

גליון 80 // אב תש"פ // 25 ש

# כלים שלובים

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

20

## זמן איכות

אוריאל בלמס M.A יועץ חינוכי, מנחה הורים וקבוצות

## 3 הנסתר והגלוי

ד"ר גדעון בקר, פסיכולוג קליני מומחה ומדריך

מאמר לזכרה של לאה קלמרסקי ע"ה

## 18 צפיות או לא להיות

יעל יפת, יועצת זוגית, מאמנת ומדריכת כלות



מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
02-6321-620 | rishum@ynrcollege.org | בית הדפוס 30 ירושלים



כתב העת מוקדש לעילוי נשמתה של חברתנו היקרה,

## גב' לאה קלמרסקי ע"ה

לאה הצטרפה למשפחת י.נ.ר בשנת תשס"ד (2003), כשהייתה תלמידה בתכנית להכשרת מחני נישואין ומשפחה. מאז הספיקה לאה להשלים את הכשרתה במגוון תחומים והפכה להיות אחת מטובי המטפלים של מרכז י.נ.ר ואגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל. לאה היתה מדריכה ליועצי נישואין, מרצה ופעילה בכל תחומי העשייה של המרכז והאגודה. לאה הסתלקה מאיתנו בפתאומיות, כשבועות בודדים לאחר שגילתה כי חלתה במחלה קשה וסופנית. הידיעה, השאירה את תלמידי המרכז, חברי האגודה, צוות המרצים, עובדי המרכז וכל משפחת מרכז י.נ.ר והאגודה המומים וכואבים.

יהי זכרה ברוך.

## כלים שלובים | גיליון 80

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  
 יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר  
 עיצוב גרפי ועריכה גרפית: חני ארמוני  
 הפצה: תלמידי ובוגרי מרכז י.נ.ר, חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלוונטיים 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

כתובתנו באינטרנט: www.yanrcollege.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.

בחברתנו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



## כלים שלובים

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



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

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

**מורדים בעל כרחם**  
 חיים דיין MSW  
 עמ' 4

**אימאגו**  
 אהרון שכטר  
 עמ' 11

**סתירת הדין ודיון מחדש**  
 טו"ר צבי גלר וטו"ר הרב נדב טייכמן  
 עמ' 24

# הנסתר והגלוי

## מהו הידע שניתן להפיק בטיפול?

בפתחו של עניין

ד"ר גדעון בקר, פסיכולוג קליני מומחה ומדריך

**הטיפול אליו נתייחס בכתבה זו הוא טיפול הנעשה באוריינטציה פסיכואנליטית או דינמית כפי שמכונה לעיתים. מדובר בטכניקה של טיפול המבוססת על מפגש ודיבור בין המטופל למטפל שלוקח בחשבון את קיומו של הלא מודע. מדובר בדיבור שאינו מונחה ויחד עם זאת בעל ערך רב ויכולת שינוי מרחיקת לכת. נכתב לזכרה של גב' לאה קלמרסקי ע"ה.**

מעמקים. על מנת שמטופל יוכל לעבוד עליו להיווכח בכך בטיפול או כפי שאמר זאת פרויד "לא בקלות משתכנע אדם. ואם הגיע לכך בלי עמל, תימצא אמונתו עד מהרה חסרת ערך ורופסת". כלומר, על כל אחד להיווכח בעצמו במפגש זה ובהשפעותיו בין אם זה דרך הדיבור שלו, חלומות שהוא מביא או רסיסים של זיכרונות שצפים ועולים במהלך הטיפול ולכן אנו שוב חוזרים לכך שהטיפול הוא אישי עבור כל אחד ונע בקצב שונה.

אולם, לא מספיק לבוא ולדבר על מה שקורה יש לעשות זאת בפני מי שמסוגל להקשיב לדברים מעמדה שמעוררת אצל המטופל שאלות ביחס לאופן שבו דברים מתרחשים בחייו. ישנו צורך להפריד עיקר מטפל, להקשיב לריבוי המשמעויות בדבריו של המטופל ולנהל את אופן ההתייחסות המודעת והלא מודעת של המטופל אל המטפל - מה שנהוג לכנות במושג העברה בטיפול.

לכן כשמטופל מגיע לטיפול הנעשה באוריינטציה האנליטית ומדבר את הידע שהוא מפיץ, הוא מפיץ על עצמו. מכיוון שמדובר ברשמים ייחודיים למהלך חייו מדובר בידע אישי שכרוך בהתנסות של הטיפול. היות ולכל אדם התנסות אחרת בטיפול, כפי שקיימת גם בחייו, הפקת הידע היא אישית ולא ניתנת להעברה ממקרה אחד למקרה אחר עד כדי יצירת פרוטוקול טיפולי.

באופן דומה, המסלול שמוביל אנשים שמעוניינים להיות מטפלים מורכב משעות רבות של לימוד. לימוד במסגרת הכשרה, לימוד מתוך היותך מטפל (בהדרכות) ולימוד מתוך היותך מטופל (בטיפול שלך). כלומר גם הידע שאותו מפיץ המטפל כרוך בהתנסות האישית שלו. על מנת להתמקם כמטפל יש להיוותר בעמדה צנועה, כזאת שמאפשרת לכל מפגש מחדש להוות הזדמנות לגילוי מחודש.

**אחת התלמידות שלקחה על עצמה את הנסיון הזה הייתה לאה קלמרסקי ז"ל. ליווית את לאה במהלך כעשור מקורס יועצים בכירים שעשתה במרכז י.ג.ר. ובהמשך כמדריכה וכמטפלת. מעבר למסירות והרגישות הגדולה שנכחו באופן שבו טיפלה, מה שאפיין אותה הייתה הסקרנות והרצון לדעת. פעמים רבות לדעת אם היא מתנהלת באופן נכון אבל במקביל לכך ליוותה אותה סקרנות גם באופן שבו טיפלה ובניסיון להבין את הייחוד של כל אחד ממטופליה. המפגש עם המטופלים תמיד עורר שאלה שעמה הגיעה להדרכה ובעקבותיה התעורר דיון ולימוד שכל מי שנכח בו הרוויח. האופן שבו שאלה, התייחסה למטופלים ולמפגש הדגים את יכולתה לשלב בין הרעיון והמחשבה האנליטית לבין המורכבות התרבותית והחברתית שבה חיה. יכולותיה להיות בקשר עם רבנים, רופאים, בני משפחה לצד יכולתה לשמר את מקומו של המטופל ולהמשיך ולעקוב אחר הביטויים הייחודיים של כל מטופל יכולה להוות דוגמה מופת לאלו המעוניינים להיות מטפלים בעתיד. זו הייתה זכות להדריך אותה והיא תחסר. יהי זכרה ברוך.**

פעמים רבות אנשים מגיעים עם הבקשה לקבל כלים: כלים להתמודד עם חרדות, כלים להתמודד עם שינוי במצב הרוח, כלים לדעת איך להתמודד בנישואין וכו'. מה נמצא בבקשה זו? מעבר לרצון להפחית את הסבל, קיימת בקשה לידע. הפנייה היא לרוב אל המטפל כמומחה שיכול ללמד או לשתף בידע שקיים אצלו ובכך לפתור את הבעיות עמן מגיע המטופל. אותן בעיות באות לידי ביטוי במופעים רגשיים, פיזיים ומחשבתיים או במונחים מקצועיים בסימפטומים של כל אחד. הסימפטומים עצמם יכולים להיות זהים בין אנשים, כך למשל הדיכאון יכול לכלול עצב, בכי ותחושות ייאוש. החרדה יכולה לכלול דופק מואץ, צמרמורות ותחושות של פחד ברור יותר או פחות. אולם הזהות של הסימפטומים אינה אומרת כי המשמעות שלהם זהה עבור כל אחד. גישות שאינן שמות דגש על משמעותם של הסימפטומים אכן נוטות להעניק למטופל ידע. ידע שיכול להסביר לו מדוע הוא סובל כפי שסובל או מה עליו לעשות על מנת להיפטר מהסבל הזה על פי דעתו של המטפל או השיטה שבה הוא דוגל. באופן זה לסימפטומים או קבוצה של סימפטומים יש מענה קבוע. מענה מובנה שניתן להחיל אותו על כל מטופל.

ההבדל הנעוץ בין גישות אנליטיות לאחרות הוא שהגישה האנליטית מניחה שהסימפטומים ברובם אינם מקריים וכי יש להם משמעות וכוונה. כוונה השייכת להקשר נפשי מסוים וכי בסימפטום יש סימן קטן המודיע על תהליך נפשי חושב יותר. אותו תהליך נפשי פעמים רבות אינו ידוע לאדם ועל ידי כך שהוא מדבר בפני אדם אחר המאזין לדבריו באופן מסוים הוא יכול לפענח חלק מהתהליך ואולי אף להבין את מקורותיו. זהו תהליך שכרוך בעבודה שלא ניתן לדעת מראש את אורכה מכיוון שכל אחד עובד באופן שונה. מה שמוביל את הטיפול, הוא החיפוש אחר סיבותיו הייחודיות של כל אחד ואחד ולכן פעמים רבות התשובות לסבל של המטופל גם הן ייחודיות וקשורות להיסטוריה שלו ולאופן שבו דברים נרשמו אצלו בעקבות נסיבות חייו. מכאן המחשבה כי קיימת דרך אחת שהיא נכונה עבור כולם הינה זרה לחשיבה האנליטית. עבור כל מטופל המפגש הטיפולי או המפגש עם הטיפול הוא שונה וייחודי.

מה היא, אם כך, ההנחה המובילה עבודה כזו? ההנחה היא כי קיים לא מודע. הלא מודע נמצא בליבו של הטיפול הפסיכואנליטי וסביבו ובאמצעותו מתרחשות הפסיעות הנעשות בתוך הטיפול.

אך מהו אותו לא מודע? זו שאלה מורכבת שקצרה היריעה במאמר זה כדי לענות עליה אולם ניתן לציין כי חוויות שעמן נפגשנו לאורך החיים הותירו בנו רשמים. חלק מהם אנו זוכרים ויכולים בקלות להעלותם על הדעת וחלק אין אנו זוכרים. אולם העבודה האנליטית מראה כי בתוך הדיבור הנעשה בטיפול יכולים אנו לפגוש בשנית, באופן חלקי את אותם רשמים ולראות את האופן שבו הייתה ויש להם השפעה עליו עד היום. אולי זה מה שנתן לטיפול הדינמי את שמו כטיפול

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



# "מורדים בעל כראס"

שאלות מתוך פורום המומחים של מרכז י.נ.ר.

## שאלה

אנחנו משפחה חרדית עם שמונה ילדים. הבן הבכור שלנו בן 17, בגיל קטן היה ילד מצליח ומוכשר. ידע לקרוא מוקדם, שינן משניות בעל פה ועוד. מכיתה ד' התחילו בעיות משמעת, ובעקבותיהן נסיגה לימודית. בדקנו אם הוא סובל מהפרעת קשב וריכוז, והבדיקה היתה שלילית. כך התגלגלו השנים עם עליות ומורדות כשרוב הזמן הילד סובל גם מבחינה חברתית וגם לימודית. כרגע הוא לא נמצא במסגרת. קם מאוחר, יושב מול המחשב, וצופה בהרצאות תורניות. הוא מגלה התעניינות מרובה בחסידות מסוימת, למרות שהמשפחה שלנו רחוקה מאוד ממנה. היכולות שלו גבוהות מאוד. זאת למרות שיש לו חסר של כמה שנים. אברכים שלומדים איתו מידי פעם מעידים על ילד מוכשר מאוד. מבחינה רגשית הוא מאוד מבולבל, לא מסתדר עם אחיו, כל היום מסתובב ממקום למקום, וכמעט ואינו אוכל. ניסינו פסיכולוגים למיניהם, מטפלים ועוד אך שום דבר לא עזר. יש לציין שמבחינה רוחנית הבחור ב"ה שמור מאוד, עם טלפון כשר, לא חשוף לאינטרנט, נמצא בחברה טובה וכדומה. אנו די מיואשים ולא יודעים מה לעשות. נשמח מאוד להכוונה ולעצה.

## תשובה



מאת חיים דיין בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית, רכז התכנית לנוער מתבגר במרכז י.נ.ר., יו"ר "מכון הקשב" - מיזם חברתי עבור אנשים עם הפרעת קשב. 037445691 haymdayan@gmail.com

שאדם רוצה לעשות, בלי קשר לתרומה או לנזק שהם יוצרים להסתגלות שלו למציאות של העולם. למשל אלטרואיזם, הנטייה להיטיב לזולת, יכולה להתפרש כמניע הישרדותי - תכונה אנושית שנועדה לכך שאנשים יעזרו אחד לשני בעיות צורך, מעין "חברת ביטוח" טבעית-פסיכולוגית שתפקידה לסייע לאנושות לשרוד טוב יותר. אך האלטרואיזם יכול להיות מובן גם מנקודת המבט הקיומית. על פיה, הנתינה אינה נעשית כדי לשרוד טוב יותר במציאות, אלא שיש מניע אחר, גבוה יותר, זה הנוגע ברצון של האדם לממש את היותו בצלם אלוקים. להיות עם עצמיות של "נותן", חופשי משיקולי הישרדות ומי שעושה פעולות בעלי ערך ומשמעות.

המניע הקיומי יכול להיות כרוך בתחושת רעב פנימי, בחוויה של ריק ותוהו. הכמיהה למימוש של משמעות, ייחודיות וחירות יכולה להתבטא בפועל, באופן פרדוקסלי, בהתנהגויות ריקניות וחסרות משמעות. במצב כזה אדם שליבו ער לצורך חזק בחיים מסוג זה, מתקשה ליישם אותם במערכת החיים הרגילה, ומייצר התנהגות שונה לחלוטין. בדיוק כפי שאדם נכנס לפחד גדול כדי להגן על עצמו מפני סכנה, אך הפחד מוליך אותו לעשות התנהגות שמסכנת אותו יותר.

## מרכיבי הנפש

הרעב לייחודיות, חירותיות ומשמעות נובע מכך שאדם הוא הרכבה מופלאה בין רכיב חומרי לבין רכיב רוחני. הרכיב החומרי שבאדם מאופיין בשלוש תכונות יסוד: ראשית הוא מוגבל - תחום בזמן ובמקום, הוא לא כל יכול, הוא לא חירותי לגמרי; שנית, הוא חסר משמעות מצד

מהתיאור המפורט ניתן לחוש בדאגתכם הכנה. ניתן לחשוב על מצבו של הנער משתי נקודות מבט, הישרדותית וקיומית. זווית הראייה הראשונה נוגעת במה שאדם צריך לעשות כדי להסתגל למציאות החיצונית של העולם ולהתקיים בו בצורה תקינה, ובמה שמשבש מצבים אלו. נקודת המבט האחת עוסקת בהיבט הקיומי, דברים שאדם עושה כי הוא אדם, מניעים של ייחודיות, חירותיות ומשמעות.

## התקיימות מול יחודיות

מנקודת מבט הישרדותית נשאל שאלות כמו: מדוע הוא לא שומר על הרגלי בריאות, האם דימוי הגוף שלו תקין, או שמא הוא "תוקף" את גופו בצורה פאסיבית-אגרסיבית של מניעת צרכים בסיסיים? האם הוא סובל ממצוקה רגשית והתנהגויות אלו הן הדרך שלו לבטא את המצוקה או הקריאה לעזרה שלו? האם התנהגותו משקפת סוג של מרד נעורים שכולל התנערות מדרך החיים של ההורים? האם הוא חש לא מקובל בחברה שלו והוא מנסה להתקבל לחברה אחרת? האם הוא חש שסגנון הישיבות בהן למד לא נתן לו מענה מספיק לצרכים רגשיים או רוחניים, והוא מחפש אותם במקומות אחרים? האם צרכיו הלימודיים סופקו במסגרות בהן למד, האם ייתכן שהוא מחונן ולכן חש שעמום וחסר חיבור למסגרות הלימוד הקודמות?

אולם ייתכן גם שהנער מונע משיקולים קיומיים. שיקולים אלו שייכים לנקודת המבט השנייה, על פיה אדם אינו מונע רק משיקולי הישרדות, אלא ממניע של התקיימות בעולם כאדם. מניע זה כולל את הרצון והצורך בחירותיות, ייחודיות ומשמעותיות. מנקודת מבט זו אנו רואים דברים

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

## מרי כביטוי לנטייה קיומית

לאורך התפתחות חייו של הבן מתוארת רצף של התנהגויות של מרי. מגיל צעיר הוא לא קיבל את מגבלות הסביבה, אם זה בנוגע לסמכות שלכם ואם זה בנוגע לכללי החברה, מה שיצר לו קשיים חברתיים. מצב זה נמשך וכיום הוא מבטא "מרד נעורים" אשר מתבטא בהשתייכות לקהילה שונה משלכם. מדוע הוא עושה זאת? מה נטייה זו משרתת אצלו? ההבנה של הלך המחשבה שלו יכולה לעזור להתחבר אליו ולעזור לו במידת הצורך.

רבי מאיר שמחה הכהן מדוינסק כותב בספרו "משך חכמה" (בחוקותי): "ככה חפץ האדם, אשר האחרון יחדש יוסיף אומץ מה שהיה נעלם מדור הישן, וזה בחכמות האנושיות, אשר מקורן מחצבת שכל האנושי והנסיין בזה יתגדרו האחרונים, יוסיפו אומץ, כאשר עינינו רואות בכל דור". כלומר לאדם יש רצון לעשות משהו חדש משל עצמו, ולא רק להעתיק את דפוסי ההתנהגות וצורת החיים של הדור הקודם. הדבר יכול להתבטא בצורה חיובית (ראו למשל חולין דף ז' ודף קי'), או בצורה של מרי והתנגדות לסמכות ההורים או לצורת החיים שהם מנחילים. מהיכן נובע הצורך של אדם לחדש דרך או משהו משל עצמו?

כעובר, אדם מתחיל את חייו כחלק אינטגרלי מהאם, "עובר ירך אימו". הלידה הביולוגית מְבַחֶינָה אותו מהאם מְבַחֶינָה פיזית. הבחנה זו אינה חדה וחותרת. אמנם כורתים את חבל הטבור, אך עדיין היילוד תלוי באימו לחייו ומבחינות מסוימות הצוותא אם-תינוק נחשבת כחטיבה אחת (גם מבחינה הלכתית הדבר כן, לגבי סוכה ועירובין, ראו עירובין פב; לגבי שמחות, יו"ד סימן שסב; לגבי מזונות ילדים, ר"ן, כתובות כח ע"ב (בדפי הרי"ף). ד"ה יפה).

ניתן לראות את הלידה הפיזית כהליך מתמשך שמתחיל עוד לפני הלידה, כאשר התינוק אט-אט נעשה בשל לקראת חיים עצמאיים, ונמשך גם לאחר הלידה עד ליכולתו להתקיים עצמאית ללא האם. גם בתום תהליך הלידה האדם אינו נפרד מאימו, הוא בנה לעד והיא אימו נלצח, עצם מעצמה ובשר מבשרה, נים מנימי נפשו. הלידה, אם כך, אינה מעבר דיכוטומי בין איחוד לעבדות סהאם, אלא תהליך בו מתפתחת נבדלות ועצמאות, תוך שמירה על מידה של איחוד ותלות בה.

