

גליון 78 // אייר תשע"ט // 25 נה

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר

27

13

שניים אוחזים בילד  
ד"ר דניאל גוטליב

הרגל חדש  
צביקה מור

06

"כי היא חברתך  
ואשת בריתך"  
שי יהודאי



rishum@ynrcollege.org 02-6321-620

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

## כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר



## תורת הצמצום



## מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה



## חיוב במזונות ילדים לפי הרגלם



## כלים שלובים | גיליון 78

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור  
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א  
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נ.ר בראשות הרב אליהו בן סימון והרב דניאל עשור יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני ארמוני הפצה: תלמידי ובוגרי מרכז י.נ.ר, חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 073-338311

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

[merkaz@yanrcollege.org](mailto:merkaz@yanrcollege.org)

כתובתנו באינטרנט:

[www.kelimshluvim.org](http://www.kelimshluvim.org)

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא

תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או

נושאים שהייתם רוצים לקרוא

עליהם, וכל הארה והערה אחרת,

נשמח לשמוע מכם.

בחברת זו ישנם מאמרים תורניים

היא טעונה גניזה.

בואו לקחת חלק בחיזוק הבית היהודי ע"י הפצת עלוני כלים שלובים באזור מגורכם.

מעוניין לקבל כלים שלובים באופן קבוע?



הצטרף כמנוי אלקטרוני ללא תשלום ותקבל את המגזין לכתובת המייל שלך.

ניתן לקבל עותק מודפס של כלים שלובים הצטרפו כמנויים, ותוכלו להנות מתכנים איכותיים בנושא חינוך, נישואין ומשפחה בעלות של 100 ש"ח בלבד.

02-6321-602

[merkaz@yanrcollege.org](mailto:merkaz@yanrcollege.org)





# תורת הצמצום

עקרונות גישת הפסיכולוגיה היהודית

מרום גורין MSW

תלמידו של פרופ' רוטנברג

**במשך כיוכל שנים פיתח פרופ' מרדכי רוטנברג, חתן פרס ישראל, שיטת טיפול המבוססת על מקורות היהדות על גוניהם הרבים. גישתו של פרופ' רוטנברג מבוססת על חושג "הצמצום" שתיאר רבנו האר"י ז"ל, גדול המקובלים בעת החדשה. על עיקרי הגישה בהסתכלות עכשווית ויומיומית, במאמר של תלמידו של פרופ' רוטנברג, מרום גורין MSW.**

ולתת לו ביטוי באופן בריא ולא הרסני. הפתולוגיה, על פי תפיסה זו, נגרמת בעקבות "התפשטות" יתר של כוח מסוים בנפש, ובתהליך הטיפול אנו לומדים "לצמצם" את הכוח הזה ולאפשר, בזכות צמצומו, לגלות כוחות נוספים שלא התאפשרו לבוא לידי ביטוי.

## המימד הבין אישי-

התפיסה המערבית טוענת כי האדם השלם הוא אדם אשר מודע לעצמו, מספק את צרכיו ומגשים את יכולותיו. התפיסה הזו טומנת בחובה הנחה כי האדם מתפתח בתוך "חלל ריק" כאינדיבידואל שכל שאיפתו היא הגשמתו העצמית האגואיסטית. בניגוד לתפיסה הזו, הפסיכולוגיה היהודית טוענת כי האדם אינו יכול להתפתח ללא קשר עם הזולת, והשלמות העצמית עוברת תמיד דרך הפרייה הדדית בתוך קשר עם האחר. כולנו, למעשה, "מחצית השקל" אשר זקוקים לזולת כדי להשלים את עצמנו.

כדי להביא לידי התפתחות נפשית, על האדם "לצמצם" את עצמו כדי ליצור דיאלוג כנה ואמתי עם הזולת ובזכות כך להשלים את עצמו. כמה כאב, מצוקות וקשיים אנו פוגשים במרחבי הטיפול והחינוך כאשר האדם אינו מוכן להצטמצם אל עבר זולתו ומתבצר בעמדתו. בתהליך הטיפולי, דרך המפגש המיוחד של המטפל והמטופל אנו לומדים את אומנות "הצמצום" ומאפשרים למידה של ריקמת קשרים שונים מזה שהמטופל הכיר וחווה עד כה.

## המימד הבין דורי-

העידן בו אנו חיים, מפגיש אותנו עם אתגרים ומורכבויות שונות

לפי תפיסתו של האר"י, קודם לבריאת העולם צמצם הקב"ה את אורו האינסופי כדי לפנות מקום - "חלל פנוי", בלשוננו - שבתוכו יוכל לברוא את המציאות הפיזית, ובמיוחד את העולם האנושי. למור שג ה"צמצום" ניתנו פירושים רבים, ומבחינה פסיכולוגית חשובה במיוחד פרשנותה של החסידות, שהסבירה את המושג דרך דוגמאות מחיי הנפש. קבלת האר"י דיברה על הא-ל האינסופי, המצמצם את אורו כדי לברוא את העולם - והחסידות הראתה שכך נוהג הורה, המצמצם את עצמו כדי שילדו יוכל להתפתח. כך הופך הצמצום למודל פסיכולוגי, שאפשר להשתמש בו בשלל מיסודים. המיסודים העיקריים שעליהם דיבר פרופ' רוטנברג הם - המיסוד התוך אישי, המיסוד הבין אישי, המיסוד הבין דורי והמימד העל אישי.

## המימד התוך אישי-

הנחת היסוד של הפסיכולוגיה היהודית היא שהאדם בשורשו הוא טוב ושואף לטוב. התינוק, בתחילת חייו, אינו רק רוצה לספק את מהוויו וצרכיו כפי שטוענת הפסיכולוגיה המערבית, אלא גם רוצה להיטיב לזולת. בתחילה ההטבה היא לעצמו כי הוא תופס את עצמו ככל המציאות, אך לאחר מכן ההטבה מתרחבת לאימו ואחר כך לחברה בכללותה. הרצון הזה של האדם להשפיע מאורו הייחודי די ולהטביע את חותמו בעולם הוא אבן יסוד בחשיבה של הפסיכולוגיה היהודית. מתוך הנחה זו, נגזרת גם התפיסה הטיפולית שטוענת שבשורש המצוקות, המעקפים והקשיים שסובלים מהם המטופלים שאנו פוגשים, נמצא יסוד טוב שעל המטפל לחלץ אותו

ומגוונות ביחסי הורים-ילדים. בעקבות כך, אנו נדרשים לשכלל את המיומנויות ההוריות שלנו ואת הקשרים עם ילדנו. תפיסת הפסיכולוגיה היהודית, נותנת קריאת כיוון משמעותית וכלים להורים אשר מבקשים לרקום יחסים טובים ובריאים עם ילדיהם. קריאה זו מבוססת על תיאור אב המצמצם את עצמו במכוון, על מנת לפנות מקום לבנו, כמתואר ע"י המגיד ממזריטש: "כמו האב שרואה את בנו משחק באגוזים אז מחמת אהבתו משחק גם הוא עמו, הגם שאצל אביו נראה זה מעשה נערות וקטנות אף על פי כן מחמת אהבתו לבנו, שיקבל תענוג ממנו, מצמצם את שכלו הגדול". בלשון אחר, הדרך לקשר טוב ומשמעותי בין הורה לילדו, עוברת דרך היכולת של האב ל"צמצם" את עצמו, לאפשר מרחב אמיתי לאור המיוחד של ילדו ואף ללמוד ממנו.

### המימד העל אישי-

ברוב שנותיה של הפסיכולוגיה המערבית, התבוננו על נפש האדם מהפריזמה הביולוגית. מתוך פריזמה זו, הושם דגש עיקרי ורב על סיפוק דחפיו וצרכיו הביולוגיים והפיזיים של התינוק כדי שהתפתחותו הנפשית תהיה תקינה. הפסיכולוגיה היהודית, מודעת לכך שיש באדם מימד ביולוגי-יצרי, אך גם מוסיפה מימד נוסף והוא הרובד הרוחני-יצירתי. מתוך חשיבה זו, בתהליך הטיפולי על פי הפסיכולוגיה היהודית, מושם דגש רב על עבודת התפילה, האמונה והרבדים הרוחניים בנפשו של המטופל ובתוך המפגש הייחודי בין המטפל למטופל.

דוגמא אחת לביטוי של מימד זה בתהליך הטיפול, מתרחשת כאשר המטפל, במפגש עם המטופל, מגלה שיש לו קושי הדומה לקושי של המטופל. כאשר המטפל יעשה עבודה נפשית-פנימית לתיקון הקושי הזה, יתרחש גם שינוי נפשי-פנימי אצל המטופל שלו מתוך ההנחה היסודית של הפסיכולוגיה היהודית, שאנו ערבים זה לזה ובפרט כאשר נוצר קשר טיפולי אמין.

בהתבסס על עקרונות אלו, התפתחה משנתו של פרופ' רוטנברג לגישה מקצועית וטיפולית המקנה תעצומות, ומאפשרת לכל אדם התמודדות מיטבית יותר בכל תחומי החיים.



## אנשי חינוך, יועצים ומטפלים

בואו לשלב ידע עיוני  
ומיומנויות מעשיות בתורת הנפש  
ע"פ היהדות בעבודתכם המקצועית.

### קורס פסיכולוגיה יהודית

בחסות האוני' הפתוחה,  
מערך לימודי החוץ

עקרונות תאורטיים ומעשיים בתורת הנפש.

כלים למודעות עצמית המעניקים משמעות ועומק לתהליכי חינוך, ייעוץ וטיפול.

הקניית מיומנויות מעשיות לשילוב בעבודה ייעוצית טיפולית.

תעודה מטעם מרכז י.נ.ר בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ.



לפרטים והרשמה:

02-6321-604

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

rishum@ynrcollege.org

# "כי היא חברתך ואשת בריתך"

אינטימיות וקשר במרחב הזוגי.

שי יהודאי

עו"ס קליני (M.A)

הם ישבו במשרדי. האשה שפכה את מר ליבה. סיפרה עד כמה קשה לה לשלב את העבודה בחוץ עם חובות הבית מבפנים, ועד כמה קשה לה תחושת חוסר ההספק בו היא מצויה תמיד. בדמעות היא ירבה וסיפרה וסיפ' רה... הבטתי בבעל, ושאלתי אותו איך הוא מרגיש בעקבות דבריה ודמעותיה של אשתו. הוא הביט בי ואמר "גם לי קשה". שלוש חילים אלו יכולות להביע כל כך הרבה: הבנה, אמפתיה והזדהות. ייתכן והבעל קשוב לקושי של אשתו ומגיב לה באמפתיות, כאומר ללא חילים: אני מבין את הקושי שלך, אני מזדהה איתו, גם לי קשה לפי עמים. אני איתך! אך מצד שני, חילים אלו גם יכולים להביע אטימות. "גם לי קשה", אז מה? אז אני מתלונן? אני ממשיך הלאה! לא פעם קשה לנו להבין את הקושי של בן או בת הזוג שלנו. אדם קרוב אצל עצמו, והוא תמיד רואה את הזולת מהמקום של עצמו. אם לי זה לא קשה, גם לה זה לא קשה. אם אני מסתדרת, גם הוא מסתדר. ומתוך כך אנו גם מתקשים לראות או לחוש את הכאב של השני.

מענה, אם אין מענה רגשי, החסרון גדול מדי. ואכן, לפעמים קל לנו לתת את המענה המעשי זה לזו, מאשר לתת את המענה הרגשי של ה'ביחד'. לתת פתרונות טכניים במקום תמיכה רגשית והבנה. המערכת הזוגית מזמנת לנו אתגר של בניין. זהו קשר שונה מכל קשר אחר שאנו מכירים בכך שביסודו אינו פונקציונאלי וטכני, אלא קשר עם בסיס רגשי מאד עמוק.

## נקודות להכוונה לבניין קשר זוגי משמעותי:

המדרש מספר מעשה באשה אחת בְּצִיָּין [בית צידא - כפר דייגים על חוף הכנרת], ששהתה עשר שנים עם בעלה ולא ילדה. באו לפני רבי שמעון בר יוחאי. ביקשו להתגרש זה מזה. אמר להם: "חייכם! כשם שנזדווגתם זה לזה במאכל ובמשתה, כך אין אתם מתפרשים אלא מתוך מאכל ומשתה." הלכו בדרכיו ועשו לעצמם יום-טוב ועשו סעודה גדולה, וְשִׁכְּרָתוּ יותר מדאי. כיון שנתישבה דעתו עליו אמר לה: "בתי, ראי כל חפץ טוב שיש לי בבית, טלי אותו ולכי לבית אביך." מה עשתה היא? לאחר שישן רמזה לעבדיה ולשפחותיה ואמרה להם:

תארו לעצמכם בעל שנותן לאשתו מבחינה חומרית את כל מה שליבה חפץ. היא יכולה לצאת לקניות כמה שבא לה, לטייל, לשפץ ככל העולה על רוחה, אך בקשר ביניהם הוא תמיד 'עסוק'. אנו יכולים להסיק באיזה תסכול מתמשך חיה האישה הזו בחייה הזוגיים. גם אם כל בקשה שלה תיענה, היא עדיין תחוש מידה של תסכול. הגמרא כותבת (כתובות דף סב): "טוב לאשה בקב ותפלות מאשר בעשרה קבין ופ' רישות". מסביר שם רש"י, שאשה מעדיפה להיות עם בעלה, מאשר להתעשר.

במקום אחר, הגמרא מבהירה שגם לבעל יש צורך ביחס מאשתו. הגמרא (יבמות דף סג) שואלת - מהי אישה רעה? ורבא אומר - "מקשטא ליה תכא ומהדרא ליה גבא" - היינו: עורכת לו שולחן, אך מפנה לו את גבה. מסביר רש"י: "שלא לאכול עמו, ומצערותו". היינו, היא מכינה לו אוכל, ועורכת לו שולחן, אך ברגע שמתיישב היא מפנה לו את גבה. זוהי אשה רעה כדברי הגמרא. הצורך ביחס רגשי, בהרגשה של הערכה ואהבה, נכון לשני הצדדים. גם אם הצרכים הפיזיים מקבלים



חיבה (=הבעה של רגש מצידו), התעוררות הרצון שלו לתת - גורמים גם אצלה המשיך שנינו. קודם היא השקתה אותו, עכשיו היא מובילה אותו לבית אביה.

האקטיביות מטה את הכף לכיוון חדש. לא פעם, כל אחד מתבצר בעמדתו האישית וממלמל/ת לעצמו/ה: היא/הוא לא עושה, היא/הוא לא רומז/ה, הוא/היא עייף/ה. כל צד מעדיף לנקוט בעמדה פאסיבית במקום לקחת יוזמה לריענון הזוגיות.



**אצל זוגות רבים לכאורה הכל בסדר!  
אבל מצד שני, פעמים רבות אין שום  
דבר שנותן אנרגיה לקשר, וכך הוא  
מתחיל להיסדק.**

אך המדרש מלמד אותנו, כמה חשוב לקום ולעשות מעשה ולקחת יוזמה.

**שותפות ללא זוגיות:** הזוג היה נשוי 10 שנים לפני שהגיע לרבי שמעון. ומה היה בעשר השנים הראשונות? לכאורה, היה בסדר. אצל זוגות רבים לכאורה הכל בסדר! אבל מצד שני, פעמים רבות אין שום דבר שנותן אנרגיה לקשר, וכך הוא מתחיל להיסדק. לעיתים ההתעסקות עם הילדים, צרכי הבית, הפרנסה ושטף חיי היומיום גורמים לנו להזניח את הקשר, ולראותו כמובן מאליו. כך, נוצר ריחוק ותהליך של היפרדות רגשית. על סנת למנוע את התהליך ההרסני הזה, בני זוג צריכים לנקוט יוזמה כדי לתחזק את הקשר, ליזום מפגש, לפתח

"שאוהו במטה וקחו אותו והוליכוהו לבית אבא."  
בחצי הלילה - ננער משנתו. כיון שפג יינו, אמר לה: "בתי, היכן אני נתון?" אמרה ליה: "בבית אבא."

אמר לה: "מה לי בבית אביך?"  
אמרה ליה: "ולא כך אמרת לי בערב: 'כל חפץ טוב שיש בביתי, טלי אותו ולכי לבית אביך' - אין חפץ טוב לי בעולם יותר ממך!" הלכו להם אצל רבי שמעון בר יוחאי, ועמד להם תפלל עליהם, ונפקדו.

יש לשאול על המדרש התמוה הזה - מה ראה רשב"י לעזור להם להתגרש? ומה השתנה בסוף כשהתפלל?

מסתבר שהזוג הזה, במידה מסויימת משקף גם אותנו. יש כאן זוג שאינו מצליח לפתח קשר אינטימי. הם חיים ביחד, אך לא מצליחים להביא פירות לעולם. ככל הנראה, עולמם הרגשי דל, והם לא מעלים על דעתם שיש לעשות שינוי כלי-שהו בחייהם הזוגיים. גם כשהם הולכים אל רשב"י, זה על סנת להתגרש. אך רשב"י כנראה מזהה שיש בזוג הזה משהו חיובי. יש כאן קשר של אמת שהם טרם הצליחו לבנות. המדרש מתאר את זה דרך החגיגה שהם עשו. היכולת שלהם לחגוג מעידה על כך שיש ביניהם קרבה וחיבה, והרצון לגירושין שין נובע ממקום חיצוני.

ובאמת, בנקודת זמן זו הם מתחילים לפעול. ודווקא כאן מתחילה הישועה.

**אקטיביות:** האשה נעשית אקטיבית - "ושכרתו יותר מדאי". זה מעורר אצלו משהו, ואז גם הסוד יוצא ממנו, והמדרש מספר - "כיון שנתיישרה דעתו" - משמע, דווקא השכרות גרמה ליישוב הדעת, הוא מתחיל לדבר אליה אחרת. הוא קורא לה "בתי", שם המבטא חיבה. כמה חשובים הם שמות החיבה בתוך הקשר הזוגי!

