשפחה מרוכזת ומתמקדת בקדושת השבת. אין הודעות, דואר אלקטרוני ועדכוני חדשות. הכל נשאר מונח בירכתי הבית, וכולם ממוקדים בכאן ועכשיו, בקדושה הרוחנית היורדת ממעל ואופפת את היקום ומבקשת- עצור!! חשוב מה הוא תפקידך בעולמך, לשם מה נברא העולם ומהי מטרת בריאתך. חשיבה זו מתאפשרת רק ע"י עצירה, כיוון החשיבה והעמקתה.

שבת היא לב קיום העולם. כשם שהלב מזרים את הדם בעורקים לכל חלקי הגוף, כך השבת מזרימה את סוד קיום העולם בששת ימי השבוע, כמו שנאמר בפיטו "קה אכסוף נועם שבת", "ששת ימים המקבלים קדושה משבת קדשך" (רבי אהרן הגדול מקרלין).

שולחן השבת מאפשר ומזמין סקירת מערכות לתקשורת עם בן הזוג ועם שאר בני המשפחה, כאשר כולם יושבים בצוותא - כצוות, אחד מול השני, אחד עם השני ללא גורם שלישי שמסיח את הדעת ומנסה לגזול את תשומת הלב. זוהי הזדמנות להקשבה פעילה המאפשרת התחברות, הבנת הזולת ומציאת פתרונות משותפים כשאין שום גורם שמאיץ ומאיים מן הצד. כולם כאן בשביל כולם. ההתפתחות הרוחנית בקשר מטעינה את בני הזוג משבת לשבת באנרגיה חיונית וחיובית שתשפיע על כל ימי השבוע הבאים. "מנוחת שלום, ושלוה והשקט ובטח", מנוחה הבאה לידי ביטוי גם בנטרול גורמי התקשורת החיצוניים ומהווה גוגן ליציבות, לקרבה ובטחון בין בני הזוג בכל ימי המעשה. □



שבת = שלום השבת ותרומתה לתקשורת הזוגית והמשפחתית

זבה גולדי פרידמן M.A, פסיכותרפיסטית, מגשרת, מאמנת אישית ומשפחתית ומטפלת רגשית | 052-7650198

חיי האדם רצופים סינתזות - הרכבות וחיבורים המביאים ליצירות חדשות, קשרים חדשים ופיתוח עוצמות ויכולות אישיות וחברתיות. חיי הנישואין מהווים אף הם סינתזה יצירתית בין שני אנשים אך הם אינם הסינתזה הראשונה בחייו של האדם שמעצם יצירתו מורכב מנשמה וגוף. כבר מנעורינו אנו עמלים לאחד בתוכנו מגוון כוחות סותרים ומשלימים אשר יוצרים את האדם השלם, הבוגר, הבוחר והאחראי.

נישואין מהווים יצירת אחדות בין בני זוג היוצרת שלמות. מתוך אחדות זו נוצרת הוויה שלישית, חדשה שלא היתה קיימת בעבר, בדומה לתרכובת של שני מרכיבים כמו חמצן ומימן היוצרים מים - חומר חדש לגמרי. כך גם נישואין הם יחס עמוק יותר מאשר פגישה ארעית או עבודה משותפת. מורכבות הנישואין היא נתינה עצמית תוך הקדשה לאחר מתוך אחריות, שותפות, ונתינה מוחלטת. דווקא מורכבות זו גורמת לתחיה מחודשת של כל אחד מבני הזוג בהתגלות של זהות גדולה יותר. נישואים הם אינם אוסף של שני אנשים, הם אינם קשרים מסוימים או פעולות מסוימות שפירוד בשל סכסוך בין השניים מאיים עליהם. נישואין הם מצב תודעתי חדש שמתגלה בעיקר בתקשורת בין בני הזוג, ובהכרה המשותפת שנישואיהם הפכו אותם לאחד.

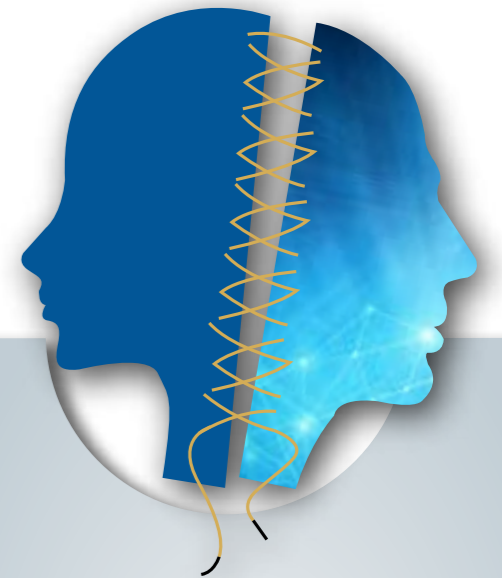
על מנת להגיע לשלמות והאחדות הפוטנציאלית בנישואין, על בני הזוג לעבור דרך ארוכה. בני האדם שונים זה מזה, פרצופיהם שונים ובהתאם לכך גם דעותיהם, רגשותיהם, השקפותיהם ורצונותיהם. משחחליטו לכוון את חייהם יחד, נדרשת השקעה ועבודה בכדי להגיע אל ההתאמה. מסיבה זו נישואין הם אינם סוף הדרך אלא ראשיתה בה מושתתים נתוני יסוד המאפשרים את היציאה המשותפת לדרך שסופה הערכה הדדית, שנים שהפכו לאחד. לפעמים קשה היא הדרך, אך תמיד תהיה מאתגרת ומתגמלת. בכדי להגיע את הפסגה השביל צריך להיות נהיר, ברור וחלק. בכדי לטפס ולהגיע אל היעד, על הדרך להיות פנויה. זוגיות איתנה מחייבת השקעה מתמדת והקדשת כל הכוחות והאנרגיה לבנייה משותפת וקיום תקשורת נכונה.

למרבה הצער, בעידן המודרני חדרו מוקשים המחבלים, מפריעים ומקשים בצעידה אל היעד. הטכנולוגיה המודרנית משפיעה על מבנה המשפחה והקשר הזוגי ולא אחת מפריעה לתפקודם. אחד השינויים הגדולים שהביאה הטכנולוגיה ותרבות האינטרנט הוא הרשתות החברתיות. למרות שנדמה היה, ועדיין מדובר ברעיון חברתי מוצלח, הרשתות יצרו בעיה משמעותית של גבולות, בכל תחומי החיים בכל ובחיים הפרטיים בפרט. בנוסף לשינוי שנוצר אצל רבים, נוצרה בעיה נוספת של תלות. הפסיכיאטריה הכירה בנזק הנפשי שנגרם כתוצאה מתלות זו, והגדירה אבחנה בספר ה D.S.M. כהתמכרות לאינטרנט ולטלפונים ניידים. הפרעה נפשית רשמית מוגדרת כאשר אנשים לא מסוגלים להפסיק לבדוק מה חדש דרך המכשירים הטכנולוגיים למיניהם עד כדי אי תקינות נפשית.

גם ללא התמכרות מאובחנת ומוגדרת, עצם הסיטואציה משפיעה רבות על חיי הזוגיות והמשפחה. בעצם החיבור לרשתות הוחלף החיבור אל הזולת, היכרותיות אנושיות הוחלפו בהיכרותיות באתרים, מה שמאפשר גם הסתרות מאחורי זהויות בדויות ומדומיינות. החשיפה המרובה והחופשית יוצרת תלות רגשית לריגושים לא מספקים אשר גוררים לריגושים מסעירים נוספים בלחיצת כפתור וסיפוק חלול שדועך שוב במהרה. התנהלות לא נכונה זו פגעה אנושות ביחסים בין בני זוג וביחסים בין ילדים להורים. במקרים רבים כאשר מבחינים בנזק קשה מאוד לתקן.

אימון אישי

הכשרת מאמנים אישיים וקבוצתיים (קואוצ'ינג coaching)



בהתאם לדרישות לשכת המאמנים
אימון הוא הדרך הממוקדת והאפקטיבית ביותר לקידום איכות החיים והמימוש העצמי

בתכנית:

הקורס יקנה כלים מעשיים לאימון ע"מ להתמודד, לעצב ולבנות דרך חיים תוך חיזוק ההשפעה, הבחירה, המשמעות והיכולת לשנות הרגלים וניהול עצמי מודע.

נושאים עיקריים:

מודעות והנשמה עצמית. עוצמות, הערכה ומסוגלות עצמית. חזון אישי, חסמי הצלחה. יצירת מוטיבציה והשגת מטרות. כלים, מודלים ומבנה תהליך האימון.

למי מיועד הקורס:

אנשי חינוך והוראה, יועצים, מטפלים, וכל המעוניין על פי התאמה וראיון אישי.

משך הקורס:

משך הקורס 180 ש"ל.



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

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל': 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130



חדש ובלעדי במרכז י.נ.ר!

הכשרת מנחים לסוכרת נעורים

באישור אגף שפ"י משרד החינוך

בתכנית:

הכשרת מנחי הורים ומורים לילדים החולים בסוכרת נעורים, על מנת להעניק תמיכה וליווי מקצועי ואנושי שיסייע להתמודדות עם המחלה באורח החיים היומיומי.

התכנית תכלול ידע עדכני בתחום הבריאות והתזונה בשילוב מיומנויות הנחיה וייעוץ לטיפול ואימון.

נושאים עיקריים:

סוכרת נעורים התמודדות אישית ומשפחתית. פתופיזיולוגיה של סוכרת: זיהוי, תסמינים ודרכי מניעה. תזונה ואורח חיים בריא. יסודות האימון וההנחיה.

למי מיועד הקורס:

יועצים ואנשי חינוך, מנחי הורים, עו"סים, מנחי קבוצות, אחים, אחיות, ומי שמעוניין לרכוש מקצוע ייחודי ומאתגר.

צוות המרצים:

סגל מרצים יכלול רופאים, פסיכולוגים קליניים, עובדים סוציאליים, נציגי קופ"ח ומרכזים לזכויות החולה.



הרשמה בעיצומה!
 ynr.tova@gmail.com | 02-6321612

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל: 02-6321600
 בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130



מדוע אני מכור?

השפעות וגורמים פסיכולוגיים המביאים את האדם לעשן

מאשי קדר, מנחת קבוצות לגמילה מעישון בקופ"ח מאוחדת |
 mashikadar@gmail.com

בשנת 2015 הוכח מעל כל ספק ע"י כל יודעי דבר, כי עישון סיגריות הוא הגורם הישיר למחלות רבות, לירידה באיכות החיים ובתוחלת החיים, הן למעשנים והן לסובבים אותם. רוב המעשנים מודעים לנתונים אלו, אז איך זה שבכל יום מתחילים לעשן כ- 10,000 ילדים ובני נוער ברחבי העולם? ואיך יתכן כי למרות הידיעה הברורה כי בארץ מתים כל שנה כתוצאה מעישון 5,000 איש פי 10 מאשר בתאונות דרכים, עדיין אנשים ממשיכים לעשן?