## חבלי לידה פסיכולוגית

בדומה ללידה ביולוגית, מתקיימת "לידה פסיכולוגית" שהיא תהליך מתמשך בו התינוק עובר מרמת איחוד גבוהה עם ההורים לרמת איחוד נמוכה וגמישה יותר. כאשר האדם במצב של "עובר פסיכולוגי" הוא אינו מבחין בין עצמו לבין הסביבה שלו. במהלך הלידה הפסיכולוגית מתפתחת בתינוק היכולת להבחין בינו ובין הסביבה. עד אז, הוא עובר פסיכולוגי אשר עברו הוא והאם חד הם; ישות אחת נטולת גבולות ומובחנת. מצב זה מטפח אצלו את מימד החירות והמשמעות שלו. בהיעדר סיבה להכרה בגבולות עצמו, התינוק אינו רואה את האובייקטים שסביבו כנבדלים ממנו, ומכל שכן שאין הוא מכיר בסובייקטיביות אחרת שאינה הוא עצמו. בחווייתו קיימת רק הווייתו שלו. הוא ואפסו עוד. מה שמעבר לו הם בבחינת איברים שלו, דוגמת איברים ביוניים שפועלים מכוחו, גם אם הם אינם מחוברים אליו פיזית. התינוק רוצה משהו, נייח חלב, ואז הוא מקבל אותו. הוא מרגיש כמי שבאמרו ברא שחקים. אין עבורו חייץ בין הרצון המתרחש בחווייתו הפנימית לבין מילוי-הרצון המתקיים במציאות. הסמיכות בין השניים מטפחת בקרבו את האשלייה שהרצון שלו יצר את התוצאה לה הוא ייחל - חלב או תחושת שובע. כמו אותו אדם שנכנס לראשונה בחייו לבית הכנסת, בדיוק בשעה שעמדו הקהל לומר "ברוך שאמר", ואץ רץ לביתו לספר שכל המתפללים נעמדו לכבודו...

עצמו, הוא אובייקט, אמצעי, כמו כלי שערכו אינו טמון בעצמו אלא במה שמחוץ לעצמותו - בתועלת שהוא מביא. כל חשיבותו הוא בחפץ של האדם בו, וכאשר אין חפץ בו, הוא חסר ערך. דבר זה יוצר את הנקודה השלישית, תחושת חוסר ייחודיות. החלק האובייקטיבי שבאדם אינו יכול לייחד אותו משאר בני אדם, לכל היותר יש בינו לבין אחרים הבדל שהוא כמותי ולא איכותי.

מנגד קיים באדם רכיב רוחני, סובייקטיבי, וגם לו יש שלוש תכונות יסודיות, והן הפוכות לחלוטין מאלה של הרכיב החומרי. הרכיב הרוחני הוא בלתי-מוגבל בזמן ובמרחב. בעולמו הפנימי אדם יכול לדמיין את עצמו כמעט בכל מצב, כמו בחלום. מי שמגביל אותו הוא העולם החיצוני. בנוסף, אדם מלא משמעות מעצם קיומו ועל כן הוא חש ייחודיות. הסובייקטיביות נשענת על היותו של האינדיבידואל "אחד", איכות בלתי ניתנת לחלוקה, כיוון שהיא איננה חומרית-אובייקטיבית. שלושת התכונות הללו - ייחודיות, חירותיות ומשמעותיות - יוצרות את החוויה של להיות אדם. האדם הוא אדם מעצם היותו נברא בצלם, אחד יחיד ומיוחד, בן חורין ומלא משמעות הנובעת מעצמותו שלו.

## אדם אֲדָמָה ואדם אֲדָמָה

המילה "אדם" יכולה להיקרא בשני אופני ניקוד, ולהישמע בלשון דמיון - "אֲדָמָה לעליון", וגם בלשון אֲדָמָה - ממנה לוקח האדם (שלה, חלק א', תולדות אדם, כג). באדם יש ממד רוחני וממד חומרי והשילוב שלהם יחד הוא דבר פלא (רמ"א, דרכי משה, או"ח, ו, ב). מצב זה מהווה ומייחד את האדם: יש בו גם בחינת בורא וגם בחינת נברא, גם נותן וגם מקבל. "שני הכוחות האלה - הנתניה והנטייה - הם שורשי כל המידות וכל המעשים" (מכתב מאלהו, א, קונטרס החסד, עמ' 32) ואדם נדרש לאזן בין שניהם (רבי צדוק הכהן מלובלין, 'מחשבות חרוץ', פרק ד'). הממד בו הוא דומה לבורא מדגיש את החירות, הייחודיות, ואת קיומה של משמעות פנימית הנובעת מעצם הווייתו. הממד בו הוא דומה לנברא מדגיש את הכפיפות וקבלת הגבולות הפנימיים והחיצוניים, ההתמזגות עם האחר, ואת היותו אמצעי להגשמת מטרתו.

להיות אדם פירושו להיות לא אובייקט ולא סובייקט, אלא משהו שלישי המורכב מהמיזוג של שני החלקים הללו: אדם אדמה לעליון ואדם עפר סן האדמה. דבר זה יוצר מצב אמביוולנטי, המיזוג בין השניים מוליד צורך תמידי ביצירת משמעות וייחודיות ומתח קיומי קבוע בין חירות לכפיפות. מצד אחד אדם רוצה לשרוד, ולכן הוא מכפיף את עצמו למציאות, ומצד שני חלק אחר בו רוצה להיות הוא עצמו והוא פועל ממניעים אחרים שאינם בהכרח כפופים למציאות ומועילים במסגרתה.

ישנן דרכים שונות להתמודד עם המתח הנובע מההרכבה של שני החלקים הללו. יש אנשים שמשלימים עם המציאות ומרדימים את החלק המחפש משמעות-חירותיות-ייחודיות שבהם. אחרים משאירים אותו ער, אבל מצליחים לתת לו ביטוי של פשרה בתוך גבולות המציאות. הם מצליחים לשחק במתח העדין שבין הרצוי למצוי. ישנם אנשים שהחלק הקיומי שבהם ער ושואג בעוז, ומתוך כך הם מתקשים להכפיף עצמם אל המציאות. תכונה זו שכיחה אצל אנשים עם הפרעת קשב, ולכן מן הסתם פיתם לאבחון. אלא שהפרעת קשב נמדדת על ידי תסמינים שונים שלא כולם מכונים למדוד חווייה ספציפית זו. כך או כך, אנשים בעלי נטייה קיומית מוגברת - אלה שמעדיפים יותר לבטא את המימד הקיומי שלהם על פני המימד ההישרדותי, מוצאים את עצמם עם קשיים בהסתגלות לעולם. הצורך המוגבר והבלתי מאוזן בחירות, ייחודיות ומשמעות בא על חשבון ההשתלבות במציאות שדורשת כפיפות, השתלבות ופעילות הנדרשת לשרוד, גם אם אין בה כל חוויית משמעות.

## איך מתמודדים?

מחקרים רבים מצביעים על כך שהתמודדות עם אתגרים מושפעת מ"תחושת קוהרנטיות" (SOC-sense of coherence), של האדם. תחושה זו כוללת שלושה מרכיבים: **מובנות** - היכולת הקוגניטיבית להבין את החיים או החברה באופן בהיר, צפוי ושיטתי; **משמעות** - היכולת הרגשית ליצור משמעות חיובית ומסתגלת לחיים או לחברה; **נהילות** - היכולת הביצועית של האדם, תחושתו כי הוא מסוגל להתנהל בצורה מסתגלת עם עצמו או עם סביבתו.

מובנות - בדברים שכתבתי עד כה הצעתי שתי נקודות מבט דרכן ניתן להבין את הילד, האחת נוגעת בפגיעה במיומנויות ההישרדות והשנייה מתייחסת לצרכים קיומיים שלו. מנקודות מבט אלו אפשר לנסות להבין את העולם הפנימי של הנער, להתחבר להלך החשיבה שלו, גם אם הוא איננו רציונלי.

משמעות - המשמעות אותה אנחנו מייחסים למצב, מגדירה במידה רבה את צורת ההתמודדות שלנו איתו. מנקודת המבט העוסקת בהישרדות, אנחנו יכולים לפתח יחס של חמלה כלפי הנער. לראות אותו כמי שסובל ולא כמי שרוצה לחלוק עלינו. אבל לא די בכך, משום שגישה עשויה ליצור תחושה של יחס פטרוני ומתנשא. איש אינו רוצה שיסתכלו על מי שהוא בחמלה וירחמו עליו בגלל הזהות שלו. כאן משלימה את התמונה נקודת המבט השנייה העוסקת בסגנון הייחודי של אדם שמגלה שאיפה עמוקה למשמעות, ייחודיות וחירות. את הנטייה הזו אפשר לראות בכמה צורות. הגישה הקלאסית רואה בכך קלקול בנפש של האדם שיש לתקנו, הגישה הרומנטית מתייחסת לכך כאל סגנון ייחודי שיש לשמר, לכל אחת מהגישות הללו יש יתרונות וחסרונות. ואולם, ישנה דרך שלישית, והיא נכונה בעיני, לראות את הדבר כתכונה/מצב, אשר יכולה להתפתח לכיוונים חיוביים או לכיוונים שליליים.

תכונותיו של אדם מותאמת לתפקיד הייחודי שלו בעולם (נתיבות שלום, דברים) ועל האדם וסביבתו מוטלת האחריות לתעל את תכונותיו ונטייתו לדרך מועילה. רעיון זה מבוטא ב"עקרונות מזל מאדים". הגר"א (משלי, כדו) מברר את הפסוק חנוך לנער על פי דרכו על פי הגמרא (שבת, קנו) בה נאמר כי אדם שנולד במזל מאדים, יהיו מעשיו מעורבים עם דם. ואולם, למרות שזו תכונה האופי שלו, לא בהכרח שהדבר יתבטא באופן שלילי. בידי הברירה האם להטות את טבעו לטוב או למוטב וכן לקבוע לאיזו דרגה יגיע: להיות שופך דמים, איש רפואה המקיז דם, שוחט, מוהל או דיין. הרעיון הגלום בדבר הוא כי אפשר לדבר על תכונות בסיסיות שלהן יש פוטנציאל להתבטא בצורה מועילה או מזיקה, כעין דברי רבי יהודה הלוי ששורש האמונה הוא גם שורש המרי (כוזרי, א, עז), כפי שתרופה יכולה לרפא או להמית (שם, עח). בדומה למי שנולד במזל מאדים, אדם עם תכונה קיומית מוגברת הוא עם פוטנציאל סיכון. עם זאת, לאדם ולסביבתו ישנה יכולת בחירה לנתב תכונה זו לדרך טובה, כדברי הקדמת ספר חובת התלמידים: "אין מדה וטבע רע... רק שצריכים לדעת איך לשמש בהם ולגדלם".

כאשר אנחנו מתייחסים לנער כאל תקלה מהלכת, סביר להניח שיהיה

כאשר מתחיל תהליך של לידה פסיכולוגית, ההתמזגות של התינוק עם ההורה אינה יכולה כבר לעלות בקנה אחד עם חווית כל-יכולות שאותה חש בעבר. עכשיו החיבור עם ההורה דווקא יוצר תחושה הפוכה. הילד מרגיש שהוא לא קיים בזכות עצמו, הוא רק חלק של ההורה. הוא תלוי בהורה ומשמעות הדבר שאינו קיים בכך עצמו, הוא מוגבל, הוא תלוי באחר, הוא דומה יותר לנברא מאשר לבורא. מצב זה מאיים על החלק הקיומי של האדם והוא רוצה "לשבור" את המצב הזה דרך ניסיון להתנגח בהורים, לגלות עצמאות יתירה ו"לעשות שבת לעצמו". ככל שהוא רגיש יותר לצורך הקיומי, כך תגדל המוטיבציה שלו לעשות פעולות שבאות להדגיש את היותו עצמאי וחירותי.

## שבירה ובנין

עיקרון דומה מבואר בדברי חכמים. בגמרא (יומא עח): מסופר שאמו של האמורא אביי, הדריכה אותו על מה יש לתת את הדעת בעת גידול הילד. בין השאר אמרה לו, שיש לתת לילד כלים לשבור משום ש"רביא דיוקא תבר מאני" (גדילת הילד שבירת כלים). זו הייתה גם הנהגתו של האמורא רבה, שהיה קונה כלי חרס סדוקים וזולים לבנו, כדי שיוכל לשבור אותם, כפי שפירש רש"י: "להפקיר לו כלים לשבור ולמלאות תאוותו". דבר זה נחשב כשימוש נכון בכלי ולכן אין כאן איסור בל תשחית (ש"ת תורה לשמה, תא). בספר חנה דוד (אות נח) מסביר: רביא דיוקא תבר מאני. פירוש דהנה טבע חיות האדם מתחילת בריאתו להיות הוא מושל על זולתו ולא שיהיה זולתו מושל עליו... והנה בקטנות הילד, טבע מדותיו מושכים אותו אל הנאה מדברים האהובים לו עד שנמשך כל חיותו אחר זה הדבר האהוב באין מעצור. אך לפי שבאמת הוא אדם, מתגבר עליו הכח של בחינת אדם למנוע אותו מלהיות כבוש ומשועבד תחת יד התאוה אל החפץ, אלא מושל עליו ושוברו לגמרי". כלומר, עצם העובדה שהילד תלוי בדבר כלשהו מאיימת על אנושיותו, על רכיב המשמעות, החירות והזהות הייחודית שלו, והוא רוצה לשבור את הדבר שבו הוא תלוי כדי לאיין את האיום. ככל שאדם יותר רגיש לזהות, ייחודיות ומשמעות של עצם קיומו, כך הוא יותר "שובר" דברים שמאיימים על כך. דרך השבירה הוא גדל. הוא לומד שרצונו להיות כל יכול מותיר אותו בלי כלום, והוא לומד לווסת צורך זה. המפגש עם ההורה נחוזה כמפגש בין סובייקט לסובייקט ובתהליך מעגלי מתפתחת יכולת הכרה הדדית.

כללו של דבר, בתהליך ההתפתחות של האדם נוצר מצב בו קבלת סמכות ההורים וסגנון חייהם, נתפסת כמאיימת על ייחודיותו ועצמיותו. לכן בנקודות זמן שונות בהתפתחות, והבולט בהם הוא גיל הנעורים, אדם עושה מעשים שמטרתם לחדד ולהבהיר שהוא אדם בפני עצמו. לפעמים הוא עושה אפילו מעשים שפוגעים בו, העיקר להעביר לעצמו ולסביבתו את המסר ו"להוציא מלבן" של ההורים (ושל עצמו) את הידיעה שהוא אכן תלוי בהוריו. כאמור, יש אנשים שרגישים לזהותם ולמשמעות קיומם בצורה חדה יותר. הם מחוברים יותר לחלק הקיומי ששואף למשמעות, לכל-יכולות, לחירותיות ולייחודיות. הם לא "התרגלו" למציאות החיים הרגילה, המוגבלת, והם קוראים עליה תיגר.



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



02-6321-602 | [merkaz@ynrcollege.org](mailto:merkaz@ynrcollege.org)

**מעוניין לקבל**

**נלים שלובים**

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

**באופן קבוע?**

# המשפחות הכי טובות מחפשות אותך

תת ארמון, גבעתיים, ישראל

## קורס הנחיה ויעוץ בנושא נוער נושר



מיומנויות לטיפול במצבי התמודדות וסיכון



תיאוריה וגישות קליניות להתערבות מקצועית



כלים לעבודה מול נוער, הורים וצוות חינוכי



הכשרה פרקטית לעבודה מעשית מיידית

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה  
"שערי הלכה ומשפט"

02-6321625

rishum@ynrcollege.org | בית הדפוס 30 ירושלים  
מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

קשה לרכוש את אמונו ולקבל ממנו שיתוף פעולה. מצד שני איננו יכולים להסכים עם התנהגותו. התייחסות אל סגנונו כאל תכונה שנובעת מרשימות רבה לחלק הקיומי שלו, תוך מודעות לכך שזוהי תכונה שיכולה להתפתח לטוב או למוטב, מאפשרת להבין את הנער ולתת תיקוף לחוויות הפנימיות, ובו זמנית לעבוד איתו על שינוי והגברת ההסתגלות למציאות החיצונית.

**ניהוליות -** השלב השלישי בהתמודדות עם אתגר הוא לפתח תחושת יכולת להתמודד עם האתגר ברמה המעשית.

**אל תאבדו תקווה -** אדם שמתהלך בתחושת חוסר אונים נרכש, כבר מפסיק לחפש אחר פתרונות חדשים. עצם פנייתכם מלמדת שאתם מאמינים עדיין בשיפור. תקווה היא כמו מקווה שמחזיק את המים. צריך ליצור החזקה מתמדת כדי שמי התקווה לא יזלו החוצה.

**אל תהיו בלחץ -** ייתכן שהדאגה לעתידו טורדת את מנוחתכם ואולי היא גורמת לכם לתגובות חריפות יותר. ההתנהגויות שאתם מתארים אינן זרות למי שעובד עם בני נוער, הן חוזרות על עצמן בצורות שונות אצל נערים רבים. ברוב המקרים מסוג זה שפגשתי לאורך השנים, הנערים חזרו לעצמם לבסוף, גם אם שילמו בדרך מחירים על התנהגויות אלו.

**גלו הבנה -** כדאי שאתם ההורים תבררו עם עצמכם מה היחס שלכם אליו וגם לפתח עמדה שיוצאת מתוך הבנה כלפי הלך המחשבה שלו, גם אם אינכם מסכימים עם הביטוי המעשי שבהתנהגותו.

**צרו קשר -** נסו לבנות עמו קשר קרוב, אם דרך עשייה של משימה משותפת בזמן קבוע, טיול משותף וכדומה. נסו לבסס קשר שיתרוד בנקודות ההסכמה והחיבור שלכם, ונסו להרחיב את תחומי ההסכמה.

**היו גמישים -** חכמים אמרו, "איתתך גוצא גחין ותלחש לה" (ב"מ, נט) - אם אשתך (או בן הזוג שלך) נמוך, כופף עצמך ודבר איתו לפי המקום בו הוא נמצא. על רעיון זה מבוססת הפרקטיקה המתוארת בסיפור תרגול הודו של רבי נחמן מברסלב (סיפורי מעשיות, מעשה מהינדיק - בן המלך שהשתגע וחשב שהוא הינדיק). נסו להתעניין בעולמו הפנימי, כמה שמעניין אותו היום, גם אם אלו רק אירועים חיצוניים של חסידות. ייתכן שהוא מחפש משמעות כלשהי בחסידות ואינו יודע את הדרך. ייתכן שעם הזמן יעמיק וייכנס פנימה, וגם אלו לא היו התכונות שלכם מלכתחילה, אפשר ששם נפשו תמצא מנוח.

**צקו משמעות למצב -** אפשר לראות את ההתמודדות שלכם כתקלה, אך אפשר לראותה גם כשליחות חשובה מאוד, לגדל ילד שאינו "מותאם" לעולם בצורה חלקה. זהו אתגר לא פשוט, והוא מתיש ומתסכל פעמים רבות. אבל למרות חלופי השנים והמשקעים, אתם אינכם אומרים נואש ופונים לעזרה. גם הבן, למרות כל מסכת קשייו, שומר על עצמו מבחינה רוחנית וגם כאשר הוא לא הולך בדרכיכם, הוא מסתובב במקומות של תורה. וזאת ראוי להתבונן ולהעריך.

**פנו לעזרה מקצועית -** בשל הדאגות העולות ממצבו, ההמלצה היא לא להרפות מחיפוש אחר איש מקצוע שיסייע לו. העובדה שלא מצאתם עד כה אדם שמצא מסילות ללבבו, אינה צריכה להרפות את ידיכם. אמרו חכמים "סורין, בשעה שמשגרין אותן על האדם, משביעין אותן שלא תלכו אלא ביום פלוני ולא תצאו אלא ביום פלוני ובשעה פלונית ועל ידי פלוני ועל ידי סם פלוני" (עבודה זרה נה).

שאו ברכה ורוו נחת

מקורות:

בנג'מין, ג. (1990). הכרה והרס: מתווה של אינטר סובייקטיביות. בתוך: פסיכואנליזה התייחסותית - צמיחתה של מסורת (עורכים: מיטשל, ס.א. וארון, ל.) תולעת ספרים,

2013

דיין, ח. (2018). "כשאני לא אני": הפרעת קשב, ספונטאניות ועצמי כחב. כלים שלובים 03/18. ויניקוט, ד. (2006). עצמי אמתי עצמי כחב. תל אביב: עם עובד.



**ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר וחבר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל**



**שם: אוריאל בלמס M.A.**  
**יועץ חינוכי, מנחה הורים וקבוצות מדריך שפ"י - משרד החינוך למצבי חירום ומשבר ומניעת אובדנות**  
**מירושלים, בן 39, נשוי ואב לשלושה למד במרכז י.נ.ר: הנחיית הורים.**  
**תחום עיסוק: לפני הלימודים: למדתי כ - 10 שנים בכלל ועסקתי במקביל בחניכה עם נוער מתקשה**

בבית הדין, הציע להם הדיין לנסות שוב אפשרות של תהליך טיפולי לפני מתן הגט. רצה הבורא והזוג הגיע אליי, אני זוכר את דבריו של הבעל כשהתקשר אליי: "נתנו לנו המלצה עלייך, אין לי כוחות לחפש מטפל אחר, אם אתה לא יכול אני חוזר לדיין". אמרתי שאחזיר לו תשובה בעוד כמה שעות. בנתיים, הזדרזתי לצאת אל קבר רחל אמנו ולהתפלל שלא תצא תקלה מתחת ידי, במקביל, התייעצתי עם המדריך האישי שלי על פרטי הסיפור וקיבלתי ממנו את ברכת הדרך. נפגשתי עם הזוג שש פגישות, שש פגישות מלוות בתפילה שאזכה להארת פנים והכוונה מה נכון עבורם. בחסדי שמים, בני הזוג החליטו לחדש את ברית הנישואין ולכונן את משכנם בטח.

**הרווח האישי שלי מהלימודים:** החיים הם לימוד ארוך שאינו פוסק עד שהם פוסקים. לימודים והעשרה אישית מסייעים לי להיות מחובר ומעורר דבוק, הם מזכירים לי שאני לא יודע הכל ויש לי עוד מה ללמוד ולהחכים. הרווח הוא אישי וגם מקצועי. בנוסף לכך, הלימודים הם עוד דרך למימוש עצמי ולתעסוקה בכבוד באופן ישיר וגם עקיף.

**ההמלצה אישית שלי - טיפים להצלחה:**

- א. להרבות בתפילה לפני כל שליחות ועשייה
- ב. מעמד המטפל עלול להביא לגאווה עצמית, כדאי לכל מטפל ואיש ציבור להזכיר לעצמו את מקומו ומי נתן לו את החיל הזה.
- ג. להתייעץ וליטול עצה, בוודאי כשמדובר בדיני נפשות.
- ד. לבסס גבולות אישיים ומקצועיים ובעיקר לזכור מהם תחומי ההתמחות האישיים ואלו תחומים הם לא שלנו.
- ה. להיות מחובר לקהילה מקצועית בתחומי העיסוק

**בחרתי ללמוד את התחום כי:** אני מאמין שהבחירות בתחומי העיסוק שלי ובשליחות חיי מכוונים מאת ה' על פי הכישורים והיכולות שנתן לי. הבחירה ללמוד ייעוץ חינוכי והנחיית הורים באה לאחר התבוננות פנימית ונטיית הלב של שנים רבות. כמובן לאחר שאלת רב עם מרן ראש הישיבה ר' אהרן יהודה לייב שטיינמן זצוק"ל שאמר לי בזה הלשון "לך ללמד ילדי ישראל ותעסוק בחינוך ותראה ברכה רבה". אני מרגיש מחובר לעיסוקים שלי ושמח בבחירותיי ומבקש בכל יום מבורא עולם להיות שליח ראוי והגון.

**כיום:** אני עוסק בייעוץ חינוכי במסגרת תיכונית ישיבתית לנוער מתמודד, מנחה הורים וקבוצות מטעם גופים שונים במסגרות חינוך וברשויות מקומיות, ומדריך שפ"י למצבי חירום ומניעת אובדנות. דוקטורנט במ"דעי החברה, יזם ופעיל חברתי, מנהל את פורום מנחי הורים של מרכז י.נ.ר וחבר באגוד היועצים והמטפלים. בחלק השני של היום אני מקבל מטופלים בקליניקה ומרצה בקריה האקדמית אונו ובמכון אחיה. במהלך השנים רכשתי תחומי ידע נוספים כגון הנחיית הורים, הנחיית קבוצות וטיפול בילדים ונוער בסיכון. הכשרות נוספות כגון NLP, CBT תחום פגיעות ומניעת אובדנות, טיפול משפחתי ועוד.

**העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי:** מזכיר לעצמי את מקומי בהיות שליח של הבורא להיטיב עם הזולת, אני מאמין בדרך של צניעות וחמלה, עזרה ומאור פנים לכל אדם ולכל פונה.

**סיפור הצלחה:** אני יכול לציין מקרה בולט שהרגשתי את הקב"ה איתי בכל רגע בחדר הטיפול. מדובר בזוג שעמד להתגרש ולפני הדין האחרון

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





# מיומנויות הגישור

## הגישור ככלי יעיל ליישוב סכסוכים

רחלי עשור עו"ס קלינית MSW  
Racheliasor12@gmail.com

**תרבות יישוב הסכסוכים בכלל והגישור בפרט נמצאת במגמת שינוי. הציבור ומקבלי החלטות מבינים את מעלות הגישור ככלי ליישוב סכסוכים והפנייה להליך זה הולכת וגוברת. ניתן לומר בסיפוק רב כי גם הציבור הישראלי למד לאורך השנים לצרוך בחוכמה שירותי גישור מותאמים. יותר ויותר אנשים, משפחות, ארגונים וקהילות מבינים את יתרונות הגישור, לצד הכרה במגבלותיו. ניתן לראות את ההתפתחות ברמת המודעות של הציבור בכך שכיום אנשים רבים פונים להליך הגישור עוד לפני שפותחים בהליכים משפטיים, אחוז גבוה מהזוגות המתגרשים פונים לגישור, מנהלים בחברות, מנהלי קהילות ואחרים לא מהססים ליזום הליך של גישור לפני שימוש בכל אופציה אחרת.**

הגישור חיוני כי המגשר ישכנע את הדובר כי הוא קשוב ומעניק לו את מלוא תשומת הלב. לצורך כך נעשה שימוש במיומנויות תקשורת לא וורבליות כגון:

שמירה על קשר עין- שימוש סביר בקשר עין מסמן לדובר שאנחנו אתו ומאזינים לו.

הנהון- יכול להדגים הכרה בדברי הדובר, דבר שמבטיח לו כי קולו נשמע ואף הובן. מצד שני שימוש מופרז עלול לסמן הסכמה של המגשר ואובדן חוסר הניטרליות.

תנוחת גוף - כגון הישענות לעבר הדובר יכולה להפגין התעניינות בדבריו של הדובר.

שתיקה - הנה כלי מכריע המאפשרת לצדדים להתבטא באופן חופשי וכן מאפשרת מרחב להרהר. שתיקה של המגשר יכולה לרזז את הצד הדובר למלאה במלל ולהעביר מידע נוסף.

**2. שאלות פתוחות -** כל ההתערבויות של המגשר נועדו לסייע לביטויים החופשי של הצדדים ולאפשר למגשר להתחבר כדי להבינם. יתרה מכך, בשל מגבלות הזמן של המגשר עליו להפיק מידע ככל האפשר בזמן קצר. לפיכך שאלות סגורות יביאו איתן תשובות קצרות ולא מניבות מידע. לעומתן, שאלות פתוחות, אינן מאפשרות מענה בשלילה/חיוב ומביאות את הדובר לחשוף נתונים רבים יותר. מגוון רחב של נתונים יסייע למגשר להבין את עולמו של המגשר ולזקק את חלקי המידע הרלוונטיים להבנת הסכסוך.

**3. שיקוף -** טכניקה בסיסית בגישור, שבה המגשר מחזיר לצדדים היבטים מסוימים מדבריהם: היבטים רגשיים, מחשבות, התנהגות. השיקוף מנסח באופן שבו הצד יהיה חופשי לקבל או לדחותו בין אם מחוסר התאמה ובין אם מחוסר בשלות להכיר בהיבטים אליהם התייחס המגשר. תנאי מוקדם הכרחי להפעלת מיומנות זו היא היכולת של המגשר לזהות את הרגשות, המחשבות והתנהגויות של המגשר. שיקוף הוא סוג של היגד. הוא מסתיים בנקודה או בשאלה טנטטיבית שמשמעותה עבור הפונה, אישור או הפרכה. המטרה בשיקוף היא לקלוט את המסר הרגשי של המגשר ולהיות מסוגל לחזור עליו במילים ללא ניתוח, ביקורת או מתן עצה.

**4. ניסוח במילים אחרות -** המגשר מנסח את דברי הצד באופן סלקטיבי

אם בעבר הנטייה הייתה להניח שמגשר חייב להיות עו"ד או שופט בדימוס, הרי שהיום הציבור לומד את המגבלות של שופט בדימוס שמ"ד גדיר עצמו כמגשר ולמעשה משמש כבורר, וכי אין הכרח שמגשר יהיה עו"ד (גפן, 2020). התפתחות תחום הגישור לפרופסיה מחייבת את המגשרים המגיעים מעולמות תוכן שונים, לרכוש כלים ומיומנויות אשר יסייעו בידם בתהליך הגישור. בראש ובראשונה, תפקידו של המגשר הוא לייצר שיח בין הצדדים הנמצאים בסכסוך. מכאן ששישורו של המגשר הם בעיקר ביכולת שלו לייצר תקשורת סביב נושאי הסכסוך תוך שהוא מוודא שהצדדים מבינים זה את זה. המגשר אחראי למציאת והצגת הפתרונות האפשריים לסכסוך, על מנת לאפשר לצדדים לבחון ביעילות את הסיכויים והסיכונים בפתרון המוצע. לאחר שהגיעו הצדדים להסכמה, על המגשר לנסח את ההסכם הסופי בצורה שתביא לכלל יישוב הסכסוך על פי הפתרון אליו הגיעו הצדדים כאשר מגשר פוגש לראשונה צד בסכסוך הוא חידה מוחלטת בעיניו. בתוך חוסר הוודאות, ביסודו של דבר על המגשר לקבוע בזמן קצר ביותר כיצד תופס אדם זה את הסכסוך, מהי השקפת עולמו של האדם, מהן האמונות וההשקפות המונחות בבסיס הקונפליקט הקיים בין הצדדים, וכן את האינטרסים החבויים והסמויים של הצדדים בסכסוך.

על מנת למלא את תפקידו, על המגשר לרכוש מיומנויות תקשורת המסייעות לפתיחות של הצדדים תוך זמן קצר. יש לזכור שאם ייעשה שימוש "טכני" במיומנויות אלו הן לא תשרתנה את מטרתן. חיבור זה מביא את המיומנויות המרכזיות אותן נדרש המגשר לפתח לצורך הובלת תהליך גישור אפקטיבי:

**1. האזנה פעילה -** ארל רוג'רס וריצ'רד פארסון היו הראשונים להשתמש במונח "האזנה פעילה". "האזנה פעילה" היא דרך חשובה ליצור שינוי באנשים. למרות התפיסה הרווחת שהקשבה היא פסיבית, מחקרים וניסיון קליני מראים כי הקשבה רגישה היא סוכן יעיל לשינוי אישיותי ופיתוח קבוצתי. הקשבה מביאה לשינוי בגישתם של אנשים כלפי עצמם וכלפי אחרים, ומביאה גם לשינוי בערכיהם הבסיסיים. אנשים שהקשיבו להם בדרך מיוחדת זו, נעשים בוגרים יותר מבחינה רגשית, פתוחים יותר לחוויות ודמוקרטים יותר. (Rogers, Farson 1979) בתהליך

# גם במרחק שני מטר אפשר לחבר בין אנשים



## הכשרה לגישור כללי ומשפחתי

**בניית הסכמות ויישוב סכסוכים בכל תחומי החיים:**  
שכנים, משפחות, עובד מעביד, מוסדות חינוך ועוד.



כלי יעיל ואפקטיבי לפתרון קונפליקטים ומחלוקות



תכנית המוכרת ע"י משרד המשפטים



שילוב לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית

לפרטים נוספים

**02-6321-612**

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים | [rishum@ynrcollege.org](mailto:rishum@ynrcollege.org)

במילים שלו: "נדמה של שאתה אומר כי... לא פעם המגשר מנצל את ההזדמנות להציג את המסר באופן שונה על ידי שימוש במילים מילים ניטרליות ובשפה פחות מתעמתת. הדבר נועד כדי לכוון מחדש תפיסות ולשנות עמדות בצורה מעודנת.

**5. סיכום** - הסיכום כרוך בהצעת תיאור קצר של מה שנאמר על ידי הצד על פי תפיסת המגשר. ניתן לעשות זאת בכל עת: לאחר פרק זמן של חקירה יחד עם הצד, או בתום ישיבה סגורה, יכול המגשר לעצור על מנת לעשות מעין "ספירת מלאי" של הנאמר ולחזור על הדברים בקצרה. בדרך זו קושר המגשר בין הדברים שנאמרו. ביכולתו של המגשר לפשט סוגיות, או לצמצמן לרשימה של הנושאים שהועלו.

**6. אמפטיה** - אמפטיה מוגדרת כ"יכולת להזדהות ולהבין את רגשות האחר" ומתייחסת לאופן בו אדם אחד תופס את האחר. אמפטיה יכולה להיות תקפה רק כאשר היא מעוגנת בכבוד לאחרות: כאשר המתבונן האמפטי מכיר בייחודיות והנפרדות של האדם האחר. אמפטיה יכולה רק להתקרב לידיעת רגשות המגושר, ולעולם אינה מביאה לידיעה מלאה. מדובר במיומנות בסיסית בגישור: ההכרה בעמדתו של אדם אחר והבנתה. על המגשר להבין, מבלי לשפוט או להתעמת. יחד עם זאת, על המגשר להיות מסוגל בכל עת "לצאת החוצה" מהבנה זו, "להתנתק" כבלתי תלוי על מנת שיוכל להישאר בתפקיד המגשר הניטרלי.

**7. קבלה ו"הכנסה לסוגריים"** - אומנות ההכרה בעמדתו של אדם אחר, ללא שיפוט, ללא קריאת תיגר, או סתירה. קבלת עמדת המגושר כעמדה תקפה שניתן להחזיק בה. מדובר בקליטה לא שיפוטית של עמדת הצד על פי הערך שהוא עצמו מייחס לה, השעיית השיפוטיות הביקורתית וקבלת עמדתו של הצד כעמדה תקפה ומתקבלת על הדעת.

**8. זיהוי נושאים** - מיומנות חשובה למגשר היא היכול לזהות נושאים. אלו הם המסרים החוזרים על עצמם, מסרים שהצדדים מעלים לעיתים באופן לא מודע, וחושפים סוגיות משמעותיות עבורם. זיהוי הנושאים חשוב על מנת לזקק את המידע, לשלוף את האינטרסים הסמויים ולהעלותם למודעות ולשיח בין הצדדים ככל שניתן.

**9. קריאת תגרו/עיומות/בקרת מציאות** - ישנם דרכים בהן המגשר יכול לקרוא תיגר. לדוגמא: מתן משוב על סתירות, או פערים הקשורים בתוכן המוצג, או הטלת ספק בתוקף השקפת הצד. על ידי הצפת נושאים אלו, המגשר יכול להזמין את הצד השני לבחון מחדש את הנחותיו ולהזמין בחינת שינוי בעמדה.

**10. פירוק** - המגשר יחקור לעומק כל סוגיה, על מנת לבחון את האינטרסים הסמויים והכוונות האמתיות של הצדדים (שטרסר, רנדולף 2010, Rogers, Farson 1979; Johnson, 1997; אלעד, ארקין וגור 2010; Poland, 2007).

לסיכום: התפתחות תחום הגישור לפרופסיה מחייבת את המגשרים המגיעים מעולמות תוכן שונים, לרכוש כלים ומיומנויות אשר יסייעו בידם בתהליך הגישור. בפני המגשרים ניצב אתגר מקצועי. הם נדרשים לגייס את מיטב הידע, הכישורים, הכוחות והמיומנויות לצורך הובלת תהליך גישור אפקטיבי. אין ספק כי הדבר דורש מהעוסקים בגישור תהליכי התמחות ולמידה מתמשכים. תהליכי ההתמחות מחד והמודעות הגדלה ליתרונות הגישור מאידך, מעצימים ומבססים את חוסנו של תחום הגישור ככלי מרכזי, יעיל ומקצועי ביישוב סכסוכים.

מקורות:

אלעד, ג., רקין, ג., גור, ה. (2010). שיטות התערבות בסיסיות בע"ס. הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות. ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה. גפן, ע. (2019). גי שור - מהו? שם האתר: <https://gevim.co.il>. ויקיפדיה. עיון ערך גישור שטרסר, פ., רנדולף, פ. (2010). גישור תובנה פסיכולוגית על יישוב סכסוכים. הוצאת ספרים אל בע"מ.

Johnson (1997) Therapist Guide to clinical Intervention Poland, W.S. (2007). The Limits of Empathy. Am. Imago, 64:87-93 Rogers, Carl; Farson, Richard E. (1979). "Active listening". Organizational psychology: 168-180

# אימגו

## מעלת שיטת האימגו בטיפול זוגי

אהרון שכטר, יועץ נשואין ומשפחה ומדריך, פסיכותרפיסט, מנחה הורים

arons1963@gmail.com | 052-7660908

**מעלת השיחה ביצירת קשר מוזכר במקורות (שמות, ג-ז) "ויאמר ה' ראה ראיתי את עוני אשר במצרים ואת צעקתם שמעתי מפני נוגשיו..". רש"י אומר: כי שמתי לב להתבונן ולדעת את מכאוביו ולא העלמתי עיני מלאטום אזוני מצעקותיו. קשיי זוגיות היו קיימים מאז ומתמיד; טיפול זוגי לעומת זאת, החל להתפתח החל משנות ה-80. עד אז נעזרו זוגות שנקלעו למצב של משבר זוגיות ביועצי נישואין אשר הדגישו את השמירה על מוסד הנישואין גם במחיר של קיום מערכות יחסים בלתי מספקות. כיום קיימים מגוון מודלים טיפוליים לזוגות, אשר אחד הבולטים בהם הוא שיטת האימגו אשר נוסדה על ידי ד"ר הארוויל הנדריקס.**

נות שמצאו חן בעינינו אצל בן הזוג עקב חסכי הילדות שלנו הן התכונות המקשות עלינו בחיי היום יום. כך, למשל, אישה שבאה מבית חסר גבולות עם הורים הנתפסים כחלשים, עשויה לבחור בגבר חזק וסמכותי אשר לאחר שלב ההתרגשות הראשונית יחווה כנוקשה ושתלטן. בהתאם לכך אנו חווים אכזבה ותסכול מכך שבן הזוג אינו מספק את צרכינו במלואם ונקלעים למאבקי כוח. שלב זה מתרחש בכל מערכת יחסים. בחלק מן המקרים הוא עשוי לשבש ואף להרוס את הקשר הזוגי, אך בחלקם הוא אכן מצליח להוות בסיס לצמיחה אישית וזוגית. שיטת האימגו מיועדת לזוגות אשר הקשר ביניהם נהרס עקב מאבקי הכוחות, ומכוונת להפיכת מאבקים אלו לגורם מניע ומקדם של הזוגיות, ולא לגורם הרסני לה. טכניקת האימגו

הטכניקה המרכזית העומדת בבסיס שיטת האימגו היא 'הדיאלוג ההתכוונת' ונותת (Intentional Couple's Dialogue) המבוסס על הכוונת בני הזוג ליצירת דיאלוג המבוסס על הקשבה אמיתית (ולא רק על 'שמיעה'). בדיאלוג ההתכוונות בני הזוג לומדים כיצד להפוך את השיחה ביניהם לדיאלוג משמעותי בו שני הצדדים- המדבר והשומע- משתתפים בשיחה באופן אקטיבי: בני הזוג לומדים להביע אמפתיה ולתקף זה את דברי זה באופן שיביא ליצירת הקשבה ממשית ולאפשרות לתקן דברים

שיטת האימגו היא שיטת פסיכותרפיה המבוססת על מכלול גישות וטכניקות כגון פסיכואנליזה ופיתוחיה, תיאוריית ההתקשרות, טכניקות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי ועוד.