ברגע שמהו מתחיל להשתנות בדיבור, יש גם צורך להעניק! ואז הוא אומר לה שתיטול כל חפץ שהיא רוצה. יש כאן דינ" מיקה של קשר - האקטיביות שלה (שכרתו יותר מדי), שם

שיח, לחשוב ולבצע פעולות שגורמות לקרבה. במשך הזמן צריך על אחד לשאול את עצמי - האם אני יזמתי מפגש? האם אני הצעתי ישיבה משותפת על כוס קפה?

**הבעה רגשית:** מה היה צריך לקרות כדי שהאשה תגיד לבע"ל "אין חפץ טוב לי בעולם יותר ממך".

ולו המשפט הזה היה נאמר קודם, האם הם היו מגיעים בבקשה להתגרש לרבי שמעון? עד כמה אנו יודעים להביע בדיבור את מה שאנו חשים זה כלפי זה? האם אנו מבינים את החשיבות של לומר בפה ולא רק לחשוב בלב? האם אנו יודעים לשתף אחד את השני במה שאנו מרגישים, חווים, רוצים? אם נפגענו - אנחנו יודעים לומר זאת? אם שמחנו - האם אנחנו יודעים לפרגן לשני?

חישובו לרגע מה אתם באמת חושבים על בן הזוג שלכם, עד כמה הוא חשוב בחייכם, וכיצד היו נראים חייכם בלעדיו. וע"כשיו חשבו מתי היתה הפעם האחרונה שאמרתם לו את זה? הרגילו את עצמכם לדבר על רגשותיכם ולבטא אותם. לעיתים נדרש להגיע לרגע של משבר כדי שהלב ייפתח. ואכן, הזוג הזה העדיף להתגרש מאשר להיכנס למשבר.

לא פעם זוגות חיים בידיעה שהחיים שלהם לא פשוטים מדי חיה זוגית, אבל הם לא מוכנים לעשות צעדים משיים כדי לשנות אותם. טיפול זוגי או הדרכה זוגית, יוכלו לפתוח את המקומות החסרים או החסומים.

### לסיכום:

יסוד הקשר הזוגי הוא ה"ביחד". היכולת להיות שם אחד בשביל השני. "כי היא חברתך ואשת בריתך" (מלאכי ב יד) - להיות חברים, לבלות, ליהנות, לצאת, לזכור שאנחנו גם נשואים וגם חברים טובים. מעבר לשותפות בבניין הבית, לס"צוא את המקומות של הזוגיות ולתחזק אותם. לקחת יוזמה, לחפש את המקומות בהם טוב וכיף לכם ביחד כזוג. להביע הערכה, וגם לדעת להביע מורכבות או פגיעות. אפשר לשתף אחד את השני - מה עושה לנו טוב, מה לא נעים לנו, ואם משהו מציק או אם רוצים משהו, לדעת להביע אותו.

ככל שנהיה יותר קשובים לקשיים של השני, וככל שנדע גם להביע את הצרכים הרגשיים שלנו, כך נוכל להיות שם אחד בשביל השני. כשהיא אומרת "קשה לי", ראוי שגיב באמפתיה לקושי שהיא חווה ויהיה שם לצידה. ואם קשה גם לו, בהזדמנות אחרת, ישב וישיח בפניה את תחושותיו.

## קורס ייעוץ מיני

אבחון  
הערכה  
וייעוץ

### התכנית המקצועית ביותר להתמודדות עם בעיות, קשיים והפרעות הנובעים מחוסר הדרכה, פערים ואתגרי הדור והתקופה.



מעגל החיים וסוגיות ייחודיות: היבטים תרבותיים, נכות, חולי, ובעיות שכיחות פסיכולוגיים וחברתיים



הפרעות, דרכי אבחון וטיפול



היבטים בהלכה ובהשקפה



הצגת מקרים קליניים וניתוחם

### בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

בניהולו המקצועי של  
ד"ר אלחנן בר און

התכנית מיועדת לבעלי רקע והכשרה בתחום הייעוץ והטיפול בלבד. הקבלה מותנית בראיון אישי

קבוצת  
גברים נפתחת  
בירושלים



מרכז י.נ.ר. | [rishum@ynrcollege.org](mailto:rishum@ynrcollege.org)

המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

03-7160-130



# ואפילו בהסתרה;

תפקידן של מסכות ותחפושות בחיי בני אדם.

**M.A. בלמס**

יועץ חינוכי בכיר מנחה הורים וקבוצות ומאמן אישי

רוב בני האדם נותנים משקל רב ומשמעות לשימוש בתחפושות ובמסכות במהלך החיים ולא רק ביום פורים. בעוד שבפורים המסכות לובשות צורה ממשית, בכל השנה הן יותר חבויות ונסתרות. אוסקר ויילד אמר משפט חכם: "היה עצמך, כל השאר כבר תפוסים" עצם המחשבה כי יתכן ובני אדם הם שחקנים בעולם של תיאטרון מעוררת מחשבות על מהות האדם, חייו והיכן באה לידי ביטוי בחירתו החופשית. לפני או אחרי שאנחנו מתכננים את תחפושת פורים השנתית שלנו, כדאי שנכיר את טבעי נפשנו והצרכים הבסיסיים והאנושיים להיות מחופשים ומוסווים במשך ימות השנה ובחיים בכלל.

לברר ולשאול האם הדמויות והכיסויים שלנו הם כורח ממשי ומתבקש, האם העמדת פנים היא חלק מההוויה האנושית, או שמא החיים עדיפים בלעדית. באלו מצבים כדאי לעטות מסכות, באיזו מידה העמדת פנים הכרחית, ומהו המחיר שאנו מדרשים לשלם בפן האישי והחברתי.

השימוש במסכות הוא עניין אנושי מתבקש, הסיטואציות החברתיות והאישיות כמו אלו האנושיות, מאתגרות מאוד ומזמירות את בני האדם להשתמש בהן. כולנו עוטים מסיכות במידה כזו או אחרת. יש כאלו המשחקים יותר את "המשחק החברתי" דרכו, ויש כאלו המרגישים טוב יותר להיות אותנטיים ומה שבתוכם - כברם.

ישנם אנשים שאצלם קיימת רמת מודעות גבוהה לפרסונות שהם עוטים ויש אנשים שהפרסונות שלהם הפכו להיות הם עצמם. אלו אנשים קונפורמיים מאוד שאימצו לעצמם תדמית חיצונית בהתאם לנורמות של החברה והם עוטים את המסכה באופן אוטומטי. חלק מהמסכה הוא העצמי החברתי של האדם. הרי לא נצפה מכל אדם שאנו שואלים אותו לשלוחו מתוך נימוס שישפוך בפנינו את כל צרותיו וקשייו בחיים. במקרים אחרים, המסכה היא אמצעי ליצירת רושם על הזולת. במידה מסוימת "מסיכה" או העמדת פנים הכרחית בחברה שלנו, שכן שימוש נכון במסכות יכול לסייע בקידום אישי ובפיתוח יחסים חברתיים תקינים. פעמים רבות אנו נעזרים במסכה על מנת לא לפגוע או להעיק, דרכה אנו מגלים תושייה ותבונה מה שנקרא בשפת העם "נימוס" או "טאקט". בפסיכולוגיה מדובר רבות על "האני האמיתי" לעומת "האני

השימוש במסכות קיים בטבע האדם מאז ומעולם, הוא מוכר ונפוץ בעמים, קבוצות אתניות ותרבויות שונות. המסכה נועדה להציג את האדם באור שונה מכפי שהוא באמת. הצורך במסיכות עצמי נובע מסיבות רבות, אישיות סביבתיות ותרבותיות. חלקן מעיד על צורך בהגנה וכביטוי לרצונות ודחפים נפשיים חבוים. חלקן משמש כצורך בסיסי לקיום חברה בריאה ותיקינה ולהעברת מסרים. השימוש במסכות או בהעמדות פנים הוא תהליך אנושי וטבעי המשתנה מאדם לאדם בהתאם לאישיות ולנסיבות חייו וסביבתו.

מסכות הן פרסונות המחביאות את המחשבות, הרגשות והצרכים העמוקים שלהם ומציגות חזות נקייה ומלאה של טה לעולם שמתאימה למה שהם מאמינים שאחרים רוצים לראות. זהו הטבע האנושי. בני אדם נוטים לבקש את הטוב לעצמם. להיות אהובים ומוערכים, רצויים ומקובלים, לשם כך הם עושים מאמצים גדולים להתאים את עצמם למה שנתפס בעיניהם חשוב ומוערך בקרב הסובבים אותם. בעקבות זאת הם עוטים מסכות במודע ושלא במודע.

התשתית לשימוש במסכות מתחילה אי שם בגיל הילדות כחלק מתהליך התפתחות נורמטיבי של תפיסת האני מול הזולת, ונרכשת עם הזמן מהבית ומהסביבה כתהליך למידה לכל דבר ועניין, ומלווה את האדם לאורך ציר חייו כחלק בלתי נפרד מאישיותו.

## מסכות או לא להיות

ההבנה כי מערכת חייו צבעונית ומאתגרת מביאה אותנו





בדידות וניתוק מן החברה. לעומת זאת, אדם חברתי בצורה קיצונית שמשחק את המשחק החברתי באופן אוטומטי, עלול לשכוח מי הוא עצמו וזאת רק כדי לרצות את הסביבה. אריך פרום מכנה מנגנון הגנה זה בשם "קונפורמיות של אוטומט".

מרטין בובר, שהיה בעיקר פדגוג ועקב כך היה מחויב לגישה קומוניקטיבית יותר, מצא "שביל זהב" בין אותנטיות וקומוניקציה והוא מדבר על הבזקים של יחסי "אני-אתה" אמפאטיים שבהם יש רגעים שאדם אחד נכנס לנעליו של האדם האחר. ואולם, אף הוא רואה את רוב היחסים עם הזולת כיחסים בהם אובייקט אחד עושה שימוש באובייקט אחר לצרכיו שלו, ללא מחוות אמפאטיות. מה שברור הוא שאותנטיות באה על חשבון תקשורת תקינה עם הזולת ולהפך, ככל שאתה רוצה קשר עם הזולת, אתה נוטה להתחמק מעימותים במחיר אובדן חלקי של העצמי.

הפסיכואנליטיקן קארל יונג, כתב על הפרסונה, שהיא אותו חלק של האישיות שאנו מציגים כלפי חוץ, לעומת ה"צל" שהוא החלק הלא מודע והאפל של האישיות. יונג אינו ממליץ מה רצוי אלא מציין ששני החלקים קיימים.

התיאוריה של הפסיכיאטר האנגלי רונלד לאינג, רואה את הסכנה שבהשתלטות "האני המזויף" על "האני האמיתי".

בסיטואציה טיפולית, מתאפשר לאדם להסיר את המסכה שהוא עוטה ביחסיו עם אנשים מחוץ לטיפול. זו חוויה חשובה של מנוחה מהלחצים החברתיים המחייבים לעיתים להעמיד פנים כדי לשרוד. זה גם המקום להעלות את המודעות לאני האמיתי, משום שיש אנשים רבים שאינם מבדילים בינם ובין המסכה שהם עוטים. לעומת זאת, יש אחרים, בעלי הפרעות אחרות, שהם גלויים יתר על המידה עם הסביבה. הם מנוצלים בשל כך, או משלמים על כך מחיר חברתי גבוה. מטרת הטיפול תהיה להבין שלכל דבר יש זמן ויש מקום, או בפני מי להיחשף ובפני מי להסתתר יותר.

ניתן לומר כי ככל שקיימת יותר חשיפה יש פוטנציאל ליותר פגיעה, מאידך, דווקא אותה חשיפה מגבירה את הסיכויים לייחסיים אותנטיים עם הזולת. לא מדובר על הורדת המסכה לעומת השארתה, אלא על רמות שונות של חשיפה.

### מי אני ומה שמי

ההבנה הבסיסית שאנחנו מתנהלים כליצנים מחופשים, וכי מסכות הן פריט הנמצא בכל רובד ותחום במהלך החיים שלנו, חשובה מאוד אך איננה מספיקה בכדי לעורר את המודעות. העלאת מודעות על ה"אני" האמיתי מחייבת אותנו בתזכורת

המזויף". אנשים זקוקים ל"אני מזויף" כלשהו בכדי להתנהל בצורה נורמטיבית בעולם, במיוחד כשהם נמצאים בחברת זרים או בחברה רשמית.

ישנם מצבים בהם המסכות עולות ויורדות כמו ביחסים אישיים, זוגיות, חינוך ומשפחה וכן ביחסי חברה. רמת השימוש משתנה בהתאם לטיב היחסים ויחסי הקרבה. יש כאלו העושים שימוש בהן גם עם הקרובים להם, וגם אם הם לא משחקים תפקיד, הם מסתתרים מאחורי המסכות. הורדת מסכות באופן מוחלט מתרחשת בעיקר מצבי קיצון לא שגרתיים.

### תמים תהיה

השימוש בהעמדות פנים ובפרשנות האנושית מופיעה בתנ"ך פעמים רבות, פעמים בהיבט חיובי ופעמים בהיבט שלילי: בקריאתו של הקב"ה לאדם הראשון - "אייכה", בא עמו בדברים כדי לא להבהילו. כמין כן, במסווה שהניח משה רבינו כי קרנו פניו. גם הטרמינולוגיה התנכית עמוסה בתיאורים ומשפטים המיוחסים למעטה וכיסוי: והאיש משתאה לה, (בראשית כד) "מדרש החפץ" (ממדרשי תימן) מפרש את "האיש משתאה" שהאיש העמיד פנים שהוא שותה, כי הוא היה מרוכז במעקב אחרי רבקה.

בגמרא ובדברי חז"ל מצינו ציטטות בגנות העמדת הפנים: במסכת פסחים קיב' מובא: "אחד מן השלושה שהקב"ה שוה נאם, הוא אדם שמדבר אחד בפה ואחד בלב". בדברי רבותינו הראשונים מובא: "אסור להנהיג עצמו בדברי חלקות ופיתוי ולא יהיה אחד בפה ואחד בלב, אלא תוכו כברו, והעניין שבלב הוא הדבר שבפה..."

הרב קוק כותב: "מאד אנו צריכים בחיינו, שהסודות הנעלמים יצאו ויתגלו, כי על ידי גילוייהם של הסודות נכיר עצמנו, נכיר את מה שחבוי בקרבנו". (מאמרי הראי"ה מתוך "היסוד" גליון ככב)

### אמת או זיוף

בספרות הפסיכולוגית נכתב רבות אודות פרסונות ותחפושות:

הפילוסוף ז'אן ז'ק רוסו רואה באדם החברתי המודרני יצור מזויף, שמעמיד פנים ועוטה מסכה דרך קבע, "מסכה המכערת את דמותו" וגורמת לו לא לדעת מי הוא עצמו.

הפילוסוף ז'אן פול סארטר רואה סתירה מוחלטת בין אותנטיות וקומוניקציה. ככל שאתה אותנטי יותר, אתה ישר יותר עם עצמך וקרוב להגשמת עצמך, אך יש לכך מחיר והוא



הרווח האישי בריפוי העתידי גדול יותר. תהליכי הבראה כאלו יתאפשרו רק בתוך קשר קרוב ואמיתי מעוגן ומכיל.

### **המסכה האצילית:**

מסכת האציל נפוצה בקרב אנשים הפעילים מבחינה חברתית, אלו טיפוסים המוכרים כאנשי עזרה וחסד, ראשונים לכל בקשת סיוע ועזרה אבל בכל הנוגע לאנשי ביתם יתגלו כאדישים וחסרי מוטיבציה לסייע. מסכה זו מאפיינת אנשים בעלי מיקוד חיצוני מובהק, כאלו הזקוקים לפידבקים חיצוניים בכדי לכסות על פגמי האופי שלהם. האציל יכול להסתגר בתוך עצמו כאשר הוא מזהה סביבה מידיי חזקה ואגרסיבית, דמותו שברירית ופגיעה מכל ביקורת והערה. למרות זאת המסכה נחוצה להם מאוד כמקור כוח ואף הגנה על החולשות הפנימיות שבתוכם.

### **מסכה המלאכית:**

עוטי המסכה המלאכית הם אנשים הזקוקים לפידבקים חיצוניים ואינטנסיביים על התנהלותם ה"מלאכית" כלפי הבריות. הם פועלים ללא לאות עבור הזולת ומגלים כישורים רב תחומיים. הם משדרים כלפי חוץ המון כוח ונתינה, ניענות, רוגע ושלווה, אך מתחת לכל המעטה הזה מסתתרת דמות אנוכית ושתלטנית. כאן, בשונה מהמסכה הקודמת, כאשר הצרכים מופנים כלפי פנים אל תוך המרחב הביתי והפרטי וגם כלפי עצמם הם יתגלו כיצורים נוקשים חסרי גמישות ורוך המתנהלים לים בכוחניות ושתלטנות יתר להשיג את מבוקשם. אלו אנשים בעלי אישיות מורכבת ופעמים רבות אף עם פיצול אישיות והתנהלות אישית וחברתית סבוכה. לרוב, הם ימנעו מיחסי קירבה ומפיתוח קשרים אינטימיים עם הסביבה ויסתפקו בת"קשורת "עניינית". קירבה אישית וקשר איכותי עלולים לאיים עליהם ולגרור להם לחשש ופחד מחשיפת זהותם השנייה. כפי שניתן להבין מתיאור המסכות הנפוצות, השימוש בהן עוזר לנו פעמים רבות, כאשר אנחנו חוששים להביא את עצמנו, רוצים להרשים אחרים או חשים פגיעים, אך יש להן גם חסרונות. בכדי להיות אותנטיים, עלינו להתחיל להכיר את עצמנו: תכונות, התנהגויות, דפוסיים, ערכים ואמונות, צרכים ודחפים, מטרות ומניעים. לצורך כך, אנחנו זקוקים לאומץ להודות במגבלות שלנו ולאמץ את הפגיעות שבנו. המסכה מגינה עלינו מפגיעה, אך כאשר אנחנו לובשים אותה אנחנו מתנגדים לאמת שלנו, ולחיים האמיתיים אותם אנחנו מאוד רוצים אבל חוששים. כשאנחנו עוטים מסכות, לעיתים קרובות קורה שהמסכה שלנו עומדת מול המסכה של האחר. כך אנחנו מפספסים חיבור אנושי ומזוקק עם הזולת.