התשובה היא התמכרות.

מהי התמכרות?

המונח התמכרות מקורו במילה הלטינית addicere שמשמעה "לגזור דין". כשאדם מתמכר, נגזר דינו לשעבוד במונח מסוים, ובעל כורחו הוא ממלא את התביעות שמטילה עליו תלותו בגורם הממכר. התמכרות מונצחת באמצעות תגמולים חיוביים ואלו מסיטים את המשתמש מן הסבל שהיא גורמת ותלות קיצונית בעלת אופי כפייתי בסיפוק מיידי של צורך כלשהו, לפעול בכל דרך בשביל להציג את סיפוק הצורך, גם אם הדבר עלול לסכן את חייו או חיי הקרובים לו. חשוב לציין כי ה-DSM (ספר האבחנות הפסיכיאטרי) נמנע משימוש במונח התמכרות אלא משתמש במושג תלות (dependence).

התמכרות פיזיולוגית: תלות פיזיולוגית מצביעה על כך שהגוף הסתגל באופן פיזיולוגי לשימוש הכרוני של החומר. כאשר שימוש זה מופחת, או מופסק, מתפתחים סימפטומים המצביעים על חסך ונחווים כמצוקה.

התמכרות פסיכולוגית: מצב בו ישנו חיפוש מתמיד אחר סיפוק, תשוקה בלתי נגמרת, הגורמת לנו להאמין שרק דרכה נשיג את החופש לו אנו מייחלים בכל ליבנו. למעשה, ההתמכרות גורמת לנו להיות עבדים לצרכים וליצר הרסני שפוגע בנו, מאמלא אותנו ולעולם לא נגמר.

אנשים רבים ממשיכים לעשן גם כשהנוהג הזה גורם להם לבעיות בריאותיות קשות. לדוגמה, זיגמונד פרויד, שהתיאוריה הפסיכואנליטית שלו הדגישה את חשיבות התובנה לשינוי ההתנהגות, לא היה מסוגל לחדול מעישון גם אחרי שלסתו נכרתה ברובה מחמת הסרטן שנגרם מהרגלו זה (Brecher, 1972). הוא סבל כאבים קשים, וכרופא ידע והבין שהיה צריך לחדול מעישון, אך הוא לא עשה כן, ובסופו של דבר מת מסרטן. פרויד התייחס לעישון כביטוי לקיבעון בשלב האוראלי של ההתפתחות, השלב המאפיין ילדים מגיל 2-0. הוא ייחס את התלות בסיגריות להיותה אובייקט המוביל לסיפוק דרך הפה.

להבדיל, הרב דסלר משתף את תלמידו בקושי האישי שלו להיגמל מעישון, ומדבר בעיקר על ההתמכרות הפסיכולוגית: "יודע אני בעצמי וברור הוא בשכלי, למשל, שעישון הסיגריות קשה הוא לבריאותי. יודע אני זאת ממעשי יום ויום, ואף ע"פ כן אני הולך ומעשן. ולמה הוא זה? יען שלבבי דבוק בהרגל העישון, וכל אשר יטה הלב אליו, לא יתאמת אצלו ההיפך, אף אם ברור הוא לשכל בתכלית הברור" (מכתב מאליהו). במקום אחר מוסיף, "מי שמעשן סיגריות הרבה, עד שבליה ירגיש כאב קשה בחזה, בשעה שכואב לו בלילה מחליט שלא יעשן עוד

בשום אופן למחר, כי אם יעשן הלא יהיה לו כאב כזה גם בלילה אחר. כשקם למחרת, אחר עבור שעה קלה מתעורר בו הרצון לעשן, מפני שבסבת ההרגל יש לו חפץ רב בזה. כשעומד הרצון הזה נגד יראת הכאב, אנו מבחינים שאומר לנפשו 'אעשן נא אך אחת, כי בזה המעט בוודאי לא יכאב לי ועל סמך זה הוא הולך ומעשן. וכן כאשר בשעה קלה שוב יתעורר הרצון לעשן שנית, יאמר לנפשו עוד הפעם 'הלא גם זאת אחת היא' וכה הולך ומעשן כל היום כולו, ובלילה יחזור אליו הכאב". תלמידי הרב דסלר מעידים כי הרב הצליח בסופו של דבר להיגמל מעישון, שנתיים לאחר כתיבת מאמר זה.

גורמים פסיכולוגיים המביאים את האדם לעשן, והקשיים סביב הגמילה:

1. התמכרות כפיצוי על צורך: כיום, רב הצעירים מודעים לסכנות העישון ובכל זאת בוחרים להתחיל לעשן. זאת לעיתים על מנת לפצות על צורך: מרד במבוגרים האוסרים עישון, צורך להשתייך לקבוצה של מעשנים, פיצוי על ויתור כלשהו (חבר, אוכל, וכו'). כאשר הסיגריה מחליפה משהו אחר, קשה מאד להחליף בשנית את הסיגריה, מבלי להידרש להתמודד גם עם הגורם שעורר צורך בפיצוי.

2. התמכרות כהרגל: עישון הופך להיות חלק מסדר היום של המעשן. הוא יודע מתי עליו לרכוש סיגריות, הוא רגיל לעשן לפני ארוחה, אחרי לימוד סדר או דף גמרא. שינוי הרגל הוא עניין מורכב, גם כאשר ההרגל בריא וגם כאשר הוא לא בריא.

3. עישון כאקט חברתי: עישון הוא פעולה שלא אחת נעשית בחברה, בישיבה, בכולל או במקומות נוספים. נטייתם של מעשנים להתחבר לחברים המעשנים ולהפך. התמודדות עם השינויים החברתיים הנדרשים עקב הפסקת העישון עשויים להקשות על הנגמלים.

4. הרגלים קוגניטיביים: כאשר מדובר בדפוסים של חשיבה, ביצוע משימות קוגניטיביות, ושמירה על קשב וריכוז, פעמים רבות משמשת הסיגריה כגורם ממקד קשב וחשיבה. הוויתור על הסיגריות עלול להוביל לזמן מוגבל, לשינוי בהרגל הקוגניטיבי, והנגמלים חשים קושי רב יותר בביצוע המשימות. אם המשמר של ליל שישי מלווה בסיגריה קבועה או סוגיה קשה נפתרת במהרה לאחר עישון משותף עם החברותא, יהיה קשה לשנות הרגל זה.

צעדים לגמילה:

1. הבנה: ההבנה הפנימית כי החופש נמצא בתוכנו. לא נוכל למלא את החלל הריק שאנו חשים ע"י התמכרות כזאת או אחרת. ההבנה כי הפיתויים והאשליות שעטופים בעטיפה צבעונית ויפה, ריקה מתוכן פנימי. עלינו למצוא בתוכנו את מה שימלא ויספק אותנו באמת.

2. חשיפה: חשיפת הרגש האמיתי העומד מאחורי ההתמכרות. כל אותן תשוקות שפחדנו לאבד בזמן ההתמכרות מתפרקות וסוף סוף נוכל להבחין בין רגש אמיתי לאשליה. כל האנרגיה והמשאבים שהשקענו ברדיפה אחר סיפוק הופכת למאגר של שמחת חיים.

3. שחרור: שחרור הפוטנציאל האמיתי הטמון בתוכנו. השינוי אשר עשינו נותן לנו את הכח והרצון לממש את היכולות העמוקות הנמצאות בתוכנו. אנו בדרך לחופש האמיתי, לא רק חופשיים מההתמכרות אלא אנו חופשיים להיות מי שאנחנו.

מיכאל, א. (2007). התמכרות והחלמה. סוגיות נבחרות בטיפול במתמכרים, הוצאת "אח", Brecher, E.M. Lici and Illicit Drugs. Boston: little, Brown & Co, 1972. מכתב מאליהו ח"א 79, 111, 225.

טיפול בהתמכרויות

עפ"י עקרונות שיטת 12 הצעדים



MILLER POINT יו"ר

בתכנית:

הכשרת מטפלים ואנשי מקצוע בתחום ההתמכרויות בתכנית 12 הצעדים, והכוונה ליישום בעבודה כשיטת התערבות וייעוץ.



נושאים עיקריים:

תכנית 12 הצעדים: היסטוריה, מקורות ורקע כללי. מבנה התוכנית, דרכי העבודה של התוכנית ב-N.A ובטיפול מקצועי. "ארגו הכלים" של התוכנית וערכיה המיוחדים. הפסיכולוגיה של ההתמכרויות. התמכרויות מבוגרים ובני נוער במגזר הדתי והחרדי.



התכנית כוללת:

לימוד תאורטי וסדנה להתנסות אישית.



משך הלימוד:

17 מפגשים, 5 שעות כל אחד.



תעודה

תעודה מטעם מרכז י.נ.ר. בשיטת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה לישראל.



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



הרשמו עכשיו
 02-6321613 | 02-6321620

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל: 02-6321600
 בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

לימודי NLP ודמיון מודרך

NLP practitioner ל צורך הסמכה



120 ש"ל

שיטת טיפול המתבססת על

שינוי תפיסתי באמצעות כוחו של המח האושי

בתכנית:



הקורס מורכב משילוב של שלושה מסלולים: אמנות התקשורת, העצמה אישית, וטכניקות שינוי. השיעורים יועברו באמצעות לימוד חוויתי, תרגול והתנסות אישית.

נושאים עיקריים:



אימוץ גישה חיובית לחיים ושיפור מוטיבציה בכל תחום. שחרור מדיכאונות, חרדות, פחדים ופוביות, בעיות בריאות ועוד. שחרור מהרגלים כפייתיים ואמונות מגבילות, שימוש במשאבים פנימיים ליצירת שינוי והגשמת מטרות. שיפור בעיות תקשורת, ויכוחים ועימותים, יחסים בין-אישיים.

למי מיועד הקורס:



אנשי חינוך, טיפול, ייעוץ והדרכה המעוניינים לשלב את השיטה ככלי טיפולי וכל המעוניינים ללמוד את התחום על מנת ליישמו בחייהם האישיים.

תעודה:



תעודת מנחה בדמיון מודרך מטעם המכללה לדמיון מודרך ו-NLP בשיתוף מרכז י.ג.ר, וכן תעודת בינלאומית NLP practitioner.



לפרטים והרשמה

ynr.rivki@gmail.com | 02-6321613

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל: 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

פנימה



שמירת זמנים

בכדי לסייע לבני הזוג להקדיש זמן לקשר ולהתמיד בכך, מומלץ לטפל תחילה במרכיב נוסף של הזמן: שמירת זמנים. לשמירת זמנים בתהליכי הטיפול יש משמעות חשובה בהצבת גבולות ויצירת תחושת רצינות ויציבות. מטפלים רבים מתחבטים בשאלות סביב שמירת הזמנים, לדוגמה: איך על המטפל לפעול כאשר הזוג מאחר באופן משמעותי לפגישה? האם להוסיף זמן מעבר לנקבע? והאם ראוי לבטל פגישה בקלות וללא סיבה מוצדקת?