בבסיס הגישה עומדת ההנחה כי אנו בוחרים בני זוג מתוך מניעים בלתי מודעים הנובעים מה'אימגו'- ייצוגי היחסים המשמעותיים אשר חווינו בילדותנו, בדרך כלל עם ההורים. כלומר, אנו בוחרים בני זוג אשר מחד זיקים במערכת התכונות החיוביות והשליליות אשר אפיינו את הדמויות המשמעותיות בחיינו. לטענתו של הנדריקס, הוגה שיטת האימגו, דפוס זה הופך את היחסים הזוגיים להזדמנות לריפוי פצעי הילדות ולצמיחה והתפתחות אישית: הקשר שלנו עם הורינו מאופיין תמיד גם באכזבות ופגיעות, והזוגיות מאפשרת לכל אחד מבני הזוג לפתח אזורים נפשיים אשר נזנחו עקב דרישות הסביבה והציפיות ל"התנהגות טובה" אשר תבטיח את אהבת ההורים. מעבר לכך, הזוגיות מכילה את האפשרות לבוא במגע עם תכונות איתן אנו צריכים להתעמת כדי להגיע לריפוי וצמיחה מחודשת.

שלב ראשית הקשר המאופיין בהצפה של רגשות חיוביים מאפשר לנו להרגיש ולחלום כי הזוגיות תאפשר לנו לאהוב את עצמנו ולחוש נאהבים ללא תנאי. כאשר שלב זה מסתיים, אנו מתחילים לזהות כי דווקא התכוונות

**"שיטת האימגו היא שיטת פסיכותרפיה המבוססת על מכלול גישות וטכניקות כגון פסיכואנליזה ופיתוחיה, תיאוריית ההתקשרות, טכניקות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי ועוד."**

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

חני ארמוני, 4 מינוטות, אשדוד



## טיפול בראש אחר?

# NLP

גלו את שיטת הטיפול שכבשה את העולם  
והתקדמו למקצוע מבוקש ומתגמל במיוחד  
עם תעודת NLP PRACTITONER יוקרתית!

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

אפשרות ללמידה  
בזום מהבית



בית הדפוס 30, ירושלים  
rishum@ynrcollege.org **02-6321-625**

מרכז י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

כאשר המסרים אינם מובנים כהלכה. ההקשבה האמיתית מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להבין טוב יותר מדוע קשה לו להתמודד עם תכונות מסוימות של בן הזוג וכיצד להגיב אליהן באופן סלחני ומקבל יותר. במקביל לבניית ותרגול הדיאלוג ההתכוונותי, רוכשים בני הזוג טכניקות התנהגותיות שונות לשיפור היחסים הזוגיים. שיקוף, אישוש ואמפטיה דיאלוג האימגו בנוי משלושה שלבים עיקריים ומהותיים: שיקוף, אישוש, אמפטיה.

השיקוף: השיקוף הוא תהליך של הקשבה עמוקה לבן השיח שלנו, והדהוד דבריו בדיוק כפי שנאמרו. גם המנגינה בה נאמרו הדברים היא אותה המנגינה הנשמעת בשיקוף.

בשיקוף את השני אנו משהים זמנית את התגובות שלנו, המחשבות שלנו על הנאמר, בניסיון להיות לגמרי "בארצו של השני" ולהקשיב לנקודת מבטו.

חוקר מח בשם ד"ר דניאל סינגל טוען שפעולה לכאורה פשוטה זו ממש מייצרת חיבור של נירונים חדשים במח. השיקוף מהווה מרכיב כה חיוני בהתפתחות הקשר. השיקוף יכול להישמע כך: "שמעתי שאת אומרת שאתמול בלילה כשחזרתי מהעבודה מאוחר והתיישבתי במהירות במחשב מבלי לשאול לשלומך ואיך עבר היום שלך, הרגשת התעלמות ממני וחוסר התעניינות בך. האם שמעתי אותך?" השיקוף והשאלה האם שמעתי אותך, מאפשרים לשולח לשמוע בשנית את אשר אמר/ה ולשלוח שוב את המסר, עד אשר הוא נשמע במדויק כפי שהיה רוצה שישמע. מסתבר שהקשבה מדויקת של השותף שלנו עושה לנו ממש טוב.

בתוך הקשר הזוגי אנו לא רק זקוקים שיקשיבו לנו, אלא שבן הזוגנו יוכל למצוא הגיון בדברינו, שינסה להבין אותנו ונקודת המבט השונה שלנו. לשם זה בא האישוש, המותח שריר שמתרגל את ההכרה שיש יותר מאמת אחת, או דרך הגיונית להסתכל על העולם. אנו מאוששים את דברי בן הזוג, מפתחים את היכולת להבין את נקודת מבטו, ולהראות לו שלפרספקטיבה שלו/ה יש הגיון, גם אם נקודת המבט שלנו שונה. באישוש יש גם לקיחת אחריות על איך שאנחנו גורמים לבן-בת זוגנו להרגיש. האישוש נשמע כך: "אני בהחלט יכול להבין על מה את מדברת... אני ממש יכול להבין שכשחזרתי אתמול מיום שלם של עבודה מאוחר, וכשכבר חזרתי הביתה ובחרתי להתיישב במהירות מול המחשב ללא שום התעניינות שלי בך ואיך עבר יומך, התעלמתי ממך ונתתי לך תחושה קשה של חוסר עניין בך. האם הבנתי אותך?" כאן השני מוזמן לומר: "כן הבנת, או הבנת את הרוב, אבל חשוב לי שתבין גם ש...". עד שהוא ירגיש לגמרי מובן. כמובן שבן השיח יכול לאשר, להוסיף או לתקן... השיקוף, האישוש והאמפטיה הם המרכיבים העיקריים של דיאלוג האימגו.

בין השיקוף והאישוש ישנו חלק של סיכום שהוא איסוף כל הדברים שנאמרו לכלל סיכום מסצא.

כל דיאלוג כזה אשר מתרחש בחדר הטיפוליים בונה עוד נדבך של תחושת בטחון בקשר הזוגי ויוצר תחושה ש"בן הזוג שלי ממש הבין אותי כעת". החוויה הנרכשת הזו החוזרת שוב ושוב במהלך הטיפול, ויוצרת דרך חדשה לקשר.

מקורות

שמות ג-2

ליאורה גרינהאוס MSW, אורלי רמון MSW – מטפלות אימגו מוסמכות, מנחות סדנאות ומכשירות מטפלים.

Discovering imago relationship therapy, Zielinski, Joseph J, Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. Vol 36(1), Spr 1999, 91-101



# אידהו מכובד

## על כבוד וחברות בחיי הנישואין

הרב אליהו בן סימון, מו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט.  
bensimoneliyahu@gmail.com | 052-9511174



**הרמב"ם המפורסם בהלכות אישות (פט"ו ה"כ) כותב: "וכן ציוו חכמים על האשה שתהיה מכבדת את בעלה ביותר מדאי, ויהיה לו עליה מורא ותעשה כל מעשיה על פיו, ויהיה בעיניה כמו שר או מלך, מהלכת בתאות ליבו ומרחקת כל שישנא. וזה הוא דרך בנות ישראל ובני ישראל הקדושים והטהורים בזיווגן. ובדרכים אלו יהיה ישובן נאה ומשובח". נראה כי יש להעמיק ולהבין את דרכי ההנהגה הנכונים כיום, כאשר אופי הקשר בין בני הזוג פחות מבוסס על מערכת יחסים היררכית של "שר או מלך", ויותר שאיפה לחברות וההדיות ככתוב "והיא חברתך ואשת בריךך" (מלאכי ב - י"ד).**

הכיבוד למד כמה שאמרו אומות העולם שאף האדם הפשוט ביותר הינו "פקיד ונגיד" בביתו, ומכאן הגדרתו המקבילה של הרמב"ם "שר או מלך", ומזה נגזרים כל פרטי הכיבוד והמורא שציינו הרמב"ם, והגם שאין הפרטים שציינו הרמב"ם כתובים "בפירוש" בדברי הגמרא, אך הם בכלל העיקרון והרעיון של "שר או מלך". את אותו עיקרון שלמד הרמב"ם מדברי הגמרא, הבין הרד"ק מדברי הפוסקים בתורה בספר בראשית (י"ז - ט"ו): "ויאמר ה' אל אברהם, שרי אשתך לא תקרא את שמה שרי כי שרה שמה". וכתב על כך רבינו הרד"ק: "כי האיש הוא הקורא לאשתו בשמה ולא האשה לאשה, אלא דרך כבוד בלשון אדנות קוראה לו לא בשמו, כי כל מי שיש לו מעלה על אחר אין ראוי לאשר למטה הימנו לקרוא בשמו, כמו אביו או רבו או אדוניו. וכו'. וכן האשה לבעלה כי אדוניה הוא, כמו שאמר והוא ימשול בך. וכן אמרה שרה ואדוני זקן ולא אמרה ואברהם זקן, ואברהם אמר ואם שרה וכו', לפיכך אמר לאברהם לא תקרא את שמה שרי, ולא אמר כן לשרה על אברהם, אלא אמר ולא יקרא, ר"ל בפי האנשים הקוראים בשמו". עכ"ל. והיינו דס"ל להרד"ק שכשם שגבי מצוות מורא דאב ואם נפסק בשו"ע (יו"ד סימן ר"ס ס"ב) שאסור לקרוא

בכדי להבין את ההלכה המנוסחת בספרי הפוסקים, עלינו לעיין היטב במקור הדין ממנו שאבו ונחצבו דבריהם. וראה במגיד משנה עה"ס שציינו כמקור לדברי הרמב"ם שהזכרת שתי גמרות, אחת במסכת קידושין (לא.) ואחת במסכת מגילה (יב:).

בגמרא קידושין כתוב כך: "שאל בן אלמנה אחת את רבי אליעזר, אבא אמר השקיני מים ואימא אומרת השקיני מים איזה מהם קודם? אמר ליה הנח כבוד אמך ועשה כבוד אביך, שאתה ואמך חייבים בכבוד אביך". ובגמרא מגילה בהתייחס לפסוק במגילת אסתר (א - כ"ב): "וישלח ספרים אל כל מדינות המלך אל מדינה ומדינה ככתבה ואל עם ועם כלשונן, להיות כל איש שורר בביתו ומדבר כלשון עמו", אומרת הגמרא: "אמרי, מאי האי דשדיר לן להיות כל איש שורר בביתו, פשיטא! אפילו קרחה בביתיה פרדשכא להו". ופירש רש"י (ד"ה אמרי) "אומרים האומות, מה זה ששלח לומר לנו להיות כל איש שורר בביתו, שאף הגרדן שורר בביתו". "פרדשכא. פקיד ונגיד".

והיינו שאת יסוד החיוב של אשה בכבוד בעלה למד הרמב"ם מן התלמוד במסכת קידושין "שאתה ואמך חייבים בכבוד אביך", ואת צורת ואיכות

פסח אות נ"ד) שביאר: "והיינו באשה חשובה שאין עליה אימת בעלה".  
 וברמ"א (או"ח סימן תע"ב ס"ג) כתב בשם המרדכי ורבינו ירוחם: "וכל  
 הנשים שלנו מקרי חשובות". ונראה שהיסוד העקרוני הוא, שצורתם,  
 איכותם, ודרך ביטויים של חיובי כבוד ומורא נגזרים מהתפיסה הרווחת  
 אצל המון העם, וכפי שמקובל ומצופה בהקשר התרבותי המקומי, וכלשון  
 רש"י הנ"ל: "אומרים האומות מה זה ששלח לומר לנו להיות כל איש  
 שורר בביתו, שאף הגרדן שורר בביתו", וכפי שציינו לעיל, הרב המגיד  
 הבין שזה מקורו של הרמב"ם לצורת ואיכות הכבוד של אשה לבעלה.  
 ועל כן ייתכן שביטוי מסוים של כבוד במקום אחד עשוי להיות ביטוי של  
 היפך הכבוד במקום אחר, או למצער לא ייחשב כלל לביטוי של כבוד.

זאת ועוד, יש לומר, שרק בשל כך שבסביבה התרבותית המסוימת,  
 התנהגות מסוימת נחשבת לביטוי של כבוד, לכן ואשר על כן יש צורך  
 לנהוג כך, מאחר שהימנעות מהנהגה זו מבטאת חוסר כבוד, אך אם באותו  
 מקום אין מצופה לכבוד במצבים מסוימים ובאופנים מסוימים, שוב אין  
 שייך שם דין כבוד כלל. ואשר על כן באשה חשובה אשר פער המעמדות  
 בינה לבין בעלה מצטמצם בשל חשיבותה ומעמדה, וכלשון המנהיג הנ"ל:  
 "והיינו באשה חשובה שאין עליה אימת בעלה", הרי שמעתי אין שום צורך  
 ועניין לייצר גינותים והימנעויות שאינם מתאימים  
 ואינם נצרכים בסוג הקשר והתקשורת מהסוג  
 הזה. ובזה אתי שפיר לעילא ולעילא מנהג  
 העולם שאין הנשים עומדות בפני בעליהן כפי  
 שכתב רבי יהודאי גאון לחייבן, וזה שהנשים  
 קוראות לבעליהן בשמם שלא כמו שכתב לה  
 נהיג רבינו הרד"ק, וזה שנשים מדברות במקום  
 בעליהן היפך מה שמובא בספרי.

ובכנסת הגדולה (אבה"ע סימן א' אות א')  
 כתב: "וחייב לכבדה ולאהוב אותה כדאיתא  
 בגמרא. וכתוב בדרשות מוהר"ל שדרך העולם  
 שהדייגין אין מזכירין שמותיהן כשקורין זה את  
 זה". והיינו דהבנתו של הרב החבי"ב במנהג  
 העולם שבני זוג לא קוראים אחד לשני בשם  
 הפרטי, וזה שפונים אחד לשני בלשון רבים  
 הוא מדין כבוד. ומאחר וכן מנהג המקום שאין  
 הבעל והאשה קוראים זה לזו וזו לזה באופן  
 מסויים שוב הו"ל חיוב מדין כבוד, והוא כדברינו שאופן ביטוי הכבוד  
 משתנה ממקום למקום ומתקופה לתקופה, בסגנון ובמהות, ובהגדרות  
 הכבוד לגבר ולאשה. ומה שבזמן הרד"ק היה כבוד לגבר שאשתו אינה  
 קוראת לו בשמו, אך אינו חסרון כבוד לאשה שבעלה קוראת לה בשמה,  
 הרי שבתקופת המהר"ל הימנעות מקריאה בשם הייתה דרך של הבעת  
 כבוד בין לגבר ובין לאשה, והוא דבר נאה ומתקבל.  
 וראה בספר יפה ללב (ח"ד - אבה"ע סימן ס"ט אות ב') שהביא דברי

בשמם, הוא הדין גם אשה לבעלה. ובזה יובן מה דאיתא באבות דרבי  
 נתן (פ"א) "מה אמרה חוה בדעתה? כל הדברים שפקדני רבי בתחילה  
 שקר הם, לפי שאין חוה קוראה לאדם הראשון מתחילה אלא רבי". ודו"ק.

שו"ר בספר "יפה ללב" (ח"ד, סימן ס"ט אות ב') למר בריה דהגר"ח  
 פלאג' שהביא דברי האבות דר"י הנ"ל וכתב על זה: "וכל הנשים יתנו  
 יקר לבעליהן לקרוא לו אדני שמעני, כמו שקראה אימ'א רישא לבעלה  
 אבינו הראשון אדם המעלה, ולא תקראנו בשמו כדן אביו ורבו. וכאשר  
 ראיתי כמה נשים יקרות שנוהגין לקרות לבעליהן בתואר אדון סתם  
 כדרך שקורא הבן לאביו".

וראה בכי"ב לרב יהודאי גאון (אוצר הגאונים - מסכת כתובות, סימן  
 תכ"ח) שכתב: "הנשים חייבות לכבד את בעליהן וכו' וכשנכנס בעלה  
 מן החוץ חייבת האשה לעמוד על רגליה, ואין לה רשות לישב עד שישב  
 בעלה". והוא בדומה למה שנפסק בשו"ע שם (ס"ז) לגבי כבוד אביו ואמו.

וראה בספר "יפה ללב" (ח"ד, סימן ב' אות י') שכתב: "דהמנהג דכשהוא  
 מדבר עמה מדבר כמדבר אדם המעלה לאיש דעלמא, והיא כשמי  
 דברת עמו מדברת כמו שפחה אל גברתה ולאדוניה שמוראם עליה,  
 וכמו שכתב הרמב"ם בפט"ו מהלכות אישות ה"כ צו חכמים על האשה

שתהיה מכבדת את בעלה ביותר מדאי, ויהיה לו עליה  
 מורא ויהיה בעיניה כמו שר או מלך". והיינו שהוסיף  
 עוד פרט לצורת הכבוד, והוא במה ששייך עם סגנון  
 וצורת הדיבור, וזו הרחבה לפרטים האמורים ברמב"ם.  
 וביותר מזה נאמר בספרי (פרשת כי תצא, פסקה  
 רל"ה): "ואמר אבי הנערה אל הזקנים", מכאן שאין  
 רשות לאשה לדבר במקום האישי.

והנה שענינו הרואות, והמוחש לא יוכחש שבימינו אנו  
 אין נוהגות הנשים וגם לא הכשרות הצנועות והצ'  
 דיקות ביותר להימנע מלקרוא לבעליהן בשמן מדין  
 מורא, וגם אין קמות לבעליהן מדין כבוד, וחלילה לנו  
 מלומר שמנהג העולם ומנהג היראים והצדיקים היו  
 שלא כדן. וראה בשו"ת "בצל החכמה" (ח"א, סימן  
 ע') שאחר שהביא דברי הרד"ק הנ"ל כתב: "אמנם  
 גם אחר החיפוש לא מצאתי בכל ספרי הפוסקים  
 שתחת ידי שיהא אסור לאשה לקרוא לבעלה בשמו.  
 וכו'. וכן עמא דבר שאין נזהרין בזה כלל וכלל לא".

וכמו כן עיין בשו"ת "ויברך דוד" (ח"ב סימן קל"ה) שכתב: "ומעולם לא  
 שמענו שאשה תהיה מחוייבת לקום בפני בעלה". אך צ"ע, הבנה והבה'  
 רה מדוע האידנא אין התנהגויות אלו של אשה נשמעין ונעשים בתורת  
 כבוד בעלה, והא זאת התורה לא תהא מוחלפת. והנראה לבאר הוא  
 בהקדים מה דאיתא במסכת פסחים (קח): "אשה אצל בעלה לא בעיא  
 הסיבה". וביאר רשב"ם: "מפני אימת בעלה". אך מסייגת הגמרא ואומרת:  
 "ואם אשה חשובה היא צריכה הסיבה". וראה בספר "המנהיג" (הלכות

**בימינו אנו אין נוהגות  
 הנשים וגם לא הכשרות  
 הצנועות והצדיקות  
 ביותר להימנע מלקרוא  
 לבעליהן בשמן מדין  
 מורא, וגם אין קמות  
 לבעליהן מדין כבוד,  
 וחלילה לנו מלומר  
 שמנהג העולם ומנהג  
 היראים והצדיקים היו  
 שלא כדן.**



**זיכרון  
 וארוחה**

**אפשרות  
 הקלה**

# כיגות אימוץ הפסחה

בירושלים \ בני ברק

**02-6321-602**



# ללמוד ולעסוק?

התקדם ללימודים תורניים גבוהים  
בשילוב פראקטיקה משפטית והלכתית



## טוענים רבניים

הכשרה והסמכה לייצוג הלכתי בבתי הדין הרבניים.  
מיועד לבני תורה בעלי רקע ישיבתי וגישה הלכתית

## רבנים משיבים

הכשרה מקיפה למענה הלכתי ואקטואלי.  
מיועד לרבנים מוסמכים, דיינים ומורי הוראה

## הכשרה לרבנות

הכנה לבחינות ברבנות הראשית לישראל.  
מיועד לבני תורה בעלי רקע ישיבתי

## לימודי דיניות

הכנה לבחינות בשילוב פראקטיקה בבתי דין לממונות

**02-6321-603**

בית דין ובית הוראה שערי הלכה ומשפט | בית הדפוס 30 ירושלים  
rishum@ynrcollege.org

הכנה"ג שהימנעות קריאת בני הזוג זה לזו בשמם הפרטי הוא מדין כבוד, והוסיף: "וכתב אממור" בספרו רוח חיים, ובגבוליו נתפשט המנהג דא" פילו נשא בתולה נהגו לדבר עמהם כמדבר אל רבים ע"ש. וזהו שאמר בתנא דבי אליהו וכו' ברוך המקום ב"ה שבחר בישראל מכל באי עולם וכו' לפעמים הוא מדבר עמהם כמו הוא מדבר עם הרבים וכו' בשביל האהבה שהוא אוהב אותם, כאהבת איש את אשתו ובשביל השמחה שהוא משמח בהם דהקב"ה עם ישראל הם משולים לאדם שנשא אשה טובה ומיזיפה הוא שמח בה". והיינו שיש מקומות ומצבים שקריאה לבן הזוג בלשון רבים מבטאת אהבה וקרבה יתירה, ובמקומות אחרים קריאה בלשון רבים מבטאת רגש של כבוד.