תדירה וברפלקציה מפעם לפעם. נציין מספר מסכות מוכרות ונפוצות שכל אדם בוודאי התנסה לפחות באחת מהן במהלך חייו:

### **המסכה המושלמת :**

מסכה קלאסית דרכה אנשים מעמידים פנים שאצלם הכל בסדר והם מסתדרים עם הקשיים שהזדמנו להם. בעזרת מסכה הם משדרים "עסקים כרגיל", נראים בסדר גמור, אפילו משדרים שמחה גם כשלא הכי טוב להם. נראה כי כאשר המסכה הזו פעילה הם מתקשים להכיר ולהודות במגבלות של עצמם. למעשה, אותן מגבלות מאפשרות לאחרים להיבין ולהזדהות איתם והן המייחדות אותם מכל השאר. כאשר אנשים חושפים את העצמי האמיתי והלא מושלם שלהם, הם פותחים את עצמם לעולם של מערכות יחסים עמוקות, בעלות משמעות, ותומכות הרבה יותר.

### **המסכה החביבה:**

סוג של מסכה דרכה משדרים בני אדם נעימות וחביבות לאחרים גם כשלא הכי מתחשק או גם כשהם כועסים. עוטי מסכה זו לא תמיד יביעו את הצרכים שלהם ופעמים אפילו יוותרו עליהם בכדי לרצות אחרים. בדרך כלל, על פני המסכה יהיה מרוח חיוך גדול ומזויף כדי שאף אחד לא ישים לב למתרחש בתוכם. במצב הסתרה כזה אנשים לא באמת מעוניינים לחייך, אבל בכל זאת הם עוטים את המסכה הנחמדה מחשש לאבד את הסביבה ולהישאר בודדים. ככל שאנשים אלו יתמידו להציב את עצמם ואת צרכיהם בעדיפות ראשונה, הם יוכלו להרגיש נאהבים ולעזור בכנות ובלב שלם לזולת. אפילו להעז לסרב לבקשת האחר או להביע דעה כנה ביושר וללא משוא פנים. זו התחלה של אהבה עצמית וגבולות אישיים בריאים שיוכלו להתקיים בעזרת שבירה של דפוסי הריצו וההרגלים המקבעים צעד אחר צעד.

### **המסכה הזועמת:**

ישנם מצבים בהם אנשים מתנהגים בצורה תוקפנית. הם נתיקים כעס על האחרים כאשר הם אינם מתיישרים בדיוק לפי רצונם, מתקשים לאפשר להם להתקרב ושומרים על זליגה פנימית של רגשות. בדרך כלל המסכה הזו קיימת כצורך להגן על תחושות (סובייקטיביות) של הערכה עצמית נמוכה ודימוי עצמי פגיע, וכשומרת סף ממבוכה, כאב ודחייה. מסכה כזו מספרת על אדם בודד ומבוהל, למרות שבאופן אירוני עצם הימצאותה גורם להמשך הריחוק מסביבה חברתית. ברגע שיתחילו להסיר ולקלף אותה טיפין טיפין, יחשפו החלקים הפגועים והפגיעים, ולמרות הסיכון הקיים מפגיעה,



פנימה ↓

**NLP**  
**שיטת הטיפול המובילה**  
 תעודת הסמכה - NLP PRACTITIONER

בואו לקבל הכשרה והסמכה  
 בינלאומית לשינוי דפוסי  
 חשיבה והתנהגות, שחרור  
 חסמים ומצוקות רגשיות.

אימוץ גישה חיובית לחיים  
 ושיפור מוטיבציה בכל תחום.



שימוש במשאבים פנימיים  
 ליצירת שינוי והגשמת מטרות.



כלים טיפוליים לבעיות  
 דיכאון, חרדה והרגלים מזיקים.



שחרור מהרגלים כפייתיים.



שיפור בעיות תקשורת  
 ויחסים בין-אישיים.



קבוצות חדשות לגברים / נשים  
**לפרטים והרשמה**



02-6321-625 | rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

כשאנחנו מסירים את השכבות הלא נחוצות המסתירות את ה"אני" שלנו, אנחנו מתחילים ליצור אפשרות לפתיחות ואינטימיות בריאה. כך אנחנו אותנטיים, ייחודיים ומלאי נשמה. כך איננו מוגבלים על ידי סיפורים ושכבות ואיננו מוגדרים על ידי אירועי חיים, נסיבות או אנשים אחרים. במקום הזה אנחנו מה שאנחנו, היכן שנמצא השקט הנפשי והקבלה של מי שאנחנו באמת ושל כל אותן המסכות שהצטרפו עם הזמן.

### לסיכום:

אדם יכול להמעיט ולהסתפק בצרכים הישרדותיים וקיומיים כמו אוכל, שתייה, שינה ותענוגות העולם. אך דבר אחד הוא לעולם לא ירשה לעצמו להפסיד, וזה מילוי הצרכים הנפשיים שלו. כשחוסכים מאדם צורך בסיסי שנותן לו את האפשרות לחיות ואת הסיבה לחיות, הוא נכנס למלחמת קיום ולמצב של הישרדות. הוא יעשה הכול להשיג את מבוקשו, השאלה תהיה רק באיזו דרך. כשחסרים לו הכלים המתאימים להשיג את מבוקשו בצורה בוגרת, הוא יעשה את זה בצורה פחות בוגרת ואפילו ילדותית. לעיתים אנשים יכולים להכניס את עצמם לסיכונים של ממש בכל מיני צורות על מנת להשיג את מה שהם חייבים כדי לשרוד.

זהו אחד המניעים לשימוש בפרסונות ובו נעוץ גם הפתרון. אם נשכיל להבין ולהפנים שהתנהגות שלילית מעידה על קושי, על חוסר רגשי ומילוי נפשי, הפוקוס שלנו יהיה מכוון וממוקד פנימה אל תוך הקולות של עמנו ופחות נצטרך להשתמש במיקוד חיצוני מסוואה. כך נוכל לגרום לעצמנו לרצות להתנהג אחרת על ידי מילוי הצורך הפנימי והתמקדות בדרך של כנות ויושר.

חשוב לציין כי לא כל "מסכה" מעידה על אדם דו-פרצופי, ולא כל פרסונה משמשת כאמצעי להסתרת ההתנהגות שלילית. התנהגויות נובעות בין היתר מתפיסת העולם של כל אדם כלפי אחרים, מאופי הפרשנות ודרך החשיבה שלו על אנשים ומצבים.

רוב רובם של בני האדם מצליחים לחיות בשלום עם מסכות חייהם. עלינו רק לעורר את הנושא ולהזכיר לכולנו את החשיבות לדייק את מיתרי הלב ולזקק את חוש השמיעה לקולות הפנימיים המהדהדים בנו. ככל שנצליח לשמור על האיזון בין הצורך להכרח, בין הרצוי למצוי, ניטיב ונשפר לעצמנו את איכות החיים האישיים והחברתיים.

**לא משנה כמה מסכות נעטה על עצמנו, רק הפנים האמיתיות יביאו לנו את השלווה.**

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.

# שניים אוחזין בילד;

תהליך של תיאום הורי לישוב סכסוכים בין הורים גרושים.

ד"ר דניאל גוטליב

פסיכולוג קליני ומטפל משפחתי מנהל קליני, מכון שנינו הרצליה 09-955-1973 dgotlieb@netvision.net.il

**פירוק התא המשפחתי מהווה טלטלה משמעותית לילדים החווים משבר גירושין של ההורים. טלטלה זו משפיעה על כל תחומי חייו של הילד ומשליכה תפקודיו השונים. התפקוד ההורי מקבל משנה תוקף וחשיבות ומהווה עוגן ובסיס שיאפשר לצלוח את האתגר במינימום נזקים רגשיים. כיצד ניתן לקיים הורות תקינה גם לאחר פירוק הזוגיות? ד"ר דניאל גוטליב, מחבר הספר "קולם של ילדים" במאמר חשוב.**

משבר זה מלווה בתחושת אובדן קשה ולפעמים גם בסוג של פחד קיומי לגבי העתיד. לעתים תחושות התסכול והעצבות מוצאים לעצמם ביטוי באמצעות כעסים, האשמות ואף רצון לנקמות. מתוך המצוקה שלהם, הורים לפעמים מאבדים את היכולת למלא נאמנה את תפקידם כהורים - תפקיד ממנו אין הם יכולים להתגרש או להתנער. אחרי הגירושין, ילדים צריכים אותה הורות לה היו זקוקים לפני הגירושין ואף רגישה ומשופרת יותר בשל הקשיים המובנים בחיים בין שני הורים, שני בתים ושתי משפחות. מקומם של חלק גדול מהסכסוכים בין הורים לאחר הגירושין הינו בחדר הטיפולים ולא באולם בית הדין או בית המשפט. יש גבול לרזולוציה לה בית המשפט או בית הדין יכולים לרדת בניסיון להיכנס שכין שלום בין ההורים ולהביאם לשיתוף פעולה. לא כל סכסוך נתון לפתרון משפטי. חלק גדול מהם מושגתים על מצע פסיכולוגי ועל כן על הפתרון להיות בהתאם. במשך השנים האחרונות תהליך של תיאום הורי קנה לעצמו מקום מרכזי בהתמודדות של המערכת המשפטית עם הורים גרושים המתקשים להשתחרר מהוויכוחים ומהקטטות. האפשרות של בתי הדין ובתי המשפט למנות מתאם הורי אכן מאפשר העתקת זירת ההתמודדות של ההורים מאולם בית המשפט לחדר הקליניקה ונותנת הזדמנות להמר את התהליך האגרסיבי בתהליך שיתופי וטיפולי דוגמת הגישור המתחייב על ידי החוק החדש המוזכר לעיל. המתאם ההורי הינו אדם מתחום בריאות הנפש הבקיא בתהליכי גירושין אשר נפגש עם שני ההורים לפי הצורך - בתחילת הדרך בתדירות גבוהה ובהמשך בתדירות נמוכה יותר - במטרה לסייע להם להגיע בכוחות עצמם לפתרונות על ידי הידברות, פשרה וויתור. ברוב המקרים, המתאם ההורי לא נפגש עם הילדים. התהליך שלו אינו טיפולי ותפקידו אינו לתת חוות דעת, כי אם לשמש בתפקיד גישורי בעיקר.

ידוע הוא כי טובתם של הילדים לאחר הגירושין קשורה, בראש וראשונה, באופן שבו ההורים מסתדרים ביניהם - לא בסידור זה או אחר של חלוקת הזמן ולא בכותרת זו או אחרת של סוג המי-שמורת. נקודה קריטית זו נעלמת לעתים קרובות מעיניהם של הורים גרושים הסבורים כי בפתיחת מלחמה נגד ההורה השני או בהשבת מלחמה שערה ניתן למצות את טובת הילדים. הורים הפועלים כך ניזונים, לעתים, מעצות אחיותופל מאלו אשר חוטאים ומחטיאים. אף ילד להורים גרושים לא הגיע לטיפול פסיכולוגי בגלל חלוקה זו אחרת של ימים או שעות. כולם מגיעים בשל חוסר היכולת של ההורים להתגבר על הקשיים והכעסים האישיים שלהם כלפי ההורה השני. הורים אלו נתקלים במחסום המונע מהם לזכור כי גם אם פניהם אינם אחד אל השני כתמול שלשום, הרי שלא רק שלא חל כל שינוי באופן שבו הילדים רואים את שני הורים אלא שדווקא עכשיו לעת משבר, עיניהם של הילדים נשואות להורים - לשניהם - שבעתיים לעומת העבר. הערך של הגעה לפתרונות מוסכמים הוא זה אשר עומד מאחורי חוק חדש יחסית - חוק להסדר התדיינויות בסכסוכי משפחה (הוראת שעה), תשע"ה-2014. אכן בסעיפו הראשון מצוין כי: "מטרתו של חוק זה לסייע לבני זוג ולהורים וילדיהם ליישב סכסוך משפחתי ביניהם בהסכמה ובדרכי שלום, ולצמצם את הצורך בקיום התדיינויות משפטיות, מתוך התחשבות במכלול ההיבטים הנוגעים לסכסוך ובטובתם של כל ילדה וילד". על פי הנחיות החוק, בטרם ניתן להגיש תביעה בבית המשפט לענייני משפחה או לבית הדין הרבני, על הצדדים לגשת לתהליך של גישור אשר נועד לסייע להם למצוא יחד פתרון לסכסוך ובכך לייתר התדיינויות ארוכה ויקרה בבית המשפט. תהליך גירושין מבשר משבר קיומי עבור כל אחד מבני המשפחה.



במצב האידיאלי, תיאום הורי הינו תהליך אשר מאפשר להורים להידבר אחד עם השני באמצעות גורם שלישי המשחק תפקיד של מפשר, מאפשר ומגשר. הוא שומע לכל אחד מהצדדים ומנסה להבין לא רק מה שכל אחד רוצה אלא - וחשוב יותר - מה כל אחד באמת צריך.

פעמים רבות אנשים דורשים דברים כמו סידור זה או אחר של חלוקת זמן כאשר בפועל לא רק שאין להם את היכולת לעמוד בסידור הזה אלא שזה גם לא מה שהם באמת מחפשים או צריכים.

המתאם ההורי עוזר להורים להגיע ביניהם להסכמות הקשורות לביצוע הסדרי השהות כולל כל הפרטים הטכניים הקשורים לזמני ומקומות המעברים של הילדים מהורה אחד לשני.

הוא מסייע בקביעת וביישום ההסדרים, במיוחד בתקופות החגים בהם ההסדרים הרגילים מתחלפים בהסדרים מיוחדים. כמו כן, המתאם ההורי מסייע להורים לקבל החלטות לגבי הטיפול הרפואי, חינוכי ופסיכולוגי עבור הילדים.

במצב הפחות אידיאלי, המתאם ההורי יכול גם להכריע בין העמדות המנוגדות של ההורים. הסכמות שלו בעניין זה נובעות או מכך ששני ההורים מראש הביעו את הסכמתם לכך, או מזה שבמינוי מבית המשפט או בית הדין, הוענקו למתאם ההורי סמכויות לפי סעיפים 19 ו-68 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות.

בהקשר זה, המתאם ההורי אמנם אינו רשאי לבצע שינויים משמעותיים בתנאי ההסכם, אולם הוא יכול לעשות שינויים קלים אשר אין בהם בכדי לשנות את תנאי ההסכם באופן מהותי וכן לעשות שינויים בכדי להביא לידי יישום רוח ההסכם הגירושין.

עיקר מטרת פעולתו של המתאם ההורי היא טובת הילד - לא בהכרח כפי שההורים רואים אותה, אלא כפי שהמתאם ההורי רואה ומבין. לשם כך, על המתאם ההורי להיות בעל ידע בתחום של התפתחות הילד וזאת על מנת שיוכל לדעת, לדוגמה, מה המינון של שהייה עם לינה המתאים לילד בכל גיל ולדעת איך מצבו הנפשי או הרפואי של ילד יכול להשפיע על החלטה בעניין זה.

המתאם ההורי צריך גם להיות בקיא בשיטות גישור. שכן לעיתים הוא נדרש לסייע להורים ליצור סדרי עדיפויות ולאפשר לכל אחד לקבל החשוב ביותר עבורו תוך כדי ויתור על הפחות חשוב או עקרוני.

תהליך של תיאום הורי אמור לא רק להוריד את המתח בין ההורים ולאפשר להם למלא בצורה יעילה יותר את התפקיד ההורי שלהם, אלא גם לעזור להם להיות רגישים יותר האחד לצרכים של השני תוך מיגור רמת העוינות שביניהם. מצב כזה תורם, בסופו של דבר, לרווחת הילדים - המטרה אליה כולם מצהירים כי מחויבים אליה.



בס"ד

## חדש לציבור בני תורה

### קורס גישור ויישוב סכסוכים

מרכז י.ג.ר

שמח להודיע על פתיחת קורס גישור  
לציבור התורני:



תכנית המוכרת ע"י משרד המשפטים, המקנה תעודת מגשר המוכרת ע"י משרד המשפטים ורשויות המדינה.



הכשרה מקצועית באווירה תורנית.



מיומנות מעשית תוך לימוד והקניית עקרונות הגישור ושיטות בפתרון סכסוכים, קונפליקטים ומשא ומתן בקהילה החרדית.

אפשרויות השמה:

למסיימים בהצלחה תנתן אפשרות להשתלבות במרכז גישור ויישוב סכסוכים רב תחומי: סכסוכי ממון, נזיקין, שכנות, מעסיקים ועוד.



לפרטים והרשמה:

rishum@ynrcollege.org 02-6321-617

מרכז י.ג.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

# "נצור לבך"

על המימד הרגשי, המחשבי והפיזי בהבנת המצבים השונים שבנפש.