איחור באופן שיטתי לפגישות מעיד, ברוב המקרים, על חוסר גבולות, בעיה שתבוא לידי ביטוי במהלך הטיפול גם בתחומים נוספים. לשמירה קפדנית על לוחות זמנים יש חשיבות טיפולית שתסייע להצבת גבולות גם בשאר תחומי החיים של הזוג. לעיתים בדקות האחרונות של הפגישה אחד מבני הזוג מעלה נושא חשוב הדורש דיון ממושך שלא יתאפשר מפאת קוצר הזמן. במקרה כזה, המטפל יבקש להעלות את הנושא בפגישה הבאה. בכך יועבר לבני הזוג מסר חשוב על ההכרחיות לשמירה על זמנים ובני הזוג יבינו שיש לנצל את שעת הטיפול באופן יעיל. נושאים חשובים ומרכזיים יקבלו את מלוא תשומת הלב הטיפולית כשיעלו באופן שיאפשר זמן לדיון מעמיק.

ביטול פגישה מצדו של המטפל, ללא הצדקה בולטת, עלול לעורר בקרב מטופלים רגשות חבויים של דחייה ונטישה או לפעור פצע עבר אצל אלו שעברו חווית התקשורת לא בטוחה כמו דחייה מצד ההורים. תחושות אלה עלולות לפגום ביכולת המטפל ליצור אווירת בטחון ויציבות שתאפשר להביע רגשות ולדבר בחופשיות על בעיות. שמירת זמנים חשובה, אם כך, לא רק בכדי לעורר תחושת רצינות ואחריות לתהליך, אלא גם לצורך כינון אורח טיפולית ותחושת ביטחון רגשי שיפחיתו תקווה לעתיד טוב יותר בחיי הזוג.

המרחב הטיפולי למרחב הביתי

טיפול זוגי כולל שני מימדי זמן: זמן המפגש במרחב הטיפולי והזמן החיצוני בו בני הזוג מנהלים את חייהם בבית ובשאר תחומי חיי היומיום. טיפול אפקטיבי יגרום להישגים שמתרחשים בחדר הטיפולים להתקיים גם מחוץ לחדר הטיפול ולאורך זמן. זוהי טרנספורמציה (העברה) מ"זמן טיפול" ל"זמן בית". ניצני השינוי שהתקבלו בזמן הפגישה הטיפולית יעברו להכות שורים ולהתקבע במרחב האישי של בני הזוג. במידה ובני הזוג ישכילו לטפחם במסירות, הם יצמיחו אביב חדש בשמי הנישואין.

- Aron, A., Aron, E. N., & Norman, C. (2001). Self-expansion model of motivation and cognition in close relationships and beyond. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), Blackwell handbook of social psychology: Vol. 2. Interpersonal processes (pp. 478-501). Malden, MA: Blackwell.
- Gottman, J. M. (1999). The marriage clinic: A scientifically based marital therapy. New York: W. W. Norton & Company.
- Johnson, S.M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy. New York: Routledge.
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review theory, methods, and research. Psychological Bulletin, 118, 3-34.
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expression versus boredom. Journal of Social and Personal Relationships, 10, 243-254.
- Rokach, A., & Sha'ked, A. (2013). Together and lonely: Loneliness in intimate relationships, causes and coping. New York, NY: Nova.



לכל זמן ועת

מימד הזמן כמהות מרכזית בתהליכי טיפול זוגי

ליבי פונפדר, יועצת נישואין ומשפחה | 052-761-8430

א. נמצא כי בבסיס ברית הנישואין של זוגות שבעי רצון קיימת תשתית איתנה של חברות. חברות מתפתחת ונרכשת, בבחינת "קנה לך חבר", כאשר בני הזוג משקיעים זמן כדי "לדעת" האחד את השני וכדי להבין עמוק יותר את צרכיו ורגשותיו של בן/בת הזוג. כיון המשתבח עם הזמן, כך קשר הנישואין שיש בו השקעה של זמן איכות הולך ומשתבח, ונבנה על בסיס של חברות עמוקה ואיתנה (Rokach&Sha'ked, 2013).

ב. בקשר נישואין מיטיבי בני הזוג מעורבים האחד בחייו של השני, מרבים בפעילויות מרגשות וחדשות ומרבים בשיחות כנות מלב-אל-לב. גם כאן מרכיב הזמן הנצרך לשיחה ובילוי מאפשר לכוון ולפתח נישואין מוצלחים. זמן ה"ביחד" יכול להיות גם כשהשניים עסוקים כל אחד בעניינו ולא דווקא בפעילות משותפת, ובלבד שיוכלו לפנות זה אל זה ולשתף, ולשגר חיוך או מבט לעבר בן/ בת הזוג החולקים איתם מקום וזמן (Gootman, 1999).

ג. בני זוג בנישואים מוצלחים מנהלים שיחות יומיומיות המחזקות את הקרבה הרגשית ותחושת המחויבות לקשר. הקדשת זמן לשיחות מעידות על העובדה כי בן הזוג מהווה שותף וחלק מחייו של השני ותורמת לאיכות הקשר. כמו כן זמן המוקדש לבילוי משותף ללא הפרעות, יוצר אף הוא קרבה רגשית המרוממת את הקשר ומעצימה אותו.

ד. לבסוף, בזוגיות מוצלחת ומשביעת רצון, "הטמעת" האחר תוך הכללת תכונותיו החיוביות, היא דינמית ודו כיוונית. עיסוק משותף בפעילויות חדשות ומאתגרות, ובחוויות מרגשות מחזק את תחושת ה"ביחד" משפר את איכות הקשר, ומאפשר "הרחבה עצמית" של כל אחד מבני הזוג (Aron&Normen, 2001). תהליך זה של התקרבות רגשית והרחבה עצמית זקוקים לזמן התפתחות. אחת הסיבות להתפתחה בשביעות הרצון מקשר הנישואין קשורה בתחושת שעמום, וחוסר אנרגיות רגשיות הנובעים מהעדר זמן איכות של בני הזוג המיועד לפעילות מרגשת ומרחיבת דעת. (Reissman, Aron& Bergen, 1993)

בספר קהלת נכתב: "לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים..." (פ"ג פ"א). רש"י מפרש במקום כי "לכל דבר יש זמן קבוע מתי יהיה". גם לכל תהליך קוגניטיבי או רגשי יש את הזמן המתאים (הטיימינג) להתהוותו, כמו גם המוכנות והבשלות בהן תתאפשר התערבות טיפולית אפקטיבית שתניב תוצאות חיוביות עבור בני הזוג. פניו והקדשת הזמן, והתזמון הנכון הינם תנאים בסיסיים לכניסתם של בני הזוג לתהליך מתוך מחויבות ומוטיבציה.

חשיבות ההאטה בקצב התהליך הטיפולי

הצורך להאט את קצב תהליך הטיפול הזוגי, במיוחד בשלבים הראשונים בהם נעשה ברור מעמיק של רגשותיהם של בני הזוג באשר למצבם, הינו קריטי להבנת צורכיהם ורגשותיהם של בני הזוג (Johnson, 2004) ההאטה חשובה להצלחת התהליך שבמהלכו מופנמות תובנות חדשות ומתגבשת תפיסה מיטיבה יותר של מערכת הנישואים. האטת התהליך מאפשרת לזוג להבין כי האינטראקציה ביניהם היא זו הזקוקה לטיפול ולא אחד מהם או שניהם גם יחד, ולהבין איזה שינוי נדרש על מנת שדפוס האינטראקציה שלהם ישתנה. בנוסף לכך, הזמן מאפשר לעבור ממצב של שינוי תודעתי לפעולות מעשיות על מנת להטמיע את השינוי במהלך חיי היומיום. עיבוד קוגניטיבי ורגשי הנעשה באיטיות, כאריח על גבי לבנה, מאפשר למטופל לנכס לעצמו את התובנות ולהפוך לחלק בלתי נפרד מאישיותו. עם הזמן, שינוי שנעשה במרחב הטיפולי יבוא לידי ביטוי גם במרחב הביתי.

זמן פסיבי - זמן אקטיבי

יש אמרה שקובעת כי: "הזמן עושה את שלו". המפרשים לחיוב יאמרו ש"הזמן משבח". הזמן במהותו הוא כעין תבלין המשבח את הזוגיות, והופך את קשר הנישואין למוצלח ומשביע רצון.

ממחקרים שבחנו מהם מרכיבי נישואי שי"ח - שביעות רצון, יציבות וחוסן נמצא כי הזמן מהווה מרכיב מעשיר המייצר את איכות הקשר (Karney&Bradbury, 1995)

זמן הוא מושג מופשט, אך במידה ונתעמק, נגלה את נוכחותו הבולטת ומהותו הרחבה בתהליכי טיפול זוגי. הזמן המושקע ע"י בני הזוג בתהליך, ממחיש מחויבות לברית הנישואין כמו גם לטיפול. מחויבות כפולה זו תרתום את בני הזוג לכינונה של ברית שיתופית עם המטפל להשגת שינויים חיוביים בחיי הנישואין. בני זוג המוכנים להקדיש זמן לנישואין ולהתגייס במלוא המוטיבציה לתהליך טיפולי, מעידים על רצונם לבחון מחדש את מערכת היחסים ביניהם וזאת מתוך נכונות גבוהה לשפרם. לאלמנט הזמן השפעות נוספות על התהליך, כפי שיפורט במאמר הבא.