והמשכיל בעת ההיא יוכל למצוא יסודות אלו כמפורשים להדיא בתורתו הנפלאה של מרנא ורבנא החזון איש (אגרות קודש - אגרת א') שכתב: "לפעמים התיחסות בכבוד וחרדת דרך ארץ מראה חסרון קירוב, וצריך להתיחס ביחוס יותר קרוב אשר יחוס מכובד לא ימצא לו מקום, ובדיחות וקלות יותר אהוב מכובד ראש וחרדת הכבוד, וצריך להתאמץ להתנהג באופן יותר מקורב וכיחוס יד ימין לשמאל שאינו דבר חוצי, אלא עצמי. אין לדבר בלשון נכחות אלא בלשון נוכחי". ופשוט שאין דברי החזון איש מתנגשים ונסתרים מדברי מהרי"ל, כנסת הגדולה והרוח חיים, אלא משתלבים ומתחברים, והכל לפי הזמן והמקום בבחינת "הכל לפי המ" בייש והמתבייש".

ולסיום נציין שבהגה"מ (אות ס') על דברי הרמב"ם הנ"ל ציין כמקור לצורת הכבוד לתנא דבי אליהו (רבא פ"ט): "וכי מה טיבה של יעל שבאתה תשועה גדולה על ידה, אמרו אשה כשרה היתה ועושה רצון בעלה. כמאן אמרו אין לך כשרה בנשים אלא אשה שהיא עושה רצון בעלה".

אך יעויין בפרקי דרבינו הקדוש (פרק הארבעה אות ח') שכתב: "ד' דברים אמרו חכמים אם יתלבן השק יתלבן הכסיל וכו' ואם ימצא עורב כולו לבן תמצא כשרה בנשים". הו"ד ברמב"ן (חולין סב:) בכל בו (ח"ד עמוד רע"ו) ובעוד ראשונים. ולכאורה הוא דבר פלא עצום להעיד שאין נשים צדקניות שיקראו כשרות. וייתכן שכונתו היא בהקשר למה שנאמר בתנא דבי אליהו "אין לך כשרה בנשים אלא אשה שהיא עושה רצון בעלה", שעל זה אומר רבינו הקדוש שאינו בנמצא, וצריך לומר דאירי במקומות אשר אינם שייכים בסוג זה של כבוד בשל שינוי התרבות והנהגות. וצריך עוד עיון בזה.

ומ"ם אחר כל הדברים האלה נמצאו למדים שפרטי הדינים בצורת ואיכות ההתנהגויות הראויות שבין איש לאשה אינם יכולים להיות קבד עים ומקובעים אלא מוכרחים להיות תלויי תרבות ומתאימים ומותאמים לציפיות ולצרכים של הזוג הספציפי. ועל כן ברור שבזמנינו שנשים שלנו חשובות, ונשים שבכל העולם חשובות הן, ומעמד ותפיסת האשה השתנה לבלי הכר בתהליך מתמשך החל מתקופת חדר"ג ובעטיו (יעויין הלי" כות שלמה פסח עמוד רל"ה בשם הגרש"ד אויירבך) ונמשך בתהליכים חברתיים עמוקים שבאו לידי ביטוי גם במעבר מנישואין הנושאים אופי של מעמדות, לתפיסת שותפות, בהתאמה לפירושו של הרש"ר הירש ("האשה היהודית", עמוד ט"ז) להגדרת ולהבנת "עזר כנגדו" כמקבילים ומשלימים בשיתוף פעולה, ובלשונו זההב: "מעמיד את האשה בקו שיווי עם האיש", שוב אינו נכון ואינו שייך להדריך את הזוגות לסגנון כבוד ומורא הרלוונטיים כיום רק בארצות האיסלם ובתרבויות המושפעות מהן. אלא עלינו לפקוח את העיניים ולהיות קשובים לדור דור ודורשיו, כל דור ואופיו הרגליו והנהגותיו במושגים ובמונחים של כבוד.



# לא כל אחד הוא סוקרטס

## אי הידיעה, מקומה וחשיבותה בנפש האדם

הרב שלום אביחי כהן M.A פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר, רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר.



נרכש עם למידת העולם ועם בשלות, שבמידה שהיא קיימת, ניתן לראות אותה רק אצל האנשים המבוגרים יותר.

ללמוד כל כך הרבה ולהבין שאיננו יודעים - ללמוד ולהבין, אבל לגלות שלעולם אנחנו לא מגיעים למיצוי ולחקור עוד ועוד, לגלות עוד שכבה ועוד שכבה, זאת לא תכונה מובנת מאליה. למרבית האנשים זו יכולה להיות תכונה קורצת ונחשקת, הם אפילו ידברו על חשיבותה כל כך הרבה, אך בפועל היא לא באה למימוש שיטתי, כי היא מעלה חרדה, היא משאירה דברים פתוחים, היא מזמינה תמיד עוד למידה, עוד הבנה, עוד בירור וחקירה.

אותם מעטים שכן מסוגלים לשאת את אי הידיעה, אם הם מפנים זאת להבנת נפש האחר, הופכים להיות מטפלים טובים. עבודתם עשויה להיתפס אצל האחרים שאינם מסוגלים לשאת בכך - כחוסר נוחות. לעתים יפטירו מולם - תהיו פשוטים! ובעצם יאמרו להם: "קשה לנו להתבונן על העולם ממקום לא יודע, ממקום סקרן, קשה לנו לגלות שמה שאנחנו יודעים רק מחדד את זה שאיננו יודעים". האמירה הזאת אינה מבטאת קושי אינטלקטואלי, אלא קושי בהבניית העולם, בערעור השליטה שלנו על מה שמתרחש סביבנו, בערעור על כך שאנחנו מבינים את הזולת. כל זה נסדק ובסכנת קריסה כאשר אנחנו מסוגלים להיות בעמדת אי ידיעה.

כשכלכס האסטרטג הדגול לא מצליח להגדיר לסוקרטס מהו אומץ, משהו עמוק בהשקפת עולמו נסדק. לכס צריך לבנות מחדש את המושג אומץ, להבנות את עולמו אחרת. זה לא יהיה כל כך פשוט, יש ללמידה החדשה השלכות על דרכו של לכס ועל כל מה שהוא מייצג - זה סותר דרך ומצריך בניה חדשה ממקום לא ברור. לכס חייב להתנער מסוקרטס, הוא חייב לומר משהו שיאפשר לו לא לסתור את מה שקיים. אבל האמת שהוא יכול גם אחרת, הוא יכול להרחיב דעת והתבוננות, לשאת תסכול וחווית אי ידיעה על מנת ליצור משהו חדש.

כשאנחנו מצליחים לעשות את זה, אנחנו יוצרים יצירות חדשות - ברמה האישית, ברמה הזוגית, ברמות שונות של חיינו. אנחנו מצליחים לסדוק

הפילוסוף היווני סוקרטס הסתובב ברחובות אתונה ושם לו כמטרה לעצור אנשים באמצע הדרך ולקרוא תיגר על כל מה שהם חשבו כאמת מוסרית וודאית. הוא פגש את לָכְס שר הצבא האתונאי, ומי כלכס יכול להגדיר מהו אומץ. ואכן לכס מסביר בביטחון שאומץ במהותו זאת התמסרות והתמדה בשדה הקרב. לכס "יודע", אך סוקרטס לא מקבל את הידיעה הזאת. הוא לא אומר ללכס - "אתה טועה". הוא רק שואל אותו שאלה: ואם חייל מתמסר מאוד בקרב תוך כדי שהוא מזניח את חבריו ומסכן אותם, עדיין זהו אומץ? לכס עונה: לא, ברור שזה לא אומץ. אז מה זה אומץ? - שאל סוקרטס, והשאיר את בן שיחו עם סתירת ידיעתו הראשונית, אך בלי תשובה. לכס מנסה לענות ושוב סוקרטס מערער. סוקרטס ערער על עמדת "אני יודע". הוא טען שהוא יודע רק דבר אחד באופן ברור, וזאת העובדה שהוא בעצמו "לא יודע". סוקרטס ניסה לומר לאנשי הפוליס האתונאי שאם אתם רוצים להבין יותר אתם חייבים קודם כל לקבל שאינכם יודעים, וככל שאתם מתמחים בתחומכם כך האתגר גדול יותר כי הידיעות שאינן נחקרות מתוך סתירת הראשונות אינן ידיעות אלא הסתרה לידיעות הגבוהות יותר.

סוקרטס נתפס כאיש הזוי במחוזותיו. הוא הואשם כמשחית את הנוער מאחר שערער להם את כל מה שידעו. הוא ביקש מהם לשאול, להסיק תקרן, וזה איים על הסדר ותקנות השלטון. בסופו של דבר בגיל שבעים הוצא סוקרטס להורג באמצעות שתיית כוס רעל.

אחד מתלמידיו החשובים ביותר - אפלטון, קונן: "איך איבדה אתונה פילוסוף שכזה?! - אבל הוא למד את הלכה. אפלטון כבר לא הטריד את העוברים ושבים ברחובות העיר, הוא הקים בחורשת אקדמוס את האקדמיה הראשונה (מכאן השם "אקדמיה"), ובעצם צמצם את החקירה לאותם אנשים שמסוגלים לערער ולחקור.

תלמידו של אפלטון - אריסטו, לקח את זה צעד אחד קדימה. הוא כלל לא לימד לאנשים צעירים, הוא טען שעל מנת לפתוח בחקירה, לערער, צריך שיהיו אנשים שמסוגלים לשאת בערעור, שיהיו מסוגלים לשאת בתהליך החקירה, ואלו לא יכולים להיות אנשים שאינם מנוסים. ניסיון





# הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

- מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים
- שילוב לימודים עיוניים עם עבודה מעשית וליוי אישי לכל אורך הדרך
- גישות וטכניקות מובילות, ניתוח סיטואציות, צפיה בטיפולים והדרכה משולבת
- מיועד לבעלי רקע וניסיון בתחום הייעוץ או בעבודה חינוכית קהילתית

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

קבוצות חדשות לגברים \ נשים  
בירושלים \ בני ברק  
ההרשמה בעיצומה

**02-6321-625**

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים | rishum@ynrcollege.org

את התבניות ומסגרות ההתייחסות הישנות והרגילות שלנו, ולנסות ליצור בריאה חדשה מתוך החוויה של "התווה ובוהו" שנוצר ברגע שהצלחנו לדעת שאיננו יודעים.

סוקרטס הסתובב ברחובות אתונה, הוא תפס אנשים ב"אגורה" - כיכר השוק האתונאי, הוא ביקש לסתור את מה שהם ידעו על מנת שיפתחו בחקירה. במידה מסוימת הוא כפה את עצמו עליהם, הם לא אהבו את העמדה שאליה דחף אותם סוקרטס, והוא שילם על זה בחייו.

להיות סוקרטס ולהתקבל על ידי האדם שאותו אתה מאתגר זוהי משימה מורכבת שמעטים מצליחים לעמוד בה. היא מצריכה התנגשות ימיומית עם הידיעות שלנו בעצמנו, והכרה בכך שאיננו יודעים, מצריכה יכולת לשאת את אי הידיעה שתפתח פתח לידיעה חדשה שאף היא תתן מקום לערעור. ומצד שני, כשהתהליך מופנה כלפי האחר הוא מחייב המון רגישות, אמפתיה, עדינות הנפש והמחשבה, תוך אבחנה והשתדלות מתמדת להפרדה בין עולמנו הפנימי לעולמו של הזולת.

לא רבים הם הזוכים לעבור תהליך אישי זוגי מול מטפל שאינו רק מאמץ שאלון בסגנון השאלונים הסוקראטיים, אלא אף נמצא בעמדה סוקראטית - עמדת ה-"לא יודע", אותה עמדה שמאפשרת סקרנות אינסופית כלפי עולמינו הפנימי ועולמם של האחרים שלעולם נתפסים בעינינו כ-רק "דומים" לנו אך לא "זהים". ככל שאנו מסתקרנים לגלות את נקודת מבטם ברמות השונות של הנפש כך אנו מאפשרים להם להכיר יותר ויותר את עולמם ולהלך בין שבילי נפשם - לחקור אודתה, לבחור דרך ולהתחייב לבחירה.

אחת מאותם אנשים "לא יודעים" שאני מכיר, היתה לאה קלמרסקי ז"ל. בעשור האחרון זכיתי להכירה והייתי שותף למסעה האישי המרתק והמחכים. זה היה מסע של התבוננות ולמידה משותפת, ובמהלכו חלקנו שעות רבות של שיח נפשי שהיווה מרכיב מעצב חשוב באישיותנו.

לאה היתה מיוחדת ברגישותה וקבלתה את האדם באשר הוא - כי בצלם אלוקים נברא. הייחודיות הזאת משכה אליה אנשים רבים שמצאו אצלה מרחב בטוח וקר נרחב לעבודה של התבוננות וחקירה עצמית - לא פעם היא היתה כתובתם האחרונה של מי שלא מצאו במקומות אחרים את הביטחון והערכה הכנה שהיא היתה מסוגלת לספק בכנות כל כך פשוטה.

אך לא רק רגישותה ייחדה את דמותה המיוחדת. לאה הצטיינה בהתבוננות עצמית. היא פסעה בשבילי חקירת הנפש האישית שלה והנפשות היושבים מולה, והיא עשתה זאת כמעשי אומן - יד אחת אחזה בלב, והשנייה מכוונת מעמדה מחשבתית גבוהה המרבה להסתקרן, לחשוב שוב ושוב, לשאול, לערער על הקיים, לחשוף סדקים ולאפשר ריקמת חוטים עדינה ויציבה. עמדתה הבסיסית של לאה היתה - "איני יודעת". ולאחריה למדה המון ומלאת חכמה היתה, אך דווקא מהמקום הזה התחוויר לה פעם אחר פעם כי את נפש האדם היא איננה יודעת, וכל ידיעה חדשה היא רק פיסת הבנה במבנה עמוק ורחב לאין שיעור. זה מה שעשה את לאה מטפלת כל כך מיוחדת, זה מה שגרם לזוגות רבים להוריד דמעות של צער ואבל על אבדן יקר כל כך, זה מה שהקשה עלינו - במרכז י.נ.ר ובאגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל לעכל את הבשורה הקשה הזאת בהסתלקותה הפתאומית של דמות אצילית ורבת זכויות שכל כך חסרה לנו.

אין ספק שדמותה של לאה קלמרסקי שליוותה אותנו כאחת מעמודי התווך של הייעוץ והעזרה לזוגות, תמשיך עוד ללוות אותנו שנים רבות ובמותה השראתה תשפיע עלינו בעיצוב הדרך עוד יותר מבחייה, כי כך דרכם של צדיקים - גדולים הם במיתתן מבחייהם.

תהא נשמתה צרורה בצרור החיים.



# ציפיות אלו

## על ציפיות בחיי נישואין

יעל יפת, יועצת זוגית, מאמנת ומדריכת כלות | 054-7775063

**נכוחות של ציפיות במערכות יחסים הן דבר בלתי נמנע, ולמרות זאת, לא מעט פעמים הן מעכירות את המרחב הזוגי. האם ציפיות הן דבר לגיטימי? מהן ציפיות שקטות? מתי הן מעיבות על הקשר? ומתי יהוו מקור כוח ואף יחזקו את הזוגיות?**

ערכים ומחשבות, תסתובב בתחושת ריחוק ותמיהה - 'כיצד ייתכן שהוא לא רואה שאני צריכה אותו כרגע?'

בשלב זה מתחיל מעגל של 'שיחות דמיוניות' - שיח בו כל אחד מהם מדבר בינו לבין עצמו, בלי לתת לצד השני הזדמנות להסביר, להתנצל או לחילופין לשתף במה שעובר עליו. השיחות הדמיוניות וההימנעות של בני הזוג להניח את רצונם באופן כנה, יכולים לבוע מסקרות שונים. כאשר אדם מצפה ולא מבקש הוא למעשה נמנע מכאב הדחיה, מסיר מעליו אחריות ואשמה ומאפשר לעצמו לצאת 'צודק' בשיח הפנימי שמתנהל בינו לבין עצמו. המחירים אותם משל־מים בני הזוג הנמנעים משיתוף הציפיה של כל אחד מהם, הצטברות של בעיות, תסכול ודעיכה של האינטימיות הרגשית.

### ציפיה - אי אפשר איתה וקשה בלעדיה

את האתגר הזוגי של הקושי להביע בקשה, ניתן להסביר דרך שני מרכיבים

משמעותיים בקשר הזוגי: 'מיקוד שליטה פנימי' ותלות הדדית'. **מיקוד שליטה פנימי** הוא היכולת של האדם לקחת אחריות על עצמו ועל חייו ללא זריקת אשמה על האחר או על המציאות. האדם בעל המיקוד הפנימי יתבונן באתגרים איתם הוא מתמודד דרך כוח הבחירה שלו. כאשר תתרחש בחייו סיטואציה בה הוא יצטרך משהו, הוא יעדיף למצוא את הפתרון בעצמו מאשר לתלות את הדבר באחר. **תלות הדדית** היא מרכיב חשוב בזוגיות ובאה לידי ביטוי כאשר האדם מאפשר לעצמו להיות נזקק ולקבל מהאחר לצד נתינה שלו במערכת הזוגית.

לכאורה שתי איכויות אלה של הקשר הזוגי, עלולות ליצור סתירה פנימית ולא מודעת. צד אחד מבקש מהאדם לקחת אחריות על חייו ולא להיות תלתי והצד השני מבקש ממנו להניח לזולת לספק לו את צרכיו. אם כן, ציפיות לגיטימיות ואולי הכרחיות, אך מה שיכריע את השפעתן על הקשר היא העמדה הנפשית דרכה יפעל האדם כאשר יביע את רצונו.

### ציפיה מאפשרת וציפיה כובלת

אמיתי מגד בספרו 'להיות ראוי', מדבר על שלוש עמדות דרכן האדם מתנהל בעולם: 'מגיע לי', 'לא מגיע לי' ו'אני ראוי'. 'מגיע לי' ולא מגיע

ציפיות הן חלק בלתי נפרד ממערכות יחסים, בהן כל אחד מבני הזוג רוצה ומצפה לקבל משהו מן הזוג האחר. לצד הרצון לתת, להעניק, ולהיות משמעותיים בקשר הזוגי, האדם חותר גם לקבל בתא הנישואין את צרכיו הבסיסיים כגון: אהבה, תמיכה, כבוד וקירבה. לרוב, צרכים אלו לא יהיו מספיק בהירים ומובנים לאדם עצמו, אך הוא יחוש תסכול וכאב כאשר הם לא יתממשו, ולא תמיד הוא יצליח להניח את האצבע על הדבר המדויק שחסר לו. ניתן לדמות את הנתינה והקבלה למעיין נובע. על מנת שנתינה תוכל להתקיים בקשר, האדם הנותן צריך לדעת גם לקבל וגם לבקש את מה שהוא צריך. כאשר הנתינה והקבלה מאוזנים, הקשר יצליח להתבסס לאורך זמן תחת תחושת ביטחון והדדיות.

### מדוע קשה לאנשים לבקש את מה שהם צריכים?

הסיבה הראשונה להימנעות מלהביע ציפיה בקשר, נובעת מהחשש לקבל סירוב. האדם הוא יצור שחותר לעונג

ונמנע מכאב (פרייד). כאשר ישנה סיטואציה בה הוא נזקק וחושש שלא יענה בחיוב, הוא ימצא את עצמו נמנע מלבקש. מקורו של החשש לקבל סירוב לעיתים מתרחש בדמיון במחשבות כמו "בטוח לא יהיה לו כוח לעזור לי עכשיו", ולעיתים הוא תוצאה של ניסיון העבר כמו "ביקשתי כל כך הרבה פעמים ולא נענית, מדוע שעכשיו היא תסכים?".