חיים דיין M.S.W

בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית, קצין מבחן לנוער, יוזם מכון "הקשב - קשב, רגש והתנהגות". תלמיד מחקר באוניברסיטה העברית בתחום הפרעת קשב וחבר תכנית 'שלוחי ציבור' מטעם מכון מנדל והאוניברסיטה העברית. 037445691 haymdayan@gmail.com

שלום בחור יקר, הרהרתי רבות בשאלתך. מדברך אני מבין שאתה בחור ישיבה כבן 19, שעל פי התיאור שלך, חי חיים "אינטנסיביים מאוד". אתה משקיע בעבודתך הרוחנית, וכחלק מההתמסרות לכך בחרת לצמצם את הקשרים החברתיים שלך, מתוך רצון להתרכז בבניין האישיות שלך. בהמשך התחילו להתעורר אצלך "חרדות" כהגדרתך, שמא אתה מפתח מחלה נפשית. חשש זה התחזק בעקבות אירוע בו אמרת שפעלת "בצורה לא בריאה" כאשר שלחת הודעות רבות לאדם שלא ענה לך. בעקבות כך אתה מבקש לדעת האם אתה חולה או שמדובר בדמיון?

באופן טבעי יש במצב הרגשי תנודות. לפעמים אדם שמח יותר ולפעמים הוא מעט עגמומי. לפעמים שליו ולפעמים תנועתו וחסר שקט. לפעמים שאנן ולפעמים חרד. התנועה הנפשית היא המצב הבריא. כאשר אדם מפגין מצב נפשי "תקוע", הדבר מעורר דאגה. אדם הוא דינאמי, או בלשון התורה "הולך". "ונתתי לך מהלכים בין העומדים האלה" (זכריה ג ז)

המלאכים מכונים עומדים כדי להבדילם מבני אדם שהם במצב דינאמי מעצם טבעם. כאשר התנודות בנפש נעות מעט למעלה ומעט למטה, זה מצב תקין. אולם אם הן נעות בטווחים רחבים מאוד, פעם מאוד שמח ולאחר מעט זמן מאוד עצוב, זה מצב לא תקין. כשתסתכל פנימה אל תוך עצמך ותזהה זמנים שאתה יותר חרד, פחות רגוע - אל תילחץ. זה טבעי שישנן תנודות בכל מצבי הרגש.

בדברך העלית את המושג חרדה. ננסה להבין אותו יותר לעומק כדי שתכיר מלמעלה את המנגנון של הרגש הזה.

אחד הרגשות המרכזיים המסייעים בהתמודדות בעולם, הוא רגש הפחד והחרדה. רגש זה מסייע לנו להיזהר מפני סכנות חיצוניות או פנימיות. "אשרי אדם מפחד תמיד, ומקשה ליבו - יפול ברעה" (משלי כח יד). אנשים שיכולת הפחד שלהם חסרה, נמצאים בסיכון גדול להיקלע לבעיות.

כמובן שלא ניתן לענות על שאלה כזו על סמך מידע מועט ומבלי להכיר את הרקע כולו, ולכן ננסה להתייחס באופן כללי.

החלטה האם יש צורך בפנייה לטיפול צריכה להתקבל על ידך בהתאם למה שאתה יודע ומרגיש על מצבך. תמיד אתה יכול להתייעץ עם גורמי מקצוע בקהילה כמו רופא משפחה או איש צוות בשיבה שיש להם ניסיון וכדאי שיהיה לך ערוץ פתוח, גם בעניינים אלה, עם דמות חינוכית/הורית שעליהם אתה יכול לסמוך.

חשוב שתדע שדאגה לבריאות הפיזית או הנפשית היא מצב נורמלי ביסודו. מצב מדאיג מתחיל כאשר ישנה הפרזה בכך. בכלל, העולם אינו נחלק באופן חד ודיכוטומי לאנשים בריאים ואנשים חולים. בריאות וחולי אינם "שחור לבן", הם טווח של מצבים. בקצה אחד נמצאת מחלה/שיבוש מובהק. בקצה השני יש בריאות ותחושה מיטבית. בתווך יש מגוון מצבים. לפעמים אנחנו בריאים יותר ולפעמים פחות. חכמי הרפואה והפסיכולוגיה מחליטים, על סמך שיקולים שונים, איפה עובר הגבול בין מצב שבו אין צורך להתערב, ויש לתת לגוף או לנפש להתמודד בעצמה, לבין המקום שבו אדם זקוק לסיוע מבחוץ כדי לחזור לאיזון פיזי או נפשי. השאלה שלך, אם כן היא, באיזו מידה אתה בריא, או מה מידת הבריאות בנקודת זמן מסוימת.

התפקוד הרגשי אינו יכול ואינו צריך להיות קבוע וסטטי.

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר

**במרחב המחשבותי** - האדם ערני וחרד כלפי כל שינוי בגוף או בתחושות הגוף שלו. כל שינוי קטן טורד אותו משלוותו והוא חושב שמדובר במחלה איומה המקנת בו. ייתכן שאדם תופס את קיומו כבלתי יציב ובטוח, לפעמים תפיסת הרצף והקוהרנטיות שלו אינה מהודקת והוא תופס את הארעיות שבקיום בצורה קיצונית מידי. לפעמים תפיסת הנפרדות שלו מהאחר אינה חדה, הרגישות לסביבה גבוהה וכל סיפור על מחלה של מישהו נוגע בו אישית והוא חש את עצמו באותה הסיטואציה.

**במרחב הרגשי** - כאשר אדם יודע שבמדדים רפואיים אובייקטיביים אינו חולה, ועדיין הוא מצוי בחשש, הדבר יכול לשקף מצוקה רגשית. זהו מצב בו עצם קיומה של מחשבה על חולי היא זו שמטרידה את האדם. האדם מתייחס למחשבה זו כאל לכלוך פיזי שיש להיפטר ממנו. הוא פועל שוב ושוב לנקות את מחשבתו ממנה. יותר ממה שהמחלה מטרידה אותו, המחשבה על המחלה מטרידה אותו.

עומק נוסף יש בחרדה לשלום הבריאות הנפשית. נפש האדם היא כמו ים סוער, שבתוכו צף אי קטן הנקרא שפיות (ראו בהרחבה פירוש הגר"א לספר יונה). האי הקטן הזה נמצא בסמיכות לנחשולי ענק של הים, נחשולים של כאוס וחוסר סדר, עוצמות של תשוקות ורגשות, תוהו ובוהו. האי איתן ושומר על צביונו המסודר והמאופק, הוא בנוי לתלפיות, אריח על גבי לבינה, מוח שליט בלב. לא זו בלבד שהים אינו מציף את האי, אלא שהאי מעז ומקבל השראה מהים הסוער, מהחופש שבכאוס, מהמרחבים האינסופיים של הים. בלי הים, יהיה זה אי צחיח ונטול משמעות. האי שומר על ייחודיותו המאורגנת, אבל בו זמנית יונק תוכן ומשמעות מהים הסוער.

הדעת של האדם היא כמו החול שניצב כגבול לים. כאשר הדעת נחלשת, למשל בעת השינה, מופיע החלום. החלום הוא כניסה מתונה של הים אל האי. אז אדם חווה חוויות שהן חופשיות מכבלי המציאות. זהו מצב של פלישה נורמלית של הים אל האי, אך ישנם מצבים חריגים בהם הים שוטף את האי גם בשעות הערות, לזה קוראים שיגעון. השפיות והשיגעון קרובים, למרות המרחק העצום שבניהם.

למרות חשיבותו של רגש הפחד, הפעולה שלו צריכה להיות במינן ובצורה מותאמת לסיטואציה, הפרזה במידת החרדה והפחד יכולה היא בעצמה להוות בעיה, "חרדת אדם ייתן מוקש" (שם כט כה).

רגש הפחד והחרדה נועדו להגן על האדם ולסייע לו להתמודד בחיים, אך ישנם מצבים שונים בהם רגשות אלו פוגעים באדם במקום לסייע לו. כך למשל כאשר רגש זה מופעל באופן שאינו מותאם למציאות החיצונית ואינו מקדם את ההסתגלות של האדם בעולם.

לפעמים הבעיה נעוצה ברמת המחשבה - האדם תופס את הסכנות שבמציאות בצורה מופרזת. כל איום קל נתפס בעיניו כאם כל הסכנות, והוא חי בפחד ובחרדה. אנשים אלו לרוב סבורים בכל ליבם שאכן המציאות מסוכנת ומהווה סיבה לדאגה. הסבל של אנשים אלו נעוץ במפגש שלהם עם המציאות באופן שבו הם תופסים את המציאות.

לפעמים הקושי נעוץ ברמת הרגש - האדם מוטרד מבעיה שהוא יודע שאינה קיימת במציאות, ועצם המחשבה שלו היא הדבר שמטריד אותו. אלו לרוב מחשבות שחוזרות על עצמן במעגליות, והאדם מנסה שוב ושוב "לנקות" את עצמו מהמחשבה. אנשים אלו לרוב יודעים שהדאגה שמטרידה אותם אינה מציאותית, אך ידיעה זו אינה מסייעת להם. ייתכן גם שישנם דברים עמוקים בנפש האדם שמאיימים עליו והוא מתמודד איתם באמצעות החרדה. כך או כך, הסבל של אנשים אלו נעוץ במה שמתרחש במרחב הרגשי שלהם ופחות במפגש עם המציאות.

לפעמים הקושי נעוץ ברמת הגוף - הגוף מייצר חומרים ומתנהל בדפוסים של דריכות רבה, עירנות מוגברת, חוסר שקט, טונוס שרירים גבוה וכדומה. אלו יכולים להיות הרגלי פעולה שמתאימים למצבי סכנה, בזמן שאין באמת סכנה.

כעת נתמקד באופן יותר ספציפי בחרדה של אדם לבריאותו הפיזית או הנפשית. באופן טבעי צריכה להיות באדם מידה מסוימת של דאגה לבריאותו, אם הוא יהיה אדיש יתר על המידה, לא יהיה מה שירתום אותו לשמור על בריאותו. הבעיה מתחילה כאשר אדם חרד באופן מופרז לבריאותו (היפוכונדריה). החשש מאבדן הבריאות בהווה או בעתיד יכול להיות נעוץ באחד משלושת המרחבים שהזכרנו: מחשבה, רגש, ופיזי:

לפעמים אנשים חווים פחד מכך שהים ישטוף את האי שלהם. שדעתם תשתבש.

**במרחב הפיזי** - לפעמים הצרכים האובייקטיביים של האדם אינם מסופקים די צרכם. מחסור בשינה, תזונה לקויה, פגיעה בתפקוד הורמונאלי וכדומה יוצרים תחושת חולי פיזי שיכול להקרין על המצב הרגשי והמחשבתי. אם הגוף אינו מקבל את צרכיו, גם תפקוד הנפש עשוי להיפגע.

כללו של דבר, החשש לבריאות הנפשית יכול לשקף מצב נורמלי של ערנות למצב שלך. למשל, ייתכן שראית שהגזמת, שהתנהגת "בצורה לא בריאה" כאשר שלחת הודעות חוזרות לאדם שלא ענה לך. הנפש שלך אותתה לך שמהו פה לא בסדר. זה עורר בך חרדה קלה, וזה תקין.

הרגש מתווך בין הידיעה שלנו אודות מה שנכון לעשות, לבין ההתנהגות שלנו בפועל. הוא כמו צלצול טורדני שמזכיר לך ששכחת לחגור חגורת בטיחות. זה מציק, אבל זה מעיד על מנגנון תקין של הרכב.

החשש לבריאות הנפשית יכול גם לנבוע מתוך מצב לא תקין, כמו תחילה של מחלה אמתית או מתוך חרדה לא בריאה שמתפתחת בנפש, כפי שתואר בהרחבה לעיל. קורה לא אחת שנערים ומתבגרים שואלים את עצמם האם הם "נורמלים", האם הם בריאים בנפשם.

זה יכול להיות חלק סבירור הזהות של האדם בגיל ההתבגרות. זה יכול להיות גם כתגובה לאיזו חולשה נפשית זמנית, שאנשים ערניים מזהים אותה ולפעמים נכנסים לחרדה מכך.

אם אתה חש סבל ממצב שאתה מתאר, פנה לעזרה נפשית. כך או כך, כדאי שתתייעץ עם רבותיך אודות הדרך שבחרת לך. תזכור שהסביבה לא נועדה להפריע לך בבניית הרוחניות שלך, אלא דווקא לעזור לך.

עצם הקשר שיש לך עם חברים, כן כן, גם הצחוק והדיבורים במידה, הם חלק מהבריאות שלך. עשה לך רב - להתייעץ איתו, וקנה לך חבר - לדבר ולצחוק איתו. והסתלק מן הספק.

מְכַלְ מְשָׁרָר נֶצֶר לְבָבְךָ כִּי מִסָּנֵי תוֹצְאוֹת חַיִּים (משלי ד כג).





## הכשרת מטפלים ב-CBT

באישור **מאג** אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

הצטרפו גם אתם לחכנית המבוקשת להכשרת מטפלים בשיטת הטיפול המובילה בעולם!

כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול בהפרעות חרדה, דכאון, טראומה וכפייתיות באמצעות ה-CBT

קבוצות גברים/נשים נפתחות!

בהתאמה לדרישות איט"ה

ליווי אישי והדרכה פרטנית

תרגול מעשי, פרקטיקה והעשרת מיומנויות

התוכנית מיועדת לבעלי B.A. במקצועות טיפוליים כגון: יעוץ חינוכי, עו"ס, חינוך מיוחד, טיפול באומנות.

מרכז י.ג.ר. החתמת שלך להצלחה כבר 18 שנה

לפרטים והרשמה:

**02-6321-603** [rishum@ynrcollege.org](mailto:rishum@ynrcollege.org)  
מרכז י.ג.ר. | המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה





# אתגר דור האלפא;

ויסות רגשות ופיתוח היכולת להתמודד עם מצבי לחץ ורגשות שליליים.

## ד"ר שחר צדוק

מטפל CBT ומרצה באוניברסיטת בר אילן.

המאה ה-21 מתאפיינת בקושי לשאת תסכולים, לדחות סיפוקים, באימפולסיביות ובתובענות כלפי עצמנו וכלפי אחרים. מאפיינים רגשיים אלה משפיעים על המסוגלות להתמודד עם אתגרים בחיים, המסוגלות העצמית ועל היכולת להצליח בכל תחום בחיים. **דור האלפא** - ילידי 2010 ואילך, הילדים, וגם אנו כמבוגרים, ישנים פחות, ומרבים להשתמש במסכים. מחקרים מראים שחשיפה מוגברת למסכים משפיעה לרעה על היכולת לווסת רגשות. עובדות אלה "תורמות" במידת הצריכה המוגברת והעולה משנה לשנה של תרופות נוגדות חרדה ודיכאון וגם את מספר ההתאבדויות העצום (500 בשנה בישראל). במאמר זה נכיר את המושג ויסות רגשות ונבין מדוע ועד כמה חשוב לאמן את היכולת שלנו בוויסות רגשות.

### תרבות מעצבת התנהגות

העידן בו הכל מהיר ומתבצע כאן ועכשיו, מעצב את ההתנהגות שלנו כאימפולסיבית יותר. במציאות כזו אנו מפתחים קשיים שכל הורה ואיש חינוך רואה לנגד עיניו: את הקושי לשאת תסכולים, להתמודד עם מצבי לחץ ושחיקה, פיתוח חרדה וקושי בהתמודדות עם רגשות אלה.

### מהו ויסות רגשי ומדוע הוא חשוב?

ויסות רגשי הוא היכולת לשלוט ברגשות באופן המאפשר הסתגלות טובה למצבים שבהם אנו נתקלים בחיים. כשהויסות הרגשי תקין, התגובות מותאמות למצב: הן אינן מוגזמות - למשל התפרצות זעם, הן אינן חלשות מדי - למשל אדישות לכאב או לתסכול, אלא מותאמות בעוצמתן ובהקשרן למציאות, בהתחשב, כמובן, בנתוני האישיים של המגיב.

מחקרים מראים כי בתהליך ויסות הרגשות נכללים תהליכים אוטו־מטיים ונשלטים של הגוף, המשפיעים על סוג הרגשות שהאדם יחוה, על עוצמתם, על משך הזמן שלהם ועל השלכותיהם. ויסות רגשי נמצא קשור לבריאות הגופנית והנפשית של האדם. הוא חיוני

לתפקודו של האדם ולהסתגלותו. לכן כהורים וכמחנכים יש לנו הזכות והחובה להקנות לילדינו, כבר בגיל הרך, מיומנויות לפיתוח המודעות לוויסות רגשות, כך שהם ישלטו ברגשותיהם ולא להפך. יכולת זו תאפשר להם להתמודד טוב יותר עם אתגרים ותקדם אותם להצליח בעתיד.

### תופעות בדור האלפא

כאמור, אנו חיים בתרבות סואנת, שבה הלחץ הוא חלק מהיום-יום. ככל שקשה לנו יותר להתמודד עם לחצים, פחדים וכעסים, אנו נהנים פחות ורמת התפקוד שלנו יורדת. בכל רגע ורגע בוער בנו רצון סתמי ומעייף לנהל מרדף אין-סופי אחר הישגים, פסגות והנאות - מרדף שאינו נותן מנוח. בתרבות הזו ילדים צעירים מתרגלים לפעול בהישגיות יתר, תחת לחץ ומפתחים סתם וחרדות. בתרבות המערבית המאופיינת בתחרותיות ובצריכה גבוהה של טכנולוגיה הורים ומחנכים פוגשים יותר ויותר בהיבטים המקשים על היכולת לווסת רגשות ומגבירים את מצבי החרדה והלחץ (סטרט), ולעיתים אף דיכאון בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים: **א.** קושי ביכולת לדחות סיפוקים למשל העדפת ממתק על אוכל



הורות באחריות 



**רוצים להירגע מיום עבודה מלא בלחצים?  
שבו במצב של רגיעה, עצמו עיניים,  
הניחו רגליים על הקרקע,  
נשמו כמה נשימות עמוקות "מכל הלב" וכוונו  
את האוויר אל הבטן. נשימות ארוכות, עמוקות  
וקצובות ישפיעו על מערכת  
העצבים שלכם וירגיעו את הלחצים שלכם.**

נשימה. יש סבירות גבוהה שברגע שההורים יחוו את תרומתו המרגיעה של התרגול בעצמם, הוא יהפוך לחלק מאורח החיים שלהם ושל ילדיהם.