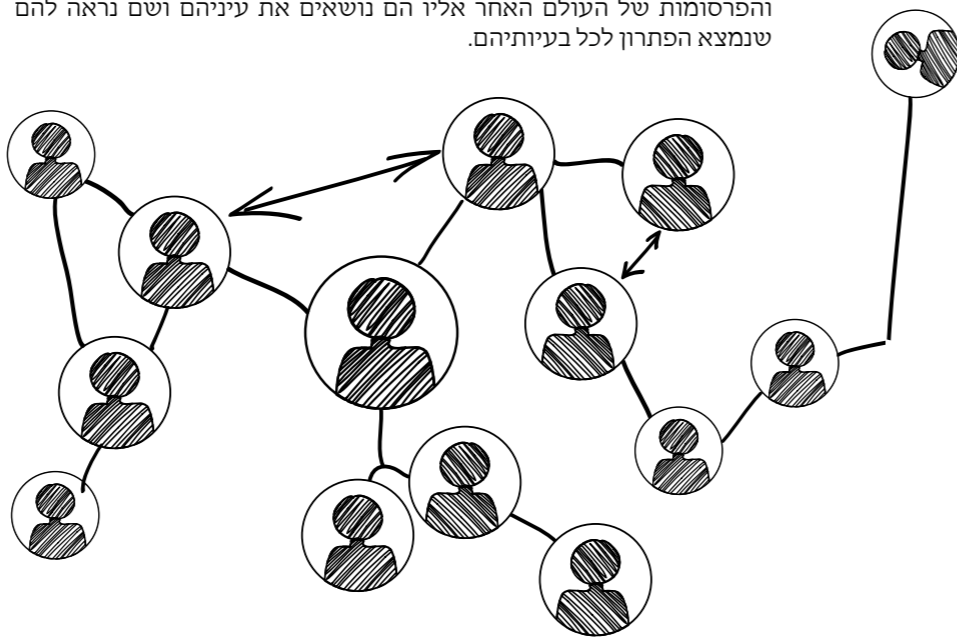


הורות באחריות

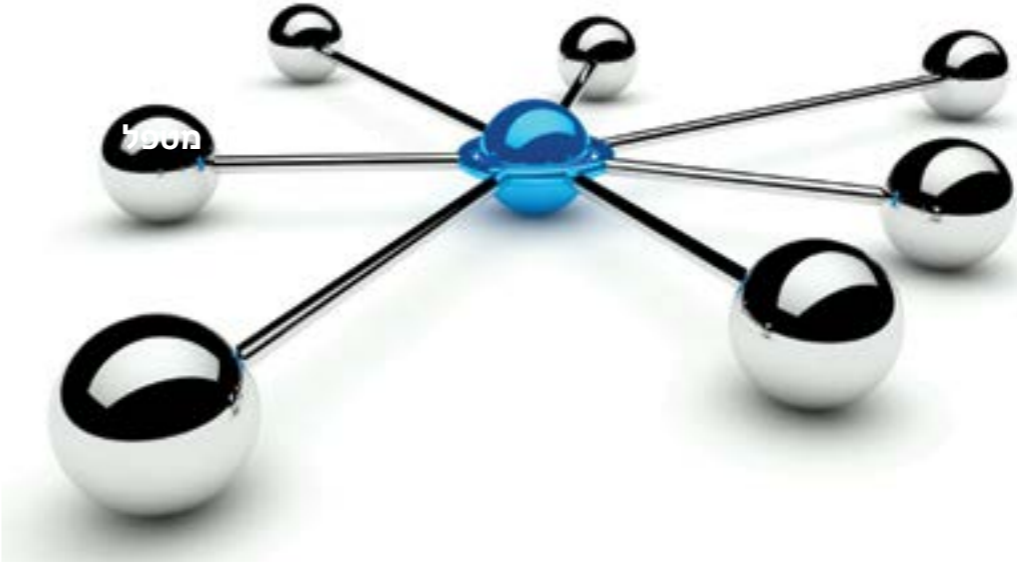
שהם כבר פוגעים. זאת למרות התחושה שלעיתים מתקבלת לפיה נראה כי אין להם שום רגש או מחשבה כלפי ההורים. מסיבות אלו יש להם צורך משמעותי להרגיש שליטה, שהם יכולים להחליט ולקחת אחריות על רצונותיהם. זהו צורך נוסף שהאינטרנט מספק. התקשורת האינטרנטית מתאפיינת בשליטה רבה של הגולש: הגולש בוחר כיצד להגיב, הוא כותב את הטקסט ויכול לשכתב אותו כאוות נפשו, הוא מחליט אילו תמונות להעלות, מתי להיחשף ולמי להגיב. אפשרות זו מספקת תחושה חזקה של שליטה גם אם בפועל הגולש אינו משתמש בה.

קבוצת שווים: באינטרנט, במרחב של מאות מיליוני גולשים, קל לגולש למצוא אנשים החולקים עמו את אותם תחומי עניין. לכל תחביב ותחום עניין אפשר למצוא שותפים במגוון הפורומים והרשתות החברתיות הקיימות ברשת (Lev-On & Hardin, 2007). קבוצת שייכות זו תהפוך למשמעותית מאוד לגולש, מכיוון שהיא מחזקת תחום עניין או כיוון חיים באמצעות דיאלוג עם אנשים דומים. סיבה זו היא אולי המשמעותית ביותר ועונה על השאלה למה נערים נושרים נמצאים שעות רבות באינטרנט ומחפשים דרכים לגלוש בכל מצב. הילד - המתבגר אמור לפתח ולגבש את זהותו הבוגרת (Erikson, 1959) בהתמודדות עם השאלות: "מי אני?" "מה אני?" ובעיקר "מי אני רוצה להיות?". הדרך החשובה ביותר של מתבגר להשיב על שאלותיו הפנימיות היא להתנסות. הדרך להתנסות היא בקבוצת השווים באמצעותה הוא מקבל מענה מעשי לשאלותיו. לאור העובדה שהמשפחה מטבעה מגבילה ושמרנית, הופכת קבוצת השווים של המתבגר לשדה הפעולה העיקרי שבו הוא יכול לחוות חוויות חדשות. אצל מתבגרים "רגילים", אלו שלא נשרו ונמצאים בתוך המסגרת, קבוצת השווים היא הקבוצה בה הם נמצאים. לנושרים, לעומת זאת, קשה יותר למצוא קבוצת שווים. למרות מספרם ההולך וגדל הם עדיין קבוצה פחות מגובשת וגדולה והאינטרנט מאפשר להם ליצור קבוצת שווים עצומה אשר גם מורדת במוסכמות החברה בה הם גדלו וכן מאפשרת להם התנסויות חדשות.

"חנות נער ע"פ דרכו גם כי זקין לא יסור ממנה" (משלי כב ו). אילו נשכיל להבין את צרכיהם של הנערים, גם אלו אשר לא הלכו בדרך אותה טווינו עבורם ובה חלמנו שייעדו, ונספק להם את צרכיהם המיוחדים אשר דורשים הרבה יותר השקעה וכוחות נפש, נוכל למנוע מהם לחפש צרכים אלו במקומות זרים. לחלופין, נוכל להעניק להם את הכלים המתאימים להתמודד עם הפיתויים והפרסומות של העולם האחר אליו הם נושאים את עיניהם ושם נראה להם שנמצא הפתרון לכל בעיותיהם.



Lev-On & Hardin, 2007
"הטוב הרע והמכוער באינטרנט" - פרופ' יאיר עמיהי הוצאת מטר
McKenna, Green & Gleason, 2002
Erikson, 1959



מרשתת בזרועות פתוחות על הסיבות והגורמים להתמכרות בני נוער חרדים נושרים לאינטרנט ולרשתות החברתיות

יעקב סלומון, האגף לקידום נוער חרדי, עיריית ירושלים, רכז התכנית לנוער נושר ומתבגר במרכז י.נ.ר.

הדת וכלפי החברה. פתאום הם נחשפים לעולם בו הם יכולים לחשוף לחלוטין את כל מה שהם, ללא חשיפה מינימאלית של זהותם האמתית שכן בגלישה ברוב האתרים הגולש יכול להסתיר את זהותו. כך אותו נער אשר אינו יכול להתבטא בפומבי ובחברת אנשים שמכירים אותו על דעותיו, השקפותיו ומצוקותיו יכול להתבטא בצורה חופשית באינטרנט.

חוסר חשיפה פיזית: לגולש יש אפשרות לבחור אם ואיך להיחשף פיזית באינטרנט. גם ברשתות החברתיות לגולש יש שליטה משמעותית בעיצוב חשיפתו הפיזית. עובדה זו עשויה לסייע לאנשים בעלי מוגבלויות פיזיות שונות או בעלי דימוי גוף שלילי. באמצעות האינטרנט יכולים אנשים אלו לתקשר עם אנשים אחרים כאשר תכונותיהם הפיזיות אינן מהוות גורם רלבנטי בתקשורת (McKenna and Green).

בני נוער נושרים נמצאים פעמים רבות בקונפליקטים בקשר למראה החיצוני: כלפי חוץ הם נראים כחרדים ובתוכם פנימה הם במקום אחר לגמרי. לעיתים הלבוש המסורתי נשאר אבל בפנימיות ההרגשה היא חוסר שייכות. או שנוער חובש עדיין כיפה, בעיקר מפני הבושה, אך בהרגשתו הוא אינו שייך לציבור חובשי כיפות. החברה החרדית מזהה את השוני שלהם ושופטת אותם על השינויים בלבוש ומתייחסת אליהם כנערים סוג ב'. לעומת זאת החברה החילונית מתייחסת אליהם כחרדים, וכך עניין המראה החיצוני הופך להיות נושא מרכזי בחייהם. לעיתים קרובות הם חושבים שהיחס שהם מקבלים נובע רק מהמראה החיצוני שלהם. משפטים כמו "התייחסו אלי בצורה שלילית בגלל המראה החרדי" ומאידך "הם בזים לי כי אני שבבניק" נשמעים לעיתים תכופות מפייהם. באינטרנט יש להם את האפשרות להתגבר על הקונפליקט. הם לא חייבים להיחשף פיזית כלל או לחלופין לחשוף רק מה שהם רוצים.

שליטה: נושא נוסף שעולה בעבודה עם נוער חרדי נושר הוא הנושא של שליטה, או יותר נכון חוסר השליטה. הם מרגישים שאין להם שליטה בחייהם: הכתיבו להם מה לעשות ולאן ללכת, איך להתנהג ומה ללמוד. התחושה שלהם היא שהם לא החליטו כלום בחייהם. גם כאשר הם עוזבים את הדרך, יש מעשים שהם עדיין נמנעים מלעשותם בשל החברה בה הם גדלו ובשל הרצון שתימדי קיים לא לפגוע יותר ממה

פרופ' יאיר עמיהי בספרו "הטוב הרע והמכוער באינטרנט", מחלק את השימוש באינטרנט לכמה קטגוריות: הטוב הרע והמכוער: הטוב הוא החלק הטוב והמועיל הקיים באינטרנט. המכוער הוא החלק ממנו ראוי וצריך להימנע לחלוטין, והרע הוא החלק אשר שימוש מוגבר בו הופך להיות רע. לדוגמה אדם שישתמש באינטרנט לצורך משחק תמים - שימוש שיכול להיחשב ל"טוב". אולם כאשר זה יהיה עיסוקו במשך רוב שעות היום הוא ייכלל כבר בקטגוריית "הרע". הציבור החרדי, בהוראות רבותיו, נמנע משימוש באינטרנט באופן גורף, מלבד אלו שקיבלו היתר מיוחד, בעיקר לצרכי פרנסה, וגם אז רק ע"י חסימה מתאימה. משום כך, רוב בני הנוער החרדי כמעט ואינם נחשפים לאינטרנט. לעומת זאת אצל הנושרים המציאות היא אחרת לגמרי שכן אחד התחומים הבולטים ביותר אליו הם מתוודעים הוא השימוש באינטרנט.

הסיבות לכך שנוער נושר מוצא מפלט באינטרנט הן רבות. ניתן ללמוד אודותיהן מדבריו של נער חרדי כבן 18 המגדיר את עצמו כמכור כבד לאינטרנט ורשתות חברתיות. כשהבחור נשאל, במהלך פגישה טיפולית, מה גרם לו להיות מוכן להסתכן בכך שיתפסו אותו ויזרקו אותו מהישיבה ובלבד שתהיה לו דרך לגלוש באינטרנט, הוא השיב: "מאז ומתמיד ראיתי פרסומות לאינטרנט ולרשתות חברתיות. האמנתי לפרסומות, מעולם לא נחשפתי לזה. כל ההיכרות שלי נבעה מהאיסור למה לא לגלוש ולמה לא להיות שם. וכך במשך השנים בניתי לי תיאוריה שכל בעיותי בחיים יפתרו כאשר תהיה לי גישה לאינטרנט ולכן כל פעם שהיה קשה לי חיפשתי אפשרות לגלוש באינטרנט".

האינטרנט יוצר סביבה ייחודית במובנים רבים. ניתן ללמוד אודות ארבעה מרכיבים מרכזיים של סביבה זו על מנת להבין למה בני האדם בכלל ונוער נושר בפרט נמשכים כל כך לאינטרנט: היכולת לשמר את האנונימיות, חוסר חשיפה פיזית, השליטה בתקשורת והקלות במציאת אנשים דומים לי (McKenna, Green & Gleason, 2002).

אנונימיות: נוער נושר נמצא במצב של הסתרה. בשלב הראשון הם מסתירים מההורים את מצבם, היכן הם מסתובבים והיכן הם מבליים. הם נאלצים לחיות בזהות בדויה משום שהם אינם יכולים לשתף דעותיהם האמתיות, ברגשותיהם וביחסם כלפי

כולנו נפגשנו בשלב כזה או אחר באינטרנט. במחקר שמומן ע"י חברת גוגל, ונעשה ע"י דר' יובל גרשון נמצא כי השימוש באינטרנט מקובל מאוד: כ-80% מהישראלים מגיל 12 מחוברים לאינטרנט באופן קבוע ורק 7% לא גלשו כלל. זאת לעומת המגזר החרדי שדיווח על למעלה מ-58% שלא גלשו כלל באינטרנט. רובנו הגדול, נתקלים באינטרנט בנסיבות כשרות ומועילות כגון שימוש באתרי בנק, ביטוח לאומי וכדומה. קשה לתאר את חיינו כיום ללא האינטרנט. גם אנשים שלא מחזיקים קו בביתם, למעשה משתמשים בו בדרכים שונות: מכשיר הכספומט, רשתות התקשורת הסלולאריות, ואפילו הקווים הכשרים. אבל כמו הרבה דברים טובים, יש גם חלקים שאינם טובים, ואפילו גרועים מאוד.

גם בשביל יועץ טוב צריך התאמה

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
לאורך כל התהליך

אגודת היועצים מרכזים בשבילך את מיטב היועצים שומרי תורה ומצוות בתחום המשפחה והזוגיות בכל אזורי הארץ.
בפיקוח וועדה אתית מקצועית.
רשת קליניקות ברחבי הארץ.

פנו עוד היום למומחי האגודה לקבלת הכוונה וייעוץ בתחום הנפש, הנישואין והמשפחה.

לפרטים:
acft.org.il | 02-6321605

טיפול קצר מועד

מאפיינים, יתרונות ומתי מתאים להשתמש טיפול פסיכולוגי קצר-מועד

רינה בלום, M.A, מומחית לטיפול בהפרעות אכילה | 052-4491234

המאמר יעסוק בטכניקה טיפולית הקרויה "טיפול קצר-מועד". הדגש הוא על המילה "טכניקה" מאחר ואין מדובר בתיאוריה או גישה ספציפית המשמשת בטיפול, אלא במבנה הטכני המשמש ליישומו. העקרונות התיאורטיים בהם משתמש המטפל הם על פי בחירתו, ומה שמייחד טיפול קצר מועד הוא לקיחה בחשבון של מימד הזמן הבא לידי ביטוי במשך הטיפול.

הנחה שגויה נוספת היא שבטיפול קצר מועד אין די זמן לפתח אמון ומערכת יחסים קרובה בין המטפל למטופל. גם טענה זו אינה נכונה כלל וכלל. היצירה של מערכת היחסים הקרובה תלויה הרבה בדינאמיקה שבין המטפל למטופל ואף ביכולתו, כישורו וניסיונו של המטפל ביצירת קשרים כאלה.

יתרונותיו של הטיפול קצר המועד:

1. חיסכון משמעותי מאד בזמן הטיפול ובכספו של המטופל.
2. השגה מהירה יותר של שיפור באיכות החיים של המטופל והפחתת הסבל והכאב של המטופל באופן משמעותי.
3. העובדה שמטופלים נוכחים שמתרחש שיפור מהיר במצבם הרגשי, מביאה להגברת המוטיבציה שלהם לטפל בבעיותיהם ולהגדלת האמונה שלהם ביכולתם להגיע לפתרון בעיות נוספות גם בעתיד.
4. בטיפול קצר מועד מתרחשת העצמה טובה יותר של המטופל כיון שהוא נשען בטיפול יותר על המוטיבציה שלו, הכוחות שלו והמעורבות שלו עצמו בטיפול ובהתקדמותו.

5. בטיפול קצר מועד קיימת האפשרות כבר לאחר שלוש פגישות לחוש האם המטופל מתחבר למטפל ולתהליך ויכול להפיק תועלת מהטיפול. בכך נמנע בזבז זמן ומשאבים וגם אכזבה ותסכול במקרים שבהם המטופל אינו מתחבר לסוג הטיפול.

6. בטיפול קצר מועד מתפתחת פחות תלות של המטופל במטפל בשל אורך הטיפול.

7. בטיפול שאינו קצר מועד קיימת לעיתים התחושה שאין חוט מקשר בין פגישה לפגישה ועוסקים בכל פעם במה שהמטופל מביא או מעלה. קיימת לעיתים הרגשה שהפגישות אינן ממוקדות בנושא ספציפי מוגדר. בטיפול שאינו קצר מועד מתחילים את הטיפול מבלי לדעת כמה זמן הוא יימשך, תהליך הדורש המון סבלנות, זמן ואורך רוח מלבד המשאבים הכספיים המרובים.

8. טיפול קצר מועד מתאים מאד ליישום עם גישות תיאורטיות יחסית חדשות בפסיכולוגיה, שהן יותר ממוקדות מטרה ולכן קצרות יותר ויעילות יותר.

9. טיפול קצר מועד יכול להיות משמעותי במיוחד במקרים שדחוף להגיע לשיפור מהיר כמה שיותר, כמו במקרים שאנשים שרויים במשבר חמור וקיימת ירידה גדולה בתפקוד היומיומי שלהם, או במקרים של משבר בנישואין שעלול להסתיים בגירושין אם לא מושג שיפור מהיר במצב היחסים.

כסיכום, ניתן לומר כי הטיפול קצר המועד, שבימים אלה של רפורמה בבריאות הנפש הופך להיות זמין ויישום יותר ויותר, מציע אפשרות טיפולית יעילה ומהירה ואף זולה יותר מבחינה כספית.

הטיפול הקצר מועד צמח לאחר מלחמת העולם השנייה שגרמה לצורך לטפל בהרבה אנשים באופן יעיל ומהיר. יש לטיפול זה מספר אופנים, אולם לכולם עקרונות בסיסיים המייחדים אותם:

כבר במפגש הראשון נערכת עם המטופל הגדרה של הבעיה עמה הוא הגיע לטיפול. לאחר הפגישה הראשונה המטפל בונה תוכנית טיפולית שאורכה עד 12 פגישות טיפוליות כשבמקרים מסוימים ניתן להגדיל אך במעט את מספר הפגישות. התוכנית הטיפולית נבנית על סמך הבעיה שהוגדרה, ועל פיה מותוות מטרות סופיות לטיפול ומטרות ביניים. להשגת כל מטרת ביניים מוקצבות מספר פגישות מוגדרות מראש. במהלך הפגישות ממעיטים לסטות מהתוכנית הטיפולית עד כמה שניתן. כמו כן נעשית כל הזמן בדיקה האם קיימת עמידה בלוח הזמנים והטיפול מתקדם על פי התוכנית. במקרים רבים בטיפול קצר מועד נעשה יישום מלא ושיפור משמעותי אצל המטופל רק לאחר תום הטיפול, למרות שאת ההתקדמות צריך לראות במשך הפגישות עצמן. לאחר תום מספר הפגישות שנקבע מראש, ניתן לקבוע עוד מספר פגישות בודדות למעקב.

המטפל בטיפול קצר מועד

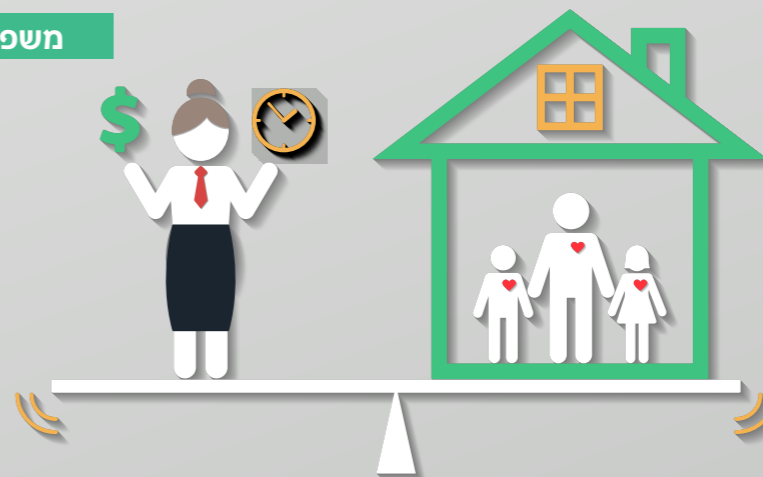
בשונה מטיפול קלאסי, בו המטפל יכול להיות פאסיבי למדי, להקשיב בשקט ולתת למטופל להבין ולהסיק מסקנות תוך התערבות מינימאלית, המטפל בטיפול קצר מועד חייב להיות פעיל מאד. המטפל אחראי ליצירת התוכנית הטיפולית המוגדרת בזמן ולהתוויית המטרות הטיפוליות יחד עם המטופל ואף לעמידה בלוח הזמנים שהוקצב להן. המטפל בטיפול קצר מועד הוא אקטיבי: שואל שאלות, מעמת את המטופל עם נושאים שונים שעולים בטיפול ומסביר סוגיות שונות. בנוסף, למטפל יש את היכולת לייעץ ולומר את דעתו למטופל, בין אם הוא נשאל על ידו ובין אם לאו.

המטופל בטיפול קצר מועד

גם המטופל בטיפול קצר מועד צריך לקחת אחריות יתירה על מה שמתרחש בפגישות. הוא צריך לחשוב ולהביא שאלות ותובנות למפגשים הטיפוליים. למצוא בעצמו כמה שיותר מוטיבציה להתקדם בתהליך הטיפולי וליישם את מה שהוא רוכש בפגישות.

מיתוסים לגבי טיפול קצר מועד והפרכתם

קיימת טענה שגויה שטיפול קצר מועד אינו יכול לטפל בשורשן של בעיות פסיכולוגיות בגלל קוצר הזמן ולכן הוא מטפל רק בסימפטומים שלהן. הטענה הזו לחלוטין אינה נכונה. טיפול קצר מועד יכול לטפל ולהביא לשינוי כמעט בכל בעיה פסיכולוגית, וכוחו טמון בהתמקדות שלו בפתרון הבעיה ובתהליך המובנה של הטיפול. הטיפול קצר המועד פשוט עוסק פחות בנושאים מן העבר וההווה שאינם רלוונטיים לבעיה שהוגדרה ולפתרונה.



נשים, עבודה ומשפחה

שרה לימור חלוצי M.A פסיכותרפיסטית ומטפלת משפחתית 052-7687347

של ילדים מגדילים את הקונפליקט בין הצורך לפרנס את הבית לעול המונח על כתפיה.

מחקרים שבחנו את השפעת עבודת האישה על המשפחה הראו שמשפחות בהן האישה עובדת נהנות מרמת חיים גבוהה יותר והן הגברים והן הנשים במשפחות אלה נהנו מרווח פסיכולוגי וחברתי. מסקנת מחקרים אלו מלמדת כי ישנה חשיבות רבה לשני התפקידים ושילוב משפחה ועבודה מביא לשיעור רצון גבוהה יותר. על אף הציפייה הגבוהה, מצבי הדחק, המאמץ, העייפות והקונפליקט הנובעים משני התפקידים, השילוב ביניהם יוצר השלכות חיוביות, כמו התרחבות והטמעה של מקורות כוח, רכישת משמעות חדשה, יצירת זהות, התגברות שביעות הרצון וריבוי הצלחות. על פי גישת ההרחבה הרואה בריבוי תפקידים פוטנציאל לעושר רוחני ונפשי, נשים שיבחרו לעסוק בשני התפקידים מרוויחות יותר משהיו מרוויחות מהתמקדות בתחום אחד שכן התפקידים יעשירו וירחיבו אלה את אלה. יתרה מכך, התועלת בריבוי תפקידים רבה מהמחיר הכרוך בהם, כך שהסיפוק וההנאה רבים יותר מהמתח והמאמץ הכרוכים בהשגתם. כישורים ומשאבים הנרכשים בתפקיד אחד עשויים להיות שימושיים ומועילים במילוי המשימות הכרוכות בתפקידים אחרים. בסביבה חברתית תרבותית מגוונת ומשתנה, במקום לצמצם תפקיד אחד, עשוי השילוב בין השניים ליצור אסטרטגיה של התמודדות ואיזון. ייחוס חשיבות גדולה לשני התחומים מהווה מנגנון התמודדות מסתגל לנסיבות משתנות ברמה הכלכלית-תעסוקתית וברמה האידיאולוגית-תרבותית.

לעומת זאת ניתן למצוא גם מחקרים שטוענים כי הרווח הכלכלי ביציאת האישה לעבודה הוא זניח, מאחר והאישה עובדת פחות שעות מהגבר ובהתאם לכך גם התגמול שהיא מקבלת. בנוסף, מחקרים אלה טוענים כי יציאת האישה לעבודה מחוץ לבית יוצרת הפסד פסיכולוגי הן לאישה והן למשפחה כולה.

הסתירה בין המחקרים מחדדת את ההבנה שבני אדם הם שונים ומה שנוכן למשפחה אחת לא יהיה נכון למשפחה אחרת. על כל משפחה לבחון את האפשרות לשמור על איזון כשהמרכיבים הנלקחים בחשבון הם המצב הכלכלי, צורך האישה להביא לידי ביטוי את יכולותיה וצרכי הבית והמשפחה. מובן ששיתוף פעולה מלא בין בני הזוג תוך הירתמות של הילדים יסייע לאשה ולכל בני המשפחה להתמודד נכון וטוב יותר עם כל בחירה שיבחרו.

לפני כארבעים שנה רוב הנשים תפקדו כעקרות בית כשתפקידן היה בעיקר לדאוג לניהול משק הבית וגידול הילדים, בעוד שתפקידו של הגבר היה לצאת לעבוד ולפרנס את המשפחה. מבנה המשפחה היה אוטוקרטי ומאד ברור. עם הזמן נשים דרשו שיווין בהשתלבותן בשוק העבודה וחלוקת התפקידים אינה ברורה כבעבר.

כיום נשים מהוות פלח גדול בשוק העבודה ובשנים האחרונות הוכפל שיעור הנשים שהן גם אמהות לילדים עד גיל שנה שיצאו לעבוד. שינויים אלו יצרו הגדרה חדשה לזהותה של האישה שכן עדיין מצופה מנשים עובדות למלא את תפקידן כעקרות בית במשרה מלאה, למרות העבודה מחוץ לבית. שהדרישה לשוויון בשוק העבודה יצרה למעשה מצב מאוד לא שוויוני לאשה בו היא נדרשת גם לעבוד שעות רבות מחוץ לבית וגם לנהל את משק הבית ולהיות אחראית לגידול הילדים. המטלות המרובות גורמות לא אחת לעומס רגשי, נפשי ופיזי כבד.

בנוסף לכך, השינוי החברתי יצר קונפליקט משמעותי אותו חוות נשים רבות: מצד אחד, הנורמה של היציאה לעבודה ופיתוח העיסוק המקצועי נחשבת לחיובית, מתגמלת ומוערכת בחברה. מנגד, הנורמה החברתית השנייה קובעת שאמא טובה היא אמא שנושאת בבית, מגדלת את ילדיה ומטפלת במשק הבית. אישה שיוצאת לעבוד מוצאת את עצמה מתחבטת בין שתי נורמות מנוגדות ובקונפליקט תמידי. אישה שתבחר לפתח עיסוק מקצועי תספוג לעיתים ביקורת חברתית, ומנגד, אישה שתוותר תספוג ביקורת לחוסר בשאיפותיה והצלחתה האישית. כך שכל בחירה ברוב המקרים תגרור עימה התלבטויות רבות ובעיקר רגשות אשם. בשנים האחרונות מדינת ישראל, כמו שאר מדינות העולם המערבי, מנסה לקדם מדיניות של שילוב עבודה ומשפחה תוך מתן אפשרויות סוציאליות לעובדים בעלי משפחות.

בנוסף לכך, משאבים מרובים מוקצים לשילוב נשים חרדיות במעגל העבודה שלאור השינויים החברתיים המתחוללים מזה למעלה מעשור בחברה החרדית, עלו שיעורי תעסוקתן במידה ניכרת. האתגר של יצירת איזון בין חיי המשפחה לעבודה הופך להיות משמעותי עוד יותר בקרב נשים חרדיות ומתעצם נוכח הקושי להשתלב בתעסוקה בשוק שמאפייניו לא תואמים את ערכי חינוכה של האישה ואורח חייה. כמו כן, האינטנסיביות הנדרשת מאישה המנהלת ברוב המקרים משפחה גדולה ומספר גדול יותר מהמוצא

מאמר זה יעסוק בשני מרכיבים חשובים בחיי כל משפחה בה האם עובדת מחוץ לבית: עבודה ומשפחה. שני התחומים דורשים השקעה של זמן, מאמץ ושעות מרובות. כיצד נשים משלבות את חייהן בין העבודה מחוץ לבית להשקעה בבית ובבני המשפחה? האם החברה מקבלת את הנשים המשלבות משפחה ועבודה? והאם נשים חרדיות יוצאות לעבוד לשם פיתוח עיסוק משלהן או רק על מנת לאפשר לבעליהן להמשיך ללמוד תורה?



לימודי תעודה

מרצים אקדמיים

הקורס כולל:

מיומנויות להעברת תכניות לימוד לבניית שיעורים והרצאות תוך הפעלה במגוון אמצעים בהעברת חומרי לימוד.

הנושאים:

בחירת מטרות ונושאים, כתיבת סילבוס וארגון סדר הלימודים, מדידה והערכה של הישגים לימודיים, ניהול זמן ההרצאה ועמידה בפני קהל, ניהול דיון ושאלת שאלות.

משך הלימודים:

12 מפגשים בני 5 שעות, התוכנית תכלול התנסות מעשית ומתן ביטוי אישי לכל תלמיד.

צוות המרצים:

נתן רוזן מרצה ומנחה סדנאות וד"ר אריה פרידלר, מרצה באוניברסיטה הפתוחה.

תוכן הלימודים בפיקוח הוועדה הרוחנית של בית הדין "שערי הלכה ומשפט"



ההרשמה בעיצומה!

ynr.ruth@gmail.com | 02-6321603

י-ם: רח' בית הדפוס 30, גב"ש | טל': 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 | טלפון: 03-7160130

משפחה במשפט

הדין הנוהג בשאלת חלוקת ממון והכתובה

ברוב המקרים (עטרת דבורה ח"א ס' מז, 299) בית הדין אינו פוסק גם זכויות כתובה לאישה המתגרשת וגם זכויות לאיזון משאבים לפי הוראות החוקים האזרחיים. בית הדין "מליץ" בלשונו שאין "כפל מבצעים" - אין "בבלי" (בג"צ 1000/92 חוה בבלי נ' בית הדין הרבני הגדול), שהכוונה להלכת בבלי המחייבת את בתי הדין לפסוק לפי החוק האזרחי בנושאים הרכשיים, ו"ירושלמי" (תלמוד) ביחד. לכן פוסקים כי על האישה לבחור איזה מסלול יתבצע בסיום הנישואין, האם כחוק יחסי ממון - הלכת בבלי, או את האמור בכתובה. הגישה השלטת היא שאם האישה תתבע את כתובתה, יקוזז מסכום הכתובה הסכום שקיבלה על פי החוקים האזרחיים.

פסיקה זו פורטה ע"י בית הדין הרבני האזורי טבריה (1-21-4979 ט"ז שבט תשס"ה 26.01.2005): "ביה"ד לא יורה על ביצוע מעשי של תשלום דמי הכתובה אלא לאחר סיום ההליך המשפטי המתקיים בביה"מ שבעניין הרכוש. ביה"ד יוכל לפסוק לאשה תשלום הכתובה לאחר שיהא ברור שהאישה לא קבלה תשלום דומה בערכאה אחרת, ושאינו מחויב על פי ההלכה".

לעומתם קיימות דעות מיעוט של הדיינים הרב ציון אלגרבל (בית הדין הגדול בתיק פלונית נ' פלוני מספר: 835665/1 מיום 16/03/2011) והרב אליהו היישריק (תיק (אזורי ת"א) 838835/8 פלוני נ' פלוני (לא פורסם, 24.1.2013)) שאינן שוללות "כפל מבצעים", ומחייבים בעל בתשלום הכתובה בנוסף לחיוביו על פי החוק האזרחי. יתכן מצב שבעל שיבקש להתגרש מאשתו ישלם לה כפי דרישת החוק מחצית מכל הזכויות שצבר כגון: פנסיה; קופות גמל; השלמות; קרנות ביטוח ופיצויים; מחצית מהדירות והנכסים שנצברו במהלך הנישואין, ועל כך יוסיף הבעל את חיובו בתשלום הכתובה ללא קיזוז הזכויות האחרות שצבר והעבירן לאישה מכוח הוראות החוק.

קיימת מחלוקת בגישות בתי הדין הרבניים לגבי איך להתייחס לחוקים האזרחיים שכן לכאורה החוקים האזרחיים אינם תואמים את דיני התורה: יש את שיטת הרב דייכובסקי ("שו"ת מהרש"ם, חלק א, סי' מה). הבחנת האם להכיר בחוקים אלו "כתנאי ממון" (בבא מציעא נא,א) המחייבים גם אם אינם לפי דין תורה כי התניה ממונית תקפה גם אם אינה מחויבת על ידי התורה. ויש את שיטת הרב אברהם שרמן, ("הלכת השיתוף" לאור משפטי התורה", תחומין יח) שאינה מקבלת את החוקים האזרחיים כמנהג מדינה לכן אין לחייב ללא הסכמה לפי הוראות החוקים.

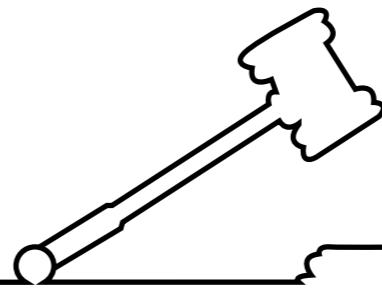
מכך עולה כי בעניין כתובה ויחסי ממון קיימות שתי דעות עיקריות ללא הלכה מחייבת: הדעה ראשונה קובעת כי האישה נדרשת לבחור בין כתובה לבין חוק יחסי ממון. הדעה השנייה קובעת כי האישה זכאית לקבל גם מחצית מהרכוש וגם כתובה.

קיזוז מסכום הכתובה כאשר האשה מקבלת מזונות ילדים שלא על פי דין תורה

טענות שלא זכו להתייחסות בפסיקה הינן קיזוז מזונות הילדים שנפסקים בבית המשפט מסכום הכתובה. המצב המשפטי כיום מאפשר לאישה לגשת בתביעת מזונות ילדים לבית המשפט גם כאשר הבעל הגיש את תביעתו למזונות לבית הדין הרבני (דנג"ץ פלונית נ' פלוני 6454/14 מיום א' בטבת התשע"ה 23.12.2014). פסיקת בית המשפט למשפחה אינה על פי דין תורה ולעיתים החיובים גבוהים משמעותית מהחיוב בבית הדין הרבני. מבחינה הלכתית תביעת האשה למזונות הילדים בבית המשפט למשפחה הינה תביעה שלא ע"פ ההלכה (בשר"ע חו"מ סימן כו סע"א).

למרות שגם בית המשפט דן על פי הדין האישי (דין תורה), מעמדו של כסף שניתן לתובע שלא ע"י בית דין רבני אינו כשר מבחינה הלכתית. זוהי טענה חזקה לקזז מסכום הכתובה את תשלומי המזונות שנפסקו, ויש דיינים הנוהגים כך בפועל אך לא בפסיקה כתובה וידועה.

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



כתובה או חוקה? החיוב ההלכתי לתשלום כתובה מול חוקי זכויות בני הזוג.

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

מאמר זה יסקור בקצרה את זכויות האישה בתהליך הגירושין והעדכונים שנעשו בשנים האחרונות.

הזכויות החדשות על פי חוק יחסי ממון בין בני זוג, תשל"ג-1973, ובעת האחרונה גם על פי החוק לחלוקת חיסכון פנסיוני בין בני זוג שנפרדו, התשע"ד-2014, מקנים לאישה או לבעל מחצית מהזכויות שנצברו במהלך הנישואין על ידי מי מהצדדים. זכויות אלו ניתנות מצד למשנהן, עם החלטתם לחיות בנפרד או להתגרש.

בנוסף לזכויות האזרחיות קיימות לאישה זכויות על פי דיני הכתובה בעת מיתה או גירושין, שכן בעת מיתה או גירושין על הבעל לשלם לאישה את סכום הכתובה כפי התחייבותו בעת הנישואין.

חיקוק החוקים האזרחיים הביאו למחלוקת בין הדיינים: האם יש לקזז את הזכויות שמכוח דמי הכתובה, או שמא אין לקזז את הכספים האזרחיים וזכויות אלו נוספות לתשלום הכתובה.



מטרת הכתובה

בכדי להבטיח את יציבות חיי המשפחה, תקנו חכמים לכתוב לאשה כתובה. תקנת הכתובה היא "שלא תהא קלה בעיניו להוציאה" בכך שעל ידי החיוב הכספי הבעל ימנע מגירושין, בפרט בזמן שקדם לחרם דרבנו גרשון, אז יכל כל אדם לגרש את אשתו בעל כורחה. הטעם הנוסף לתקנת הכתובה הוא "שיהיו עליה קופצים לשאתה" (ירושלמי, כתובות ט, ז) - ולא תצא האישה מחוסרת כל, מה שימנע ממנה להינשא בשנית כחסרת כל אמצעים.

לאור האמור ניתן להבין את התלבטות הדיינים: מחד; יש הגיון בחיוב הכתובה נוסף על הזכויות האזרחיות, שהרי הזכויות האזרחיות אינן מתייחסות לאשם בפירוד או לנסיבות הפירוד ואין חובת תשלום על מי שיזם את הגירושין או מי שאשם בהם. מאידך; במצב בו בעל מוכרח להתגרש מאשתו המוגדרת כאישה רעה שמצווה לגרשה, ועליו לתת לה גם מחצית מזכויותיו וגם תשלום כתובתה, יוצא עני ורש מן הנישואין - והאשה יוצאת מרווחת.

סכום הרשום בכתובות

הסכום הרשום בכתובות שונה בין העדות. כתובה אשכנזית מורכבת מסכום קבוע - מאתיים זוז דאורייתא, ועוד מאה זקוקים שהחתן מודה שהיא הכניסה, ועוד מאה זקוקים שהוא נותן כתוספת, סך הכל מאתיים זקוקים כסף צרוף. סכום המאתיים זקוקים אינו מוחלט ונע בין כמה אלפי שקלים בודדים לבין מאות אלפי שקלים. מאחר והסכום אינו ברור, יש נטייה לפסוק כסכום הנמוך עקב הכלל ההלכתי ש"יד בעל השטר על התחתונה".

בכתובה ספרדית קבלו את דברי השולחן ערוך (שו"ע אבהע"ז סימן ס"ו סעיף ו') ומוסיפים סכומים רבים ונכבדים לסכום הכתובה, כשהסכום הכולל מגיע לעיתים למיליוני שקלים.



לימודי תעודה



הכשרת טוענות רבניות

המוסד היחיד בארץ המוכר להכשרה ע"י בית הדין הרבני הגדול בירושלים



MILLER POINT

בתכנית:

- ליווי והכוונה לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל.
- הכשרה והסמכה לגישור באישור משרד המשפטים
- בוררות כהלכה מטעם ביה"ד "שערי הלכה ומשפט".

הנושאים הנלמדים:

התוכנית תעניק ידע בהלכה היהודית בשילוב לימודים עיוניים ופרקטיקה מעשית מהנעשה בבית הדין.

צוות המרצים:

התכנים יועברו ע"י דיינים מוסמכים מהרבנות הראשית לישראל.

תנאי קבלה:

הלימודים מתקיימים בהתאם לקריטריונים של ביה"ד הרבני הגדול. המועמדות יעברו תהליכי סינון והתאמה. משך הלימודים - 3 שנים.

בואי לטעון מאישה לרעותה
עפ"י ההלכה וההשקפה היהודית.



ההרשמה בעיצומה!

ynr.sarah@gmail.com | 02-6321614

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל': 02-6321600
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 טלפון: 03-7160130

גברים, נשים ורגשות הקשר בין החינוך המגדרי להתנהגות המגדרית

דנה זלינגר - הנחיה ויעוץ זוגי | 054-5236712



פסיכולוגים רבים מתייחסים לחסכים הקיימים בשפה הרגשית וביכולתם של בנים לזהות את רגשותיהם כדי להתמודד בצורה יעילה עם מצבי דחק, כעס וכאב, ומציגים גישה ביקורתית כלפי החברה המעודדת בנים, במקרים רבים, להסתיר מגיל צעיר את רגשותיהם. זאת בניגוד ליחס כלפי נערות, שהבעת רגשותיהן באופן אותנטי ומלא רגש מתקבלת כמובנת וטבעית. המציאות עלולה לגרום לתחושת בדידות, חוסר אמון ולהוביל לאלימות ואגרסיביות כדרך ביטוי.

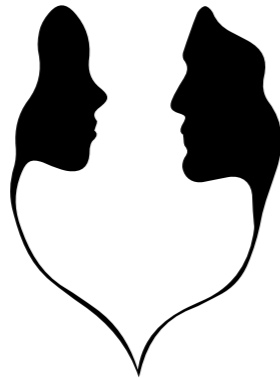
האם אכן לבנות יש יכולת למודעות ותקשורת גבוהה יותר מאשר בנים?

התנהגות תוקפנית בקרב נערים, המראה כי הורים עודדו התנהגות אלימה מחוץ לבית, כדי ללמד עמידה על זכויות תוך שימוש באלימות.

סיכום הממצאים מעידים כי נערים ממעטים להשתמש במילים כדי לבטא את מצוקתם ומחציתם אותה בהתנהגות אנטי חברתית מוחצנת (Brooks & Silverstin 1998). נערים רבים, לא רק מתקשים לבטא את רגשותיהם, אלא משתדלים מאוד להסתירם. מושגי הגבריות המסורתית תופסים הבעה עזה של רגשות, כביטוי בלתי גברי. לכן רוב הנערים הגדלים להיות גברים ממעטים להשתמש במילים כדי להביע את מצוקתם.

על מנת לאזן את התפיסות, ולאפשר, מצד אחד, לגברים להביע את עצמם כפי שהם ללא סטריאוטיפים, ומצד שני לתת את הביטוי הטבעי, המולד והאלוקי לכל אחד מהמינים כפי שבראו הקב"ה, עלינו לתת לנערים לחוות עצמם כבעלי ערך. זאת גם כשאנשים עומדים בתקן אחד של "גבריות", ובכך נסייע להם לבנות את זהותם. שינוי הגישה יכול להיעשות על ידי כל אחד מאיתנו: כהורים, אנשי חינוך וכחלק מהחברה כולה.

על ידי מתן מיומנויות תקשורת הכוללות הכלה, הקשבה, מתן שם לרגשות ואפשרות לבטא אותן במגוון דרכים. כשילד בוכה, למשל, במקום לגעור בו כי הוא "מתנהג כמו ילדה", נוכל ללמד אותו שמוותר לכעוס או להיות עצוב, וננחה אותו להביע את הרגש במילים על מנת שנוכל לסייע לו. בנוסף, נספר ונשתף בתחושות שעוברות עלינו.



נתון נוסף מעניין שניתן ללמוד ממנו הוא שכאשר בנים נזקקים ליעוץ מהורה בבעיות אישיות וחברתיות 80% מהם פונים לאם. כדאי לעודד את האבות להיות אוזן קשבת לבנים, להתעניין ברגשותיהם וליצור אווירה מאפשרת כך שהאב יהיה כתובת מודל ליעוץ. יש לייצר מקום של שיח ולעודד הקשבה, בעיקר לרגשות, מחשבות ופחדים. לתת מקום לכל תחושה, ללא ביקורת. זאת על

מנת שהילד ידע כי מה שהוא מרגיש, חושב או עושה, יתקבל באהבה ללא ביקורת תוך קבלה והכלה. אבות שיכירו בחשיבות השיח בכלל עם ילדיהם ועם הבנים בפרט יאפשרו לגדל דור של בנים הגדלים כבנים, ובנות הגדלות כבנות ללא עול התיוג המגדרי, דור שיקבל כמוזן מאליו את האמפטיה וההקשבה. גם בתחום של הישגים ומצוינות, יש להוקיר את המאמץ וההשקעה של הילדים, ללא קשר לתוצאות שהם משיגים. בכך ניתן להפחית את רמת התחרותיות והמציאות שנוצרת בעקבותיה, לפיה יש חזק מנצח וחלש מפסיד. כמוזן שיש להוקיע ולמגר כל ביטוי של אלימות תוך מתן אפשרות לביטוי רגשות חלופי אחר.

לסיכום, התנהגות שיש בה רוך, עדינות, יחס וזיקה לאחר היא התנהגות אנושית שלא צריך להיות לה שום קשר למגדר. מכל גדולי ישראל ניתן ללמוד על הקשבה, רגישות ואמפתיה. התנהגויות אלה יבואו לידי ביטוי בכל תחומי החיים בכלל ובעתיד במערכת הנישואין באופן חיובי ומיטיב.

לוקט מתוך מאמרו של יאיר אפטר - "הקשר בין אלימות לבין תפיסת זהות הגברית בנערים".

מחקרים מעידים כי ישנם הבדלים פיזיולוגיים והורמונאליים בין תינוקות בנים ותינוקות בנות. ישנו אף מידע תומך בקיומם של הבדלים בין המינים לתגובה המולדת של אמפטיה ויחס חברתי ראשוני. ננסה לבחון כיצד לתכונות "נשיות" ו"גבריות" יש קשר לחינוך ולתרבות בה אנו חיים, ומהם ההשלכות לחיי היומיום.

מספר רב של חוקרים ניסו להגדיר את הגבריות הסטריאוטיפית ע"פ מודל שהציע ברוורמן (Broverman 1972), לפיו הגבר נתפש באופן סטריאוטיפי כאקטיבי, אובייקטיבי, לא תלתי, שאפתן, מנהיג, הגיוני, מוכשר, איש עסקים, בעל כח פיזי, ומפנים רגשות. נרדי ונרדי (1992) התייחסו למודלים המהווים אידיאל גברי לנערים. לטענתם מודלים אלו מאופיינים בנחישות, אומץ רב, נכונות ליטול סיכונים, המעטה בדיבור ושליטה עילאית ברגשות. הסגנון התקשורתי שנערים מפגימים מאופיין במחוות פיזיות כגון טפיחה על השכם וכמעט לא קיימת תקשורת מילולית.

ההליך בניית הסטריאוטיפ הגברי והפנתתו על ידי הילד מתקיים תוך אינטראקציה נמשכת בין סוכני סוציאליזציה: הורים, מורים, מסרים חברתיים ותרבותיים ומערכות התקשורת (גבע 1989). בשלב הראשון יש לתינוק קשר פיזי ורגשי עם האם ובהמשך תהליך ההתפתחות של הילד, הוא נוטה להתחבר יותר אל האב ולהזדהות עם דמותו. האב מנחה את הילד בננוע לדרך בה מצופה מגברים להתמודד עם כאב ועם הצורך בתמיכה (קרוגמן 1995). נושאי השיחה בין האב לבנו יהיו ברוב המקרים טכניים כמו לימודים, טיולים וכדומה. לאבות רבים חסרים הכלים להנחות את הילד לשיח מכיל ורגשי.

גם למערכת החינוך יש תפקיד בפיתוח התנהגותו של הילד בהקשר המגדרי: במחקר בו נבדקו התנהגות בנים

נמצא כי עד כיתה ב' (גיל 8) מוכחות כמעט כל ההתנהגויות ה"נשיות" בקרב בנים. בנים שהתנהגו באופן "נשי" חזרו לביתם לא פעם בוכים לאחר שכונו בשמות גנאי על התנהגותם. גם למורים יש צפייה כי הילד לא יבכה אלא יתנהג כגבר. בתוכניות הלימודים ישנן מקצועות הנחשבים לגבריים ומקצועות הנחשבים לנשיים אשר במקרים רבים לא יועברו במסגרת ספר לבנים כגון אומנות, ספרות וכדומה. תלמידים "בעייתיים" משיגים עוצמה וכוח כחלק מדינאמיקה של מרדנות ומאבק וה"גבריות" שלהם מקבלת ביטוי בגאווה, כבוד ואגרסיביות.

רוב הבנים אוהבים ומעדיפים משחקי ספורט על פני עיסוקים אחרים. התחרות בתחום היא מרכזית ויצירת "ערך עצמי מותנה" - הילד לומד כי להיות מנצח ולהגיע להיות ראשון שווה להיות מוערך. התחרות נמצאת בתחומים נוספים בחיי הילד והדגש להיות הטוב ביותר הופכת לערך חשוב עבורו. החיסרון של נקודת מבט זו היא כי בכל תחרות יש גם מפסיד. חשוב לציין שה"גבריות" אינה נרכשת בפעם אחת, אלא לאורך כל חייו צריך הנער להוכיח שוב ושוב את "גבריותו". מחקר חשוב נוסף שנערך בתחום הוא מחקרם הקלאסי של בנדורה וולטרס (מוס 1982) על



מתקשורת מרחקת לתקשורת מקרבת

שונמית דרעי, יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיסטית, ומנחת
סדנאות | 052-2314040

בעידן של מציאות תרבותית - תקשורתית גלובלית ומתקדמת כדאי שנעצור לרגע קט ונמלא את ארגז הכלים שלנו בטיפים קטנים לתקשורת אנושית חיובית.

נפתח בסיפור משעשע על ארתור - נכד מחמד לסבוס וסבתוש. תוך שהגיגי מעלים חיוך על השפתיים, כדאי גם לחשוב על המסר הטמון בהם:

סבא אחד רכש לעצמו טאבלט. תוך שהוא לומד את רזי המכשיר, הוא מקבל אימייל מנכדו, ארתור, בן ה-14: "בוקר טוב סבוש, מה שלומך? איזה מגניב שנוכל להתכתב מעתה באימייל. כבר לא אצטרך לנסוע באוטובוס כדי לבוא לבקר אותך ואת סבתוש. באשר לדמי הכיס שלי, תוכל להעביר לי אותם לחשבוני שמשפרו: 011002798292 - זה פשוט, נכון? שלך, ארתור האוהב"

והנה התשובה של סבוש: "בוקר טוב ארתורי! סבתוש ואני מרגישים בטוב. אני לא מצליח להסתדר עם חשבון הבנק הממוחשב, אולם רכשתי סורק ומידי שבוע אני אסרוק שטר של 50 יורו ואשלח לך אותו במייל. סבוש שמאד אוהב אותך."

תקשורת טובה ויעילה בין בני אדם בכלל וזוגות בפרט מסייעת ליצור יחסים זוגיים בטוחים, מהנים ומספקים. יש מספר דרכים חשובות ליצירת תקשורת כנה על מנת ליצור מרחב יחסים ישיר וגלוי, שיש בו הבנה, אינטימיות ואמפטיה.

<< לקיים באופן קבוע שיחות משותפות בעניינים השייכים רק לבני הזוג ללא הפרעות חיצוניות כגון: מחשב, שיחות טלפון ופעילויות צפייה אחרות.

<< הקפידו על יחס של אחד לחמש בתקשורת בונה: על כל התקשורת אלקטרונית אחת, השתמשו בחמש אנושיות. בכך תעצימו את החיבור הרגשי ביניכם, ומאידך יצטמצמו פערים שנוצרו בדרך ובשימוש בתקשורת החיצונית.

<< אם אתם שולחים מסרון, העדיפו להשתמש בו למחאה. את המחאה שיש ברצונכם להביע רצוי שתייחדו לרגעים בהם אתם נפגשים פנים אל פנים, כאשר מתאפשרת גם מתן הזדמנות לתקף רגשות. זוגות שמרשים לעצמם לבטא את רגשותיהם וכאבם בצורה גלויה, אמיתית וכנה, יגלו את הרצון ההדדי שלהם בקרבה ועניין משותף.

<< המפתח המרכזי לתקשורת טובה הוא הקשבה. קל לנו לאבד את יכולת ההקשבה כשיש כל כך הרבה הפרעות חיצוניות. הקפידו להקשיב למילים וגם למעבר להם, בין אם הן נאמרות, נכתבות או מוקלטות. ודאו שהבנתם על ידי חזרה על הנאמר.

לסיים, תקשורת היא חלק מיחסים בין שני אנשים שונים, אשר כל אחד מהם זקוק לבטא את עולמו הפנימי והפוטנציאל שבו. תקשורת אנושית נכונה יכולה לאפשר לכל אחד מבני הזוג להרגיש קיים ובטוח במרחב היחסים, מה שיביא לקשר בוגר, מודע ומלא שמחת חיים.



מוקד ארצי התנדבותי להפניות, ולייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

יעוץ זוגי משפחתי
ynr.moked@gmail.com | 1700-5000-65
שעות פעילות: 9:00-24:00

יעוץ נפשי ראשוני
02-6321622
מוקד נשים: 02-6312623
מוקד גברים: 02-6312624
ynr.mokednafshi@gmail.com
שעות פעילות: 9:00-24:00

מרכז גישור ויישוב סכסוכים
ynr.moked@gmail.com | 1700-5000-65
שעות פעילות: 9:00-16:00

MILLER POINT 1710



מוקד האגודה
יועצים ומטפלים בתחום המשפחה
ACFT.ORG.IL | 1-700-5000-65



תואר ראשון

האוניברסיטה הפתוחה

B.A. בפסיכולוגיה | B.A. במדעי החברה והרוח

מרכז י.נ.ר, המוסד התורני היחיד בשיתוף האונ' הפתוחה

- תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- תואר מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה
- התאמה למגזרים התורניים
- לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ללא תנאי קבלה
- אפשרות לקבלת חלגות קמח
- אפשרות להכרה בלימודים קודמים



ההרשמה לסימסטר הבא בעיצומה!
ynr.sarah@gmail.com | 02-6321614