הפרדוקס שמתהווה מביע שני קלות - צד אחד מרגיש צורך מודע או לא מודע לקבל משהו מהקשר, והצד השני רוצה להסתדר לבד, או לחילופין מנסה להשתיק את הצורך שמתעורר בתוכו.





את הסיבה השניה מפרט רוברט ג'סטנרברג בספרו 'החץ של קופידון' וכותב על אחת ההנחות השגויות בקשר: 'אחרים מעריכים כחשוב ונכון בדיוק את מה שאנו מעריכים...! כלומר, אנחנו בטוחים שמה שנכון לנו, נכון לבן הזוג שלנו, וקיימת ציפיה שהזולת יחשוב ויפעל כמונו. הנחה זו מביאה את האדם לצבור בתוכו לא מעט כאב. אם האשה זקוקה לשתוף מצד בן הזוג שלה כאשר היא כאובה, היא תצפה שכן זוגה יהיה ער לכאב שלה וידוב אותה לדבר ולשתף. לעומתה, בן זוגה הזקוק לשקט כאשר הוא כאוב, יעניק לה מרחב, מתוך אותה מחשבה שכנראה היא צריכה בדיוק את מה שהוא צריך. והיא, מתוך אותה ראייה של עולם

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



# הכשרת מדריכי חתנים וכלות

**הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית  
לבניית הקשר הזוגי בבנין הבית היהודי**

 הקניית דידקטיקה מעשית להדרכה	 זיהוי מוקשים בראשית הדרך
 תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים	 קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים

**לפרטים והרשמה**

**02-6321-603**

**rishum@ynrcollege.org | בית הדפוס 30 ירושלים**  
**מרכז י.נ.ר. | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה**

לי" - אלו הם שני צדדים של אותו מטבע. שתי עמדות בהן האדם לא מצליח להביע את עצמו באופן אותנטי וכנה ולהיות מחובר למצפון הפנימי בתוך מערכות יחסים.

האדם שמסתובב בהווית 'מגיע לי' - מתנהל דרך תובענות. אלו אותם אנשים שדורשים את מה ש'לכאורה' מגיע להם ויוצרים רגשות אשם לכל מי שסביבם ושלא ממלאים אחר דרישותיהם. הם יפתחו מערכות יחסים תלותיות ולא יהיו מסוגלים לקבל סירוב לבקשות שלהם.

האדם שמתנהל בהווית 'לא מגיע לי' פועל דרך מובסות. אלו אותם אנשים שנמנעים מכל סוג של קבלה מהאחר, מבטלים כל רצון וצורך שלהם ולצד זה מטפחים תחושה עצמית של אומללות וחוסר אונים. התחושה שתהיה לאנשים הסובבים אותם, היא לכאורה של 'אין ברירה' אלא לקיים את מה שהם מבקשים. לכאורה משום שמהות האדם היא כוח הבחירה וכל התנהלות דרך נתינה משם 'ש'אין ברירה' - מונעת מהאדם לחוש ראוי. ראויות היא לא עמדה שמקבלת אישור מהסביבה, אלא בדיוק להפך. למי שעומד מול האדם התובעני והמובס ישנה בחירה כיצד להגיב ולפעול. חשוב לציין כי האדם נע מעמדה לעמדה במהלך חייו או לחילופין יכול לשהות באותה עמדה לאורך שנים. כלומר האדם לא חי במערכת סטרילית ולגיטימי שלעיתים הציפיה תאמר באופן תד' בעני או שהאדם יבחר בשתיקה רועמת משום שלא קיבל את מבוקשו. אך האמת היא שעמדת הראויות תביא אותו לאותנטיות וכנות בקשר ואליה הוא צריך לשאוף.

כאשר ציפיות מונעות מעמדת 'מגיע לי' או 'לא מגיע לי' הן מעכירות את המרחב הזוגי מצד שני בני הזוג. ציפיות המונעות מעמדת 'מגיע לי' - נאמרות דרך מיפולציות רגשיות ואינן רואות את הסירוב של הצד השני כלגיטימי. אם האדם מבקש ולא מאפשר לצד השני לומר 'לא', הבקשה הופכת לדרישה, ואז נוצר מעגל של תלות - של הצד המבקש, וחוסר אונים ואף תחושת צמצום של הצד שחש חובה להיענות לבקשה. ציפיות המונעות מעמדה של 'לא מגיע לי' - לא יאמרו במרחב הזוגי, או לחילופין יאמרו באופן מסורבל ושלילי שלא באמת יאפשר לצד השני להיענות. לדוגמא: אישה שמתלוננת שמטלות הבית קשות עבורה, אך לצד זה גם אינה מאפשרת לאיש לעזור לה ומניחה ביקורת כלפי כל ניסיון להושיט לה יד. אלו ואלו לא יצליחו להתנהל באופן אותנטי וכנה, להביע את רצונם ולהעניק בספונטניות את מה שהם כן מסוגלים.

אם כן, ציפיה שבאה לידי ביטוי דרך עמדת ראויות, הינה ציפיה שמניבה טוב בתוך הקשר כי היא למעשה מאפשרת איזון בין תלות הדדית למיקוד שליטה פנימי.

**ציפיה מאפשרת**

כאשר בני הזוג יאפשרו לעצמם הבעה בקשר, ישתפו ויניחו את רצונם כבקשה, תוך לגיטימציה לראיה הסובייקטיבית של כל אחד מהם - מרחב זה יאפשר להם לחוש ביטחון, להיות אותנטיים, אהובים ושייכים. לא פשוט לבקש ולא להיענות בחיוב, ולא פשוט לשמוע בקשה כאשר לא לגיטימי לסרב לה. אך יצירתיות בכוחה להצמיח את הקשר הזוגי. כאשר האדם ידייק את מבוקשו, ולצד זה יאפשר לבן הזוג להעניק לו את רצונו בדרכים שונות - יצאו שניהם נשכרים.

**לסיכום:**

יש מקום לציפיות בקשר, וכאלו הנאמרות מעמדת ראויות יציבה ואת' נטית ולא ממקום תובעני. לב שמאפשר לעצמו להיות נזקק, הוא לב שמאפשר לאינטימיות להתקיים. בכוחו של האדם לבחור בכל נקודת זמן, גם כאשר הוא מקבל סירוב, ותחושת הבחירה מאפשרת לו להימנע מלחנות חוסר אונים מול פערים הקיימים במרחב הזוגי ואף לראות אותם כלגיטימיים.



# מ/א/מ

על חשיבות זמן איכות במשפחה

אוריאל בלמס M.A יועץ חינוכי מנחה הורים וקבוצות מדריך שפ"י -  
משרד החינוך למצבי חירום ומניעת אובדנות | 050-865-1717

**זמן איכות משפחתי, אינו עניין למשפחות מיוחסות. זמן זה הוא צורך חיוני ובסיסי בכל בית ובכל משפחה, בפרט בדור שלנו העמוס לעייפה בגורמים מסיחי דעת. ההורים הם מנהיגי הבית, ובידם הכוח לייצר זמן אישי בתוך המשפחה. כולנו זקוקים לזמן איכות, זמן נעים ונוח לחיזוק התקשורת הזוגית והמשפחתית. רגעים מתוקים אלו מהווים כעין תחנת דלק והטענת אנרגיה נפשית וסביבתית בתא הזוגי והמשפחתי. מהו זמן איכות משפחתי אמיתי, כיצד מייצרים אותו והאם קיימת דרך רצויה ליצירתו.**

ראוי ושווה, אני מעניין אותם. העלאת הביטחון העצמי - רגשות אלה תורמים לחיזוק הדימוי העצמי והביטחון של הילד, והילד מרגיש רצוי בבית. היכרות ושיתוף - זמן איכות עם הילדים יוצר מרחב נוח ופתוח לשיתוף והתייעצות וכך ההורה והילד לומדים להכיר זה את זה. חיזוק והעמקת הקשר - הזמן המשותף מחזק את הקשר, משפר את מערכת היחסים בין הילד להורה, ולכן ילד ירצה לשותף יותר פעולה עם הורה שהיחסים איתו טובים. רמת החיכוכים בבית תפחת, וההורה יזכה ליותר שיתוף פעולה מצד הילד ולהבנה והכרה של הגבולות שהוא מצביע. הענקת תחושת חשיבות - באמצעות זמן איכות עם הילד, הילד מרגיש "שרואים אותו באמת", לעיתים ילדים בקליניקה מספרים על הרגשה של חוסר אכפתיות מצד ההורים שלהם, הם מתעניינים רק בציונים ובשיעורי הבית ומתלהבים בעיקר מהצלחות. "אמא לא שואלת אותי איך אני מרגיש, ואם כן היא לא ממש מחכה לתשובה, הכי חשוב עבורה זה איזה ציון קיבלתי". לעיתים הרצון של ההורים שילדיהם "יצליחו בחיים" משכיח מהם בדרך שמדובר על ילד שרוצה שיראו אותו לאורך הדרך עד שיגיע למקום שהם מייחלים לו. כשהורה מפנה זמן עבור הילד ולא מנסה לחנוך בזמן הזה, אלא מתעניין באמת בילד, הילד מרגיש זאת. היחס החיובי תורם רבות בפיתוח שפה רגשית רחבה. הפחתת מריבות בין אחים - כשיש יותר מילד אחד בבית, ובעיקר כשפער הגילאים קטן, קיימת תחרות בין האחים על תשומת הלב של ההורים, והילדים חשים שהם צריכים להילחם על המקום שלהם לפעמים בדרך כים שליליות. כשילד יודע שיש זמן מוגדר בשבוע שהוא לא צריך להילחם כדי להיות קרוב לאמא או אבא כי הוא מקבל מהם יחס מבלי לדרוש, זה מפחית את המתח סביב התחרות מול האחים האחרים, ויכול ליצור רגיעה במריבות או בהתנהגויות מפריעות.

לזמן איכות משפחתי ישנה חשיבות רבה לרווחה הנפשית של כל אחד מבני המשפחה. הוא שישפיע על האווירה בבית, על ההרגשה שיש לכל אחד, ועל תחושת השייכות לבית ולמשפחה. רצוי לשאוף שכל זמן עם הילד, עם הילדים, ועם בן הזוג יהיה איכותי ולצלל אותו לתקשורת מיטיבה. זמן איכות הורה-ילד: זהו זמן שנגדיר אותו מראש, אם אפשר, בהחלטה משותפת עם הילד. זהו זמן קבוע שנקבע מעבר למפגשים יומיומיים מזדמנים. ראוי לתכנן מתי הוא מתחיל ומתי מסתיים. כמות הזמן פחות קריטית. מה שחשוב יותר זו הפניות והמכוונות למען הקשר, בניית היחסיים והתוכן שיעלה בזמן זה. חשוב לזכור כי עוגני הנפש של האדם מבוססים על זיכרונות וחוויות ילדות. יצירת זמן איכות מחזק את תחושת השייכות והדימוי העצמי.

זמן איכות הורים-ילדים: זמן זה מתחלק לשני חלקים:

הזמן השותף בבית - יצירת יחסים איכותיים בין בני המשפחה דרך פעילות יומיומית כגון הסעות לחוגים, חברים, הכנת שעורי הבית, ארוחות משותפות.

זמן שמוקדש לכל המשפחה יחד בעשייה משותפת ומוסכמת על כל בני הבית כגון טיול, נסיעה משותפת, זמן יצירה, משחק, שיחות משפחתיות. ב"זמן איכות הורה-ילד" יש לציין כי ישנו בלבול שחוזר על עצמו לא פעם בנושא זה. לא תמיד, יודעים ההורים להבדיל בין זמן של "חיד" ל"זמן איכות". זמן איכות נקבע, מוגדר וקצוב מראש. הוא מוקדש לעשייה, לשיתוף, לקבלה וליצירה יחדיו. הילד מתכוון ומצפה לזמן הזה, ויש שיח שמתפתח סביבו. חשוב מאוד למצוא זמן להיות עם כל ילד בנפרד, בנוסף לזמן האיכות המשפחתי המשותף.

## היתרונות של זמן איכות עם הילדים:




מסר חשוב לילדים - ילד שהורה מפנה זמן כדי להיות איתו, מקבל מסר: אני אוהב, אני חשוב לאמא ואבא שמפנים זמן כדי להיות איתי, אני כנראה



# הכשרת מנחי הורים חינוכיים

**בדגש נוער מתבגר וילדים בסיכון**

**הצטרפו לתוכנית מקצועית  
להכשרת מנחי הורים  
להתמודדות עם אתגרי השעה:  
ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר  
הפרעות קשב ועוד.**

-  הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית
-  ארגז כלים עשיר ומיומנויות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכל שלבי החיים
-  לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

**קבוצות חדשות לגברים \ נשים  
ההרשמה בעיצומה**



**02-6321-625**

rishum@ynrcollege.org בית הדפוס 30 ירושלים  
מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

## עצות פרקטיות לזמן איכות

בעיקרון, כל פעולה או מקום שהם נעימים וכיפיים לילד ולהורה, מותאמי גיל וזמן.

גילאי 1-2 - לשיר לילד שירים, לקרוא סיפור, לדגדג אחד את השני, ללכת לגן שעשועים (אבל להיות עם הילד ולא לשבת על הספסל עם אמהות אחרות).

גילאי 3-6 - לבנות פאזלים, לעבוד בגינה, להכין עוגיות, להמציא סיפורים, לקרוא סיפור, לצייר, לטייל, לפתח את מנעד הרגשות הבסיסי.

גילאי 6-12 - לעשות ספורט או הליכה ביחד, לבשל, ללמוד על הדברים שמעניינים אותו, לקרוא יחד ספר, לשוחח על יחסי חברה וכישורי חיים.

גילאי 12+ - לפתור תשבצים יחד, לדבר על נושאים שונים, שיתופים אישיים, להכין ארוחת ערב, ולהכיר מקרוב את עולם המתבגרים.

הרעיון המרכזי הוא להיות יחד, לא משנה מה תבחרו לעשות. כדאי להיות ערניים ולא "לראיין" את הילד בזמן המשותף, אלא לשוחח איתו ולשתף אותו בשיחה בגובה העיניים. אל תשתמשו בזמן האיכות כשעת חינוך, התחשבות והטפת מוסר. תשאירו את זה לשיחות אחרות.

מומלץ לקבוע את הזמן מראש, ובכדי לא ליצור מתח בין בני המ"שפחה בבית, כדאי לשתף את המשפחה כולה בזמן המוקדש. ניתן לומר בקול - זה זמן האיכות שלי עם... כך, כל בני המשפחה יכולים להיות חלק מהשפה שהופכת לשפה משפחתית.

בשיחה המשפחתית יכולים גם ההורים לשתף על הזמן איכות שלהם ביחד. הילדים מבינים, כחלק משפה משפחתית, שיש זמן משותף לכולם יחד ויש זמן לכל אחד לחוד. כאשר ההורים יצאו מן הבית יוכלו הילדים להבין את הצורך בזמן האיכות שלהם.

## מה עושים אם ילד לא מוכן לשתף פעולה?

הרפו, שחררו ובדקו למה הילד זקוק באמת. לפעמים הוא תקוע באיזו שהיא חוויה שלילית ואינו מוכן להתקדם הלאה. פעמים שהילד רווי אכזבות וחושש מאכזבה נוספת. התאמה מדויקת לצרכי הילד בליווי תחושת כנות ורצון בקשר אישי איתו יכולים לסייע בריכוך ובהגמשה של הילד.



# מקצועיות לב ואווירה

במרכז י.נ.ר. תזכו ללמוד אצל הטובים ביותר  
באווירה נעימה ומכילה, ותהפכו להיות אנשי  
המקצוע האיכותיים ביותר בתחום

דניאל עשור, ומתנהלים ברוח היהדות.  
חיה וסרמן, עו"ס, מטפלת זוגית ומנחת קבוצות, שלמדה במרכז מספרת  
על יתרונותיו הרבים של המקום. "י.נ.ר. לא היה המקום היחיד שבו למדתי.  
לפני שהגעתי אליו השתתפתי בקורסים רבים, וגם אחריו הוספתי ללמוד  
במקומות שונים. אבל את י.נ.ר. אני יכולה לציין כמקום שבו חווים חוויית  
לימוד ייחודית, בשל ההבניה העמוקה ברמה האישית והמקצועית".  
מה מייחד את המקום?  
"קודם כל, יש במקום אווירה נהדרת, מאפשרת ומקבלת. אנשי הצוות

רוצים ללמוד מהטובים ביותר? מחפשים מוסד לימודים מוביל ומקצועי,  
שיכשיר אתכם לעבודת הטיפול וההנחיה בצורה הטובה ביותר? מרכז  
י.נ.ר. ללימודי משפחה ייעוץ וטיפול, המכשיר אנשי מקצוע מזה 20 שנה,  
הוא המקום בשבילכם.

מרכז י.נ.ר. משלב בתכנית הלימודים את תחומי הטיפול, הייעוץ וההנחיה.  
מייעוץ נישואין והנחיית הורים ועד לטיפול CBT וטיפולים דינאמיים. כמו  
כן קיימות במרכז תוכניות לימודים נוספות: התוכנית להכשרת דולות,  
ייעוץ תעסוקתי ועוד. הלימודים כולם מפוקחים על ידי רב המרכז, הרב



אם תלכו רבות משלכם  
**בשיח - מרכז גישור רב תחומי**  
דיני משפחה • דיני עבודה • גישור קהילתי • גישור עסקי

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



# הכשרת מטפלים ב-C.B.T

## פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית

באישור איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

התכנית המבוקשת להכשרת מטפלים  
בשיטת הטיפול המובילה בעולם  
בהפרעות חרדה ודיכאון



כלים מעשיים ומיומנויות לטיפול  
בהפרעת חרדה, דיכאון, טראומה  
וכפיתיות באמצעות ה-CBT



תרגול מעשי,  
פרקטיקה והדרכה  
בקבוצות קטנות



ליווי אישי והדרכה פרטנית

- 240 שעות אקדמיות
- 120 שעות תרגול קוגניטיביות
- 50 שעות הדרכה
- 2 שנות לימודים
- 1 מפגש בשבוע
- 30 מפגשים בשנה
- 6 שעות כל מפגש

02-6321612

מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
rishum@ynrcollege.org | בית הדפוס 30 ירושלים



קשובים לצרכים שעולים בשטח ותמיד יש עם מי לדבר אם מתעוררת בעיה. אבל הדבר החשוב מכל הוא הרמה המקצועית הגבוהה של המרכז. לימודי ייעוץ הנישואין והמשפחה בי.נ.ר מועברים באופן המקיף ביותר שניתן למצוא כיום. היתרון המשמעותי ביותר בלימודים הללו הוא איכותם הגבוהה של המרצים בקורסים השונים. במהלך הלימודים הרגשתי שוב ושוב שאני לומדת מהטובים ביותר."

### מתפתחים כל הזמן

לדברי טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה במרכז י.נ.ר, המרכז רק מוסיף

ומתפתח. "אנחנו מציעים לימודי תואר בשיתוף עם האוניברסיטה הפתוחה. למעלה מארבע מאות תלמידים ותלמידות, בהפ"דה מלאה כמובן, החלו ללמוד לתואר ראשון בפסיכולוגיה, מדעי החברה, ותכניות חדשות במדעי המחשב, מדעי המדינה, ובכלל זה וניהול. בסמסטר הבא אנחנו מתעתדים לפתוח תכנית ללימודי

"במחלקת ההשמה שלנו יוצרים שיתופי פעולה שמובילים, בין השאר, גם להשמה של הבוגרים והבוגרות שלנו בעבודה בשטח."

תואר שני. בתחום לימודי התעודה פתחנו לימודים של ייעוץ נישואין לנשים ולגברים בירושלים ובבני ברק, לצד תוכניות לימודים נוספות של לימודי CBT לנשים ולגברים, של הנחיית הורים לנשים ולגברים בדגש על נוער מתבגר, של NLP, של אימון אישי ושל גישור."

בנוסף, מספרת נחום, המרכז השיק תוכנית חדשה של ייעוץ תורני, המעניקה כלים טיפוליים בפסיכולוגיה היהודית, שמועברת על ידי פסיכולוגים שומרי תורה ומצוות.