### המחשבה משפיעה על הנשימה

על פי הגישה הקוגניטיבית המתחים שלנו מתחילים במחשבה ומשפיעים על ההרגשה שלנו. למשל מחשבה "שהעולם מסוכן" או "אני כישלון" גורמת לרגשות של פחד או תסכול. לחץ משפיע על הנשימה שלנו בכך שהוא משבש אותה מבחינת מקצב, עומק, יעילות והתאמה למצב. שיבושים אלה משפיעים על רמת החמצן בגופנו וגוררים עייפות, לחץ, חוסר ריכוז, כאבים בגוף שעלולים לתרום להיווצרותן של מחלות והפרעות בריאותיות שונות, וכן להפרעות קשב, הפרעות למידה ולתקשורת בין-אישית לקויה.

### כך נתרגל נשימה

רוצים להירגע מיום עבודה מלא בלחצים? שבו במצב של רגיעה, עצמו עיניים, הניחו רגליים על הקרקע, נשמו כמה נשימות עמוקות "מכל הלב" וכוונו את האוויר אל הבטן. נשימות ארוכות, עמוקות וקצובות ישפיעו על מערכת העצבים שלכם וירגיעו את הלחצים שלכם.

רוצים לנשום באופן יעיל שירגיע אתכם? שאפו אוויר לגופכם דרך האף (במשך שלוש שניות לפחות), השו את האוויר בריאות (למשך שתי שניות) ונשפו את האוויר דרך הפה באיטיות (במשך

בריא, העדפת משחק על פני שיחה או למידה, העדפת רצון הילד על פני רצון ההורה.

**ב.** קושי ביכולת לשאת תסכולים - קושי בהתמודדות עם כישלונות ועם מצבים לא נעימים שאינם תלויים בנו, כמו למשל עמידה בתור במכולת, בתחנת האוטובוס, הקשבה לחבר.

**ג.** אימפולסיביות - תגובתיות יתר לגירוי, חוסר יכולת לפתח השהיה בין גירוי לתגובה תוך הפעלת שיקול דעת. למשל: התפרצות לדברי המורה ללא מעצורים, קבלת החלטות מהירה.

**ד.** תובענות (חייב, צריך) - תובענות כלפי עצמי וכלפי אחרים. למשל: "אני חייב להספיק, להצליח", "אתה חייב לאהוב אותי".

לעומת זאת, לעיתים אנו מתמודדים עם אדישות ופסיביות כלפי משימות הדורשות הפעלת מאמץ. במקרה זה נרצה לעורר רגשות ומוטיבציה לפעולה.

### המתנה שנוכל להעניק לילדינו

המתנה שנוכל להעניק לעצמנו ולילדינו היא הכרה ב"כוח המ"רגיע", כלומר "הכוח" המאזן בגופנו, "הכוח" שמווסת רגשות כמו כעס, לחץ וכדומה. בשפה מקצועית אנו מכנים אותו בשם: המ"ערכת הפרא-סימפטטית שיש בכל אחד מאתנו. ילדים ומבוגרים שלומדים להשתמש ב"כוח המרגיע" בחיי היום-יום, לומדים להיות רגועים יותר והם בעלי יכולות טובות יותר בלמידה וביצירת קשרים בין-אישיים בריאים ותורמים. עוררות ה"כוח המרגיע" נעשית בעזרת הנשימה.

### ללמד ילדים לווסת רגשות

כדי ללמד ילדים לווסת רגשות רצוי שניתן להם דוגמה אישית. אנו משמשים לילדינו מודל לחיקוי בכל תחומי החיים וכך גם בכל הקשור לוויסות רגשות. נוכל לשים לב לכך, שבמקרים רבים, דפוסי התנהגות עוברים מדור לדור. כך למשל, ילדים חרדתיים הם ילדים להורים חרדתיים וכדומה.

תרגול נשימתי של ההורים בשעת לחץ הוא דוגמה ומודל לילדים היכול לתרום ולעודד אותם לאמץ את שיטת ההרגעה בעזרת



הורות באחריות 

חמש שניות לפחות).

### נשימה, השהייה ונשיפה

הנשיפה היא החלק החשוב בנשימה. היא מפנה מקום לשאיפה חדשה, רעננה ומלאה חמצן. נשימה עמוקה וטובה תשפיע על הריכוז שלכם, על הרוגע שלכם ועל תקינותה של זרימת הדם בגופכם.

לאחר שנים של צבירת לחצים בהשראת החיים המודרניים, העניי קו לעצמכם זמן נשימה והירגעות, ותוכלו ליהנות מתחושה חדשה של קלילות ורעננות. כך תוכלו ללמד את ילדיכם ליהנות מזמן נשימה ומהתועלות הנפשיות שהיא יכולה להביא אל חייהם.

שרשרת הפעולות: עצירה, נשימה נכונה והמשך העשייה החיובית - מייצרת רוגע ותחושה טובה.

### ההשלכות הבריאותיות והנפשיות של הקושי בוויסות לחצים וכעסים

ההשלכות המידיות הן פגיעה באיכות החיים, ברמת התפקוד ובבריאות שלנו.

נשימה עמוקה (מהסרעפת) מפעילה את המערכת הפרא-סימ' פתטית, המייצרת איזון ורגיעה בגוף ומאפשרת התמודדות טובה יותר עם לחץ. מחקרים מעידים שנשימה נכונה היא הבסיס לבריאות שלנו וגם ליכולת שלנו לווסת רגשות. אנשים בעלי יכולת לוויסות רגשות הם בעלי קשב טוב יותר, יכולת מיקוד טובה יותר, ולכן הם מצליחים יותר ומאשרים יותר.

### ומה עוד?

הנשימה היא רק הצעד הבסיסי והראשון בוויסות רגשות. כדי להתמודד טוב יותר עם לחצים ורגשות שליליים נדרשת מאתנו עבודה גדולה יותר כגון: שינוי המחשבות והאמונות הלא מקדמות שלנו, הרחבת המודעות לרגש, אורח חיים בריא הכולל: תזונה בריאה (ובעיקר התמדה באכילת בארוחת בוקר בריאה), פעילות ספורטיבית המחזקת את המערכת הפרה-סימפתטית וניהול זמן הכולל שעות פנאי ומנוחה.

סדנאות פלס

בס"ד

## הכשרת מנחי הורים חינוכיים

במיקוד  
נוער  
בסיכון

**בואי לקבל כלים טיפוליים מעולם הפסיכודרמה לשילוב בתהליכי טיפול זוגי, נפשי, חינוכי.**

דרך להעלות קונפליקטים שקשה לדון בהם במילים.

התבוננות פנימית והכרתית לחיזוק התודעה.

שחרור חרדות וטראומות.

שיפור תקשורת בין אישית ופתרון קונפליקטים.



**מנחה: גב' רות אוהיון כץ**

M.A פסיכודרמה ומטפלת באומנות

**יום חמישי ז' אדר ב'**

14.03.2019

הסדנא מיועדת למאמנות, יועצות, מטפלות ונשות חינוך

הטבה ותעודה לכל משתתפת

**לפרטים והרשמה:**



sadnaot@ynrcollege.org

**02-6321-612**

מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

**כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.**



# מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

כתבה  
7

האם לפנות למטפל גבר או למטפלת אישה?

הרב שלום אביחי כהן

פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרווייזר, רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.ג.ר.

השאלה האם נכון לפנות למטפל גבר או למטפלת אישה אינה מטרידה את חלקם של הפונים לטיפול מאחר והתשובה לכך ברורה להם לחלוטין. אולם עבור חלק מהמבקשים לפנות לטיפול, השאלה מעוררת התלבטויות רבות מאוד כשהם מבקשים לדעת "מה באמת נכון לעשות". במאמר הבא ננסה לתת כיווני חשיבה כלליים להתלבטות נפוצה.

המטפלים כתהליך שנקרא "העברה" (Transference). זהו תהליך שבו המטפל נתפס אצל המטופל כדמות שאותה יוצר המטופל על פי אותם קשיים שהוא מעלה.

הדמות הזאת יכולה להיות דמות אב ביקורתי שאינו מפגין אהבה, או דמות אם חלשה וחסרת אונים, היא יכולה להכיל דמויות משמעותיות גבריות או נשיות מעולמו של מטופל, ועל פי התגובות וההתייחסויות של המטופל למטפל המייצג בנקודת זמן דמות אחת מאותן דמויות, המטפל לומד על המטופל, ומכוון ליצירת חוויה חדשה המשנה דפוסי חשיבה והתנהגות שעומדים כחסמים בפני קשריו של המטופל עם דמויות מעולמו בהווה. מהמקום הזה, ההתייחסויות של המטופל למטפל יכולות להיות מתוך התייחסות לדמות נשית או לדמות גברית, ובכל מקרה, בטיפול מול מטפלת יעלו תכנים הקשורים לגברים, ובטי פול מול מטפל יעלו תכנים הקשורים לנשים, ומה שקובע את התהליך הוא מה שהמטופל אומר ואיך המטפל מקשיב לו, ולמה שההתייחסויות ודבריו של מטופל מייצגים בנפשו. כאמור, מטפל שעבר הכשרה רחבה ומתאימה יודע לנטרל את ההתייחסויות המגדריות, ורואה בהן חלק מתהליכי העברה שההתייחסות אליהם היא התייחסות מקצועית הפותחת צוהר להבנת עולמו של מטופל ומשרתת את מטרותיו.

אם כך, על השאלה האם יש הבדל בין מטפל גבר או אישה, נקודת המוצא של החשיבה הקלינית הקלאסית תהיה שאין באמת הבדל, ומה שיצר את התהליך הוא דבריו של המטופל והקשבתו של המטפל המנסה והמודרך.

## קריטריון הנחות

מצד שני, לא נוכל להתעלם מנקודת מבטם של הפונים, כפי שלא

כמו בשאר פרקי הסדרה, גם בפרק זה לא נעסוק בהתייחסות ההלכית, תית, אותה נשאיר לכל אחד ורבותיו, וכמובן שציבור שומרי תורה ומצוות רואה בתורניות אם לכל מקצועיות. ומשכך, אין עניינו בפן ההלכתי כלל, אלא בהתייחסויות הקשורות למקורות הנפשיים של שואל השאלה, ולתפקיד ששאלה זו משרתת את הפונה או את מי שמבקש להפנות אדם אחר לטיפול.

## החשיבה הקלינית הקלאסית

על פי החשיבה הטיפולית הקלאסית, אנשים נולדים ומגיעים לנקודה שבה הם מגלים שישנם הבדלים בין גבר לאישה. בנקודה זו הם מסתבירים לעצמם את ההבדלים וממשיכים בתפיסה זו אשר משפיעה על התנהגותם במהלך החיים. בעצם, ההבדל בין גבר לאישה קיים, מוסבר סובייקטיבית, והוא כמובן מכתובי מהלכים, וגורם לכך שדברים מסוימים יקרו מול נשים ודברים אחרים יקרו מול גברים. למשל, יכול להיות שההתנהלות מול אישה תהיה התנהלות של מריבה ומול גבר של קרבה או להיפך. כך או כך, כאשר מטופל מגיע לתהליך טיפולי המכוון להתבוננות אל תוך נפשו פנימה אין אפשרות להתעלם מכך שהוא מגיע עם התייחסויות מגדריות.

אך כאשר מסתכלים על תפקידו של המטפל בתוך התהליך הטיפולי, הדברים נראים אחרת. מטפל שעובר הכשרה רחבה, ויש לו ניסיון בתהליכי טיפול, ולאורך כל הדרך הוא מלווה בהדרכה פרטנית עם מדריך מוסמך המלווה אותו בעבודתו האישית ובחקר עולמו הפנימי, תופס את ההתייחסויות המגדריות של המטופל כחלק מהתהליך הטיפולי, כשהוא יודע לנטרל את אותן התייחסויות כפי שרואה ומציג אותם המטופל. ההתייחסויות המגדריות של המטופל, נתפסות אצל

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.ג.ר.



נוכל להתכחש לכך שכאשר אנשים מגיעים לטיפול, הם מספרים על עצמם דברים אישיים ולעתים אינטימיים יותר של נפשם, וגם אם אינם מדברים תמיד על כל דבר שחולף בראשם, הדברים הללו נמצאים שם. והעובדה שמולם נמצא גבר או נמצאת אישה משחקת בכל מקרה תפקיד ברמות שונות של הנפש מבלי שנוכל באמת לנטרל זאת.

השאלה האם לפנות לגבר או לאישה עוסקת בראש ובראשונה בשאלה האם לפנות לדומה לי או לשונה ממני. יש שירגישו נוח יותר לפנות למי שדומה להם, גבר לגבר אישה לאישה. יש שמרגישים נוח לפנות דווקא למי שאינו דומה להם. זה קשור למה הדומה מייצג בעיניי ומה השונה מייצג בעיניי, מה התפקידים של כל אחד בחיי וכיצד אני מתמסר קם מול אותם דמויות.

מהמקום הזה, איננו יכולים לנטרל את חשיבות הנוחות שיש לכל אדם מול הדומה לו או השונה ממנו, ולכן קריטריון פשוט ובמידה רבה גם נכון לפנייה לגבר או לאישה יהיה מידת הנוחות שאנשים מרגישים מול כל אחד משני המינים. אם גבר מרגיש נוח יותר לדבר על עצמו מול גבר - כמו שלצורך הדוגמה אפשר לראות אצל לא מעט בחורים בגיל ההתבגרות שמעדיפים לדבר דווקא עם גברים, על פניו אין סיבה להמליץ להם אחרת, כפי שנקבל בהבנה אישה שמרגישה נוח לדבר דווקא עם אישה או לחילופין גבר שמרגיש נוח יותר מול אישה או אישה מול גבר.

בכל המקרים הללו, על פי קריטריון הנוחות התשובה לשאלה האם כדאי לפנות לגבר או לאישה תהיה: אם נוח לך אצל גבר כדאי לך לפנות לגבר ואם נוח לך אצל אישה כדאי לך לפנות לאישה. בנקודה זו, יכולנו לחתום את הפרק ולומר כי אמנם מצד החשיבה הקלינית אין הבדל בין מטפל גבר או אישה אך אם נוח לפונה לדבר על עצמו אם גבר או אישה, כדאי שיפנה למי שנוח לו.

### פרספקטיבת הסטריאוטיפ

אמנם כמו בכל דבר כמעט, גם הסוגיה הזאת מורכבת קצת יותר. הנה לדוגמה כאשר אנשים באים לטיפול בעקבות קשייהם במערכות יחסים עם גבר או עם אישה - במערכות חברתיות, משפחתיות, ובמערכות נישואין - אחד הדברים המרכזיים והמשמעותיים ביותר התוקעים אותם בהתנהלותם הוא התפקיד או התפקידים הסטריאוטיפיים שדרכם הם רואים גברים או נשים. ויתכן מאוד שאותה אישה שמרגישה נוח יותר לדבר על עצמה עם גבר תרצה לפנות דווקא למטפל גבר, כי בעיניה, למשל, גברים יודעים לשמוע באופן פחות שיפוטי מנשים.

ואמנם אם אכן נמליץ לה על פי קריטריון הנוחות לפנות לגבר, יתכן מאוד שהפנייה זו עלולה דווקא לשרת את המקום שמקשה עליה

את ההתנהלות החברתית או האישית שבשל כך היא הגיעה לטיפול. בעצם, אם אנחנו מבינים שהאמירה "גברים מקשיבים באופן פחות שיפוטי מנשים", היא סטריאוטיפ. ואם אנחנו מקבלים שסטריאוטיפים מנהלים את חיינו ומשפיעים על ההתנהלות שלנו, ולעתים גם תוקעים אותנו בחיים, הרי שלשתף פעולה עם הסטריאוטיפ מהווה שיתוף פעולה עם גורמי הקושי של האישה. המלצה אחרת תגרום לאישה זו לפנות דווקא למטפלת, ואם אכן היא תעשה זאת ותגלה כי אישה הקשיבה לה באופן לא שיפוטי למרות ההתנגדויות שהיא הפעילה - בין היתר משום אותו סטריאוטיפ - עשויה להוות חוויה מתקנת שתשפיע לטובה על אותם חלקים תקועים בחייה אשר בגינם היא הגיעה לטיפול.

מהמקום הזה, כדאי היה להמליץ לאישה הזאת שתפנה דווקא לאישה ולא לגבר, למרות שנוח היה לה יותר לפנות למטפל גבר. זה יהיה נכון יותר ככל שאנשים יציגו עמדה זו באופן יותר משמעותי מסתם הצגת עמדה ניוחה יותר. כלומר, על פי קריטריון הסטריאוטיפ ככל שאדם נאחז בעמדה חזקה יותר התומכת בסטריאוטיפ יהיה כדאי להפנותו - אם יבקש בכל אופן המלצה - למטפל או מטפלת העומדים בניגוד לסטריאוטיפ.

**אשליה ומציאות**-עניין יותר משמעותי ואולי גם בעל הוראת המלצה שונה ואף מורכבת יותר נמצא בהתייחסות מנקודת מבט של אשליה ומציאות.

כפי שכבר ראינו, אנשים באים לטיפול כשעולמם הפנימי עושה אבן חנה בין נשים לגברים, ובתוך כל האבחנה הזאת ישנה התמקמות של אנשים מול גברים ומול נשים בצורה שונה, והתפיסה שלהם את מה שנשים חושבות עליהם ומה שגברים חושבים עליהם מושפעת אף היא מאותה התמקמות. ההתמקמות הנפשית היא תוצר של מהלכי חיים פנימיים של האדם, שבתוכם מערכות מגוונות, מהן חברתיות ומהן דחפיות (מלשון דחפים), ויש שימזגו בין השתיים. בכל אופן, במצבים מסוימים, אצל אנשים מסוימים, אותה התמקמות נפשית גורמת לטו שטוש הגבולות בין הדמויות האחרות, ולעתים לבלבול גדול בין מה שמתרחש בעולמם הפנימי (אשליה) לבין מה שמיוצג בחוץ על ידי המציאות.