"לצד כל אלו, במחלקת ההשמה שלנו יוצרים שיתופי פעולה שמובילים, בין השאר, גם להשמה של הבוגרים והבוגרות שלנו בעבודה בשטח. כך לדוגמה בשיתופי הפעולה עם עמותות ובתי ספר שונים מעניקים בוגרי הקורסים בי.נ.ר ייעוץ זוגי, הנחיית הורים ייעוץ רגשי. כמובן שכל הלימודים ניתנים ללמידה בהנחיה מרחוק.

את הסיבות הטובות לבחור במרכז י.נ.ר מסכמת חיה וסרמן: "דווקא כיום כשהשוק פרוץ כל כך וישנם מטפלים רבים שההשכלה שלהם כוללת קורסים בודדים בתחום, יש משמעות נרחבת מאד לבחירה במקום לימודים איכותי. הלימודים בי.נ.ר מקיפים, מתפרשים על פני כמה שנים ומאפשרים ללומד לעבור תהליך עם עצמו, רכיב חיוני לפני שעוסקים בטיפול בזולת."

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



## סתירת הדין ודין מחדש - חלק ב'

טו"ר צבי גלר וטו"ר הרב נדב טייכמן

חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים

**במאמר הקודם פרטנו את הדרישה ההלכתית, לסתור הדין כאשר בעל הדין מביא ראיות ואפילו טענות חדשות או כאשר בית הדין סבור שטעה בפסק הדין. במאמר זה נתייחס למקרים בהם טעה בית הדין בעובדות או בחשבון - האם הדין חוזר? והאם בית הדין רשאי לפרש ולבאר את פסק דינו? בית הדין שטעה "בדבר משנה" כלומר טעות בהלכה ברורה וידועה, כגון דין המפורש במשנה דינו בטל והדין חוזר.**

בית הדין שטעה בדבר משנה או בחשבון, אינו צריך לשמוע הצדדים והוא יכול להכריע על סמך החשבון המדויק יותר שערך ללא נוכחות בעלי הדין. בפסק הדין בתיק 1033982/1 הנ"ל כתב בית הדין: "יכולתו של ביה"ד לחזור בו מפסק דין שנתן, מקורו מההלכה של טעה בדבר משנה כדאיתא בסנהדרין (דף לג ע"א) ונפסק בשו"ע (ח"מ סימן כה סעי' א), ונקבעה בתקנה ככח לתקנות הדין, אשר ז"ל: "חושש בית-הדין שטעה בפסק-דינו, יזמין את הצדדים לביורור נוסף, ובמקרה זה רשאי בית-הדין לעכב את ביצוע פסק-הדין עד לביורור". אין ספק שהאמור בתקנה יזמין את הצדדים הינו לאו דווקא, והזמנת הצדדים לדין נצרכת רק במקום שדבריהם יכולים לשנות ולברר דברים שלא התבררו. אך במקום שאין צורך בשמיעת הדברים ובהבהרתם אין צורך לזמנם לביה"ד, וביה"ד יכול להסתפק בתגובה בכתב, ועיין בשורת הדין (כרך יג עמוד שפג) בפס"ד של ביה"ד הגדול בערעור תשס"ה/7833, שם נקבע שהצורך להזמין את הצדדים לביורור נוסף הינו לגבי מי שביורור נוסף בעניינו יכול להוסיף לגילוי העובדות, אבל אם עמדתו של אחד הצדדים ידועה וברורה לביה"ד, אין צורך להזמין ולשמוע דבריו. והנה התקנה מדברת במקום שלביה"ד יש חשש שטעה, אך במקום שברור לביה"ד שטעה ודאי שהיכולת בידו לחזור, והוא אף חייב לחזור בו". עכ"ל בפס"ד.

### האם דיין זכאי לפרש את פסק דינו?

יתכן שיש מקום להבהיר ולסייג את דברי בית הדין הגדול, הדברים

בית הדין שטעה "בשיקול הדעת" כגון נושא המצוי במחלוקת תנאים או אמוראים ולא נפסקה הלכה כאחד מהם בפירוש ועשה כאחד מהם ולא ידע שכבר פשט המעשה בכל העולם כדברי האחר, מקרה זה תלוי בס"ח חלוקת ראשונים בין הר"ף לרא"ש בסנהדרין לג. הרמב"ם פסק כהר"ף שגם בטעות בשיקול הדעת אם הדיין מומחה - הדין חוזר ובעקבותיו פסק בשו"ע ח"מ סימן כה, סעיף ב'.

לעומת זאת, דעת הרא"ש שכשהטעות היא בשיקול הדעת, דהיינו במקום שאין הלכה פסוקה אך נהוג להורות כשיטה אחת והדיין פסק נגד שיטה זו - מה שעשה עשוי ואין הדין חוזר וכך הכריע הרמ"א בסימן כה, סעיף ג' (וראה גם בש"ך בס"ק יד) דיין שטעה בשיקול הדעת אבל עקב כך שהכריע בחוכמתו בראיות כשיטה שאין נהוג לפסוק כמותה כתב הערוך השולחן (חושן משפט סימן כה) שגם כשאין פסיקה ברורה, אם הדיין עמד על כך והכריע בחוכמתו בראיות כשיטה שאין נהוג לפסוק כמותה - לכולי עלמא דינו דין ואינו חוזר.

בית הדין "שטעה בחשבון" הובא בתשובות חכמי פרוביניצה (ח"ב סימן א): "אף אם יצא פסק דין זה מבית הדין הגדול שבירושלים דינו לחזור, כי אין לך טעה בדבר משנה גדול מזה אם לא יקובל חשבון, וראוי להחזיר הדבר אל האמת ואל היושר ולכוון החשבון." כך פסק בית הדין הגדול בתיק 1033982/1 מיום 29.10.2017.

**אין צורך לשמוע את הצדדים לגבי תיקון הטעות**





# הכשרת טוענות רבניות

**באישור בית הדין הרבני הגדול, ירושלים**

שיטת לימוד ייחודית להכנה ממוקדת ומעשית  
לבחינות לצורך קבלת רישיון.



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.



**90% הצלחה בבחינות ההסמכה**

**לפרטים נוספים**

**02-6321-603**

rishum@ynrcollege.org בית הדפוס 30 ירושלים  
מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

האמורים הם רק כאשר הדיין נוכח לדעת שהוא טעה בדבר משנה, בעובדות או בחשבון שהם התשתית של פסק הדין אך כאשר הטעות היא בפרשנות אין הדיין יכול לחזור בו וכך כותב בשו"ת מהר"ם מינץ סימן ק: "ושמא תאמר מאחר דפסקו רבנן הנ"ל, דין הוא שגם הם יעשו פירוש לפסק שלהם איך הייתה דעתם, ונשאל להם? הא ליתא, דאינו תולה בדעתם רק תולה במשמעות הפסק לפי אשר כתבו לשונם, וזה לא מוטל עליו לבאר" והביא לכך מקורות רבים.

כלומר, פירוש פסק הדין הוא כפרשנות שאר חוזה "כפי שהוא משתמע מלשון פסק הדין ומנסיבות העניין. החזרה של הדיין מן הדין אינה זכות טבועה וכתב הרמ"א חו"מ סימן כג', שדינים של דיינים דומה לדין עדים, וכשם שלגבי עדים נפסקה ההלכה שכיון שהגיד שוב אינו חוזר ומגיד, גם הדיין אינו יכול לשנות מפסק הדין שכתב.

אמנם, הרמ"א כתב את דבריו על פשרנים ולא על דיינים, אבל דברי הרמ"א מבוארים לפי תשובת מהר"ם די בוטון (בעל הלחם משנה), בשו"ת סימן כג) שכתב שדין הדיין כדין הפשרן וגם הדיין אינו יכול לחזור מדבריו לאחר שנתן את פסק הדין וכן כתב בשו"ת פני משה (בנבנישתי) ח"ב סימן ק"ז.

גם מדברי בית הדין הגדול בתיק הנ"ל (1033982/1) נראה שהוא מסכים לעיקרון זה שאין סמכות לדין לחזור מפסק דינו לאחר שניתן ואף פרשנות פסק הדין כבר איננה בסמכותו וכפי שנפסק בקידושין עג: שדיין נאמן לומר את מי זיכה ואת מי חייב רק כשבעלי הדין עומדים לפניו, ולא אחר שהלכו להם.

## המתנה ממתן פסק דין

אם כל כך קשה לחזור מפסק הדין, היה לכאורה מקום לומר שעדיף לדחות את מתן פסק הדין עד שיהיה ברור ללא שום פקפוק והיסוס? הגר"ח ש"ש שאנן זצ"ל בדבריו לגיליון הטוענים הרבניים, "משפט צדק" (3) (שבט תשע"ה), פסק שחובה על הדיין לפסוק ללא שיהיה או היסוס מיד שמתברר לו הדין, והוא עצמו, לא אפשר דחייה של דיונים או עיכובם וקבע בלשונו: "זה עוול גדול. אסור לדחות דיונים. הרמב"ם בהלכות מלכים (פ"ט הי"ט) כותב שאנשי שכמ התחייבו מיתה כיוון שלא דנו את חמור. כמה זמן היה להם בפועל לדון? יום אחד (בני יעקב הרגו אותם למחרת). ובגלל שלא דנו, בני יעקב הרגו אותם. כלומר גם איחור לדון של יום אחד הוא בגדר עוול".

## חובה לפסוק הדין גם במקום שיש חשש שבהמשך יפתחו ההליכים מחדש

כתב המרדכי (סנהדרין פרק שלישי אות תש"ו) על המשנה בסנהדרין (לא). בהתייחס לזכותו של בעל דין להביא עדים וראיות לאחר הזמן שקבע בית הדין, שלמרות המחלוקת האם רשאי להביא עדים נוספים או ראיות נוספות כפי שהובא במאמר הקודם, כולם מודים שלאחר שעבר הזמן שקצב ביה"ד לצורך הבאת הראיות - ינתן פסק דין למרות שידוע לבית הדין שיתכן שיש עדים נוספים, ואפילו אם הנתבע הוא יורש קטן ואינו יודע מהראיות, מחייבים אותו לשלם עתה עד שיביא ראיה לסתור את הדין.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם 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 גל, 0528371250 הרב נדב טייכמן 050-7664874



# פוחזים הנשא?

על חרדת נישואין, מקרה ודרכי התמודדות

הרב בנימין זר מורה הוראה בבית ההוראה "שלמות המשפחה",

יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט.

m.ezer.0502823679@gmail.com 0502823679

**נחמיה הוא בחור חכם ומוצלח. נחמיה נמצא בתקופת השידוכים אך כל הצעה שהוא מקבל, הוא דוחה בכל מני טענות וסיבות שונות. החברים מסביבו כבר נישאו והקימו בתים, אך הוא עדיין בגפו. כשהיה באמצע לימודים, לכולם הוא הסביר שהוא כרגע באמצע לימודים והוא חייב לסיים אותם כי לא יתכן להיכנס לתוך עולם השידוכים תוך כדי לימודים. לאחר הלימודים הוא אמר שהוא באמצע לחפש עבודה. וכך הוא תמיד הוא מצא סיבה לדחות הצעות שהועלו בפניו שוב ושוב.**

לתוכו הגיע האוכל. לאחר מכן הכניס אל תוך התיבה חולדה. בכל פעם שלחצה החולדה על הדוושה (באופן אקראי) הוכנס מזון לתיבה. לאחר מספר לחיצות הבחין סקיר כי החולדה מקשרת בין הלחיצה על הדוושה לכניסת המזון. וכך היא הייתה לוחצת על הדוושה בכל פעם שהייתה מעוניינת במזון. כאשר רצה סקיר שהחולדה תמנע מללחוץ על הדוושה, הוא חיבר לרצפת התיבה גרטר חשמלי, כך שלחיצה על הדוושה הביאה לקבלת זרם חשמלי קל. המצב יצר אצלה מתח, האם לחיצת דוושה היא מזון או זרם חשמלי, ולאחר מספר לחיצות העדיפה החולדה להימנע מללחוץ עליה.

מסתבר שלא רק העלי חיים מגיבים למתח בדרך הזו של הימנעות, גם נפש האדם פועלת באותה טכניקה. ולא פעם כאשר האדם מרגיש מתח, הוא יעדיף להימנע מעשייה, גם אם יש סיכויים להרוויח לו רק ינסה לפעול. כאשר אנו מוצאים את עצמנו במצב של דחיינות או הימנעות, כדאי שנבדוק האם אנו נמצאים במתח כלשהו שגורם לנו להימנע מלפעול.

לאדם שחרד מנישואין יש צורך להינשא כשאר בני האדם, אך מאידך הוא מאוד חושש להיכשל בנישואין. החשש יכול להיגרם מכל מני סיבות שגיבש לעצמו עם החיים. הפער בין צורך לחשש יוצר אצלו מתח, ולכן הדרך הכי פשוטה היא לדחות ולהימנע, שכן הימנעות היא יציאה משטח המתח, וחזרה לאזור הנוחות. למרות שהימנעות מעניקה תחוד שת הקלה של מעט שחרור, ואולי אפילו תחושת ריפוי, מדובר רק "בריפוי זמני" מהמתח שבסופו האדם חווה תסכול גדול יותר. עם השנים יתברר לאותו בחור שנמנע מנישואין, שהזמן משחק לרעתו.

הורים רבים מוצאים את עצמם עומדים מתוסכלים מול ילדיהם המתבגרים הדוחים על הסף כל הצעת שידוך כל פעם מחדש. במאמר זה ננסה לזהות האם אכן השידוך אינו מתאים והסיבות לדחייה הם אכן אמיתיות או שמא מדובר בחרדת נישואין?

## המקור להימנעות

אחד התרומות המרכזיות שתרם הפיזיולוג הנודע איוואן פטרוביץ' פבלוב (1849-1936) לעולם הפסיכולוגיה היה בחשיפתו את התופעה ההתנהגותית המכונה "התניה קלאסית" אותה חשף במקרה, במהלך ניסוי שגרתי שערך על כלבים במעבדתו. בניסוי זה, היה פאבלוב מודד באופן שיטתי את כמות הריר שנוצרה בפיהם של הכלבים בתגובה למזון (הריר הינו רפלקס פיזיולוגי טבעי ומולד המסייע לעיכול טוב יותר של המזון שעובר דרך הפה). עם הזמן הבחין פאבלוב בתופעה מאוד מעניינת: הריר בפיהם של הכלבים היה מתחיל כבר ברגע ששמעו את צעדין של נסיין המחקר עוד קודם שהאוכל הגיע לפיהם. לתגובה זו קרא פאבלוב, רפלקס מותנה. היות שהריר אינו תגובה פיזיולוגית למראה המזון, אלא ריור שנוצר בשל האסוציאציה (הקישור). עם הזמן, כמה רגעים לפני שהביא פאבלוב את האוכל לכלבים הוא צלצל בפעמון. המצב החדש יצר לכלבים אסוציאציה בין הפעמון לאוכל, וכבר מהצלצול התחילו הכלבים לרייר, שכן נוצרה אצל הכלבים אסוציאציה צלצל = אוכל.

בעקבות ניסיונו של פאבלוב, פיתח הפסיכולוג האמריקאי ברהס פרדריק סקיר (1904-1990). סדרת ניסויים אשר הובילו לניסוח עקרוןות ההתניה האופרנטית. סקיר בנה תיבה ובה התקין דוושה, וכן חריץ,

# ואת עלית על כולנה



ללמוד מקצוע מבוקש בתכנית ייחודית לבוגרות סמינר

**בוגרת סמינר?**  
בואי ללמוד תואר יוקרתי  
B.A. במדעים

**בהדגשת מדעי המחשב**

של האוני' הפתוחה

| בהנהלה ופיקוח רבני |



אישי ליווי



נחשב תואר



מערכת תורנית וחברתית



רמת לימודים גבוהה



שכ"ל אוניברסיטאי



מרכז י.נ.ר. - בית הדפוס 30, ירושלים  
RISHUM@YNRCCOLLEGE.ORG

**02-6321620**

חשוב להבין שגם אותה תחושת ריפוי זמנית מביאה לחוויה של תסכול באופן לא מודע. שכן רצונו וטבעו הנורמלי של כל אדם, הוא לא להיות בהימנעות במצבים שעליו לקחת החלטות ולפעול. לכן כל מצב של הימנעות מסמל חולשה וחוסר תפקוד, במיוחד כאשר ההימנעות באות באופן שיטתי וקבוע, הן גורמות לאדם להרגיש מתוסכל וחסר הצלחה. ההתמודדות עם תחושות אלה היא בדרך כלל תהליך של רציונליזציה - מתן הסבר הגיוני, ולכן הסיכויים של הבחור או הבחורה יהיו נשמעים תמיד הגיוניים, וקשים לאימות.

## הדרך לאימות ההגיון

ישנה דרך שתסייע לזהות האם ההימנעות היא חיובית ומצדיקה, והאם היא יושבת על חרדת נישואין. ראשית, עלינו לזהות באיזה סוג ההגיון מדובר. כלומר כאשר הבחורה או הבחור נותנים סיבה להימנעות שלהם, יש לזהות להיכן שייכת אותה סיבה. האם לקטגוריה של "ההגיון המצ" דיק" או לקטגוריית "ההגיון המניע". הגיון "מניע" הוא ההגיון החיובי. הוא נקרא כך על שם שהוא מניע את האדם לנקוט בצעדים מתוך הגיון. כלומר כאשר אנו מעוניינים לעשות צעד מסוים בכל שלב בחיים אנו חושבים מתוך הגיון בריא האם כדאי או לא כדאי, ועל פי שיקול הדעת שלנו אנו בוחרים. לעומת זאת, "ההגיון המצדיק" הוא שלילי. הוא נקרא כך היות שהוא בא להצדיק רגש מסוים של האדם, במקרה שלנו רגש של פחד. כלומר נניח שהאדם מאוד חושש מנישואין ולכן הוא נמנע מלהתחתן, צעד ההימנעות אינו בא מתוך מקום של בחירה האם כדאי או לא כדאי, אלא מתוך מקום של חשש וחרדה. אבל כדי שבכל זאת ההימנעות תהיה הגיונית, הוא מצמיד להימנעות סיבה. במידה כזו, ההגיון שבו בידיו של הרגש ובמקרה שלנו זהו פחד. כלומר האדם לא פעל מתוך חשיבה באמת הגיונית. אלא ההגיון בא לשכנע את ההימנעות, ובכך הוא הפך להיות הדלק של ההימנעות, שכן הרגש השלילי הוא שמפעיל את הסיבות. בחור שנמצא בתהליך הזה יחשוב תמיד בכיוון אחד - רק למה לא כדאי.

להלן כמה שאלות שיוכלו לסייע להגדיר את סוג ההגיון, ולקבל פרופורציה נכונה לחשש ולפחד:

- האם אני חושב בשני כיוונים?
- במידה ולא, הרי שההגיון שייך לקטגוריית "ההגיון המצדיק". שכן אדם שחושב מתוך הגיון בריא וחיובי חושב בשני כיוונים למה כן ולמה לא, למה כדאי ולמה לא כדאי.
- במידה והבחנתי שאין חשיבה בשני כיוונים, ואכן מתגלה כי ישנו חשש מנישואין, כדאי לעבור לשאלות הבאות.
- האם החשש או הפחד, אמיתי או לא? האם אכן יש סיבה מסה לחשוש?
- במידה וכן, האם הפחד מועיל או לא?
- ד"ר גודית ס. בק בספרה טיפול קוגניטיבי התנהגותי (2014 עמ' 28) מביאה מספר שאלות דרכן נוכל להעריך את מידת תקפותן של מחדשבות:
- "אילו ראיות תומכות בכך שהחשבה שלך נכונה? אילו ראיות סותרות אותה?"
- "תוכל למצוא דרך שונה להסתכל על הסיטואציה הזו?"
- מה הדבר הכי גרוע שיוכל לקרות וכיצד היית מסוגל להתמודד אם הוא היה באמת קורה? מה הדבר הכי טוב שיוכל לקרות? מה התוצאה הכי מציאותית שיוכל להיות לסיטואציה הזו?"
- איזו השפעה יש לכך שאתה מאמין למחשבה האוטומטית שלך? ואיזו השפעה תוכל להיות לשינוי החשיבה שלך?"
- נניח שהיה לך חבר או בן משפחה במצב הזה והיו לו או לה את אותן מחשבות אוטומטיות איזו עצה הייתה נותן לו/ה?"

שאלות אלו הם תחילתו של תהליך זיהוי תחושות ההימנעות. במידה ואכן זיהיתם שמדובר בפחד מנישואין ההמלצה היא לפנות לאיש מקצוע רלוונטי שבהחלט יוכל לסייע לצאת מהמקום של הפחד מנישואין ולצמוח לכיוון חיובי.

מקורות:

בק, ג'. (2014). טיפול קוגניטיבי התנהגותי. ישראל - קרית ביאליק: הוצאת ספרים אח



## פסיכולוגיה ויהדות

### התבוננות והשוואה בין היסודות פסיכולוגיים של היהדות לעומת הפסיכולוגיה המודרנית

#### מאת: הרב דניאל עשור

במאמר זה נתייחס לשוני הבסיסי והיסודי שבין התפיסה הפסיכולוגית היהודית הטהורה של תורתנו הקדושה למשנת הפסיכולוגיה המערבית המקובלת בימינו. המבנה הפנימי של נפש האדם על חלקיו השונים ומורכבותם, הינה מצרך חיוני ובסיסי בטיפול נפשי. ברור לכל בר דעת, כי לא יתכן לטפל במערכת כה מורכבת מבלי להכיר את המבנה הפנימי, את תפקידו במערכת, ובכלל את ההדדיות וההרמוניה הכוללת של נפש האדם.

הקונקרטי - מטריאליסטית - למבנה נפש האדם. ניתן בהחלט להסיק שהנחות היסוד של התורות הפסיכולוגיות הללו אינן יכולות לטפל ברבדים העמוקים בנפש האדם מפני שהללו מכחישים את קיומם של הנפש, הרוח והנשמה השוכנים בתוך גופנו כפי שמלמדת אותנו התורה שבעל פה ובכתבי הזוהר של רשב"י. יחד עם זאת, בהחלט לא ניתן לומר שאין כלל תועלת בטיפולים ובשיטות הפסיכולוגיות המערביות המגוונות, אלא שאנו בדרך כלל מייחסים את יעילותן של הטיפולים לרמת הנפש הבהמית או הגשמית בלבד. זאת משום שאפילו הפסיכולוגיה המערבית בעצמה מכחישה את שאר החלקים הרוחניים ומבחינתה הם כלל לא קיימים. אכן, תורת ישראל מלמדת אותנו שהנפש משכנה בכבד - "רק חזק לבלתי אכל הדם כי הדם הוא הנפש ולא תאכל הנפש עם הבשר" (דברים י"ב כ"ג). מתפקידי הכבד לסנן ולנקות את הדם שעובר בו, ואילו הרוח מקום משכנה בלב - "הנשמה עיקר גילוייה ומשכנה הוא במוח שבראש" (ספר התניא להאדמו"ר הזקן). אנו מייחסים את המעשים לנפש - "הנפשות הפועלות" ואילו את הדיבור והרגשות לרוח - "רוח מסללא", ואילו המחשבה נחשבת לביטוי הגשמי ביותר של הנשמה ומתחוללת בראשו של האדם במוח. למעשה נפלה מחלוקת בעולם המערבי בקרב השיטות הפסיכולוגיות השונות בשאלה מהו הכוח המניע העיקרי, המניע את שאיפת החיים

האם ישנה בעיה בתפיסה הפסיכולוגית- המערבית- חילונית של ימינו? כך מספר הרב אבנר וייס על המפגש הראשון שלו כסטודנט בקורס מבוא לפסיכולוגיה באחת האוניברסיטאות המכובדות בארה"ב: "המדריך, גבר גבוה ומרשים מאוד, לא בזבז זמן בהנחת כל הקלפים שלו על השולחן, אני הולך להשבית אתכם משלושה מיתוסים שהוא הצהיר, (ראשית): אין אלוהים! (שנית): אין נשמה! (שלישית): אין דעת! אם תוכלו להוציא את השטויות הארכאיות מהראש, תהיו מוכנים ללמוד ולעבוד בפסיכולוגיה ברצינות." (בספרו "לעסוק בפסיכולוגיה וברצינות" אבנר וייס, 2005, ע"מ 6) האמירה המזעזעת הזו של המדריך עליו מספר הרב אבנר וייס איננה דעתו האישית, היא מבוססת על הדמויות היותר מפורסמות בתחומי הפסיכולוגיה ומדעי הרוח. הסיבה לאמירה זו היא שהפסיכולוגיה המערבית - מודרנית עוסקת רק ב"ישות", בעצמים מטריאליים החומריים והקונקרטיים מפני שהם נראים לעין האנושית. אכן, לא מקרה הוא שפרויד ותלמידיו הוציאו בכוונת מכוון את נוכחות האל ואת תובנות הדת מהפסיכולוגיה, ולא פלא הוא שסקינר ניסה להוציא את הבחירה החופשית בשיטתו מהפסיכולוגיה והפסיכואנליזה. (Skinner, 1953 מהפסיכולוגיה ופסיכואנליזה). פסיכולוגים שניסו לחצוא ברמה כזאת או אחרת טרנסנדנטיות באדם, נתקלו בתפיסה פסיכולוגית שלא יכולה להכיל גישה כזו מפאת גישתה

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



# אנשי חינוך, יועצים ומטפלים

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

## ייעוץ תורני

כלים טיפוליים בפסיכולוגיה 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:

02-6321-603

rishum@ynrcollege.org בית הדפוס 30 ירושלים  
מרכז י.נ.ר | המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

באדם ?

לפי השיטה הפסיכואנליטית השלישית של ויקטור פרנקל (בספרו האדם מחפש משמעות), המשמעות שהאדם מציב לחייו היא הסיבה למוטיבציית החיים והיא זו שמניעה אותו להוסיף להתקיים ולבקש לפעול, ובהעדרה יבקש לחדול.

לעומתו טוען פרויד שהיצר או המשיכה בין המינים הוא היצר החזק והנאת הרגש והקשר האנושי הם המניעים את האדם.

השיטה השלישית היא שיטתו של אדלר הקובע כי יצר השליטה והכוח הוא היצר העיקרי המניע את האדם.

שלושת השיטות שהוזכרו לעיל של ויקטור פרנקל, פרויד ואדלר נחשבות לשונות ולחלוקות בעניין הבנת הכוח המניע העיקרי שבאדם. אלא שמבחינת הפרספקטיבה הפסיכולוגית של היהדות שלושתם בוודאי טועים, אך מאידך מבחינה מסוימת שלושתם גם צודקים וכלל לא אמורה להיות מחלוקת.

אכן, היצר השליטני שבאבר הכבד הפועל כנגד נפש האדם, זו שמקום משכנה הוא בכבד, יוצר דחף פנימי לכוחניות ושליטה כפי שטען אדלר.

לעומת זאת היצר השני שמקומו

בליבו של האדם זה הפועל כנגד

הרוח הקדושה שבו ומתמודד

נגדה מתאים לתיאור המדויק של

פרויד אשר לשיטתו הדחף, היצר

והנאות הרגש הם הפועלים בלב

כנגד רוחו הקדושה של האדם.

ויקטור פרנקל שחקר את טבע

האדם במחנות ההשמדה הגיע

למסקנה כי המשמעות היחסית

שהציב באדם לחיו הייתה הסיבה

שבגינה הוא החזיק מעמד בתוך

ים הסבל הגדול, ואילו כאשר

סיבה זו חלפה מצא ויקטור פרי-

קל שאנשים אלו רצו אל הגדרות

וקפחו את חייהם באפס תקווה.

כך הוא מספר שאדם ששאיפתו

ומשמעות חייו הייתה רק לשרוד על מנת להציל את בני משפחתו, הצליח

לשרוד כל זמן שבני משפחתו נותרו בחיים וכאשר בני משפחתו או האדם

היקר לו לא היה בן החיים, איבד אותו יהודי את משמעותו. למעשה ויקטור

פרנקל הציג משמעות סובייקטיבית ויחסית שהמציא האדם למשמעות

חיו הפרטיים בעצמו הקשורות בברואים שקיומם היא זמני יחסי חולף ולא

יציב. התורה מלמדת אותנו לא לתת משמעות יחסית לחיינו הקשורה

בחיים הזמניים אלא בערכי הנצח ובקיומו המוחלט של האל, שקדושתם

של החיים הינם מעל ומעבר למצב בו האדם נתון וכי לא עוצמת או כמות

הסבל ביכולתם ליטול מאתנו את המשמעות האבסולוטית והאין סופית

שהקנתה לנו התורה הקדושה באמצעות ערכי הנצח.

נסכם ונאמר שתורתנו הקדושה נתנה לאדם ולמטפל כלים שלמים

ומדויקים כיצד להבין את נפש האדם וכיצד על המטפל להתמודד עם

בעיות הנפש של המטופל. התורה הגדירה היטב את כוחות הנפש

השונים ואת הקונפליקט המולד בכל חלקי הפנימיים, את הבחירה

החופשית, המאבק ואת מטרת חיו האמיתית. כדאי לנו להתבונן פינמה

את תוך החכמה האלוקית שקבלנו במעמד הר סיני ומתוכה להתבונן

בחכמות האחרות על מנת לדעת את מקומם האמיתי בפאזל הכללי

של כוחות נפש האדם.

**התורה הגדירה  
היטב את כוחות  
הנפש השונים  
ואת הקונפליקט  
המולד בכל חלקי  
הפנימיים,  
את הבחירה  
החופשית,  
המאבק ואת מטרת  
חיו האמיתית  
של המטופל.**



## טחים אן המשפחה כמרכז

להתאים את אנשי המקצוע הנכונים לציבור שלנו. מלבד הטיפול בצרכים בוערים הדורשים מענה עכשווי, מקיימת האגודה תכניות מניעה. בפרויקטים אלו אנו מנסים ליצור מצב בו מונעים היווצרות בעיות. תוכניות אלו פועלות בשני מישורים:

במערכת החינוכית

ילדים רבים מתמודדים עם קשיים רגשיים, קשיים חברתיים או קשיים משפחתיים. קשיים אלו מונעים מהם תפקוד נורמטיבי, אך יתרה מכך - הם מהווים מעין כדור שלג מתגלגל, שהולך וצובר תאוצה במשך השנים, ופעמים שהוא מתפתח למקרי נשירה. שלב הנשירה מורכב וקשה יותר לטיפול, וככל שמקדימים אותו, חוסכים בעיות בעתיד.

התהליך שעיצבנו באגודה הוא תהליך משולש: עבודה מול הילד, עבודה מול ההורים ועבודה מול הצוות החינוכי. המטרה היא לזהות קשיים ולתת מענה מסויד. יש פעמים שנצרכת דווקא הדרכת הורים ללא טיפול בילד, וישנם מקרים שמאחרים קושי ספציפי ונצרך טיפול רק בילד.

איך כל זה מתבצע?

האגודה מקצה מטפלים שמגיעים למסגרות החינוך. שם הם נפגשים עם הורים ועם ילדים - בעלות מתקצבת. כדי להפיק את התועלת המרבית נעשית העבודה בשיתוף הצוות החינוכי.

במערכת הזוגית

המערכת הזוגית מהווה את התשתית בה מתפתחת המשפחה. הילדים הגדלים יונקים את יציבותם וחוזקם מן הבסיס הזה, ובשל כך הראיה

שיחות רבות ומגוונות מתנקזות אל המוקד הטלפוני במשרד אגודת היועצים והמטפלים במשפחה. אלו פניות מאנשים וממשפחות רבות המתמודדים עם מגוון בעיות: החל מחינוך ילדים, בעיות רגשיות, קשיי התנהגות, וכלה בסוגיות זוגיות ומשפחתיות המצריכות עזרה מקצועית, נכונה ותואמת. פעמים רבות ניצבים אנשים מול סימני שאלה קשים: האם יש לבעיה שלנו פתרון? האם הקושי שרודף אותנו תקופה ארוכה הוא משהו שדורש עזרה מקצועית? ואם כן, למי עלינו לפנות? מצד אחד יש כל כך הרבה מטפלים, מצד שני מי באמת מקצועי? ומי בכלל מתאים לנו כאנשים תורניים?

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה באה לתת מענה על השאלות הללו. יהודית שוורץ, מנהלת האגודה, מספרת לנו על פעילות האגודה והחזון שלה:

"המטרה שלנו היא שכל אדם הזקוק לעזרה מקצועית, יקבל אותה. מעבר לכך - חשוב לנו להנגיש עזרה מקצועית מתאימה לכל פונה. ההתאמה באה לידי ביטוי בפניה לאיש המקצוע המסויד שיש בידו את הכלים הספציפיים לבעיה המסוידת, משום שלא כל איש מקצוע יודע לטפל בכל בעיה. התאמה באה לידי ביטוי גם במגדר, באזור המגורים, בגיל ובמגזר אליו מוסיף הפונה.

לעיתים קרובות אנשים נמנעים מפניה לטיפול מפאת הקושי הכלכלי. אכן העלויות הכספיות של טיפול מקצועי גבוהות למדי, ועלויות להכביד על התקציב המשפחתי. מסיבה זו אנו מתאמצים להוזיל עלויות, ואף



מה אלוך פאלסמה?

**אגודת היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל  
מעניקים ייעוץ,  
טיפול והנחייה להורים  
הזקוקים להכוונה מקצועית**

« מרכז להנחיית הורים בטיפול בילדים ונוער »  
 « מרכז ייעוץ והכוונה בנישואין ומשפחה »  
 « מרכז ייעוץ וטיפול בבעיות נפשיות »

  
מרכזים  
בפריסה ארצית

  
מטפלים מקצועיים  
שומרי תו"מ

  
בהמלצת והכוונת  
גדולי ישראל



**אנחנו כאן בשבילך**

קו חם לייעוץ אישי,  
זוגי ומשפחתי 24 שעות ביממה  
\*2837 | [acft@acft.il](mailto:acft@acft.il)

הנכונה היא הראייה המערכתית. במחשבה לטווח הרחוק כדאי ומשתלם להשקיע בזוגות צעירים בתחילת דרכם. גם אלו שגדלו ללא דוגמא אישית יכולים לקבל הדרכה שתעזור להם לבחור בחיים חדשים. בעיות לא חייבות לעבור מדור לדור, ובשביל זה אנחנו פה.

העליה באחוז הגירושים בחברה שלנו גרמה לנו לחקור מקרים שהגיעו למשרד האגודה. גילינו כי אצל למעלה מ-67% מהפונים הקושי התחיל בשנה הראשונה לנישואים. אצל למעלה מ-78% מהפונים התחיל הקושי בשנה הראשונה והשנייה. בממוצע הם הגיעו לטיפול רק אחרי 7-8 שנים. מתוך כך החליטה האגודה להרים את הכפפה ולצאת במיזם השוברים: כל זוג נישא זכאי לקבל שובר המעניק לו שני מפגשים חינם אצל מטפל זוגי מומחה, במטרה לקבל כלים ומיומנויות לתקשורת נכונה ומיטיבה. הפרויקט מתנהל בהצלחה מרובה, והפידבקים שמגיעים מהזוגות נותנים לנו את הכוח להמשיך ולפעול.

כל זוג שמעוניין לנצל את ההזדמנות יכול לפנות לאגודה לקבלת השובר. היו אנשים שראו בשובר רעיון יפה למתנת חתונה. מתלבטים, מתחבטים? היום אין צורך להישאר בספק. יש מענים לשאלות ולצרכים!

\*2837 אנחנו כאן בשבילכם!

**שאלה ותשובה  
מאת מנחם האזוקה**

שאלה: מידי חג עולה בביתנו ויכוח שחוזר על עצמו: אצל מי נחו את החג? מאחר שהוריי מתגוררים בחו"ל, ובאים לארץ לחגים, אנחנו חוגגים איתם כל השנים. הוריו של בעלי מתלוננים על כך, ובכל שנה בעלי מנסה לשנות את הסדר הזה, ואני בחלט מבינה אותו ואת הוריו. מצד שני - הורי, שזו ההזדמנות הכמעט יחידה שלהם להיות איתנו, האם אינם קודמים? תשובה ממומחי האגודה:

השאלה הזו היא אכן שאלה לא פשוטה, וזו אולי ההזדמנות להתייחס לשאלות מהסוג הזה - שאלות שמעלות קונפליקט אמיתי בין שני צדדים בזוגיות. מה עושים כששני הצדדים צודקים, אבל המציאות מאפשרת התחשבות רק באחד מהם?

מעל במה זו לא ננסה לתת תשובות, אלא להציע גישה. זוגיות איננה משחק כוחות, בו כל אחד מושך לצד שלו. בזוגיות אנחנו בונים בית משותף הכולל אומנם כמה צדדים, אולם שואף להעניק מקום לכל אחד. השאלה היא איננה מי צודק, או מי מקבל מה. השאלה היא איך חיים באופן בו גם הצד הזה וגם הצד זה מקבלים את שלהם מתוך התחשבות בכלל הנוגעים בדבר.

כדי להגיע לצורת חיים כגון זו צריכים לדעת להקשיב, להבין וגם להתבטא. אם אני יודעת לצאת לרגע מנקודת המבט הספציפית שלי ולהקשיב לצד השני, זה לא אומר שאוותר. אבל זה אומר שאשתדל להבין, להרגיש ולהיכנס לנעליו של הפרטנר שלי. אם אצליח לעשות זאת - כבר אהיה במקום אחר. לאחר מכן אומר אני את הצד שלי - בלי להתקיף, בלי לשלול אף אחד, אלא ממקום אמיתי שמבטא את רגשותיי שלי. בשלב הזה כבר נמצאים במקום אחר לחלוטין. מהמקום הזה צומחות פשרות והתחשבויות שלא עלו על הדעת בוויכוחים רגילים.

כשמתיינים בגישה הזו, אנשים מוצאים את עצמם מנסים לעזור זה לזה ומתאמצים לבוא זה לקראת זה. אין הכוונה שצד אחד חייב תמיד לוותר, אלא איך ההקשבה האמיתית וההבנה מצביים אותנו במקומות אחרים, הרבה פחות מנוגדים ורחוקים זה מזה. פתרונות יצירתיים ומפתיעים נולדים במקומות האלו.



# חושבים קדימה?

## זה בדיוק הזמן להתמחות בתחום מקצועות הנפש!

מרכז י.נ.ר - המרכז הגדול, הוותיק והמקצועי למקצועות הייעוץ, הטיפול וההנחה

### ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

- > בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
- > ייעוץ רגשי בשילוב טכניקות מובילות בתחום ההבעה והיציאה

### הדרכת כלות

- > באישור הרבנות הראשי לישראל
- > הכשרה הלכתית ומקצועית לאתגרי ראשית הנישואין

### NLP ודמיון מודרך

- > הסמכה בינלאומית
- > שימוש בכוחו האדיר של המוח לשינוי הרגלים ודפוסי חשיבה

### ייעוץ תורני - כלים טיפוליים בפסיכולוגיה יהודית

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > היבטים חינוכיים וטיפוליים לייעוץ תורני יהודי

### הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה

- > בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- > שילוב של לימודים עיוניים ומעשיים לחיזוק הבית היהודי

### מנחי הורים חינוכיים

- > בחסות האוני' הפתוחה ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך
- > הדרכת הורים להתמודדות עם סוגיות חינוכיות במעגל החיים

### טיפול ב C.B.T

- > באישור איט"ה - לבעלי תואר טיפולי בלבד
- > שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

### COACHING – אימון אישי

- > בהתאם לדרישות לשכת המאמנים
- > אימון להתמודדות עם אתגרים, שינויים, והגשמת מטרות יעדים בכל תחום

**חדש! מערך לימודים מקוונים – למידה מכל מקום ובכל זמן:**

> עזרה נפשית ראשונה > פסיכולוגיה התפתחותית > פסיכולוגיה חינוכית > רפואת עץ הדורות ועוד.



**לפרטים והרשמה: 02-6321620**

מרכז י.נ.ר - בית הדפוס 30, ירושלים > [rishum@ynrcollege.org](mailto:rishum@ynrcollege.org) > [YNRcollege.org](http://YNRcollege.org)