במילים אחרות ופשוטות יותר, לעתים החוויה של גבר מול אישה או של אישה מול גבר היא חוויה כל כך עזה ומטלטלת, עד כדי שכאשר אותה אישה תלך לטיפול אצל גבר היא תראה בו דמות שמשפיעה עליה ותי עסיק אותה באופן שיקשה עליה להתבונן בעולמה מבלי לראות בכל דבר שעולה בתהליך כקשור בעיסוק הזה בדמות שלפניה. לעתים



**מדריך** 



## הצטרפו גם אתם לתכנית המבוקשת להכשרת מטפלים בשיטת הטיפול המובילה בעולם!

**הכשרת מטפלים ב-CBT**

באישור איט"ה אגודה ישראלית לטיפול התנהגות קוגניטיבי

**כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות באמצעות ה-CBT**

לינוי אישי והדרכה פרטנית

תרגול מעשי, פרקטיקה והדרכה בקבוצות קטנות

התוכנית מיועדת לבעלי תואר במקצועות טיפוליים כגון: ייעוץ חינוכי, עו"ס, חינוך מיוחד, טיפול באומנות.

**[ קבוצת גברים ]**  
**נפתחת במרכז**

**לפרטים והרשמה:**

**02-6321-603**

rishum@ynrcollege.org | מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחה

דווקא משום כך, היא תבקש דמות גברית, אבל מהמקום הזה, נמליץ לה דווקא לפנות לאישה. כמובן שיתכן שאת אותה התייחסות תהיה לה מול דמות אישה, וגם אז נמליץ לה יותר לפנות אל גבר.

באותה מידה, יכול להיות שגבר שהעיסוק בעולמו הפנימי בכל מה שקשור לנשים וגברים, יביא אותו למחשבה שהוא רוצה לפנות לטיפול זוגי אצל אישה ולא אצל גבר, מאחר ובעולמו הפנימי ובחוויותיו מול עצמו ומול האחרים כפי שהוא תופס אותם, דמות גברית מהווה משהו מסוים באופן מאוד חזק ועוצמתי. אותו אדם אינו מסוגל לעשות אב-חנה בין מה שמתרחש בעולמו פנימה לבין האדם האחר המייצג את המציאות מחוצה לו, עד שעיקר העיסוק שלו במהלך התהליך הזוגי יהיה בגבר שמולו וכיצד הוא מתמקם מולו כפרט ומולם כזוג. במידה שזה יוצר תגובה כזאת שההשערה היא שתקשה על יכולתו להיות בתהליך, כדאי יהיה לא להניעו מרצונו ולאפשר לו לפנות לאישה, לע-תים גם כשהיבטים אחרים נוטים להעדפת גבר.

מנקודת מבט זו, ובשונה מקריטריון הענחות, כאשר מטופל מעדיף דמות גבר או אישה כי הוא, למשל, חושש ממטפל בן המין השני, נתמוך בעמדתו המגדרית, וככל שהוא יאחז בעמדה זו בעוצמה חזקה יותר כך תגבר נטייתו לדבוק בעמדתו, מאחר שבסופו של דבר מטרתנו לסייע לאדם תוך כדי צמצום החסמים לכך.

יחד עם זאת, גם כאן חשוב להזכיר את מה שכבר נאמר בתחילת הדברים. כי אם אכן הפנייה תהיה לאיש מקצוע בעל הכשרה רחבה, מעסה ומודרך, הוא יידע גם במקרה זה לנטרל את ההתייחסויות המגדריות של המטופל, ולראות בהן כחלק מהתהליך המצריך מהמטפל תגובות שונות המשרתות את עולמו של המטופל.

לסיכום:

- החשיבה הקלינית הקלאסית אינה רואה הבדל בין מטפל גבר לאישה, ומטפל מקצועי ומודרך, יודע לנטרל את ההשפעות המגדריות ולראות בהתייחסויות אלו חלק מהטיפול.
- שאלת המטפל גבר או אישה רלוונטית בעיקר למי ששאלה זו מעסיקה אותו, ולכן המקום שממנו מגיעה השאלה הינו אינדיקציה להעדפה כאשר אדם שואל למי לפנות, ובשורה התחתונה אי אפשר להימלט מכך שהתשובה המועדפת יותר תהיה תלויה אדם ומקרה.
- מי ששאלה זו מעסיקה אותו ורוצה לקבל המלצה כדאי שישאל איש מקצוע שמסוגל לחקור ולהבין תהליכים אלו, על מנת לשמוע ממחשבותיו שיעזרו לו בהחלטתו.

# חיוב במזונות ילדים לפי הרגלם

טו"ר צבי גלר וטו"ר הרב נדב טייכמן

חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים

**במאמר הקודם סקרנו את דעות הדיינים לגבי חיוב מזונות ילדים להורים עשירים, לפי חוות דעתם המקיפה של ביה"ד הרבני האזורי ירושלים, (תיק מס' 960545/4 מיום 30/1/18). במאמר, הוצגו העמדות המנוגדות של הדיינים, שנחלקו האם צורכי הילדים יושפעו ממעמדם של הוריהם או שגם לילדים להורים עשירים אין חיוב לפרנס את ילדיהם אלא בצרכי הילדים הבסיסיים ללא התחשבות במעמדם הגבוה של ההורים. במאמר זה נסקור את גישת בית הדין הרבני הגדול שנתקבלה פה אחד, בעת האחרונה.**

## עשירים ישלמו יותר?

את גישת בית הדין ניתן ללמוד מפסק הדין של בית הדין הגדול, שנכתב ע"י הגאון הרב אליעזר איגרא שליט"א, בתיק, רבני (גדול) 967261/4, בהסכמת הדיינים הגאונים הרב א' אהרן כץ, הרב שלמה שפירא שליט"א, (מיום ה' בטבת התשע"ט 31/12/18).

הנידון שעמד בפני ביה"ד הוא זוג עם שני ילדים מעל גיל שש. בעודם נשואים חיו הצדדים ברמת חיים גבוהה ממנה נהנו גם הילדים. גם לאחר הגירושין המשיכו הצדדים לחיות ברמת חיים גבוהה. האם ביקרה את הילדים וביקשה לקבוע שמזונות הילדים הינם לפי צרכי הילדים ולא לפי רמת החיים אליה הורגלו. ההבדל בין מזונות לכסות

בבואו לדון בסוגיה, בחן ביה"ד הגדול את ההבדל שבין חובת האב במזונות ילדיו לחובת האב בכסות לילדיו תוך השוואה לחובת בעל למזונות וכסות לאשתו.

לגבי מזונות אשה כתב השלחן ערוך באבן העזר סימן ע' סעיף ג' שבעל חייב במזונות אשתו בהתאם למצבו הכלכלי וזו לשונו: "כמה מזונות פוסקים לאשה, לחם שתי סעודות בכל יום, ופרפרות לאכול בה הפת, ושמן לאכילה ולהדלקת הנר, ומעט יין לשתות, אם היה מנהג המקום שישתו הנשים יין, (ואם היתה מניקה נותנין לה יין); ובשבת שלשה סעודות ובשר או דגים; ונותן לה בכל שבת מעה כסף לצרכיה; (ונותנין לה עץ לבשל מאכלה). בד"א, בעניי שבשאר אבן אם היה עשיר, הכל לפי עשרו".

גם לגבי חיוב בכסותה מחלק השלחן ערוך בין עני לעשיר וזו לשונו (אבן העזר סימן עג, סעיף א וסעיף ד):

"כסותה כיצד, חייב ליתן לה בגדים הראויים לה בימות הגשמים ובימות החמה, בפחות שלובשת כל אשה בעלת בית שבאותה המדינה... ובכ"ל הכסות, שהוא חייב ליתן לה כלי בית ומדור שהיא יושבת בו... בד"א, בעניי שבשאר אבן אבל בעשיר, כל דברים הללו נותן לה לפי עשרו".

בעוד שביחס לאשה אין חילוק בין מזונות לכסות והוא חייב לפי עושרו, לגבי מזונות ילדים עד גיל שש יש חילוק בדברי השלחן ערוך בין מזונות וכסות. לגבי מזונות כתב באבן העזר סימן עא סעיף א, שחייב לזונם בלי לחלק בין אב עני לאב עשיר:

"אדם לזון בניו ובנותיו עד שיהיו בני שש, אפילו יש להם נכסים שנפלו להם מבית אבי אמם; ומשם ואילך, זון כתקנת חכמים עד שיגדלו.

ואם לא רצה, גוערין בו ומכלימין אותו ופוצרין בו. ואם לא רצה, מכריזין עליו בצבור ואומרים: פלוני אכזרי הוא ואינו רוצה לזון בניו, והרי הוא פחות מעוף טמא שהוא זן אפרוחיו; ואין כופין אותו לזון. במה דברים אמורים, בשאינו אמוד, אבל אם היה אמוד שיש לו ממון הראוי ליתן צדקה המספקת להם, מוציאים ממנו בעל כרחו, משום צדקה, וזנין אותם עד שיגדלו".

אולם ביחס לכסות הוא כתב בסימן עג סעיף ו: "בניו ובנותיו עד בני שש, חייב ליתן להם כסות וכלי תשמיש ומדור, ואינו נותן להם כפי עשרו, אלא כפי צרכן בלבד".

מסביר ביה"ד הגדול את ההבדל ואומר שביחס למזונות לא ניתן לחלק בין מזונות האם למזונות ילדיה. אי אפשר להבדיל בין המזון המשובח של האם, לזה בסיסי של הילדים. לכן ביחס למזונות ילדים לא חילק השלחן ערוך בין עני לעשיר, שכן עושרו של האב לא משפיע ישירות על חיובו למזונות הילדים אלא חיובו כלפי האם משפיע על חיובו כלפי ילדיו.

מכאן למד ביה"ד שהגדרת חובתו של האב במזונות הבסיסיים של ילדיו נגזרת מרמת החיים בה הוא חי עם אמו. מאחר ורמת החיים שונה ממקום למקום ומחברה לחברה ולא דומה משפחה בעלת הכנסה נמוכה למשפחה עשירה, על כן כשם שלא נחייב אנשים לפי המקובל בארץ אחרת אלא לפי המקובל במדינת ישראל, כך נחייב אותם לפי המקובל בעולמם של האמידים במדינת ישראל.

ביה"ד כתב שישוד הסברה הוא הדברים המופיעים בר"ן על הרי"ף במסכת כתובות דף כח עמוד ב בנוגע למקור החיוב של האב במזונות הילדים וזו לשונו:

"שכיון שהן נגררים אחריה אי אפשר לה להעמיד עצמה שלא תזון אותם"

על בסיס סברה זו, כתב באגרות משה ביורה דעה חלק ד סימן מג את הדברים הבאים:

"ואף בדבר בניו הסמוכין על שולחנו, הא ביארתי באג"מ אה"ע ח"א סימן ק"ו שבזה"ז, וגם בהרבה מאות שנים קודם, שדרים אצל אביהם עד נישואיהן חייב האב במזונותיהם מדין חיוב מזונות אשתו, דאין יכול לומר שתהיה אכזרית ולא תיתן להם מזונות. ודרים בביתו ג"כ מחיוב זה, עיין שם שהוא טעם מוכרח. הרי גם את בניו ובנותיו אינו יכול לדר חותן ולהוציאן מביתו".

אמנם יש להקשות שאם מכח מזונות אמם חייבו אותו, לכאורה לאחר



הב"ד

## הכשרת טוענים רבניים



בואו לרכוש השכלה והכשרה  
תורנית ומעשית  
לייצוג בבתי הדין הרבניים

 הכנה ממוקדת לבחינות  
לצורך קבלת רישיון

 מימוניות ניתוח פסקי דין,  
ייצוג, שיפור הרטוריקה  
וידע משפטי ייחודי.

 הקורס מועבר ע"י דיינים ורבנים  
מומחים בהוראה ושפיטה הלכתית.

 אפשרות להשתלבות בעבודה מעשית  
במסגרת בית הדין ובית ההוראה  
"שערי הלכה ומשפט"

 קבוצת לומדים איכותית

### לפרטים והרשמה:

02-6321604

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה



הגירושין או פטירת האם יפקע החיוב לילדים כפי הנפסק בשו"ע אבהע"ז סימן צג' "הגרשה אין לה מזונות".

על זה כותב ביה"ד הגדול בהתבסס על ספר ידי אליהו על הרמב"ם בהלכות אישות פרק יב, שמאחר ונתחייב פעם אחת, החיוב עומד לעולם וזו לשונו:

"ויש ליתן טעם לדבר שאפילו שמדין מזונות האשה נגעו בה אפילו מתה אמם כבר זכו במזונות מתקנת חכמים ולא מצי מפטר נפשיה... הכי נמי אמרינן דאפילו מתה אמם כבר זכו במזונות ולעולם חייב בהם". אע"פ שבנידון שעמד בפני ביה"ד מדובר בילדים למעלה מגיל שש, כתב ביה"ד הגדול שחיוב מזונות ילדים מעיקר הדין הוא עד גיל שש אך מתקנת אושא הורחב הגיל עד שידגלו ולפי תקנת הרבנות הראשית עד גיל שמונה עשרה, ואף לסוברים שמקור החיוב עד גיל שמונה עשרה הוא מדין צדקה, ישנם דיני צדקה מיוחדים ביחס לילדים ומ" חייבים וכופים את האב לדאוג לכל צורכיהם ושולחנה של האם הוא הקובע.

רמת המזונות תקבע לפי רמת המחיה בה חיה האם המגדלת סייג ביה"ד הגדול עיקרון זה ואמר:

"רמת המזונות תקבע לפי רמת המחיה בה חיה האם המגדלת, שהרי לא יתכן שהאם תשכ עם בניה על שולחן אחד והיא תאכל מעדני עולם ובנה ישב על ידה ויאכל קב קטנית (כפי שהוכיח האג"מ מדיני ארחי ופרחי ע"ש). כאשר כל זה כפוף כמובן ליכולות של האב, שכא" מור במקרה שבפנינו הן יכולות גבוהות".

מוסיף ביה"ד הגדול ואומר שהעיקרון בו הולכים אחרי רמת החיים של הילדים אצל אמם נכונה גם במקרים בו רמת החיים שלהם יורדת, שזהו המקרה היותר שכיח וזו לשון ביה"ד:

"בדרך כלל כשאנו מחייבים מזונות לזוג עם שני ילדים שמשכורתם ממוצעת, כגון ששני בני הזוג מרוויחים כ"א 10,000 ש"ח, וק"א כאשר האם מרוויחה פחות. הרי שבזמן הגירושין כל אחד נשאר עם סכום כספי שהוא מחצית או פחות מן הסכום מסנו חיו שני בני הזוג יחדיו. אם האם צריכה תקבל 1500 ש"ח לכל ילד בכדי לגדל את ילדיה עם 13,000 ש"ח ועוד השתתפות של 1,500 ש"ח למדור הרי שרמת החיים שלה וגם של ילדיה תרד, גם רמת חייו של האב תרד שיתקשה ביותר להסתדר. וודאי שבמקרה שכזה כל צרכיהם, וכפי הראוי לתת להם יהיה יותר נמוך מחייהם קודם לכן. שהרי אין כל אפשרות לחייב את האב לשמר את רמת החיים שהייתה קודם, שאינו חייב בה מן הדין, כמו כן אין הוא מסוגל לממן זאת, ובפרט שגם רמת חייו שלו וכן של האם יורדת. ובודאי שזהו המקרה הפשוט שבו נאמר שאין לילדים דין עולים ואינם יורדים, ואין אומרים "כדי מחסורם" וחובה שנשמר את רמת החיים שבה חיו בעת שהאב והאם גרו יחדיו ובתקופה זו גרו הילדים בדירה רחבה, נהנו ממאכלים וביגוד ברמה גבוהה יותר. שהרי האם גם היא מצטמצמת היום בדירה ברכוש ובדירור במאכל".

לסיכום, בית הדין הרבני הגדול לא קיבל את הפרשנות של כפי צורכם בבחינה חיצונית של מה נהוג אצל ילדים המקבילים בגילם ובאזורם, אלא בית הדין מתייחס לכפי צורכם בבחינה סובייקטיבית של התנה" לות האם עוד מחיי הנישואין.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעבודות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתיעץ 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. ליעוץ ניתן לפנות - טו"ר ועו"ד צבי גלר, 050-7664874 טו"ר נדב סייכמן 0528371250





ADHD



# הרגל חדש

הקניית הרגלים ותפקידים ניהוליים לילדי ADHD

צביקה מור M.Ed

מאמן בכיר MCIL ומדריך מוסמך מס' 2510 בלשכת המאמנים  
דוקטורנט לחינוך באוניברסיטת קורדובה, ספרד

ADHD היא הפרעה הניירו-התפתחותית הנפוצה ביותר בקרב ילדים, ושיעורה באוכלוסייה כ-10%. על פי דוידוביץ' (Davidovitch et al., 2017), שיעור המאובחנים בישראל מגיע ל-15% מאוכלוסיית הילדים שהוא מהגבוהים בעולם.

## ADHD ותפקודים ניהוליים

כהורים וכמורים לילדים עם ADHD אנחנו נתקלים בפער הגדול בין ההבנה ליכולות הביצוע שלהם. הילדים נראים ונשמעים חכמים ומבינים, ובכל זאת משהו משתבש ברמת ההתנהגות. זוהי תמצית ההגדרה של הפרעת קשב שנגזרת מהלקות בתפקודים הניהוליים שאחראית עליהם האונה הפרה-פרונטאלית במוח. כמה חוקרים טוענים כי ADHD היא במהותה לקות בתפקודים הניהוליים ואין ADHD ללא לקות בתפקודים הניהוליים (Brown, 2006 ; Barkley, 2008). למרות שחלק מהסימפטומים של ה-ADHD מתמתנים במהלך החיים הבוגרים, הרי שהלקות בתפקודים הניהוליים עשויה להמשיך לתוך החיים הבוגרים ולפגוע באיכות חייהם של מבוגרים רבים הסובלים מ- (Stern et al., 2012) ADHD.

התפקודים הניהוליים (Executive Functions) מאפשרים את הרגולציה העצמית (Self Regulation). מדובר במקבץ רחב של תפקודים קוגניטיביים גבוהים הכוללים שלושה תפקודים חיוניים לניהול העצמי של האדם, במיוחד בעידן המודרני:

1. זיכרון פעיל, לדוגמא, מה המשימות שלי להיום, מה המשימה או השלב הבא, היכן הנחתי את המחברת.
2. ויסות עצמי של הנעה, למשל, לקראת פעולה שאינה מהנה

במיוחד, עוררות, למשל, בזמן שיעור משעמם אך חשוב, ורגש, למשל, להימנע מנקם במקרה של פגיעות. 3. אנליזה וסינתזה מטא-קוגניטיביים, למשל, היכולת לחשוב על עצמי, ולהפעיל מחדש על המחשבה. התוצאה של הלקות בפועל מתבטאת, בין השאר, בקושי בקבלת החלטות והוצאתן לפועל ובקושי בהנעה עצמית לפעולה ובהתמדה בה (צ'סנר, 2005).

את כלל התפקודים הניהוליים ניתן לחלק לשתי קבוצות עיקריות: אלו הכרוכים בחשיבה - קוגניציה, ואלו הכרוכים בעשייה והתנהגות. התפקודים הכרוכים בחשיבה כוללים את הזיכרון, תכנון הפעילות, תכנון וקביעת סדרי עדיפויות, ארגון, ניהול זמן ומטא-קוגניציה. התפקודים הכרוכים בעשייה והתנהגות כוללים את התגובה המאופקת, שליטה ברגשות, שמירה על קשב, ביצוע מטלות, התמדה מכוונת מטרה וגמישות.

כבר במהלך הילדות עולים בקרב הילד רעיונות בקשר לפעולות שהוא רוצה לעשות. הוא מתכנן את העשייה שלו תוך דיכוי מסיחים שונים, מעודד את עצמו, שומר את המטרה במוחו לאורך הדרך גם כשנתקל במכשולים ופיתויים ומשנה את המסלול בכדי להשיג את המטרה. במערכת זו אנו משתמשים בין אם אנו בני 30 או בני 3 (ויצמן ומנור, 2012, Dawson & Guare, 2009). מערכת זו לוקה בחסר בקרב ילדי ADHD.

כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.



ADHD



## דרכי התמודדות

לקות בתפקודים הניהוליים, היא הסיבה שבדרך כלל הילד מתקשה להניע את עצמו למשימה משעממת עבורו, מתקשה לתכנן את משימותיו וצעדיו, שוכח את המשימות וחלקיהן ומתקשה להתמיד ברצף הפעולות עד להשלמת המשימה. מסיבה זו עליו להיות שם עבורו פעמיים - פעם אחת נהיה שם בשבילו קודם כל בהבנה של המתרחש בתוכו. הוא לא ילד רע. הוא לא אנוכי. המוח שלו בנוי ועובד אחרת ואנחנו רוצים לעזור לו ללמוד להשתמש במוח בצורה יעילה יותר. בפעם השנייה שנהיה שם בשבילו, נבנה עבורו מבנה שיניע אותו לתחילת המשימה, יזכיר לו את השלב הבא וייתן

**כשמדובר בילד עם ADHD, המבוגר שאיתו, בין אם זה הורה או חבר או מאמן, "יחזיק" עבורו את המוח כדי שהדברים יקרו. אנו נשמש עבורו "מרכז התפקודים הניהוליים" בתכנון, בבקרה ובמשוב, אך לא נעשה את המשימה במקומו.**

לו דחיפה להשלים את המשימה.

כשמדובר בילד עם ADHD, המבוגר שאיתו, בין אם זה הורה או חבר או מאמן, "יחזיק" עבורו את המוח כדי שהדברים יקרו. אנו נשמש עבורו "מרכז התפקודים הניהוליים" בתכנון, בבקרה ובמשוב, אך לא נעשה את המשימה במקומו.

בכל הקנייה של הרגל חדש, נקפיד על 2 שלבים מרכזיים: מתן הוראות כראוי וליווי במהלך העשייה עד להטמעה סופית. במיוחד כשמדובר בילד עם ADHD, עליו להקפיד על מתן הוראה

+ שיטה ודרך לעשייה.

### 1. מתן הוראות כראוי

נמצא את הזמן המתאים לנו ולו, זמן שבו כולנו ערניים ורגועים ויש בינינו כימיה טובה. נמצא מקום שקט מגירויים כדי שנוכל להתרכז. כדאי לאפשר לילד הזקוק לכך לשחק עם משהו ביד. ניצור קשר עין עם הילד. נקדים לילד מה הולך לקרות. איננו מתחילים את התכנית מיד לאחר שהילד שמע עליה. ניתן לו זמן לעכל אותה. נקפיד על מלל קצר ומובן. נציג לילד מבנה/תרשים של העשייה החדשה. לילד הלומד באמצעים שמיעתיים או חזותיים או שניהם יחד. נשתמש גם באייקונים או איורים של המשימה. נבקש מהילד לחזור על מה שאמרנו בעל פה. אפשר בתורות, יחד איתנו ואפילו תוך כדי שיר או תנועות ידיים. נבצע עם הילד "על יבש" את המשימה על שלביה, כולל הליכה בצוותא ממקום למקום בבית או בכיתה וכך ניצור עוגנים לעשייה - כל עשייה מחוברת למקום מסוים. נכין אותו למצב שלא הכל יתבצע כמתוכנן, ושנאנחנו בכל מקרה ממשיכים כי כל הצלחה קטנה היא 100% הצלחה בשבילנו.

### 2. ליווי במהלך העשייה עד להטמעה סופית

את העשייה הראשונה נתחיל בטוב עם הילד: ניצור אווירה נעימה, נחייך, ניתן לו את ההרגשה שאנחנו אותו ורצונו שיצלח. נקבע את הזמן שבו נתחיל את העשייה. נחזור יחד על השלבים של העשייה בדקלום או בשירה. נתחיל את הביצוע כשאנו אומרים או שרים יחד מה עליו לעשות בכל שלב. תפקידנו להיות אחראים שהילד נשאר על מסלול המשימות ולא זולג למסיחים שונים. נעודד את הילד בדיבור ובמגע בכל שלב ונעשה לו חשק להמשיך לשלב הבא.

### דוגמה להקניית הרגל חדש לילד ADHD

המצב המצוי: הילד מתארגן בבוקר באיטיות וברקע מתעסק עם כל הנקרה בדרכו. במקרים רבים אף מציק לאחיו הקטנים. בעקבות זאת, מאחר בקביעות לבית הספר והיום מתחיל עם מתח רב בינו ובין משפחתו.

המצב הרצוי: הילד יקום בבוקר בזמן, ימצא את בגדיו המוכנים



ADHD



מאתמול, יעשה את רוטינת הבוקר בעקביות ללא הסחות והצקות לאחיו ויצא בזמן לבית הספר.

השלבים: יום לפני אנחנו משוחחים עם הילד על המצב המצוי והרצוי של הבוקר ו"משווקים" לו את התכנית החדשה במטרה לגייס אותו לשיתוף פעולה.

מציגים את שלבי התכנית בדגש על המקומות המשתנים בהתאם למשימות: מכינים בגדים ומערכת בערב. קמים בבוקר. הולך לא מבטיה: שירותים. נטילת ידיים. צחצוח שיניים. חוזר לחדר: מתלבש ונועל נעליים. לוקח תיק. הולך למטבח: ארוחת בוקר/שתיה. לוקח כדור (במידת הצורך). יוצא לבית הספר.

חוזרים עם הילד על המסלול של רוטינת הבוקר + המשימה בכל מקום: מיטה. אמבטיה. חדר. מטבח. יציאה מהבית. הילד הולך לישון כשהתכנית הזו מתנגנת לו בראש.

הביצוע: בבוקר משכימים, ומלווים את הילד בכל צעד ברוטינה. לשם כך ההורה המלווה צריך להיות פנוי לחלוטין בשבילו על מנת לתת לו את ההרגשה שהוא לגמרי אתו. נחזור עם הילד מידי בוקר על המסלול בליווי צמוד. נשמור שהוא במסלול. נעודד אותו להמשיך אם משהו לא הלך בתכנית, ונקטין עוד ועוד את המעורבות והליווי שלנו בהתאם לעצמאותו המתגבשת של הילד באותו מסלול.

תקציר ההדרכה: הטרמה. הכנה מדוקדקת. הורה פנוי לחלוטין לליווי הילד. ליווי פיזי ומוראלי במהלך העשייה. עידוד.

ביכולתנו לסייע לילד להחזיר את השליטה על חייו, להרגיש ערך ומסוגלות. ההצלחה של הקניית ההרגל החדש תלויה בעיקר בנו, וכשנצליח, ההצלחה לא תסתיים בהרגל הזה. ההצלחה תתן לנו ולילדינו כוח להמשיך הלאה וביחד, עד לזרימה חלקה יותר של החיים.

רשימת מקורות:

Barkley RA. (2006) The relevance of the Still lectures to attention-deficit/hyperactivity disorder: a commentary. J Atten Disord.;10:137-140. doi: 10.1177/1087054706288111



## קורס נוער נושר וילדים בסיכון

בשיתוף האגף לקידום נוער,  
קשת חרדים, עיריית ירושלים

### בואי לקבל ידע ומיומנויות לעבודה עם הורים ומתבגרים במצבי סיכון והתמודדות

העמקת הידע התיאורטי והקליני וגישות  
להתערבות מקצועית



כלים לסיוע חינוכי ורגשי בעבודה ישירה עם  
הנוער, הצוות החינוכי וההורים



הכשרה מעשית ופרקטית



**קבוצת נשים**  
**נפתחת החודש**

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה  
"שערי הלכה ומשפט"

**לפרטים והרשמה:**

**02-6321625**

rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה



כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.ג.ר



# טוענות רבניות במרכז י.נ.ר.

## רשמים של מבקרת במרכז

כולן יחד צועדות לאותה מטרה..

האמת, לא הרחתי כל ריח פמיניסטי אצל אף אחת, חיפשתי, אולי רוח של מרד, של אנטי ונגד, אך בדיוק להיפך. מדובר בקבוצת נשים רציונליות המעוניינות לסייע לנשים מתוך מקום של אמפטיה ורגישות. בזמן ההפסקות, שוחחתי עם נשים אלו, ונחשפתי לרציונל של התחום בכלל ושל כל אחת בפרט.

"כנשים, תפקידנו לסייע לנשים"

את הדברים הבאים ליקטתי מדברי התלמידות בכיתה:

אשה העוברת הליך של פירוק המשפחה נכנסת לתוקפה מאד קשה בחייה, ואיתה גם ילדיה, ולא צריך להרחיב בקושי ובנזקי הדרך. שימו לב שאחוז הגירושים במגזר החרדי רק הולך ועולה בעשרות אחוזים. בתוכנית אנו לומדות על ערך הבית היהודי שהנו ערך עליון, ועם

**החלטתי שמקומי  
עם אותן נשים ערכיות  
שבחרו בדרך"**

מטען ענק זה אנו ניגשות לעסוק במציאות בו הבית מתפרק מתוך רגישות רבה כי "בדיני נפשות עסקינן".

בנוסף אנו לומדות קורס גישור כללי וקורס גישור משפחתי, כלי חשוב זה המגובה בתעודה המוכרת ע"י הנהלת בתי המשפט, מהווה לנו אפשרות נוספת ובחירה מועדפת לסייע לזוג להגיע להסכמות, ולחסוך הרבה זמן, עוגמת נפש והוצאות מיותרות, תוך מזעור הנזקים לילדים.

בכלל, לאשה קל יותר להיפתח לאשה. כאשה דתית או חרדית

הגעתי עם המון שאלות ולא מעט ביקורת לכיתת הלימוד של מרכז י.נ.ר, המרכז היחיד שכיום קיבל את אישור בית הדין הרבני לקיים הכשרה לטוענת רבנית

כמו אצל רבים ורבות אחרים, גם אצלי המושג "טוענת רבנית" נתפס כמין מקצוע שהוא מחוץ לתחום. חונכנו וגדלנו על ערכים תורניים המגדירים את מאפייניה הייחודיים של בת ישראל, שלא מסתדרים לכאורה עם הרעיון שאשה טוענת ומייצגת בבית הדין הרבני. אז העזתי והצצתי. רציתי לשמוע, וללמוד אודות המקצוע

שאני מודה שסקרן אותי תמיד. הגעתי עם המון שאלות ולא מעט ביקורת לכיתת הלימוד של מרכז י.נ.ר, המרכז היחיד שכיום קיבל את אישור בית הדין הרבני לקיים הכשרה לטוענות.

בכיתה פגשתי אשה שאני מכיר, רה, מורה בבית יעקב. אני מכירה אותה כבעלת אופי אצילי ועדין. "היא לומדת להיות טוענת רבנית?"

ואז התוודעתי לשאר התלמידות בכיתה. התדהמה שלי הלכה וגיברה. לא ציפיתי לראות ציבור נשים כל כך חשוב ומכובד. נשים משכילות ואיכותיות ובעיקר מאד ערכיות הרואות בתחום שליחות ומייעדות את עצמן לייצג נשים בשלבים הכי רגישים בחייהן. מה יותר מתאים, חשבתי, שאשה תדון עם אשה בעניינים כל כך עדינים ואישיים.

כבר במבט ראשון היה ניתן לראות את לראות את הגיוון: נשים חסידיות לצד דתיות לאומיות, וליטאיות לצד חבדניקיות וספרדייות.



בס"ד

## נשים מובילות דרך

# הכשרת טוענות רבניות

באישור בית הדין הרבני הגדול, ירושלים

## הכשרה תורנית מקצועית לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים

שיטת לימוד ייחודית להכנה ממוקדת ומעשית  
לבחינות לצורך קבלת רשיון.



שילוב פראקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין  
ע"י צוות דיינים מנוסים.



ההכשרה כוללת הסמכה לגישור כללי  
ומשפחתי ובוררות כהלכה.



תכנית השמה והשתלבות  
בעבודה בשיתוף לשכת  
הטוענים הרבניים.



בהכוונת  
גדולי  
הדיינים  
שליט"א

**90% הצלחה  
בבחינות  
ההסמכה**



**לפרטים והרשמה:**

02-6321-604 rishum@ynrcollege.org

מרכז י.ג.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

המכירה את הסגנון והמנטליות קל לה להתחבר אלי יותר. עניין הצניעות גם הוא חשוב כאן - אשה הנמצאת בהליך גירושין זקוקה לסביבה תומכת ורגשית, וצנוע יותר כי אשה תייצג אותה ולא גבר. הייחודיות של הטוענות הוא שגם אם אנחנו בוחרות במקצוע זה כדי לפרנס בכבוד, ההבדל הוא שאצלנו המניע המרכזי הוא המי קום הערכי הפנימי. וזו האווירה הכללית של הקבוצה ושל מרכז י.ג.ר. יש בכולנו מניע פנימי עמוק ורצון עז לסייע לאותן נשים. אני פוגשת נשים עגונות, נשים שסובלות ומופלות והלב שלי נקרע, אני מרגישה שליחות ודחף פנימי לעזור. והעזרה האמיתית לא יכולה להתבטא רק בחיבוק או במילות עידוד. אלא בסיוע ממשי, וסיוע יכול להתממש רק עם ידע מקצועי והכשרה יסודית ופרקטית.

סקרן אותי לבדוק עם אשה חסידית אם שאלה את הרבי שלה על העניין. "ברור שכן" ענתה לי, "כל דבר אנו שואלים ומתייעצים עם הרבי". עם זאת הדגישה כי אין זה "הוראה לרבים" - "לא כל אחת מתאימה למקצוע זה. אצלי קיבלתי מהרבי את ברכת הדרך ואף עידוד לכך. מציאות ריבוי הגירושין מחייבת שיהיו כמה נשות מקצועות הקהילה, אי אפשר ולא נכון להתעלם ממציאות, והרבי רואה בזה צורך וערך גדול מאד".

בשיחה עם טוענת רבנית וותיקה, בוגרת מרכז י.ג.ר, על אפשרויות התעסוקה בתחום, היא מספרת לי כי בקרב הדיינים יש בהחלט מקום מכובד לטוענות הרבניות: "אנו באות לבית הדין מתוך כבוד התורה וטוענות את דברנו בנועם ובנחת, בישרות ובמיקוד מטרה לסייע למיוצגת שלי, וכך הדברים מקבלים משקל ראוי".

מרכז י.ג.ר עשה מהלך היסטורי בכך שנטל על עצמו משימה חשובה ומורכבת זו, התוכנית נבנתה ואושרה ע"י ביה"ד הרבני הגדול ע"פ קריטריונים ברורים - להגדרת התחום, משך ההכשרה, אופי הלומדות והמוסד המכשיר. עם התוכנית המוגמרת הכל מתנהל תחת פיקוחם התמידי של גדולי הדיינים ובהכוונתם של גדולי יש-ראל.

חזרתי ל"שערי הלכה ומשפט" שהיא המחלקה התורנית משפיעת של מרכז י.ג.ר. הגעתי להירשם. בבואי למרכז גיליתי שעם רמת ההכשרה המעמיקה שהתלמידות מקבלות כאן, יש דגש על פרקטיקה. מסתבר שהמרכז מפעיל מחלקת השמה המסייעת לתלמידות להשתלב בעבודה בשילוב של טוענים רבניים וותיקים וטוענות רבניות בשת"פ לשכת הטוענים הרבניים בישראל. כך, מקבלות הטוענות החדשות סוג של חניכה הסוללת להן את הדרך לתעסוקה.



# "והיה מחניך קדוש" - זה מהפך!

מאות המשתתפים ועשרות הרבנים והארגונים הופתעו מהעוצמה ומהתגובות הנלהבות, כנס "והיה מחניך קדוש" שנערך לראשונה במגזר החרדי ובאישור הרבנים, חולל מהפך! המשתתפים: "מרתק ומקצועי".



## קבוצות תמיכה מקוונות לנשים חרדיות.

קבוצות נשים הן מקור משמעותי לתמיכה והקלה. ההבנה שיש נוספות מתמודדות עם קשיים דומים לשלי מעודדות ונותנת תקווה להתמודדות גם עם קשיים שקודם לכן נראו בלתי ניתנים לשינוי.

### מהי קבוצה?

כל קבוצה מתקיימת באורך של 12 מפגשים חד שבועיים דרך המחשב, בצורה נוחה ונגישה עם מנחה מוסמכת. קבוצת תמיכה בנרסה מקוונת היא בעלת יתרונות נוספים של זמינות ונגישות, שמירה על דיסקרטיות או בחירה באנונימיות. בנוסף לכך, לכל קבוצה יש פורום סגור לנשות הקבוצה בלבד, בו ניתן להתכתב באופן חופשי בכל ימות השבוע.

### מי מנחה את הקבוצות?

המפגשים מועברים ע"י אנשי מקצוע מומחים. חברי 'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל' ובליווי ופיקוח רבני.

### למי מיועדות הקבוצות?

לכל אישה המעוניינת לקבל/וא להעניק תמיכה בתחום בו היא מתמודדת. השיתוף הרגשי מוביל לשיתוף פתולה בכל הנוגע לדעה, עצות מעשיות, התמודדויות דומות וכיווני החשיבה ועשייה נוספים.

### מטפלי וקבוצות

אמהות למתבגרים, אמהות חד הוריות, אמהות לתאומים/שלישית, אפילפסיה, ניתוחים בריאטריים, חרדה ודכאון, אובדן ושכול, הפרעת קשב ועוד.

**החלה ההרשמה לקבוצה קטנה ואיכותית לאמהות חד-הוריות הקבוצה הראשונה ללא עלות!!!**



**\*2837**

**אנחנו כאן בשבילך!**

**24 שעות ביממה**

דוא"ל: [acft@acft.org.il](mailto:acft@acft.org.il) • לתרומות כנסו לאתר: [www.acft.org.il](http://www.acft.org.il)

מאות אנשי חינוך, עשרות רבנים ומחנכים, ארגונים, אנשי מקצוע ובכירי משרדי ממשלה, השתתפו בכנס 'והיה מחניך קדוש' שביזמת 'אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל' ומועצת 'נוער בסיכוי'. למהלך הצטרפו ועדת היגוי המורכבת מאנשי מקצוע ובכירים המובילים את התחום היחודי במגזר החרדי, זאת בסדרה להעלות את המודעות לתופעת הפגיעות במשפחה ומחוצה לה, ומתן כלים להתמודדות נכונה עבור טיפול מונע וסיוע ראשוני וכן יצירת חיבורים מותאמים בין רשויות החוק, לחברה החרדית באישור גדולי הרבנים.

כנס "והיה מחניך קדוש" נפתח בשעות הבוקר, במושב הראשון שעסק במבט גדולי הדור שליט"א על נושא פגיעות במשפחה ומחוץ לה. ערב הכינוס נכנס מנכ"ל אגודת היועצים הרב אשר מלמד למעונו של שר התורה הגר"ח קניבסקי שליט"א והציג בפניו שאלות בנושאים המקצועיים, דבריו של שר התורה הוקרנו בסרט למשתתפים והרב נתן תשובות נחרצות שכל איש חינוך, מטפל ורב מחויבים לדעת. בהמשך היום נערכו שנים עשר פאנלים מקצועיים בשישה מושבים שונים, בנושאים: סימני זיהוי ואיתור, מה אומרים גדולי הדור, חווית הנפגע, מוגנות, חובת דיווח ופעילות ועדת הפטור, מבט לדרכי טיפול בעולמם של נפגעים, מיצוי זכויות, מבט לעולמם של הפוגעים ופעילות מרכזי ההגנה. בהשתתפות אישי חינוך, מטפלים, מנהלי מוסדות וארגונים וכן יוזמי פרויקטים בתחום.

**כלים שלובים // כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה שע"י מרכז י.נ.ר.**



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר)  
Association of Counsellors and family therapists in Israel

בריא". האדמו"ר הדגיש את החשיבות לקרב כל נער ונערה, גם אם הם לא הולכים בתלם, לאהוב ולתמוך בהם. תוצאות העזרה שמִי גישים לילדים אלו, רואים לפעמים רק אחרי תקופה מאוד ארוכה, אבל רוב התוצאות הן חיוביות וילדים אלו משתלבים שוב בחברה ותורמים הרבה מאוד. האדמו"ר שליט"א בירך את משתתפי הכנס "נזכה להגיע לכל נער ונערה, לעזור להם להביא אותם למקום טוב יותר ושלא נצטרך לטפל בבעיות אלו".

המשגיח הרוחני בישיבת קרלין סטולין הרב שמעון ביניק, סיפר במהלך הפאנל על פעילותו הרחבה בתחום המוגנות בקרב תלמידי תורה חסידיים ועל החשיבות הרבה בתוכניות אלה המסייעות לצמצום התופעה. הרב אשר יחיאל קסל רב כפר זוהרים, ריגש את הקהל בסיפורו האישי ואמר כי בהתייחס לפגיעות במשפחה ומחוצה לה, התורה כותבת "כי כאשר יקום איש על רעהו ורצחו נפש, כן הדבר הזה". ראתה התורה צורך חשוב להטמיע את חומרת המעשה וזו הפעם הראשונה בתורה, בה נכתב משל וזאת כדי לחזק ולהעצים את הדברים כרצח של ממש. הרב קסל הוסיף ואמר "לצערנו אחוז גדול מאד מהנוער הנושר, הינו נוער שנפגע ויכולת צמצום התופעה בידנו".

יו"ר מועצת "נוער בסיכוי" הרב גבי כהן, הדגיש בפני המשתתפים: "בהמשך למערכת החינוך החרדית המצוינת ומקום של אחריות חינוכית, כנס זה נועד להדגיש: חייבים לתת כלים למוגנות עבור ילדנו, תלמידנו וחוסנם של הקהילות שלנו. צוות 'נוער בסיכוי' ימשיך לתת מענה מקצועי לאתגרים החינוכיים העומדים לפתחנו בהכוונת מרן ורבנן". הרב אשר מלמד מנכ"ל אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, אמר במהלך הפאנל: "קיים חוסר אמון בין הציבור החרדי לרשויות החוק, נדרש לפעול למען יצירת יחסי גומלין בין הצדדים, כאשר הרבנים הם הציור המרכזי. הרבנים מסייעים לפתרון, ואמון בונים בעת שגרה ולא בעת משבר. אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, פתחה לפני כחודשיים 'מרכז סיוע' שנותן מענה וליווי לנפגע ולמשפחתו בהפעלת מוקד 24 שעות ביממה שמספרו \*2837, לצד מענה בטיפול משפחתי זוגי, ילד ונוער ובריאות הנפש".

עשרות חיבורים נוצרו במהלך הכנס, בין גופים, רבנים, אנשי מקצוע ומשרדי ממשלה. למעלה מ-600 משתתפים הוכיחו את חשיבות הכנס והמענה הרחב והמקצועי, שניתן במהלך הפאנלים. רבים התבטאו: "דבר מבורך שהיה צריך להתקיים מזמן, טוב שנערך כעת, כינוס מרתק ומקצועי ביותר".

את הפאנל המרכזי בכנס פתח רב העיר אלעד הרב מרדכי מלכה שליט"א, שהסביר על תפיסת תפקיד רב עיר וקהילה האמור להיות חלק מהווי הקהילה ולהיות גורם משפיע בכל תחומי החיים, כולל יצירת קשר עם כלל רשויות החוק. "פגיעות במשפחה ומחוצה לה צריכות לקבל התייחסות חמורה של 'רצח נפשות' וכך צריך להתייחס בהתמודדות עם התופעה, מחד לפעול בחיטות במיגור והרתעה כולל דיווח ושיתוף פעולה עם רשויות החוק, מאידך לגלות אחריות ושיקול דעת בכל הקשור לפגיעה בשמה הטוב של משפחת הפוגע והנפגע בכדי לצמצם את היקף הנפגעים, זאת רק ביצירת אמון הדדי בין הרב לנציגי רשויות החוק". בנוסף ציין הרב מלכה, את היכרותו רבת השנים עם הרב מלמד שיחיד עם רבנים מוסר את נפשו בהתמודדות עם תופעת הפגיעות. הרב מלמד מנכ"ל אגודת היועצים, מוערך מאוד ובעל קשרים מסועפים עם כלל הגורמים הקשורים לטיפול בתופעה זו.

בנוסף השתתפו בפאנל: הרב שמעון ביניק משגיח רוחני בישיבת קרלין סטולין, האדמו"ר מסתרי חיים, הרב יעקב קלמן יו"ר לשכת הטוענים הרבניים, מר נתן קנדלר סמנכ"ל קרן ידידות טורונטו, הרב גבריאל כהן יו"ר מועצת נוער בסיכוי, הרב אשר מלמד מנכ"ל אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, פרופסור אשר בן אריה מנכ"ל מכון חרוב, הרב יהושע פפר ר"מ בישיבת 'חדוות התורה', הרב אשר יחיאל קסל רב כפר זוהרים ושורת אישי ציבור.

מנכ"ל מכון חרוב הפרופסור אשר בן אריה, ציין בפאנל המרכזי שכיום בחברה החרדית נושא הפגיעות נמצא על סדר היום וצריך לפעול בכל הקשור לקידום תכניות מוגנות. סמנכ"ל קרן ידידות טורונטו נתן קנדלר, הציג בפני עשרות המשתתפים את תכניות הקרן בתחום המוגנות ובדגש על שני צירי הפעולה, שהם מניעה וטיפול. בהמשך דבריו חשף קנדלר את תוכנית 'סביבה בטוחה' הפועלת כיום בעשרות בתי ספר חרדיים ברחבי הארץ, התכנית מבוססת על מודל שפותח ע"י הצוות המקצועי של ידידות טורונטו ומהווה פריצת דרך ברמה בינלאומית בחינוך למוגנות. בנוסף קרן ידידות טורונטו הפועלת במגוון תחומים, יסדה את תוכנית "אל הנפש" המעניקה טיפולים רגשיים ונפשיים לנערים ונערות, במקצועיות רבה. את הקרן הקרן מיסודה של משפחת פרידברג הקנידי, מנהל בהצלחה מרובה המנכ"ל משה שפירא.

האדמו"ר מסתרי חיים שליט"א אמר בנאומו המרתק: "והיה מחניך קדוש" הינו חובת שעה, עלינו להתגייס רבנים ומטפלים כאחד, לתת יד אזהבת ותומכת לנפגעים וכן להגביר מודעות ציבורית לחשיבות של גוף האדם וקדושתו כדברי הרמב"ם "נפש בריאה בגוף

## נעורים

### רבקה אלקובי

חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל  
 דוקטורנטית בחינוך מיוחד, יועצת חינוכית ופסיכותרפיסטית.  
 rivka@harmony.co.il | www.harmony.co.il | 054-5514084

**מהי משמעות "נעורים"? ההוראה המקורית של "נער": לנעי נע ולהשליך מעליו... שליטה עצמית ומשמעת דומות עליהם כעול, ובשאיפתם לעצמאות ינערו עול זה מעליהם... אך עצי מאות זו היא השורש של האישיות המוסרית של העתיד. (רש"י הירש, בראשית ט, כא)**

המטלה ההתפתחותית שעומדת בפני המתבגר היא גיבוש זהות ייחודית, חלק מהעניין הוא השינויים הפיזיולוגיים אשר מכריחים את המ"תבגר לשאול את עצמו שאלות סיי אני? מה אני רוצה וחפץ? איזה סוג אדם אני? מה אני רוצה להיות שאהיה עצמאי?

אצל כולם זה מתרחש ברמות שונות של מודעות, המתבגר לא חושב רק באופן היפותטי. הוא מתחיל לנקוט צעדים אשר מתבטאים בעישון, ענידת עגילים. הוא עסוק בשאלות כל הזמן, בשלב זה המתבגר מרגיש בקונפליקט תמידי מחד רוצה את אמו ומאידך חפץ בקרבת האם, הוא רוצה את הסימביוזה האבודה, הוא מרגיש קטן וחלש כיון שוויתר על ההגנה. כאשר המתבגר מרגיש נפרד מתחילים הפחדים כי הוא חש "נפרד" מאמו. אז באה לידי ביטוי חרדת הנטישה.

המתבגר תופס מרחק מההורים הפנימיים זה מתבטא בריקנות פנימית, בדידות, הוא לא מקשר זאת להתרחקות מבחינה פסיכולוגית אך זהו עבורו אובדן עצום.

תמציתו של המצפון המקושר הוא חרדת הפרדות מאחר וההתקשרות כה חשובה ומרכזי העצבים החשובים במח מתפקדים כמנגנון ניהול העקה ביוצרים הרגשת אי שקט בעת שהוא עומד בפני הפרדות מההורים. בהתחלה הציפיות להפרדות הפיזית היא שמעוררת את התגובה במתבגר ככל שההתקשרות והפרידה יותר עמוקה החרדה גבוהה יותר. המתבגר חש את מורת רוחו של ההורה כשמתנסה בהפרדות ולכן חרדתו מתבגרת.

המתבגר מתחיל להיות עסוק בעצמו, במחשבות ובמראה. ישנה מודעות עצמית גבוהה וכך מתבשלת הזהות העצמית של המתבגר ובעקבות השינויים שהוזכרו קיים שינוי חברתי משמעותי. המתבגר בוחר חברים לבד, קובע לאן הוא הולך, מתי הוא חוזר ומה הוא עושה. וכל תהליך זה מביא אותו ואת הוריו לקונפליקט משמעותי, זו תקופה שלומדים ללכת על חבל דק ומייצרים גשר של חבלים בין המתבגר להוריו.

כמה טיפים שתשננו:

א. מרווח- חופש לתת למתבגר להיות עם חברת השווים. הצורך הוא גדול בגיל זה.

ב. אפשרות בחירה- לתת לילד לבחור ולא לבחור בשבילו.

ג. לשמוע- להקשיב (הילד מספר לא להיכנס לדבריו) ולתת לו תחושת הזדהות והבנה למצבו.

ד. העלמת עין- לא להילחם על כל דבר באופן חזותי. לבחור את הזירות איתם אתם מתמודדים!







מסע מוצלח מתחיל בפטיעה אחת קטנה!



## אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

# שמים את הבית במרכז

### מרכזי טיפול והעצמה

- מרכז להנחיית הורים וטיפול בילדים ונוער 
- מרכז ייעוץ וטיפול בנישואין ומשפחה 
- מרכז טיפול CBT 
- מרכז לייעוץ וטיפול נפשי 
- מרכז טיפול בקדושת המשפחה 
- מרכז מידע וטיפול בפגיעות במשפחה 

 דיסקריות

 פריסה ארצית

 מטפלים מקצועיים שומרי תורה ומצוות

 המלצת והכוונת גדולי ישראל



**\*2837**

**אנחנו כאן בשבילך!**

**24 שעות ביממה**

דוא"ל: acft@acft.org.il • לתרומות כנסו לאתר: www.acft.org.il





# מרכז י.נ.ר. לומדים. להצליח.

## קבוצות חדשות נפתחות

<p><b>הכשרת מטפלים ב-CBT</b> באישור איט"ה</p> <p>הכשרה מקיפה בשיטת הטיפול היעילה והמוכחת לבעיות חרדה ודיכאון. לימודים עיוניים בשילוב עבודה מעשית והדרכות.</p>	<p><b>הכשרת יועצי נישואין ומשפחה</b> בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ</p> <p>התכנית המובילה להכשרת יועצים להתמודדות זוגית ומשפחתית, טכניקות מובילות, הדרכה קבוצתית ופרטנית וצפייה בטיפולים חיים.</p>	<p><b>הכשרת מנחי הורים חינוכיים</b> באישור אגף שפ"י, משרד החינוך</p> <p>הכשרה מקצועית ומעשית להנחית הורים ואנשי חינוך להתמודדות עם אתגרי הדור והתקופה בדגש ילדים בסיכון ונוער מתבגר.</p>
<p><b>NLP ודמיון מודרך</b> הסמכה בינלאומית NLP practitioner</p> <p>השיטה העולמית המשתמשת בכוחו האדיר של הסוח האנושי לשינוי חשיבה והתנהגות, שחרור חסמים ומצוקות רגשיות.</p>	<p><b>הכשרת לאימון אישי - קאוצ'ינג</b> באישור לשכת המאמנים</p> <p>תכנית ייחודית להכשרת מאמנים הכוללת ארגז כלים עשיר מ-NLP ו-CBT לאימון להצלחה בכל תחומי החיים.</p>	<p><b>ייעוץ תורני - פסיכולוגיה יהודית</b> בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ</p> <p>תכנית ייחודית המעניקה התבוננות מעמיקה ומיומנויות מעשיות בתורת הנפש ביהדות להטמעה בעבודה חינוכית, ייעוצית וטיפולית.</p>

## הצטרפו להצלחה:



02-6321620 | 03-7160-130 | rishum@ynrcollege.org  
 סניף ירושלים | סניף בני ברק | חדש! סניף צפון, חוצות המפרץ  
 מרכז י.נ.ר. | המרכז הגדול והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה