

גליון 66 | תשרי-חשון-כסלו תשע"ז | מחיר 25 ₪

# כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

**בדידות**

**בחיי הנישואין**

דר' עמי שקד ודר' עמי רוקח

10

**לאהוב  
את מה שיש**  
אריק פלד

6

**ליזום  
במקום להגיב**  
מנחם זיגלבוים

4

**מוקד האגודה**  
יועצים ומטפלים בתחום המשפחה

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





# המחדש בטובו תמיד על חשיבות וכוח ההתחדשות

רחל פישר, פסיכותרפיסטית, יועצת לזוגות ומשפחה [rahelfisher.co.il](http://rahelfisher.co.il)

כולנו אוהבים לקבל הפתעה, מתנה שלא ציפינו לה או להתבשר בבשורה טובה. בעצם האירוע יש משהו שונה, שובר שגרה ולא צפוי. האם שגרה זה רע? ומה כוחו של שינוי?

על השאלה כיצד ניתן לעשות זאת, אם בכלל, עונה רבנו בחיי בשער השמיני: "חשבונו- הנפש". התחדשות נעשית על ידי התבוננות ובניית מחשבות חדשות ויזומות. רבנו בחיי מצטט את דוד המלך שאומר: "חישבתי את דרכי ואשיבה רגלי" (תהלים ק"ט, ט). "רגלי", מסביר רבנו בחיי, רגלי הנפש. אלו הם ההרגלים שלנו, המחשבות האוטומטיות שבנפש. עלינו לבדוקם כשהם כבר לא מתאימים לנו, כשהם כבר לא משרתים אותנו לחיוב וכשהם גורמים להרס השלום בנינו לבין עצמנו ובנינו לבין זולתנו. מוסיף רבנו בחיי ואומר שהאדם צריך לתת אל ליבו את מה שהוא מעוניין. ככל שאנו חושבים מחשבות אוטומטיות, מחשבות לא יזומות, כך אנו נהפכים להיות נשלטים על ידי רגשותינו במקום ההפך. מן הראוי שנתבונן ונגרום למצב של דו-שיח בין השכל לב. הרגש חשוב, אך כדי לברר אותו צריך להשתמש כל העת בכוח ההיגיון והבינה. כך נלמד להבחין מה נכון לנו ולהתנהלות היומיומית שלנו.

לדוגמה, איך אנו רוצים להמשיך את חיי הנישואין שלנו? האם לחזור שוב ושוב על אותם הוויכוחים שלא מקדמים אותנו לשום מקום או להיפך; ליצור כיוון מחשבה שונה ממה שהיה עד היום; לבחור כיוון חדש, להיות אמיצים ולפתוח חלון חדש דרכו יפציע אור חדש, עלינו ועל סביבתנו.

ורבנו הפכנו להיות מגיבים: לחדשות, לפרסומות, למה שאומרים אחרים. אך אנו יכולים גם אחרת לגמרי. אנחנו יכולים להחליט מה נכון וטוב לנו וגם לומר "זה לא מתאים לי" וליזום את המחשבות והמעשים שלנו. הרווח יהיה עצום. ראשית, החיים יהפכו ליותר מעניינים ומאתגרים - יש לנו משימות, אנו לא פועלים רק מפני שכן עשינו אתמול ולכן עושים זאת היום שוב. שנית, מערכות היחסים שלנו ישתנו. השינוי בגישה מעניק מבט אחר וחדש. לאחר שבדקנו וראינו שמה שעשינו עד היום פשוט לא עבד, יש לנו את היכולת להחליט לפעול אחרת. נדרש לשם כך אומץ ועוצמה, בהתחלה זה מוזר, אולי אפילו קשה, אך כשממשיכים ולא מוותרים רואים את ההבדל.

רוב בני האדם חיים בהרגל יומיומי: עושים, רצים, עובדים, אוכלים, מבלי לתת תמיד את הדעת על מה ואיך. במקרים רבים אנו פועלים כרובוטים, כמכונה משומנת היטב שיודעת את תפקידה ופועלת בהתאם. כך, אמנם, העולם מתקדם, ודי במהירות, תוך חיסכון בזמן יקר, אך "אליה וקוץ בה" - לעתים אנו מעבירים את חיינו בלי משים. הכל עובר כצל עובר.

התורה בספר בראשית כותבת שהאדם נולד עייר פרא. רבנו בחיי בספרו "חובת הלבבות" (שער הבחינה), מסביר שהאדם נולד לעולם כעייר - פרא כלומר, האדם נולד ללא מודעות. הוא מקבל וחוזה חוויות חיוביות, מתרגל אליהם ושוכח מהר. חוסר המודעות קיים במיוחד בתפיסה כלפי מאורעות חיוביים. רוב הזמן אין לנו מודעות לכך שטוב לנו. המודעות אמנם נמצאת בשכל, בחלק הרציונאלי, בפוטנציאל הטמון בנו, אך כדי לחוש הכרת הטוב עלינו להפעיל את אותה מודעות והתבוננות שכלית. דווקא הדברים החשובים באמת הם השגרתיים, היומיומיים: קורת הגג שלראשנו, הילדים שזכינו להביא לעולם, הבריאות היחסית שלנו ועוד. למרות שהם חלק מחיינו ונתפסים כמובנים מאליהם, אם נתבונן טיפה, נראה שבלעדיהם חיינו אינם חיים. לדוגמה, הזוגיות שלנו. הרי כבר התחתנו פעם, והיה לנו טוב שמח. היום חיי הנישואין הם משהו שאפשר בעיקר להתלונן עליו... הם הפכו להיות שגרתיים ולעיתים אף משעממים וחסרי כל ריגוש. נכון שכן או בת הזוג חביבים וטובי לב, אך משהו חסר. כך יוצא שאנו עלולים להחמיץ דברים רבים וטובים שקורים לנו מידי יום, ולתת עליהם את הדעת רק אם חלילה קורה משהו. אז אנו נזכרים בחסרונם ומרגישים צורך להודות, לברך, ולבקש את כל אותם הדברים הכל כך שגרתיים ומובנים מאליהם.

### החיידוש שבשגרה

כותב דוד המלך בתפילתו לבורא יתברך: "שבת בבית ה' כל ימי חיי... ולבקר בהיכלו" (תהלים כז, ד), ומלמד אותנו שהאדם צריך לשאוף להרגיש את רצון ההתקרבות לה', ובכל פעם להתרגש ולהתחדש, כמו המבקר שחוזר והולך.

## לומדים נישואין ומשפחה

10 בדידות בחיי הנישואים  
דר' עמי שקד ודר' עמי רוקח

14 שינוי פרדוקסאלי  
הרב שלום אביחי כהן

18 היכולת לבחור  
ניסן ספן

23 טובים השניים  
יונת פרימן

26 שינוי יחד  
לאה קלמרסקי



### כלים שלובים | גליון 66 לומדים נישואין ומשפחה

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור  
יו"ר: הר' יוסף קהתי

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

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

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

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

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

הפצה: חברי חברי אגודת היועצים והמטפלים מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

### כתובת המערכת:

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

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

דוא"ל:

[kshluvim.ynr@gmail.com](mailto:kshluvim.ynr@gmail.com)

כתובתנו באינטרנט:

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

ניתן להעביר מאמרים לפרסום ניתן לקבל מגזין לדוגמה ללא תשלום.

### דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



## כלים שלובים

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

## כיתות לימוד מרווחות להשכרה




**לפרטים: 02-6321604 | [ynr.machon@gmail.com](mailto:ynr.machon@gmail.com)**

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



במקום נסיגה, לפעול מתוך הכוח שנתן לנו הקב"ה, ולא מתוך חוסר אונים ואין ברירה. כי אם בין כה וכה אנחנו צריכים להשקיע אנרגיות, עדיף שזה יהיה במקום בונה ויזום במקום תגובה נגררת.

### לקחת את החלטה

על מנת לצאת לדרך, בראש ובראשונה צריך אדם לקבל החלטה פנימית כנה ונחושה: 'אני רוצה שהחיים שלי יהיו טובים ואיכותיים', 'אני רוצה לקבל החלטות יוזמות ולא לחיות חיים של תגובה', 'אני מבקש חיים פעילים מלאי עשייה בריאה ולא חיים של בטלה ושקיעה'. לצורך כך אני מוכן לעבוד ולהשקיע. זוהי החלטה חד-משמעית שדורשת אומץ אישי.

בשלב הבא, על אדם לשאול את עצמו: במה אני כן מוכן להשקיע? באיזה תחום אני כן מצטיין? או אז התחל לנוע בו קדימה. אין טעם להילחם בקושי ולהתמודד עם החולשות, שכן הזמן קצר והמלאכה מרובה. עדיף לבחור בצדדים החזקים שלנו, במקומות שבהם אנו טובים ולהתחיל לצמוח משם. נכון שלשם כך דרוש כוח, ובעיקר כוח רצון, אבל אין ספק שכוחות אלו נמצאים בכל אחד וצריך רק להציף אותם. מניסיון של מתאמנים רבים, כבר בפעולה הראשונה בכיוון החדש יתחילו לזרום באדם כוחות חדשים כמו גם מוטיבציה והנעה להמשכיות פעולה.

אמת, יש הרבה סיבות טובות למה לא להתקדם בחיים: אנחנו עסוקים, עייפים, עמוסים.... אך תירוצים אלו לא יהפכו את חיינו לטובים, מאושרים ומספקים יותר. זה הזמן להתבונן קצת במצב בו אנו נמצאים ורוצים לצאת ממנו, לקבל החלטות אמיצות ולצאת לדרך. זה כדאי.

### השאלה 'איך?' היא שאלה מובילה

עולם האימון האישי (קאוצ'ינג) שם את הדגש על הפן החיובי, תוך מתן דגש על ה'איך' ופחות על ה'למה'. איך יוצרים תנאים טובים יותר, איך מפתחים יכולות ואיך מתאמנים על בניית מסגרת ופלטפורמה חיובית. אצל כל אחד ואחת יש יכולות ראויות כמו גם כלים מצויינים עמם אפשר לפעול ולבנות. האימון האישי ממקד וממקם את האדם לאורחות חשיבה וביצוע חיוביים המביאים אותו לחיים של 'לכתחילה' ולא ב'דעבד'.

אחת השאלות שעל אדם לשאול את עצמו, האם הוא מנהל את החיים שלו, עד כמה שניתן כבן אדם, או שהוא מנוהל על ידי כוחות של אנשים אחרים הסובבים אותו? האם הוא בוחר את הבחירות הנכונות מתוך שלל האפשרויות שהזדמנו לו, או שהוא במקום של תגובה אחר אירועים שקורים סביבו, והוא במקום של "כיבוי שריפות"? אם זה קורה, מן הראוי לעצור ולבדוק כיצד לא ליפול שוב באותו מקום, ובעיקר, כיצד להתקדם הלאה.

כל אחד מאתנו ירד לעולם עם כישורים אישיים המהווים 'כלי עבודה' בעזרתם אנו עושה את המוטל עלינו בעולם. כישורים אלו שניתנו לנו בידי שמיים, הם בבחינת משוטי חתירה שאמורים להניע אותנו קדימה אל מחוזות טובים, בריאים, שמחים וראויים. השאלה הכנה שעלינו לשאול את עצמנו: האם אנחנו אכן בדרך לשם?!

החכמה היא ליזום כאשר המצב הוא טוב, נינוח. כאשר המצב מתוך כזה, הוא מאפשר לנו לחשוב ביצירתיות חשיבה בונה ומפתחת מתוך כוח שיש בנו. לעומת זאת, כאשר נגיע לטיפול או לאימון מתוך מקום של מצוקה ושרידות - זה יהיה מתוך לחץ, דחיפות ובהילות, כשכלו כל הקיצין. זה יסוד לאורח חיים תקין: יוזמה במקום תגובה, התקדמות

# ליזום במקום להגיב

מנחם זיגלבוים, מאמן אישי, סופר ומרצה eimunmz@gmail.com

דינמיקת החיים הופכים אותנו פעמים רבות לסוג של "כבאי אש". אנחנו עוסקים בחלקים נרחבים מהחיים בכיבוי שרפות במקום לדאוג שהן לא תדלקנה מלכתחילה. ככה זה כשיש בית לנהל, לשלם חשבונות, להיות יעילים בעבודה, להביא משכורת (בגובה המתאים), לדאוג לתחזוקת הבית, לגדל את הילדים, לבדוק אחר הנעשה אתם במקום הלימוד, להיות ידידים, להיות בריאים - ואחרי זה מצפים גם לשמור על חיי זוגיות תקינים, שלא לדבר על מאושרים.

הבעיות וההתמודדויות רודפות אחרינו יום יום, שעה שעה. ואנחנו, מה לעשות, בני אדם עם כוחות מוגבלים, משתדלים לברוח מהבעיות, אבל הן רודפות אחרינו. כמה באמת אפשר עוד לברוח מבלי ליפול שדודי כוחות? בעוד שאנחנו מוגבלים בכוחותינו, הבעיות הולכות ומצטברות, ובדרך כלל, כמו לבת אש, גם צוברות כוח מהירות ותאוצה, ואז הן לווהטות. וזה שורף.

### דרך חיים מהפכנית

אחד מגדולי הדור שאל פעם רופא שביקר אצלו: "הרי בקרוב יבוא משיח וכולם יהיו בריאים, ממה תתפרנס אז?" הוא שאל ואף השיב: "אתה תפסוק אפוא לכולם שהם בריאים, ועל כך ישלמו לך".

אין זו אמירה 'מחודדת', אלא אמירה עם מוטיב עמוק. כולנו מגיעים אל הרופא רק כאשר ישנה מחלה. יש שמגיעים לרופא רק כאשר המחלה התעצמה והכאבים בלתי נסבלים. מדוע אנשים לא מגיעים מדי פעם לביקורת רק כדי לוודא שהכול כשורה? ואם יש בעיה, לאתר אותה מבעוד מועד?

אותו צדיק מציע אפוא דרך חיים חדשה: להגיע לרופא כשהכול טוב, רק כדי שיבדוק ויפסוק: הכול כשורה. זאת בניגוד לטיפול בבעיות כשהן בשיאן, כאשר אז האדם כפוף לנזקי הבעיות, נטול כוחות, רפה כוח, והוא נלחם מלחמת תגובה.

כך ברפואה וכך גם בחיי משפחה וזוגיות. כמעט תמיד מגיעים ליעוץ כאשר המצב קשה ואי אפשר להמשיך עוד בנתונים הקיימים. ואז, כשכולם מרירים, כועסים, עצובים, מלאי אכזבה ותסכולים, קשה הרבה יותר להתחיל לבנות 'קומה חדשה'. יש לעמול קשות כדי לסלק את המפגעים כמו גם דפוסי התנהגות שכבר קבעו להם מקום משכן והכו שורשים. מדוע, למשל, לא כדאי להגיע ליעוץ וקבלת עזרה כבר מההתחלה, כאשר הכול עדיין בבחינת 'דף חדש', לקבל צרור עצות כיצד לבנות ולשפר, כיצד להיות טובים יותר?!

הסטיגמה היא שרק אנשים עם בעיות זוגיות מגיעים ליעוץ נישואין ורק חולים מגיעים לרופא. הגיע הזמן להמיר את החשיבה החולה הזאת לחשיבה בריאה. הן אף אחד מאתנו לא נולד עם תובנות זוגיות מובנות, כמו גם ללא דף הוראות הפעלה צמוד.

"רפואה מונעת" הפך להיות בעולם מושג מדובר. מילת מפתח בחשיבה הכללית הרחבה. זו חשיבה שמעבר למסגרת המצומצמת העכשווית, היומיומית. עיקרון זה תקף גם ברבדי חיים אחרים: משפחה, בריאות, חינוך הילדים, פרנסה, חברה, ועוד.

בתקופתנו זו, כאשר אחוז הגירושין, גם בקרב המגזר שומר המצוות, מטפס ועולה, זה הזמן לקדם סדנאות, ימי עיון, שיעורים והרצאות לזוגות צעירים העושים את צעדיהם הראשונים בעולם הזוגיות, בהם ילמדו את "תורת הזוגיות". בדור הנוכחי, הדור שהכל צריך להיות כאן ועכשיו (ורצוי אתמול) יכירו מקרוב את המושגים: סבלנות, השלמה, הכלה, הבנה, אמפתיה וסימפתיה. כן, דווקא בתקופה שבה הכול עדיין טוב סביב סביב החרוץ החתונה, ההיכרות הראשונית, עטוף ומרשרש בעטיפות צבעוניות קסומות.

כאן מגיע הקושי - לנוע לפעולה. פעמים רבות אנחנו שומעים תירוצים מדוע "אני לא יכול לבצע את זה" או "אינני מסוגל". אנחנו מגייסים את כל הכישורים כדי להעלות תירוצים ולהשתמט ממטלות שונות הניצבות לפתחנו ודורשות את פתרונו. "אני לא אצליח", "זה נראה לי בלתי אפשרי", טוענים אנשים לעתים קרובות. יש כאלו שכבר ניסו וניסיונם הקודם הוא התירוץ להימנעות מעשייה: "ניסיתי ולא הצלחתי, אין בי כוח לפעם נוספת". ויש גם את האנשים שמושכים כתפיהם באדישות: "זה לא בשבילי", בלי לנמק למה ומדוע. ככה וזהו, נסתם הגולל.



**הסטיגמה היא שרק אנשים עם בעיות זוגיות מגיעים ליעוץ נישואין, ורק חולים מגיעים לרופא. הגיע הזמן להמיר את החשיבה הזאת לחשיבה בריאה. אף אחד מאתנו לא נולד עם תובנות זוגיות מובנות, כמו גם ללא דף הוראות הפעלה צמוד. \* מנחם זיגלבוים, קואוצ'ר להצלחה ולמצוינות, בטור אימוני פרקטי לחיים**

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל  
Association of Counsellors and family therapists in israel

הכשרה מקצועית

# אחד מעל כולם

הכשרה לאימון אישי  
Coaching

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, התכנית תואמת את דרישות לשכת המאמנים.

הכשרה מקצועית ומעשית להעצמה ואימון אישי בשילוב מיומנויות NLP לקידום איכות החיים והמימוש העצמי.

מילר פוינט  
MILLER POINT

סגל מקצועי ביותר מהמובילים בתחום | מעל 15 שנות הצלחה | 87% השמה

תחומי לימוד נוספים: יעוץ נישואין ומשפחה | הנחית הורים | מנחי הורים לסוכרת נעורים | טיפול משפחתי | הנחית קבוצות | הדרכת כלות/ חתנים

מרכז י.נ.ר.  
YNR CENTER

שלוחה ישירה: 603 | ynr.shivuk@gmail.com | 02-6321620 | 026321603



love

# לאהוב את מה שיש

תמצית מספרה של ביירון קייטי "לאהוב את מה שיש" המוגשת מטעם אריק פלד, פסיכולוג ומנכ"ל מרכז פתח למחשבה, המוביל את שיטת העבודה של ביירון קייטי בישראל.

טלפון 077-2002228 דוא"ל: infoavoda@gmail.com

ביירון קייטי (2006), סופרת ומרצה, פיתחה את שיטת "העבודה" בספרה "לראות את מה שיש" מהותה של "העבודה" היא להבין שהמחשבות שלנו פוגעות בנו וגורמות לנו לסבל. כאשר נהיה מודעים לטעויות שהן גורמות, נוכל לראות אפשרויות חדשות שיובילו אותנו לצמיחה והתרוממות. על עקרונות השיטה שיש בכוחה לשנות לנו את החיים - במאמר הבא.

כאשר אנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם המציאות, אנו גורמים לעצמנו סבל. הניסיון לשנות את המציאות חסר תוחלת, בדיוק כפי שלא ניתן לשנות טבע של בעל חיים. אם נשים לב, ניווכח לדעת שמחשבות שמתווכחות עם המציאות עוברות לנו בראש עשרות פעמים ביום: "אנשים צריכים להיות נחמדים יותר." "ילדים צריכים להתנהג יפה." "בעלי, או אשתי, צריכים להסכים איתי." "אני צריכה להיות רזה יותר" וכדומה. מחשבות אלה הן ביטויים שונים לרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא. כל מתח שאנחנו חשים הוא תוצאה של הוויכוח עם מה שיש.

אנשים רבים חושבים שקבלת המציאות כפי שהיא יכולה לגרום לנו להיות פאסיביים או אפילו לגרום לנו לאבד את הרצון לפעול, ועל כך ניתן לענות בשאלה - האם אתה יודע בוודאות שזה נכון? - מה מחזק יותר: "הלוואי שלא היו מפתרים אותי," או "פיטרו אותי; מה אני יכול לעשות עכשיו בנדון?"

שיטת "העבודה" מדגישה ומחזקת את העיקרון שמה שקורה, הוא בדיוק מה שצריך לקרות, ושום חשיבה שבעולם לא תשנה זאת. אין זאת אומרת שעלינו להבליג או להסכים עם כל דבר, אלא שביכולתנו לראות את המציאות כפי שהיא מבלי להתנגד אליה וללא הבלבול שהמאבק הפנימי שלנו יוצר. איש אינו רוצה שהילדים שלו יחלו, איש אינו רוצה להיות מעורב בתאונת דרכים, אך כשאירועים כאלו מתרחשים, כיצד יכול להועיל הוויכוח הנפשי איתם? אנחנו יודעים שהוא לא יועיל, ובכל זאת ממשיכים אותו, כיוון שאיננו יודעים כיצד להפסיקו.

עלינו ללמוד לאהוב את מה שיש, לדעת שהמציאות טובה בדיוק כפי שהיא, כי כאשר אנו מתווכחים איתה, אנו חווים מתח ותסכול, אנחנו לא מרגישים טבעיים או מאוזנים. כשמפסיקים להתנגד למציאות, הפעולה נעשית פשוטה, זורמת, נעימה ונטולת פחד.

### התעסקו רק בעניינים שלכם

לפי עקרונות שיטת ה"עבודה", קיימים בעולם שלושה סוגי תחומים: שלי, שלך ושל הבורא.

חלק גדול מהמתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים לא שלנו. כשאנו חושבים: "אתה צריך למצוא עבודה, אני רוצה שתהיה מאושר, אתה צריך להגיע בזמן, אתה צריך לדאוג לעצמך יותר," אנו מתעסקים בעניינים של מישהו אחר. כשאנו מודאגים בקשר לרעשי אדמה, שיטפונות, מלחמה, או תוחלת החיים שלנו, אנו מתערבים בענייניו של הבורא. "אם במחשבתי אני מתעסקת בענייניך או בענייניו של הבורא, התוצאה היא פירוד", כותבת קייטי בספרה "נוכחתי בכך בראשית 1986, כשהתעסקתי בענייניה של אמי, עם מחשבה כמו: "אמא שלי צריכה להבין אותי."

מיד חווייתי בדידות. הבנתי כי בכל הפעמים בחיי שבהן הרגשתי פגועה או בודדה, התעסקתי בעניינים של מישהו אחר."

לחשוב שאנו יודעים מהו הטוב ביותר בשביל מישהו אחר - זה להיות מחוץ לעניינים שלנו. גם אם זה נעשה בשם האהבה או הדאגה. זוהי יהירות לשמה. האם אנו יודעים מה נכון בשבילנו? זה, ורק זה, העסק שלנו, ועלינו לעבוד על כך לפני שננסה לפתור לאדם אחר את הבעיות שלו.

אם נבין את שלושת סוגי העניינים בעולם כך שנוכל להתעסק רק בעניינים שלנו, חיינו ישתחררו באופן שאינו ניתן לשיעור. בפעם הבאה שנחוש מתח, לחץ או אי-נוחות, נשאל את עצמנו - בעניינים של מי אנו מתעסקים במחשבותינו. השאלה עשויה להחזיר אותנו לעצמנו. ייתכן שנבין שמעולם לא היינו ממש נוכחים, כי לאורך כל הדרך חיינו במחשבותינו את ענייניהם של אנשים אחרים. עצם ההבחנה בכך שאנו עסוקים בענייניו של מישהו אחר עשויה להחזיר אותנו אל העצמי הנפלא שלנו.

### לקבל את המחשבות שלנו בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן מאמינים בה. לא המחשבות גורמות סבל, אלא ההיקשרות (attachment) למחשבות. היקשרות למחשבה פירושה שאנו מניחים שהיא אמיתית מבלי לחקור. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים לשנים רבות. רוב האנשים חושבים שהם מה שהמחשבות שלהם מספרות להם לגביהם. "יום אחד הבחנתי שאינני נושמת - אני ננשמת", כותבת קייטי, "לאחר מכן נוכחתי לדעת, לתדהמת, שאני גם לא חושבת - אלא למעשה נחשבת, ושחשיבה איננה דבר אישי. האם אתם מתעוררים בבוקר ואומרים לעצמכם, אני חושב שהיום לא אחשוב? מאוחר מדי: אתם כבר חושבים! מחשבות פשוט צצות. הן באות משום מקום וחוזרות לשום מקום, כמו עננים הנעים בשמים ריקים. הן באות כדי לחלוף, לא כדי להישאר. אין בהן כל נזק, עד שאנו נקשרים אליהן כאילו הן אמת. איש לא הצליח מעולם לשלוט בחשיבה שלו, אף שיהיו אנשים שיספרו לכם שהם הצליחו. אני אינני מרפה מהמחשבות שלי - אני פוגשת אותן בהבנה, והן מרפות ממני."

מחשבות הן כמו משב הרוח, העלים על העצים, או טיפות-הגשם המטפטפות. הן מופיעות סתם כך, ובאמצעות חקירה פנימית אפשר להתיידד איתן. אם נקבל מחשבה מכאיבה כלשהי בהבנה, בפעם הבאה שהיא תופיע אולי נמצא אותה כמעניינת. מה שהיה פעם סיוט הוא כעת רק משהו מעניין. כשהיא תופיע שוב, אולי נחשוב שהיא מצחיקה. בפעם אחרת אולי לא נבחין בה אפילו. זה הכוח הטמון בלאהוב את מה שיש.

## נעים להכיר

### שיטת החקירה:

בבסיס שיטת ה"עבודה", נמצאת החקירה, שכוללת 4 שאלות והיפוך החשיבה:  
1. האם זאת האמת?  
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?  
3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?  
4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?  
לאחר שאלת שאלות אלו, נהפוך את המחשבה. לדוגמא: החשיבה: "הוא לא מקשיב לי".

### 1.

האם זאת האמת? שאלו את עצמכם: "האם זה נכון שהוא לא מקשיב לי?" הישארו דוממים. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, התשובה לשאלה תעלה מאליה. תנו לתודעה לשאול את השאלה, והמתינו לתשובה שתצוץ.

### 2.

האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת? חשבו על השאלות הללו: "האם אני יכולה לדעת בוודאות שהוא לא מקשיב לי? האם אני יכולה אי-פעם לדעת בוודאות אם מישהו מקשיב או לא? האם לפעמים אני מקשיבה גם כשנדמה שאני לא מקשיבה?"

### 3.

איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת? איך אתם מגיבים כשאתם חושבים ש... לא מקשיב לכם? איך אתם מתייחסים אליו? ערכו רשימה. למשל: "אני מסתכל עליו במבט מסוים. אני קוטע את דבריו. אני מעניש אותו בכך שאני לא מתייחס אליו. אני מתחיל לדבר מהר יותר ובקול רם יותר, ומנסה להכריח אותו להקשיב." המשיכו בכתבת הרשימה, כשאתם מתעמקים ובוחרים כיצד אתם מתייחסים לעצמכם במצב הזה, ומה ההרגשה שלכם. "אני נסגר. אני מתבודד. אני אוכל או ישן הרבה. אני מרגיש מדוכא ובודד." שימו לב לכל צורות התגובה שלכם למחשבה "הוא לא מקשיב לי".

### 4.

מי תהיו בלי המחשבה הזאת? עכשיו תארו לעצמכם מי תהיו בנוכחותו של... אם לא תוכלו לחשוב את המחשבה "הוא לא מקשיב לי", עצמו עיניים ודמינו ש... לא מקשיב לכם. דמינו שאינכם חושבים ש... לא מקשיב (או שאפילו אין לכם צורך שיקשיב). אל תמהרו. שימו לב מה מתגלה לכם. מה אתם רואים? איך ההרגשה?

הפכו את היוצרות. השלב הבא הוא היפוך של ההצהרה המקורית: "אני לא אוהבת את... כי הוא לא מקשיב לי", עשוי להיות: "אני לא אוהבת את עצמי, כי אני לא מקשיבה ל...". האם זה נכון במקרה שלכם, או אפילו נכון יותר? האם אתם מקשיבים ל... כשאתם חושבים שהוא לא מקשיב לכם? המשיכו למצוא דוגמאות אחרות לכך שאינכם מקשיבים.

היפוך אחר שעשוי להיות נכון או נכון יותר הוא: "אני לא אוהבת את עצמי, כי אני לא מקשיבה לעצמי." כשאתם חושבים מה... צריך לעשות, האם אתם מקשיבים לעצמכם? האם אתם שמים את חייכם בהקפאה בזמן שאתם מאמינים שהוא צריך להקשיב? האם אתם שומעים איך אתם מדברים אליו בזמן שאתם מאמינים שהוא צריך להקשיב?

אלו יסודות שיטת ה"עבודה". ראשית, כתבו את מחשבותיכם: בחרו אדם, או מצב, וכתבו במשפטים קצרים ופשוטים. העמידו כל מחשבה שיפוטית שלכם כנגד ארבע השאלות ולאחר מכן הפכו אותה.

לאורך כל התהליך נסו להישאר פתוחים לאפשרויות מעבר למה שנדמה לכם שאתם יודעים. אין דבר מרגש יותר מלגלות את ההכרה הלא-יודעת. תנו לתשובה למצוא אתכם. רובכם עתידים להתחיל להתנסות בגילויים על עצמכם ועל עולמכם, גילויים שעשויים לחולל תמורה בחייכם לתמיד. □

**פסיכותרפיה טיפול ב-CBT**  
באישור איט"ה - האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

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

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

**התכנית כוללת:** שנתיים של לימודים עיוניים, קבוצות הדרכה ועבודה מעשית.

**הלימודים מיועדים ל:** עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, מטפלים באמנויות, פסיכולוגים, מורים לחינוך מיוחד, מרפאים בעיסוק ויועצי נישואין.

**צוות המרצים במסלול:** ד"ר עודד בן הרוש Ph.D, ד"ר אהוד רהט Ph.D, ד"ר נפתלי הברשטאט Ph.D

**ניתן לקבל טיפול התנדבותי ע"י מתמחי התכנית**  
תוכן הלימודים בפקוח הוועדה הרוחנית של בית הדין "שערי הלכה ומשפט"



**English Speakers Program**  
**לפרטים והרשמה**  
ynr.shivuk@gmail.com | 02-6321613

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





לחזוק הערך העצמי והיכולת להתמודד במצבי החיים הקיימים, מתוך אמונה ותקווה בייעוד האישי.

בדרך זו, האדם הופך להיות מקורבן החיים לקברניט החיים שלו ואדון לגורלו.

**הלוגותראפיה מלמדת** אותנו לצחוק, לפתח חוש הומור, וגם לשכוח, לשכוח את עצמנו ולראות את העולם ובני האדם שמחוצה לנו.

**הלוגותראפיה עוזרת** לנו באמצעות כלים מעשיים, שניתן להפעילם בחיי היום-יום והמבוססים על ניסיון החיים האישי של כל אדם, לראות את עצמנו באור חדש, על מגבלותינו ואפשרויותינו, ולהפנות את תשומת ליבנו למאגר המשאבים הסגוליים שבתוכנו, שעליהם נוכל לסמוך במצבי החיים השונים העומדים בפנינו.

**הלוגותראפיה מאפשרת** הסתכלות בתמונת האדם ההוליסטי בפיתולים השונים של נהר חייו ומכאן היא מתאימה לבני גילים שונים (נוער, מבוגרים בשלבי חייהם השונים וקשישים).

**הלוגותראפיה יוצרת** שילוב מרשים של מדע והומאניזם המשתלב באופן מופלא בערכי ישראל ותורתו. היא מתמקדת בכבוד האדם ובהוקרתו, בייחודיות של כל פרט, תוך שילוב ערכים אנושיים בכל תחומי החיים: האישיים, החברתיים, המקצועיים והחינוכיים, במשפחה, בחברה ובעבודה.

**הלוגותראפיה משתלבת** ומתווספת לתחומים הרבים הקשורים והעוסקים באדם כמו, רפואה פיזית ונפשית ומגוון תחומי הטיפול הגופני והנפשי, תחומי הייעוץ וההוראה השונים, תחומי הכלכלה, הכספים והמיחשוב וכו'. היא אינה מחליפה את התחומים והגישות העומדות מאחוריה, ואיננה באה במקומם, אלא משלימה אותם ומקנה להם מימד נוסף של עומק, המעשיר את היכולת האישית והמקצועית של הבאים לעזור ליחידים ולקבוצות.

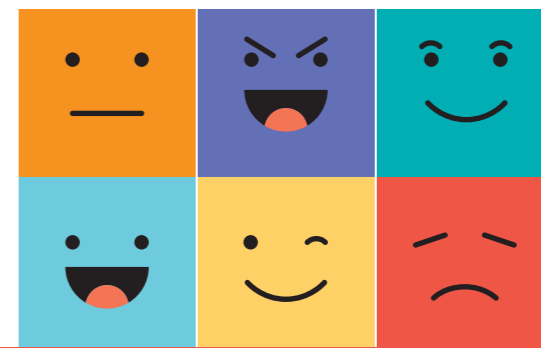
**הניסיון הרב**, שהצטבר במהלך כ-75 שנות עבודה בתחום הלוגותראפיה, מצביע על שיפורים משמעותיים ביותר באיכויות החיים שהושגו אצל אנשים רבים, בגילאים שונים, כולל במצבם הבריאותי. בהם אנשים שחזרו ומצאו טעם ומשמעות לחייהם, מהם אנשים שמצאו, בעקבות שינוי ההתייחסות אל מה שקורה להם, כי עדיין "יש לי בשביל מי, או מה לחיות". בהם שהתגברו באופן מופלא על מצוקות וסבל, כאשר הפכו להיות פזיטיביים כלפי החיים. לגישה גם השפעה חיובית חשובה ובונה על מערכות היחסים הבין-אישיים במעגלי החיים השונים, כולל מערכת יחסי העבודה והאפקטיביות המקצועית והכלכלית, במסגרות ארגוניות ומוסדיות השונות.

עקרונות הלוגותראפיה משמשים, אם כן, בסיס רב תחומי לדיון משותף, המהווה נדבך נוסף לכל עיסוק.

**למי מיועדת הלוגותראפיה?**

האוניברסאליות של הגישה הלוגותראפית והתאמתה לאדם, באשר הוא אדם, פותחת את הגישה למגוון רחב של אנשים - יחידים וקבוצות, ומאפשרת לכל אחד ליישם את עקרונותיה, לגבי עצמו ובמסגרת היחסים הבינאישיים עם הסובבים אותו, בתחומי המשפחה, העבודה והחברה. זאת, תוך העצמה אישית וכהשלמה לתחומים השונים העוסקים בחייו ובהתנהגותו של האדם.

הלוגותראפיה מציעה לכל אדם הזדמנות מיוחדת לרכוש ידע וכלים מעשיים, המאפשרים לשפר את יכולת ההתמודדות עם קשיי ואתגרי החיים, לפעול טוב יותר במציאות המשתנה ולבנות לעצמו חיים משמעותיים המשפיעים על סביבתו. כל אלה, יובילו לשיפור איכויות החיים וקיום חיים טובים יותר. הלוגותרפיה מיועדת, לפיכך, לכל אדם, אך במיוחד לעוסקים בבני-אדם במגזרי החיים השונים ולאנשי מקצוע העוסקים ברפואה, בסיעוד, בטיפול, בחינוך, בניהול ובעסקים, בהיותה נדבך משלים נוסף להכשרה המקצועית הרב תחומית.



# חיים של משמעות

## על לוגותראפיה וחיים משמעותיים

גדעון מילול, מנהל מכון עוצמות, מרכז ויקטור פרנקל ללוגותרפיה בישראל | 04-8244059 | [otsmot@zahav.net.il](mailto:otsmot@zahav.net.il)

ותחושת השייכות של אדלר.

ה"לוגותראפיה" - תראפיה באמצעות משמעות (מיוונית, לוגוס = משמעות) היא גישה טיפולית וייעוצית אקזיסטנציאליסטית ייחודית ואפקטיבית, שנוסדה ופותחה ע"י ויקטור פראנקל, מחבר הספר "האדם מחפש משמעות", עוד לפני מלחמת העולם השנייה. היא פונה אל האנושי שבאדם, מכוונת אותו למציאת משמעות בחייו ומחזקת את השאיפה למשמעות הייחודית לאדם, את כוחותיו הפנימיים ואת מימד הרוח האנושית שבו, אליו קשורות תכונות כגון מחויבות למשימות ולתפקידים, מודעות עצמית, יצירתיות, דמיון, הומור, ערכים, אמונה ותקווה, היכולת לסלוח, אמפתיה, חמלה ואהבה.

כוחות אלה, הגלומים ברוח האדם, הם שמקנים לו את החוסן הנפשי ואת תעצמות הנפש המהווים את תשתית ה"אינטליגנציה של הנשמה" והמסייעים לו להתגבר על מוגבלויות ועל אינסטינקטים הרסניים.

דר' ויקטור פראנקל, פרופסור לנוירולוגיה ופסיכיאטריה באוניברסיטת וינה היה הראשון שהכניס את מימד רוח האדם לפרופיל הרפואי האנושי, והוסיף לראיית האדם שהיתה נהוגה עד אז כמורכב מגוף ונפש, מימד נוסף - את המימד הרוחני, המאפשר לראות את האדם השלם בראיה הוליסטית.

פראנקל היה בין מפתחי התיאוריות, הלא רבים, אשר ניסו את תורתם על עצמם, בהיותו במחנות ההשמדה, שם נספו בני משפחתו.

הלוגותרפיה מתמקדת בשאלה "מה משאיר את האדם בריא?" ("What keeps men healthy") לעומת הפסיכואנליזה השואלת "מה עשה את האדם חולה?" ("What made men sick"). היא מדגישה את העוצמות הקיימות באדם, עוסקת בטיפוח יכולותיו הייחודיות החבויות ומכוונת אותו למצוא משמעות בחייו תוך בחירה ונטילת אחריות.

**הלוגותראפיה פועלת**, כאמור, לאיתור כוחותיו של האדם וחיוזוקם באמצעות הדגשת העוצמות שהוא פיתח במהלך חייו - והתאמתם למצבו כיום. היא עוסקת בטיפוח יכולות חבויות, בהתאם לאפשרויות העומדות לרשותו כאן ועכשיו, ע"י הרחבת האלטרנטיבות הקיימות ודרך שינוי ההתייחסויות כלפי היש והקיים.

בכך, מסייעת הלוגותראפיה להעצמה האישית של האדם ולבניית יכולותיו האישיות. יכולות המסייעות לו, כאמור, להתמודד טוב יותר עם תנאי קושי ומשבר ועם מציאות שאינה ניתנת לשינוי.

כל זאת, במסגרת של ראייה הוליסטית, היוצרת השלכות חיוביות על מערכות האנוש המקיפות את האדם, ראייה הפועלת לשינוי התייחסות, לתרומה ומועילות, למציאת משמעות וטעם לחיים,

אנו חיים בתקופה, המתאפיינת במהפכת תמורות ושינויים מואצים וסוחפים, בטכנולוגיה, בתקשורת, ברפואה, בכלכלה, בחברה ולמעשה בכל תחום בחיינו. אנו חווים את המהפכה השועטת ברפואה, ויחד איתה, את שליטתן הבלתי מעורערת של מחלות קשות הזורעות סבל ומוות לחולים בהן. במקביל, אנו חיים גם את גידול הפערים החברתיים בין עשירים לעניים ועדים לקיומו של עולם שבו שולטים תוקפנות, אלימות והרג ללא גבולות. השינויים המהירים והחדים, המלווים בקצב חיים דוהר ותאוצת מעברים גורפת, תובעים מהאדם יכולות הסתגלות מהירות ביותר ועלולים ליצור אצל רבים תחושת ארעיות ואי ודאות, עד לכדי מצוקה נפשית וגופנית, תחושות היכולות למצוא ביטוי במצבי חולי, בהרגשת קושי, חוסר בטחון וחרדה, אין אונים, תסכול וחוסר תקווה, המתחברים להרגשת ריקנות פנימית וחוסר תכלית בחיים, המאפיינים מצב של "ריק קיומי" (Existential Vacuum).

הניסיון הטבעי למצוא מענה לתחושות אלה, יכול לנתב את האדם בקלות לאפיקי התמקדות בשאיפה לכוח, לממון ולחומריות, לסיפוק תענוגות, לקיצוניות, לכיתיות, להתמכרויות למיניהן ובמקרים קיצוניים, לרצון לאבד את הדעת ולשלוח יד בנפש.

במצבים אלה, חשובה מאד היכולת האישית של כל אדם לגייס ולחזק את כוחותיו האישיים, באמצעות מימד הרוח האנושית שלו, המגלמת בתוכו גם את היכולת לקרוא תיגר כלפי הקשיים. זהו אותו כוח ההתרסה של האדם וחובת המענה האישי שלו לשאלה "לשם מה אני חי?", או נכון יותר, "מה החיים עוד מצפים ממני?".

למעשה, מדובר במציאת משמעות בכל מצב, ובבניית חיים משמעותיים היכולים להביא בעת הזו לשלום ולמרפא לאדם. אלה הם גם היסודות המאפשרים לאדם להתמודד טוב יותר עם מצבי החיים המשתנים בעולמו ועם מצבי חיים שלא ניתן עוד לשנותם, ולהפוך קושי ואף טרגדיה לניצחון אישי - נצחון רוח האדם.

ה"לוגותראפיה" מסייעת לאדם בפיתוח היכולות האישיות לשם התמודדות טובה יותר עם הקשיים הניצבים בפני האדם ולגילוי וחזוק הכוחות האישיים והייחודיים המצויים בכל אחד. מציאת משמעות ובניית חיים משמעותיים, מצויים בבסיס הגישה הנחשבת לזרם השלישי בפסיכולוגיה הוינאית של ויקטור פראנקל, לצד פרויד ואדלר - הלוגותראפיה, המוכרת גם בשמה הראשון "אנאליזה קיומית" ("Existential Analysis").

על-פי הלוגותראפיה, לאדם צורך בסיסי למצוא משמעות בחייו, והשאיפה למשמעות הינה הצורך המרכזי של האדם. צורך זה חזק יותר מהשאיפה לתענוג של פרויד וחזק יותר מהצורך בזיקה חברתית

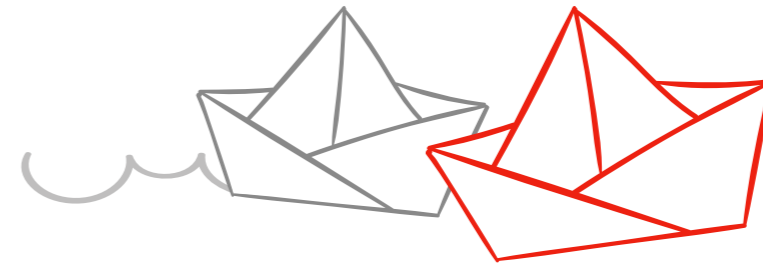
**סיכום**  
הלוגותראפיה העניקה תקווה למיליוני אנשים בעולם ועזרה להם להשיג חוסן נפשי למרות המכשולים, שבדרך אחרת היו בלתי עבירים. בכך, הועידה הלוגותראפיה את עצמה, למעשה, לשימוש של כל אדם המעוניין להיטיב עם עצמו ולעזור גם לאחרים.

בדרכה המיוחדת, מקילה הלוגותראפיה את ההתמודדות עם מצבי החיים הנתונים ומאפשרת לכל אדם, הרוצה בכך, לקחת פיקוד על עיצוב ספינת חייו ולהתוות את נתיב עצמיותו, בהתאם ליכולותיו. אנשים רבים יכלו, בדרך זו, לשפר בזמן קצר, יחסית, את איכות חייהם באמצעות מציאת משמעות וטעם לחיים.

לסיום, נביא מדברי ויקטור פראנקל בראיון אישי, ביום הולדתו ה-84: "אפשר ליטול מאתנו את הכל, כמעט. את בריאותנו, את רכושנו, את כבודנו, את חירותנו, וגם את היקר לנו - חוץ מדבר אחד: את החופש להחליט איך להגיב למצבי החיים שלנו. אנחנו אדונים על גורלנו ולא קורבנותיו."

**חדש! לימודי לוגותרפיה במרכז י.נ.ר: 02-6321625**





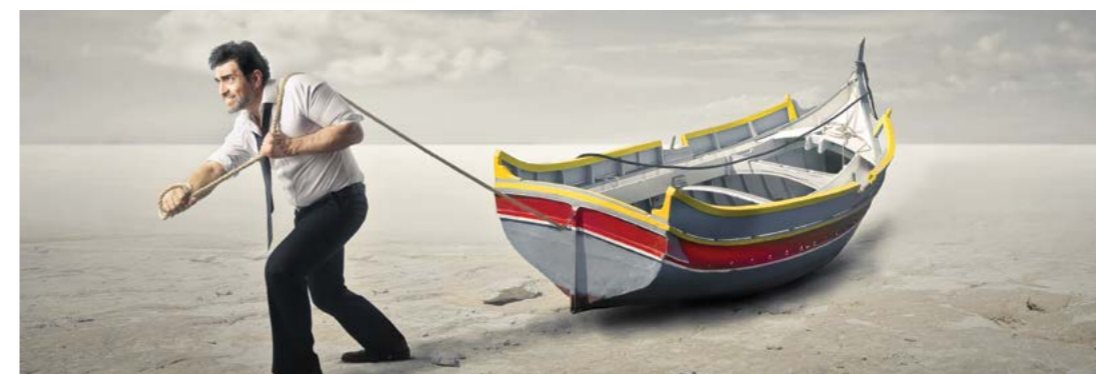
## בדידות רגשית בנישואים גורמים להתפתחותה והשלכות טיפוליות

עמי שקד ועמי רוקח

### הצורך לשייכות ובדידות בנישואים:

רובנו נכנסים לברית הנישואים עם כמיהה עמוקה ליצור ולפתח בניין עדי-עד פיזי ונפשי שיעניק תחושה איתנה ומתמשכת של יציבות ובטחון רגשי. ואמנם, נישואים באיכות גבוהה מהווים מבנה פסיכולוגי בסיסי ועיקרי המספק לבני הזוג דרגה גבוהה של בסיס בטחון, חוף - מבטחים, תחושת לכידות ואהבה, וערך עצמי גבוה. הצורך בשייכות (להרגיש שייך וחלק חשוב מבן הזוג ומהנישואים) הינו צורך אנושי מולד הממוקם בדרגת חשיבות גבוהה בסולם הצרכים שתיאר הפסיכולוג הנודע אברהם מאסלו והוא קרוב בחשיבותו הקיומית לצרכים הביולוגיים. אין יכולת לאדם לשרוד ללא מילוי הצורך בשייכות. לכן ברית נישואים שלא מספקת צורך זה לשני בני הזוג גורמת להשלכות חמורות על רווחתם הנפשית של בני הזוג.

אחת מהשלכות חמורות אלה היא תחושת הבדידות המלווה לרוב בכאב עמוק ודכדוך נפשי מתמשך. הקשר בין שני מרכיבים אלה, הצורך בשייכות ובדידות רגשית הוא כה חזק עד כי ניתן לומר שאלמלא הצורך בשייכות, הבדידות כרגש מעיק וכאב לא הייתה חלק מרפרטואר הרגשות האנושי. השייכות כדחף אנושי וכוח המניע



### בדידות וריחוק רגשי:

כפי שנאמר לעיל, ההגנה הטובה ביותר מפני בדידות רגשית והשלכותיה ההרסניות היא כינונה של ברית נישואים מוצלחת עם בן זוג המעניק תחושה מתמשכת ויציבה של ביטחון רגשי ומילוי הצורך לשייכות. וההיפך, ריחוק רגשי הולך ומעמיק בין בני זוג הינו ציון דרך מובהק במסלול שסופו תחושה של בידוד, ניתוק ובדידות רגשית. קרבה רגשית ותחושת שייכות מצד אחד, דחייה ובדידות מצד שני הינם שני קצוות נוגדים על רצף המסמל רמת

### איכותו של קשר הנישואים.

נקודת הציון הראשונה בתהליך הריחוק הרגשי המוביל בהדרגה לבדידות היא כאשר בני הזוג מרגישים מוצפים רגשית כתוצאה מאינטראקציות הרסניות מתמשכת. אווירה שלילית נוצרת כתוצאה מאינטראקציות הרסניות המאופיינות בביקורות פוגעניות, הטחות והאשמות הדדיות, והורדה מערך האחר וביזויו. באווירה זו בני הזוג מתקשים לנהל דיאלוג או לפתור קשיים, בעיות ומצבי קונפליקט. מה שמתחיל כשיחה הופך מהר מאוד לויכוח נצחני ומריבה קשה, וזאת מבלי היכולת להרגיע ולהפחית מתח. הצטברות אווירה עוינת, לבד מעוגמת הנפש והסבל הנגרמים לבני הזוג, מפחיתה את יכולתם לפתור קשיים ומצבי קונפליקט. קונפליקטים לא פתורים לא נעלמים או מתאיידים באוויר, אלא צוברים נפח ומגבירים נוכחותם בקשר הנישואים ההולך ומתדרדר במדרון חלקלק לעומקה של מצוקת נישואים. כל ניסיון מצד בני הזוג לנהל שיחה עניינית על קשייהם במצב זה נועד מלכתחילה לכישלון חרוץ. הקשר מגיע למצב קשה בו בני הזוג מתנהלים בקווים מקבילים ללא היכולת להתחבר ולהרגיש קרבה. ככל שמצב זה יימשך הנישואים יהפכו לחסרי חיות רגשית וריקניים (Empty shell marriage). התחושה הכואבת של בדידות רגשית לא תאחר להופיע.

פרופסור ג'והן גוטמן מאוניברסיטת וושינגטון תאר על סמך מחקריו מספר קווי - מתאר, מעין תסמינים אשר נוכחותם המצטברת תגרום לבדידות רגשית: כאשר בני הזוג חווים לעיתים מזדמנות אכזבה מהתנהגותו של האחר; כאשר הציפיות מהקשר ומבן הזוג מתמעטות בהדרגה עד לכדי התעלמותם המוחלטת; כשאחר מהשניים מרגיש יותר ויותר לבד במערכה, ללא אח ורע; כשרגשות האחד לא מקבלים

תשומת לב רגשה מהאחר; כשאחד מבני הזוג מצמצם בהדרגה את שיתוף האחר ברגשותיו ובמחשבותיו; כאשר הקרבה הרגשית והפיזית הולכת ומתמעטת; הרגשת ריקנות רגשית מתפתחת בהדרגה; בני הזוג מרגישים התנתקות רגשית עד לכדי בדידות. חסך רגשי ללא מענה הולם, התמעטות בהבעות חיבה, תחושת הריק הרגשי ההולכת ומעמיקה, תחושת השייכות הדועכת עד לביטולה המלא, ההזנחה הרגשית ותחושת הדחייה, כל אלה במצטבר ולאורך זמן הינם הגורמים המובהקים להתפתחותה של בדידות רגשית בנישואים.

למרות שנישואים אמורים להגן מפני בדידות הרי שקביעה זו נכונה רק כאשר מדובר בנישואים מוצלחים במהלכם בני הזוג מעניקים זה לזו חוף - מבטחים ובסיס ביטחון. להיות חוף מבטחים עבור בן הזוג משמעותו להיות שם עבורו, להגיב לפנייתו, לתת אוזן קשבת ולב מבין, מכיל ומקבל בעת מצוקה, טרדה או מתח, להיות נגיש עבורו גם אם זה בא על חשבון אינטרס אישי, לשמוח באופן אמיתי עם שמחתו, או כאשר הוא משתף באירוע מרגש שחוה, יום שמח שהיה לו. כל אלה הינם תגובות ודפוסי אינטראקציה של אדם המזוהה ונתפס כ"דמות התקשרות", דמות אליה הוא פונה בעת הצורך, בידיעה ברורה לזכות בהארת פנים ולא בכבישת עיניים והתעלמות. תגובות אלה מחזקות גם את תחושת השייכות, ההרגשות שבן הזוג הינו חלק חשוב מחיי, ואני חלק חשוב מחייו בחזרה, כמו גם את תחושת הביטחון הרגשי בבן - הזוג ובקשר. התחושה החזקה והעמוקה של יש לי מי שאני יכול לסמוך עליו, להישען עליו בעת מצוקה ולקבל מלוא הטנא תמיכה והכלה רגשית היא הענקת בסיס ביטחון לבן הזוג שמשמעה לתמוך בהתפתחותו האישית ובהגשמת שאיפותיו וציפיותיו.




# עוזר או כנגדו




**מסלול להכשרת יועצי נישואין**

הכשרה והתמחות בהנחיה וייעוץ קבוצתי ופרטני באישור אגף שפ"י - משרד החינוך. בחסות לימודית של היחידה ללימודי המשך - ב"ס לעו"ס אונ' בר אילן. בפיקוח הועדה הרחבתית של בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

**סגל מקצועי מהמובילים בתחום | מעל 15 שנות הצלחה | 87% השמה**

תחומי לימוד נוספים: אימון אישי - קאונסילינג | הנחית הורים | מנחי הורים לסוכרת נעורים | טיפול משפחתי | הנחית קבוצות | הדרכת כלות/ חתנים

**לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 02-6321620 | ynr.shivuk@gmail.com**

מזה למעלה מארבעה עשורים חוקרים בדקו, איתרו ותארו את המרכיבים המאפיינים נישואין מוצלחים, ולהבדילם מנישואי מצוקה. במאמר זה נתאר נישואין מוצלחים וברמת איכות גבוהה ככאלה המספקים לשני בני הזוג תשתית פסיכולוגית ופיזית המספקת תחושה עמוקה של בטחון רגשי, לכידות וסיפוק הצורך לשייכות. נראה שכאשר אלה קיימים בקשר הנישואים, בני הזוג יהיו בדרך כלל מחוסנים מפני תחושת הבדידות הרגשית והכאב העמוק המתלווה לה. נדגים גם שבניגוד לכך, נישואי מצוקה מתמשכת מהווים גורם פוטנציאלי להתפתחותה של בדידות בנישואים. מאמר זה יעסוק רובו ככולו בבדידות - רגשית (Loneliness) שבית הגידול להתפתחותה הינם נישואי מצוקה קשה מתמשכת.





# דברים שרואים מכאן

נקודות מבט ותקשורת בין אישית על פי עקרונות הנ.ל.פ

קארין אביבי, מאמנת ומטפלת רב תחומית, מאסטר NLP 054-6633541 TLT

שלה אין מקום. כשהיא כבר נכנסת לגוף ראשון זה רק כדי לחוות כאב, מירמור, כעס ותסכול על האחר שלא פועל כמוה ולא מבין אותה ללא מילים.

לעומת זאת, כאשר בן בא לעולם, הוא צריך לקחת על עצמו את האחריות לדאוג למשפחה ולהוביל אותה. לצורך כך הוא אמור להיות מחובר למנהיגות הפנימית שבו ולרצונות ולצרכים שלו. התרבות והחברה מחזקים אצלו את החיבור לגוף הראשון על מנת שיוכל להביא לידי ביטוי את החזון והמטרות שלו וכך להוביל את המשפחה קדימה בביטחון ובעוצמה.

לחיבור לגוף הראשון יש יתרונות רבים: עוצמה, רוגע, שלוה פנימית, יכולת לחתור למטרה בנחישות ועקביות, ולהפריד בין עיקר לטפל. יחד עם זאת, במצב קיצוני מדובר על מצב שבו אדם לא רואה את האחר, את צרכיו ואת רצונותיו ולכן גם אדם זה יתקשה להוביל. כאשר אדם (גבר, בדרך כלל) מחובר לגוף ראשון בצורה קיצונית מתחתן עם מי שמחובר לגוף שני (אשה, בדרך כלל), הוא מרגיש שהיא כל הזמן עסוקה בו ואין לו מרחב נשימה. לעומת זאת היא מרגישה שהוא לא רואה אותה, והכאב הוא גדול משני הצדדים.

מכיוון שהאשה (לצורך העניין) רגילה לצפות ולהרגיש את השני, היא מצפה ממנו שיהיה רגיש לצרכיה באותה המידה. היא מרגישה המון אמפתיה וכימיה עם אנשים שרואים אותה בדיוק כמו שהיא רואה אותם. הגבר לא יכול הענות לציפייה זו משום שמוחו תורגל אחרת מיום לידתו והוא אפילו לא מבין איפה הבעיה.

הפתרון יהיה כאשר כל אחד מהם ינסה להיכנס לנעליו של השני ויתרגל לחשוב גם בצורה של הגוף האחר: האשה תתרגל כניסה לגוף ראשון על ידי שאלות קבועות כגון: "מה אני רוצה?", "מה אני מרגישה עכשיו?", "מה חשוב לי?" ותאפשר לעצמה לענות על שאלות אלו ממבלי להרגיש אגואיסטית.

הגבר יתרגל, באמצעות הדמיון, כניסה לנקודת המבט של האישה, וישאל את עצמו כל הזמן: "מה היא רוצה? מה חשוב לה? מה אני יכול לעשות בשבילה?" (זה מה שהיא עושה בראש בשבילו כל הזמן). ניתן ליישם זאת גם במהלך שיחה זוגית, וכך כל אחד מהם ירגיש שרואים אותו כמו שהוא רואה את השני.

לסיכום, חשוב שכל אחד מהצדדים יפתח ערנות פנימית על מנת ללמוד להכיר, לדעת ולהעניק לאחר, ויחד עם זאת, לראות את הצרכים והרצונות שלו עצמו. המצב האידיאלי הוא ששני בני הזוג יוכלו לעבור מגוף ראשון - חיבור לצרכים ורגשות אישיים, לגוף שני - חיבור לצרכים ורגשות של האחר, וליצור גמישות מחשבתית.

פרשת המרגלים מספרת על 12 מרגלים שנשלחו לארץ ישראל על מנת לתור בה. שניים מהם חזרו עם התשובה: "וַיֹּאמְרוּ: בָּאנוּ אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר שְׁלַחְתָּנוּ; וְגַם זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ, הוּא - וְזֶה-פְרִיָּהּ" (במדבר, יג, כז), ואילו עשרה אחרים חזרו עם התשובה: "אֲרֶץ אֲכָלֶת יוֹשְׁבֶיהָ (שם לב).

במקרים רבים מספר אנשים רואים את אותה המציאות אך מפרשים אותה באופן שונה לחלוטין. כיצד ניתן להסביר שאותם אנשים רואים את אותו האירוע ומספרים סיפור שונה לגביו?

ניתן לענות על השאלה על ידי הבנת התהליך המתבצע במוח האנושי, בו המוח מעבד מידע שמתקבל מנתונים מציאותיים. הבנת התהליך תסייע לנו בעיבוד המידע, ובהתאם לכך, בהבנת התגובות שלנו.

תורת הגשטאלט ושיטת הפסיכודרמה המוצאו על ידי פריץ פרלס, ועקרונות השיטה אומצו על ידי שיטת ה NLP בשנות ה-70. אחד העקרונות המהותיים בשיטה נקרא: נקודות מבט / עמדות תפיסה.

בבסיס התאוריה אנחנו מעבדים מידע בשלושה אופנים:

גוף ראשון - הגוף שלנו, מה שאנחנו חווים, מרגישים, רוצים.

גוף שני - נקודת המבט של האחר, מה שהוא רוצה, חווה, מצפה, צריך.

גוף שלישי - עמדת הצופה, "הזבוב על הקיר", זה שמבקר ושופט כל סיטואציה בצורה קרה ועניינית וללא רגש.

כאשר תינוק נולד, הוא מחובר לגוף ראשון: הוא מרגיש, חווה ורוצה ואין לו יכולת מנטלית לחוות גוף שני או שלישי ולראות את האחר. במהלך השנים, ככל שהוא מתבגר, היכולת של המוח גדלה ובהתאם לכך גם היכולת לראות את האחר ואת צרכיו. יחד עם זאת, כאן נוצרים הבדלים בין גברים לנשים שהם הבדלים תרבותיים בעיקרם. מבנות מצופה, בדרך כלל, מגיל קטן להתחשב, לראות את צרכי הזולת ולענות על צרכים אלה. זאת משום שהיא אמורה לגדל ילדים בעתיד ולכן צריכה לענות על הנדרש ממנה בקלות וביעילות.

מגיל צעיר ביותר הילדה נוטה לפתח את ההתייחסות לגוף השני, תפקיד שמקבל גם חיזוק מצד אימה המהווה עבורה מודל לחיקוי ולהזדהות. יכולת זו עשויה להיות חוזקה משמעותית עבור האישה ותאפשר לה, בנוסף, גם יכולת לנהל תקשורת טובה יותר שתגרום לשביעות רצון גדולה יותר של הסביבה.

יחד עם זאת, החיסרון ביכולת זאת בא לידי ביטוי כאשר האישה נמצאת רק בגוף שני, ולרצונות ולצרכים

## אחת הסיבות המרכזיות

### ליצירת חיכוכים בחיי הנישואין היא קושי לראות את נקודת מבטו של האחר והתמקדות בעצמנו. משפט כמו "אתה חושב רק על עצמך" או "לא איכפת לך ממני" בדרך כלל נובעים מסיבה זו. חז"ל מורים לנו: "אל תדון אדם עד שתגיע למקומו", אך כיצד ניתן לעשות זאת - אין מגיעים למקומו של האחר?

## משפחה במחקר

### השלכות לטיפול זוגי:

בדידות רגשית הנגרמת ע"י נישואי מצוקה, והשזורה באינטראקציה שלילית מתמשכת בין איש לאשתו כואבת במיוחד. זאת מפני שנישואים נועדו לא רק לאהבה, רעות ושמחה (שמח תשמח רעים אהובים), אלא, בעיקר למנוע בדידות רגשית. דווקא הם, הנישואים, גורמים להתפתחותה. למרבית הצער, רבים הם הזוגות הכלואים בתוך נישואי מצוקה מתמשכת הגורמים לבדידות רגשית. כפי שתארנו, בדידות בנישואים גורמת לבני הזוג להיות שרויים בדכדוך רגשי, חסרי שמחה וחיות אנרגטית, לא מאושרים, שבורי לב וחווים תחושת אובדן וחוסר תקווה. מצג נפשי זה יוצר אתגר טיפולי מיוחד בגלל המורכבות הרגשית הטעונה, הריחוק הרגשי בין בני הזוג, ותחילתו של תהליך עם תחושת אבדן דרך וחוסר אונים. מורכבות זו דורשת גיוסים של בני הזוג לתהליך הטיפולי עם מחויבות ומוטיבציה שלא בשיא קיומן. האתגרים העומדים בפני המטפל הזוגי כגון זה הם מורכבים ויוצגו כאן:

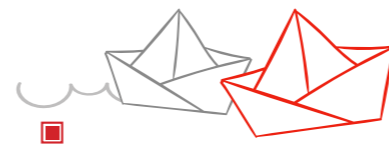
❖ טיפול במורכבות ובתסבוכת של נישואי מצוקה כרונית ואינטראקציה דסטרוקטיבית של בני הזוג תוך התייחסות לייסורי הנפש המלווים בדידות מתמשכת.

❖ להתגבר על המעגל המנציח מצד אחד את הבדידות הרגשית, ומצד שני את מצוקת הנישואים, כפי שתואר לעיל. הניסיון הקליני מראה כי מצב זה מכביד על תהליכי הטיפול בגלל תחושות אובדן הדרך, וחוסר האונים המאפיינות זוגות עם בדידות מתמשכת.

❖ זוגות שמגיעים למצב של מצוקה כרונית הגורמת לבדידות רגשית עמוקה וכרונית מתחילים תהליך טיפולי עם רמה נמוכה באשר למחויבות לקשר, כמו גם באשר למוטיבציה לשינוי. מצב רגשי זה מקשה על התהליך הטיפולי.

❖ ההפחתה הניכרת בכושר העמידות והסטמינה הרגשית (סיבולת רגשית) המאפיינת זוגות במצוקת נישואים ממושכת ובדידות, מהווה אתגר טיפולי רציני. אנרגיות רגשיות ברמה ירודה אינן מתכוונ מעודד לתהליכי טיפול זוגי. להפחתה בסטמינה הרגשית מתווספת כאמור השחיקה באופטימיות ובתקווה של בני הזוג לעתיד ורוד יותר.

בשל סיבות אלה יש מקום לעודד ולאגדר זוגות לפנות לטיפול בבעיות נישואים לפני התדרדרות הקשר למצב של נתק רגשי ובדידות. הסיכוי להצלחת תהליך הטיפול יהיה גבוה לאין ערוך.



במחקר שבדק בדידות בקרב כחמש מאות זוגות נישואים נמצא כי 24% מהגברים 20% מהנשים דיווחו על תחושת בדידות מעיקה בקשר. אלה שלא חוו בדידות רגשית דיווחו על נישואים באיכות גבוהה, נישואים בהם קיימת קרבה רגשית גבוהה בין בני הזוג, אווירת יציבות וביטחון רגשי ורמה גבוהה של שביעות רצון מהקשר. תכונות אלה לא נמצאו בנישואים של בדידות רגשית אצל אחד או שני בני הזוג.

**הקשר הדו -** כיווני בין מצוקת נישואים ובדידות רגשית בנישואים מלווה לרוב בתחושת כאב ומצוקה, אי שקט, חוסר אונים וייאוש. במצב זה אדם שקוע רובו ככולו בכאב הבדידות מבלי היכולת להשקיע אנרגיות קוגניטיביות ונפשיות בניסיון, ולו הקטן ביותר, לשפר את קשר הנישואים וכך להפך ולו במעט את הבדידות. יתרה מזאת, בנישואי מצוקה שגרמו להתפתחותה של בדידות רגשית, גם אם נעשה ניסיון ע"י אחד מבני הזוג לקרבה, הוא נכשל נוכח תגובת דחייה מצד האחר. כך נוצר מעין מעגל רגשי המתגבר ומעמיק את תחושת הבדידות והדכדוך הנפשי המתלווה לה. מצד אחד, הבדידות משבשת את היכולת לעשות תיקון, לנסות להתקרב ולהפך את הריחוק הרגשי, ומצד שני גם אם נעשה ניסיון התקרבות הוא נתקל בחומת סירוב ודחייה. כך או אחרת, הבודד מרגיש יותר ויותר נדחה ומודר ע"י בן הזוג, בדידות מעמיקה את הכאב שהיא גורמת, היכולות הנפשיות לניסיון קירבה נכשלים, וחוזר חלילה. זהו מעגל המנציח את הבדידות ואף מעמיק את חומרתה, בעיקר בגלל החולשה הנפשית וההפחתה באנרגיות קוגניטיביות ורגשיות הנדרשות לשיפור קשר הנישואים. ניתן לפיכך לסכם: בדידות רגשית עמוקה הנגרמת ע"י מצוקת נישואים מתמשכת, שוחקת את יכולותיו הקוגניטיביות והרגשיות של האדם הבודד, גורמת למפח נפש, דכדוך עמוק, אבדן אמון באפשרות לצאת ממצב זה מתוך ייאוש וחוסר אונים. מצב זה לא מאפשר לבודד "להרים את הראש מעל המים", לעשות ניסיון אמיתי ומשמעותי לשפר את הקשר, לנסות ולהתקרב לבן הזוג המתרחק, מה שמעמיק את תחושת הריחוק והבדידות.

**מאפיין קוגניטיבי -** רגשי נוסף הקשור בבדידות רגשית מתמשכת הוא היות האדם הבודד רגשי, דרוך וערני ביותר, בבחינת "רואה צל הרים כהרים". שממית קטנה תחשב בעיניו לנחש צפע. תודעתו הדרוכה של הבודד הופכת למעין מכ"מ רגשי הבודק דרך קבע את התנהגותו והבעות פניו של בן הזוג. תודעה דרוכה ורגישה זו נוטה כאמור להחמיר במסקנות, ולבחון את העולם והסביבה האנושית בחומרה יתרה, כמקום שאינם ולא בטוח, מתוך ציפייה מראש לתגובות שליליות מהסביבה, ושמירה במאגרי זיכרון את כל האינטראקציות השליליות מהעבר הזוגי. קוגניציה פסימית ולא הסתגלותית זו מגבירה ומעמיקה את הבדידות בבחינת "את אשר יגורת בא ליי", נבואה עצמית שמתגשמת בסופו של דבר, מה שמאשר ומחזק עוד ועוד את תחושת הבדידות המעמיקה ומתרחבת. התייחסות פסימית ודרוכה זו מעוררת אצל בן הזוג תגובות שליליות של דחייה, המגבירות עוד יותר את המצוקה הזוגית ומעמיקות את הבדידות.

דר' עמי שקד הוא המנהל האקדמי של מרכז י.ג.ר ללימודי נישואין ומשפחה וראש החוג לפסיכולוגיה במרכז ללימודים אקדמיים, דר' עמי רוקח הוא פרופ' חבר בחוג לפסיכולוגיה במרכז ללימודים אקדמיים ואיש סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת York בקנדה.

Sha'ked, A. Addressing loneliness in romantic relationships. In A. Sha'ked and A. Rokach (Eds.), (2015). Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions. New York:Rutledge.





# אני, הרוח והנפש שבי

## שינוי פרדוקסאלי

הרב שלום אביחי כהן, M.A פסיכותרפיסט, יועץ נישואין ומשפחה בכיר, יו"ר אגודת היועצים

תפיסה של חלקים, רואה בכל אדם חלקים רבים. בעוד חלק אחד אצלו הוא חלק "מבקר", כזה שראוי לעסוק בו, לצדו שוכנים ומניעים חלקים אחרים: יש שם חלק רגיש, יש חלק אחר אדיב, חלק נוסף מרגיע, יש גם חלקים פחות נעימים, שגם בהם ראוי להתעסק במהלך העבודה האישית והזוגית של בני הזוג. אבל היכולת להתבונן על חלקים שונים של הגבר המבקר ושל האישה התוקפנית, היא יכולת מאווררת, מאפשרת, היא אינה תומכת בייאוש מחלום על יחידה אחת שלימה שהתפרקה. היא מתאימה את החלום למציאות, מתייחסת לחלקים הממומשים של סיפור החלום, ושואפת לריכוך או פתרון של חלקים אחרים שאינם מציאותיים - כאלה שמאיינים כל חלום. במקום חלום שהתנפץ לו, מתגלים חלקי חלום שהתממשו להם, במקום ייאוש מיחידה אחת שקורסת נכנסת תקווה מציאותית שמבוססת על חלקים שכן הצליחו בני הזוג לממש.

### איך עושים זאת בפועל?

אם יש ביניכם סוגיה שרודפת אתכם כבר שנים, אינכם מצליחים לפתור אותה והיא מלווה אתכם כל יום כמעט במהלך חייכם, קבלו החלטה משותפת שבמשך התקופה הקרובה תרפו מניסיונותיכם להביאה לידי פתרון. במקום זאת, עשו רשימה של אותם חלקים שבעבר, או כיום במידה מועטה, קיימים ביניכם וגורמים לכם קורת רוח. למשל: לפני כמה שנים יצאתם יחד פעם או פעמיים בשבוע, אז היה לכם יותר זמן, היום פחות. עכשיו כשאתם לא עסוקים בחלק ההוא שכל כך מטריד אתכם, כדאי לכם להשקיע תכנון ואנרגיה לחזק את חלק "היציאה המשותפת". חפשו חלקים נוספים שהזנחתם והשקיעו בהם.

בהסתכלות רחבה יותר נאמר גם, שאם חלק הנישואין בחייכם כבד ושחוק, ואתם מסתכלים בראי ואומרים לעצמכם: זה לא הולך לאף מקום. נסו לעשות את הדבר האחרון שאולי חשבתם עליו במהלך מסע השינוי שלכם. הרפו. אל תמשיכו לנסות. במקום זאת, תצרו תשתית נוחה יותר, מאווררת ומטענה כוחות. זכרו שיש לנו חלקים רבים, חלק הזוגיות הוא חלק חשוב ומשמעותי, אבל הוא חלק אחד! יש לנו עוד חלקים חשובים. חשבו קצת מתי עשיתם באופן אישי משהו שאתם אוהבים? מתי הייתם לבד עם עצמכם והתמלאתם תחושת סיפוק מקריאה, למידה, מחשבה שלא עסקה בנישואים? מתי שאלתם את עצמכם איפה הייתם רוצים להיות "ברמה האישית" בעוד כשנה, שנתיים, חמש שנים? אם תרפו היום מהניסיונות לפתור את הבעיות ביניכם, ובמקום זאת תצרו אווירה כללית נוחה ונעימה יותר - גם אם היא מלאכותית משהו, יתכן שהתשובות לשאלות הללו יתנו משמעות חדשה ומציאותית יותר לחייכם, פתאום תגלו שאתם לא רק זוגיות, אתם עוד הרבה מאוד חלקים נוספים.

יתכן מאוד, שלאחר תקופה משמעותית שבה הנחתם לחלק הטורד את מנוחתכם ותאירו חלקים אחרים בזוגיותכם או באישיותכם, תיווצר האווירה שתאפשר לכם פתרון הסוגיה שכל כך מטרידה אתכם במשך שנים - אם אכן זה יקרה, אל תטעו, זה לא מעשה ניסים חורג מהטבע, פשוט ככה זה עובד. אך יתכן גם, שסוגיות שונות או סוגיה ספציפית אחת לא תיפתר. היא לא נפתרה עד היום והיא לא תיפתר כנראה בטווח הנראה לעין, אבל תוכלו לדבר עליה מידי פעם בנינוחות, בהבנה וקבלה טובים יותר העולים מאוירת החלקים האחרים שטיפחתם - הבעיה נשארה, הנישואין יציבים ונעימים יותר.

גולת הכותרת של השינוי הזה היא פרדוקסאלית: **לעתים על מנת לשנות צריך מידה של אומץ לא מבוטל של אדם אחד או של שני אנשים יחד לחדול ממלאכת השינוי ולהתמקד בחיזוק הקיים.**

הרעיון הזה של אחדות ושלימות מהווה מקור השראה ושאפה לכולנו. אך האם אנחנו באמת יחידה אחת שלימה? מבנה הנפש ותכונותיה נתפסו מאז ומעולם כחלקים שונים, בתיאוריות שונות חלקים אלו נתפסים כיחידות אוטונומיות שאמנם מקיימות ביניהן יחסי גומלין אך עומדות בזכות עצמן בטיטוריה עצמאית משלהן. בעצם, אם נרצה לפשט את הדברים נאמר שיש אצלנו חלקים שונים שאפשר לקרוא להם בשמות שונים על פי קטגוריות שונות. למשל, מידות - יש חלק נפשי בתוכנו של קמצנות או פזרנות, יש חלק נפשי של סבלנות או קוצר רוח. מן הסתם אפשר למצוא יחסי גומלין או קשר כזה או אחר בין החלקים הללו, אך בדרך כלל חלק כזה יש לו יישות אוטונומית - אם אדם מגלה קמצנות פורייה אי אפשר להסיק מכך שאינו סבלן. אלו הם שני חלקים, שתי מידות.

כך מתנסחות תכונות הנפש בתיאוריות השונות. אנחנו עמוסי חלקים, כאלה המתייחסים לעולמנו הפנימי: מערכת יצרים שאף היא כמו האחרות מחולקת לקטגוריות וחלקים שונים, מערכת ערכים ומוסר, מערכת הנהגה עצמית, חלקים הקשורים בילדים, משפחה, חברה, פרנסה, הנאה, תחומי עניין, מימוש. חלקים מרגישים כמו: חלק של ייאוש, חלק של תסכול, חלק של שמחה, חלק של תקווה, חלקים שונים ומגוונים של כעס, עצבות, סיפוק, פחד, כמיהה, בדידות, בושה, כאב, חיבור, ניתוק, דאגה, שלימות, שלווה, אומץ, בהירות, אדיבות ועוד רבים. חלקים אלו שוכנים זה לצד זה, ופועלים בעת ובעונה אחת.

באופן פרדוקסאלי ההכרה בהם כחלקים והענקת תשומת לב לכל אחד מהם היא המפתח לאינטגרציה ולתחושת אחדות ושלימות. איננו יכולים להתעלם מחלק אחד על חשבון האחר, בעצם, אנחנו יכולים לנסות להתעלם ולחשוב שאנחנו מצליחים, במציאות החלק הזה ידע להזכיר לנו שהוא קיים. ולכן, כשנרקם לו חלום הנישואין המושלמים, נרקמת לה בועה של אחדות ושלימות המתעלמת מחלקים שונים באישיות של כל אחד מהשניים ובנקודת ההשקפה ביניהם. אין פלא שלאחר זמן מגיע רגע ההתפכחות, אותו רגע שחלקים שונים מבצצים ומבקשים לעלות על פני השטח. חלקים אלו מבקשים תשומת לב, בירור, תיקון או השלמה. אם נתפוס זאת כחלק המבקש השתלבות במערכת, נוכל לעבוד עליו ואתו מבלי שנזניח חלקים אחרים. להיפך, חלקים אחרים במערכת הנישואין יטעינו אותנו בכוחות ובאווירה מאפשרת את עבודת החלק והגעה לאיזון.

במקרים אחרים, התפיסה הראשונית של חלום הנישואין, התפיסה של שלימות ואחדות מבלי שימת לב לחלקים השונים, ממשיכה גם בנקודה זו של התפכחות. החלק הזה צף למעלה, נניח החלק שבו אישה מזהה אצל בעלה חלק מבקר. הביקורת הזו הרסנית לנישואין אם היא לא מטופלת בין בני הזוג. באותה נקודת התפכחות שבה אומרת האישה לעצמה: "בעלי מבקר" מתחברים לא פעם אירועים ואנשים משמעותיים שונים מחייה, וחלק הביקורת הזה כל כך קשה עד שהוא מסכה הכל, את כל יחידת הקשר. התפיסה הראשונית של אחדות ושלימות, אינה מזהה חלקים אלא יחידה אחת שלימה. היא משדרת לדוגמה: "האדם הזה הוא טיפוס מבקר והרסני". לא פעם ההחלטה היא "לא אתן לו להוריד אותי". מהצד השני, מגלה הגבר את אשתו כהיסטרית ותוקפנית. הוא לא מזהה חלק אחד "מפוחד" שמביא להתנהגות תוקפנית. הוא מזהה "אישה תוקפנית". כמובן שבמסע חייו האישיים החלק הזה עשוי להתחבר גם אצלו לאירועים ואנשים שונים שממש "היו אותו דבר". תפיסת האחדות והשלימות תומכת במסקנה שלו "אתעלם ממנה, לא אתן לה להפחיד אותי". היא רואה "גבר מבקר" הוא רואה "אישה תוקפנית". שניהם עסוקים "בפתרון" המכוון "לא ליפול עוד פעם במקום הרע הזה". זה כמובן יכול להימשך שנים רבות, שוחקות וכואבות.

איננו נוטעים את זרעי האשליה ומתעלמים מהעדר התקווה מבוססת המציאות?

### דינמיקה של ייאוש

על מנת לבחון את היכולת הריאלית לשינוי, חשוב להקדים ולומר שזוגות מתווכחים ומתבוססים בדם המריבה במשך תקופות ארוכות בחייהם, לא פעם על סוגיות שלא היו פתורות לעולם, מאחר והן משקפות בבסיסן חוסר הסכמה מהותי בין בני הזוג הקשור לדרך חיים והשקפת עולם. זה היה נכון בעבר, וזה נכון שבעתיים בעידן הנוכחי שבו ההתפתחות הגלובאלית מתקדמת בקצב מהיר במיוחד, ורוחות שלא נשבו בעבר בעוצמה כה רבה, משתחלות לתוך חיינו הפרטיים בצורות מגוונות ובאופנים שונים, ופעמים תהיה השפעה בתוך יחידה אחת על צד אחד יותר מאשר על האחר. בעוד מעוף חשיבתו הרציונאלית יותר או פחות של האחד תזיזית משהו, קצב אחר מכתיב את דפוסי התנהגותו של השני, יתכן גם כיוון שונה ואף מנוגד לראשון, ושניהם יחד אמורים לסלול דרך משותפת.

הדינמיקה הזאת יכולה לבוא לידי ביטוי באינספור אירועים במהלך השנים, שאינם מהווים ביטוי לאינספור בעיות בין בני הזוג אלא למגוון ביטויים של מהות אחת שונה ואף מנוגדת. בכל אותן השנים בני הזוג מנסים ללא הרף "לפתור את הקושי". הם משתמשים במגוון זידיעות וטכניקות שרכשו מניסיונם האישי ומניסיונות קודמים שרכשו הוריהם, חבריהם, מכריהם. הם אף באים לעתים קרובות כשבאמתחתם מערכת מושגים מתוחכמת ומעמיקה על תפקידו של האדם, תפקידם של בני זוג בנישואין, הדרך שבאמצעותה ניתן להגיע לליבו של האחר, ולמרות הכל הם לא מצליחים לפתור את קשיי הליבה ביניהם. יתכן שהם עוסקים בסוגיות לא פתורות, אולי הם עסוקים בסוגיות פתורות במהותן אך כבדות המערכת ושחיקתה כבר אינן מאפשרות את קידומו של הפתרון. בנקודה זו קורה משהו. המערכת כולה נחלשת, היא הולכת ושוקעת ככל שעוברים הימים, החודשים והשנים. את מקומה של התקווה ברת המזל שהחזיקה אלפי פעמים והיותה בסיס לעוד ניסיון לפתור את המצוקה תופס הייאוש, לא הייאוש מפתירת הבעיה או הבעיות הספציפיות, הייאוש מהנישואין, מהמכלול, מהחלום של יחידת נישואין אחת שקמלה לה ונגידעה - לפחות מבחינה רגשית, בדמי ימיה.

### השלם נבנה מסך חלקיו

המעניין בכל הסיפור הזה, שהדינמיקה הזו מבטאת ייאוש לא ריאלי, ממש כשם שחלומם של זוגות רבים מבטא תקווה לא ריאלי. אותו חלום מתייחס למערכת אחת שלימה, מאוחדת, מאורגנת לחוויה אחת של אושר ושמחה, ולאחריו אותו ייאוש מבטא את חשכותה של המערכת כולה, יחידה שלימה שהלכה ונאבדה, חוויה אחת לא מאורגנת ומלאת מסכול. בשתי החוויות עיני החווה נצבעים בצבעי החוויה, ברגעי החלום הכל נראה נעים וטוב, וברגעי ההתפכחות הכל נראה כה עצוב וכבד.

לא אחת קורה שזוגות מסתכלים בפרספקטיבה לאחור ומגלים: **העברנו את רוב שנותינו המשותפים בעבודה על הנישואין. הדבר הנוסף שהם פתאום שמים לב אליו הוא: לא פתרנו כלום, להיפך, הקשר רק התדרדר משנה לשנה, כל העסק הזה לא עובד. מהו מקור תקוותם של בתים כה רבים? כיצד אלו יוכלו לנוע במסלול השינוי כשהדרך חרוכה ומלאת בורות ואבני ציון לניסיונות אינסופיים שכשלו ולא עמדו במבחן המציאות? האם כשאנו מעלים את המודעות לעבודה זוגית איננו נוטעים את זרעי האשליה ומתעלמים מהעדר תקווה מבוססת מציאות?**

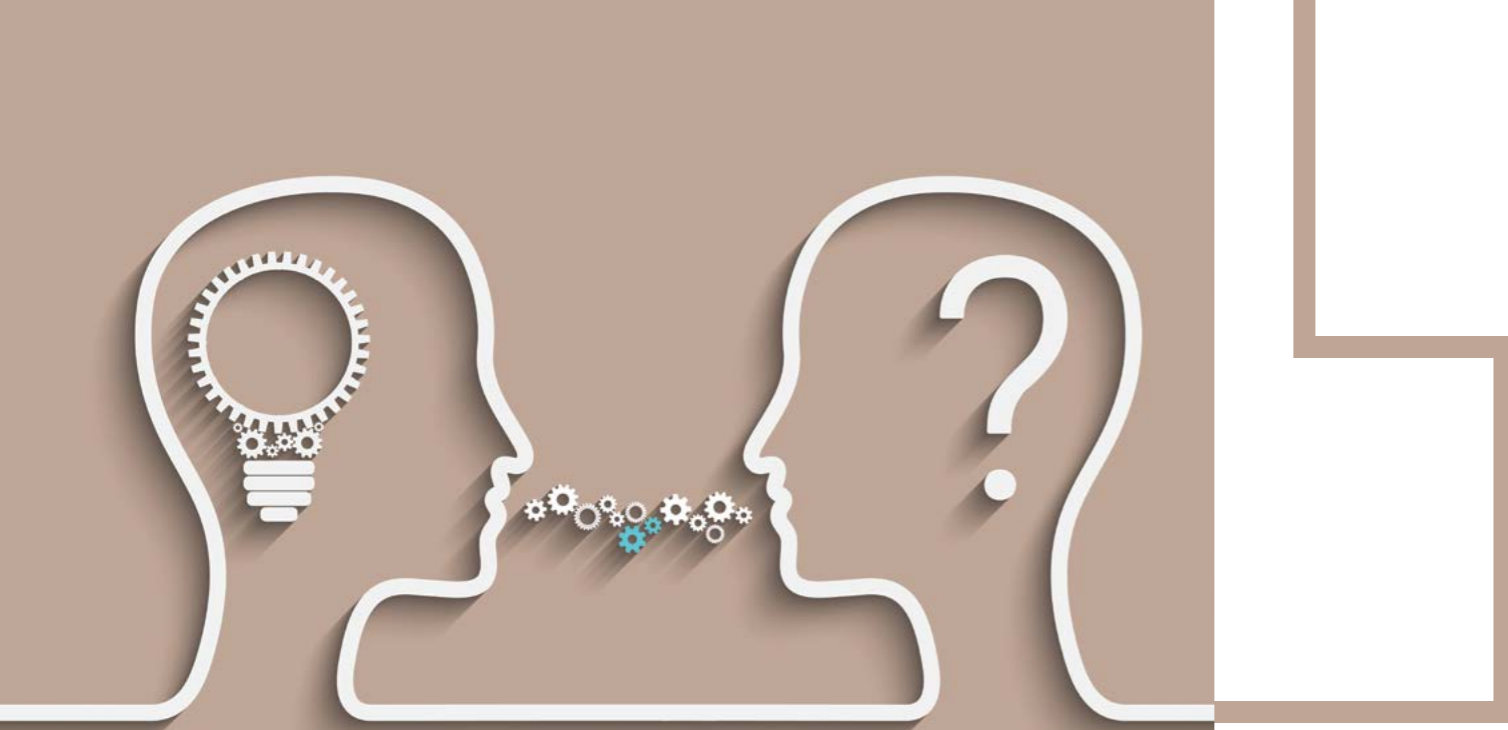
### התקווה הנכזבת

כשהנישואין עולים על שרטון, החוויה היא של אכזבה גדולה ותחושת ניפוץ עמוקה של חלומות ישנים וחיים שנמוגו כעשן מיתמר ונעלם. התסכול הוא עמוק, בעיקר הייאוש וחוסר התקווה שאפשר מאוד להבינם ואף להתחבר אליהם. הלא אנשים מתחננים על מנת לפרוח, להתפתח ולהקים דורות ישרים על בסיס איתן של אהבה ואחוה, גילה, דיצה ורינה, וכל אותם קולות ששון ושמחה שנאמרים בשם ומלכות חזכים לעניית אמן מפיתיהם של עשרות ומאות האורחים שבחלקם הגיעו מהמרחקים רק בכדי לברך ולייחל לעתיד זוהר בבית שעסוק ברגעים אלו ממש בהנחת שורת הלבנים הראשונה בבניינו.

לעתים קרובות כל זה היה אך לפני שנים מועטות ועומד בניגוד גמור לתמונת חופת החלום כפי שנדמית היום, זוהי יותר בועה נשכחת של טוב גנוז הצפון ליחיד סגולה - אם בכלל, מאשר אירוע מציאותי שתפס אי פעם משבצת אמתית ביומן המתנוסס על הקיר. ההתפכחות הזו עשויה בהחלט לכאוב, היא כואבת שבעתיים כשלוקחים בחשבון את המסע הסיזיפי בתוך יחידת הנישואין, מסע שכל הזמן דומה כי רק מתחיל ולעולם לא ייגמר.

קשה מאוד לעבוד ולחולל שינויים כאשר אין חוט של תקווה מרחף על התהליך. בעצם התקווה היא המרפא העיקרי לייאוש, היא גם מקור להקלה על מתח ותסכול הנובעים ממטרות בלתי ממומשות. אנחנו עשויים לחוש מידה של סיפוק נוכח ההרגשה שהעתידי עשוי להביא להקלה זו. אבל התקווה הזו צריכה להיות תקווה ריאלית המבוססת על מציאות ולא על חלום וורוד שאינו בר מימוש. אנחנו מסוגלים להבין שמשבר מניב צמיחה, אבל חשוב לנו לראות כיוון, לדעת שבסוף המסע תהיה מידה של סבירות להקלה משמעותית על סבלנו, על מצוקותינו האישיים והזוגיים, וכאן בדיוק נמצאת החוליה החלשה של זוגות רבים שהיו שנים רבות כל כך בתוך המסע הכבד כל כך, המפרך ואל סבל, צער ודמעות רבות של אנשים טובים ורגישים שעדיין לא זכו שהשכינה תשרה בבתם. מהו מקור תקוותם של בתים כה רבים? כיצד אלו יוכלו לנוע במסלול השינוי כשהדרך חרוכה ומלאת בורות ואבני ציון לניסיונות אינסופיים שכשלו ולא עמדו במבחן המציאות? האם כשאנו מעלים את המודעות לעבודה זוגית





## תיאום הורי

שיפור התקשורת בין הורים גרושים לגבי גידול הילדים המשותפים.

רינה בלום, טיפול קצר מועד ביחידים, זוגות ומשפחות 052-4491234

הפירוק של הזוגיות ביניהם, שניהם ממשיכים להיות שותפים בגידולם והטיפול בהם. שותפות זו מפחיתה במידה משמעותית את החרדות של הילדים ועוזרת לבריאותם הנפשית.

מתאמים הוריים אינם מתערבים בקביעת משמורת על הילדים ובהסדרי הראייה, לכן הם אינם מבצעים שינויים במשמורת, אינם משנים את מקום הלימודים של הילדים ואינם קובעים את אורח חייהם. מתאמים הוריים רשאים לעשות שינויים קלים בהסדרי הראייה, לשנות או להחליף ימים ושעות, להתערב בסידורי הסעות הילדים, להסדיר את הקשר בין ההורים לבתי הספר של הילדים, לעזור בקביעת חוגים, בקביעת טיפולים לילדים בעת הצורך ועוד.

מתאם הורי אמור להיות מנוסה בתחומים הקשורים להתפתחות הילד, זוגיות, השפעות הגירושין על ילדים ובעיות הקשורות ליחסים בין הורים לאחר גירושין. כמו כן מתאם הורי אמור לדעת טכניקות לגישור בקונפליקט גבוה ולהתמצא בחוקים הקשורים לדיני משפחה. הורים שמגיעים לתיאום הורי, הן מרצונם החופשי והן בהפניית בית המשפט, חותמים יחד עם המתאם ההורי על הסכם לגבי תהליך התיאום, שקובע את כללי ההתנהגות בתהליך. ההורים מתחייבים שלא להגיש תביעות משפטיות חדשות אחד כלפי השני תוך כדי התהליך, וזאת כדי לא לפגוע בסיכויים הטובים של התיאום. המתאם ההורי מתחייב שלא לפגוע בסודיות של התכנים בהם עוסקים בתהליך התיאום, ולשמור על אובייקטיביות כלפי כל אחד מההורים. כמובן ששני ההורים מתחייבים לכללי ההתנהגות תרבותיים ומכבדים במהלך הפגישות זה כלפי זה.

לסיכום ניתן לומר כי גירושין הם תהליך מורכב ומצער. מטרת התיאום היא למזער את הנזקים העשויים להיגרם לילדים ובכך להפוך את המציאות למעט יותר אפשרית עבורם. ■

מתאם הורי הוא מטפל בעל ידע מקצועי וניסיון בכל הקשור בטיפול במצבי משבר וקושי הקשורים לגירושין ובהשלכות שיש להם על המצב הרגשי של בני המשפחה. בתיאום הורי, המטפל וההורים שמם את הילדים של בני הזוג במרכז: כל התהליך מכוון לכך שמצב היחסים והתקשורת בין ההורים ישתפר ככל האפשר בכל הנוגע לגידול הילדים, במטרה לצמצם כמה שניתן את הקושי והנזקים הרגשיים של הגירושין הנגרמים לילדים.

התיאום ההורי נועד להגן על הילדים מפני המאבק בין ההורים, להבטיח ששני ההורים יקיימו את החלטות בית המשפט לגבי הסדרי הראייה בין הילדים להורים הלא-משמורנים, לתת לילדים את ההרגשה שמותר להם לאהוב ולהיות בקשר עם שני ההורים למרות הגירושין, וחיצוק המעורבות של שני ההורים בחיי הילד למרות הקונפליקטים שהביאו לגירושין.

בישראל, תיאום הורי יכול לבוא בעקבות מינוי של מתאם הורי על ידי בית המשפט לענייני משפחה, או כתוצאה מהחלטת שני ההורים לפנות מרצונם לתיאום כזה למען רווחת ילדיהם. הורים גרושים או בהליכי גירושין, הנמצאים במאבק קשה, נוטים להיאחז בעמדות קיצוניות ומאבדים לפעמים את היכולת לראות בצורה ברורה את הצרכים של ילדיהם הנמצאים בתוך המאבק ביניהם. תיאום הורי יכול לסייע בקשיים אלה, בכך שהוא מתמקד בילדים ובצרכיהם בלבד. המתאם ההורי משמש מעין גשר בין ההורים ומסייע במציאת פתרונות לבעיות יומיומיות. המתאם ההורי עוזר להורים להגיע להידברות אמיתית ועניינית בכל הקשור לגידול הילדים.

במסגרת תיאום ההורי הבעיות עשויות להיפתר באופן ענייני ובמהירות, ללא הוצאות גדולות וללא בזבז זמן או חחרפת מערכת היחסים בין ההורים. יתרון נוסף של תיאום הורי הוא שעצם ההשתתפות של ההורים בתיאום ההורי, משדרת לילדים מסר ברור שלמרות

**הורים גרושים רבים מקיימים יחסים ותקשורת שליליים וקשים ביניהם לאחר הפרידה והגירושין. עובדה זו יוצרת מתחים וקשיים רגשיים קשים מאד הן להורים עצמם והן לילדיהם המשותפים שצריכים להתמודד עם מתחים אלה במשך שנים לאחר הגירושין. על מנת להתמודד נכון יותר עם המצב, הורים רבים נעזרים במתאם הורי.**



## זמן לשינוי

עדה מיכל ויינשטיין | מטפלת מוסמכת בפסיכודרמה

מנהלת, בוס, הורים, או אפילו מוכרת בחנות, משהו "משתלט" עליה. היא משתקת, מתבלבלת ומקבלת פיק ברכיים. האישה הזו למעשה נכנסה לתפקיד, באופן אוטומטי, ללא שליטה וללא בחירה. התנהגות זו מצביעה על כך שקיים דפוס התקשורת מסוים אצלה שהוטמע כתוצאה מאירועי העבר. באותם אירועים היה רווח כלשהו מן השימוש בתפקיד הזה, אבל היום כבר לא. היום ההפסד עולה על הרווח. יש סבל שתוקע, שמייצר אנרגיה שלילית ותחושה של חוסר שליטה עצמית, מחשבות שליליות וירידה באיכות החיים הנפשית.

כדי שיתרחש שינוי צריך לרצות בו ולהחליט שמספיק לסבול. הסיבה שלרוב מעיבה על החלטת השינוי היא פחד: פחד ממה יביא עימו השינוי? כיצד לעשות אותו? כיצד, ואם בכלל, להתמודד עם הכאב שנמצא ומניע תפקיד זה?

לאחר שהחלטנו שבכל זאת צריך לשנות, נגדיר מה התפקיד החדש, איזו צורה יש לו, ומהם המאפיינים שלו. אז נגייס את כושר המשחק שלנו ונתחיל לשחק את התפקיד החדש בינינו לבין עצמנו. בהתחלה זה נראה ממש מלאכותי, שהרי יש פער בין התפקיד העכשווי לבין התפקיד הרצוי, אך ניתן להתגבר עליו. כשאנו רוצים להגיע מנקודה אחת לנקודה שניה, אנו עושים פעולה כמו הליכה, נסיעה באוטובוס, נהיגה. כל הפעולות הללו דורשות מאיתנו להיות אקטיביים. כשאנו תקועים בתפקיד אנו פסיביים, אנחנו סבילים ולא פעילים. כך גם כדי להתפתח מתפקיד אחד לתפקיד שני אנו צריכים לעשות פעולות מקדמות. ככל שהשינוי כרוך בפחות קושי רגשי, קל יותר לעשות אותו, מפני שכדי להיות פעילים אנו צריכים להשתמש בכושר הספונטני והיצירתי שבנו.

מורנו אומר שככל שרמת החרדה שלנו עולה כך יורדת הספונטניות שלנו ולכן גם אנחנו לא יצירתיים, כך אנו פסיביים, תקועים. על כן עלינו ללמוד לעשות פעולות שמפחיתות חרדה כגון לדבר עם מישהו על הפחד ולהתחבר למקור כוח פנימי שיכול לעזור לנו להתמודד על הפחד מהשינוי, על הפחד של מה שיגידו אחרים וכו'. הפסיכודרמה כשיטת טיפול, מתמודדת עם נקודות אלה באמצעות הטכניקות שהיא מציעה וחיבור האדם אל הכוחות שלו. ■

יעקב לוי מורנו, מייסד הפסיכודרמה, ראה את נפש האדם כמורכבת מתפקידים שנבנו אצלו כתוצאה מהמפגש שלו עם הדמויות הראשוניות שטיפלו בו. לטענתו, לא נכון לחקור את נפש האדם ללא ההקשר החברתי. אדם נולד וצומח לתוך חברה ועל בסיס זה נעשות פרשנויות, מוסקות מסקנות ונוצרים תפקידים. אלו יכולים להיות תפקידים סומטיים (האכלן, הספורטיבי, החלשה וכו'), תפקידים חברתיים (אמא, בת, סבא) ותפקידים פסיכו-דרמטיים (הקורבן, המצחיקה, הכעסן וכו').

בנוסף מורנו טען, שכולנו נולדים עם יכולת לספונטניות ועם השנים היא מתנוונת תחת נורמות ומושגים חברתיים משומרים. כתוצאה מכך אנו "נתקעים" בתפקידים, מתנוונים בהשקפת עולמנו ומאבדים מהחיות שלנו, התנהגות שמסבה לנו סבל.

הרעיונות הבאים הם חלק מתהליך עמוק ומורכב של שינוי אך הם רלוונטים לכל סוג של שינוי, כגון שינוי מקצועי, שינוי במצב המשפחתי, שינוי באורח החיים וכדומה. יחד עם זאת, אמירות אלו נכונות גם לשינויים פחות דרמטיים, אם כי ייתכן שעוצמתן תהיה פחותה אך ברובן הן עדיין קיימות.

### תרגיל לדוגמה (התרגיל חלקי ומהווה המחשה בלבד):

ננסה לדמיין לרגע תפקיד אחד מבין התפקידים שאנו נושאים בחיינו, אחד שגורם לנו סבל, שמעיק.

אחרי שראינו בעיני רוחנו את התפקיד, נבחין מה קורה לנו בגוף: האם יש לנו תחושה מסוימת? משפטים מסוימים שעולים בראש? רגש מסוים? נרשום לעצמנו את התשובות לשאלות. התבוננו על מה שכתבתם, וחשבו איך הייתם רוצים שהתפקיד הזה יראה אחרי שתעברו תהליך של שינוי?

האם בסך הכל זהו תפקיד רצוי אך העוצמה שלו גבוהה / נמוכה מידי? האם זה תפקיד שאתם רוצים להפטר ממנו? האם מדובר בבניית זהות מקצועית, רוחנית וכו'? לדוגמה: אישה שבכל פעם שעומדת מול דמות מעט סמכותית היא משתקת, מתבלבלת, "מדברת שטויות". למרות שמדובר באישה מצליחה, בעלת משפחה, ילדים נהדרים, עבודה מכובדת וחברות, כאשר מגיעה לסיטואציה המעמידה אותה מול דמות סמכותית, כמו,

**כשאנו רוצים לשנות משהו בחיים שלנו, אנחנו עוברים תהליך המורכב משלבים שונים, בין אם מדובר בשינוי קל או שנוי מהותי. ככל שהשינוי מהותי לנו יותר, התהליך יהיה בדרך כלל תובעני יותר ומורכב. כל שינוי, בין אם הוא פשוט ושטחי ובין הוא מורכב ומשמעותי, קשור במידה כזו או אחרת לזהות שלנו. במאמר הבא נתאר מספר נקודות עיקריות שאנו עוברים דרכן בבואנו לעשות שינוי.**





# היכולת לבחור

אני מה שאני היום, בגלל הבחירה שעשיתי אתמול - על פרואקטיביות וריאקטיביות

ניסן ספן, יועץ אסטרטגי ארגוני, מנטור ומאמן ניהולי, רכז התכנית לניהול ויעוץ ארגוני במרכז י.נ.ר. 050-6333573

בסיפור עממי מסופר על אדם חכם ובא בימים, שנשאל מניסונו כי רב: "מה מפתיע יותר מכל דבר בבני האדם? ענה החכם: "משעמם להם להיות ילדים והם ממהרים להיות גדולים, ואז הם מאוד רוצים לחזור ולהיות ילדים. הם מאבדים את בריאותם על מנת להרוויח כסף, ובסוף הם מאבדים את כספם על מנת להחזיר את בריאותם. הם חושבים ללא הרף ובדאגה על עתידם, והם שוכחים את ההווה, וכך אינם חיים, לא בהווה ולא בעתיד. הם חיים כאילו לעולם לא ימותו ומתים כאילו מעולם לא חיו." ומהו השיעור שחשוב שבני האדם ילמדו? "נשאל החכם, וענה בחיוך: "שילמדו שאינך יכול לאלף איש לאהוב אותך, אך אתה יכול לאפשר לאנשים לאהוב אותך. שילמדו שהדברים שיקרים בחיים, אינם הדברים השייכים לנו אלא האנשים האהובים עלינו. שילמדו שזה לא טוב להשוות את עצמנו לאחר שכן כל אחד יוערך על בסיס ערכו ולא בהשוואה לקבוצה כלשהי. שילמדו שהאדם העשיר אינו זה שיש לו הכי הרבה, אלא זה שצריך הכי מעט. שילמדו שלוקח דקות ספורות לפגוע באדם היקר לנו, אבל לוקח שנים ארוכות לרפא פגיעות אלה. שילמדו לסלוח על ידי תרגול הסליחה. שילמדו שכסף יכול לקנות הכול - מלבד שמחה. שילמדו ששני אנשים יכולים להתבונן על אותו הדבר ולראותו שונה בתכלית. שילמדו שחבר אמיתי, זה אחד שיוודע הכול אודותיהם ובכל זאת אוהב אותם. שילמדו שלא תמיד מספיק לזכות בסלחנותם של אחרים, אלא שחשוב גם לסלוח לעצמנו."

## גירוי, תגובה ותכנון

"גירוי" ו"תגובה" מניעים את התנהלות בני האדם. גירוי הוא אירוע כלשהו, ותגובה היא סוג הפעולה שאנו נוקטים בעקבותיו. השאלה הגדולה היא איך בני האדם מגיבים - האם נגרים אחרי הנסיבות ומגיבים להן בזמן שהן קורות, או פועלים מתוך מודעות עצמית למה שחשוב באמת ומתוך ראייה רחבה וארוכת טווח. תגובה מתוך מודעות היא למעשה מעין "תכנית אב" המנחה אותנו על בסיס התפיסות, האמונות והערכים שלנו.

לרובנו המילים "תכנון" ו"תכנית אב" הם מאותם עניינים חשובים שבדרך כלל צריכים להתמקד עד שנסיים ליישב את כל הדרישות הדחופות. כמובן שבנקודה זאת התכנון נעשה הרבה יותר מורכב ממה שהיה צריך להיות והופך להיות קשה וממושך עוד יותר. בנקודה זו יש לנו עוד יותר סיבות לדחות את התכנון "לשלב יותר מאוחר".

רובנו נוטים לפעולה. אנחנו מעדיפים להיות במרכז העניינים, לעשות במקום לחשוב. כתוצאה מכך, אנו מאמצים דפוס התנהגות תגובתי. אנו מגיבים לכל מה שמתרחש סביבנו. תגובה דורשת רק מעט, אם בכלל, חשיבה מוקדמת. לעומת זאת, פעולה מכינה דורשת מידה רבה של מחשבה מוקדמת ותכנון. זאת משימה קשה לביצוע בחיי היום יום או ביום עבודה הבנויים לפי מתכונת תגובתית. לפיכך, מרביתנו פשוט ממשיכים להגיב במקום לתכנן.

רובנו אוהבים להרגיש את תחושת "הסיום" במשימות שאנו מבצעים. תכנון אינו מספק תחושת הישג מידית. את התוצאות של התכנון שלנו אנו עשויים שלא לראות במשך שבועות, חודשים ואולי אפילו לעולם. מתוך הבנה של משך הזמן הארוך, הרבה אנשים אינם מעוניינים לתכנן. הם נמנעים מלקחת חלק בפעילות שאינה מעניקה משוב מהיר יחסית. העדר משוב או תחושת סגירה מגדיל את רמת הדו-משמעות ואי-הודאות בחייהם.

## בשעה טובה

אם חיינו הם פועל יוצא של התניה ושל תנאים, אין זאת אלא משום שבחרנו להעצים את כוחם לשלוט בנו, בין במודע ובין בשל מחדל. בבחירתנו זו אנו נעשים ריאקטיביים. אנשים ריאקטיביים מונעים בכוח הרגש הנסיבות, התנאים והסביבה. במזג אויר נוח מרגישים טוב, ואם מזג האוויר אינו נוח, ישפיעו הם בהתאם בעמדותיהם וביצועיהם. אמירות כמו "אני לא יכול לעשות דבר", "כזה אני", "הוא מרגיז אותי כל כך", "הם לא ירשו זאת", "לו רק..." "ו"אני מוכרח לעשות זאת" מאפיינים אנשים ריאקטיביים.

שפה ריאקטיבית הופכת לנובאה שמגשימה את עצמה. אנשים מתבצרים בפרדיגמה שגורלם נחרץ, ומביאים ראיות לחיזוק אמונתם. הם מרגישים עצמם קורבנות חסרי שליטה, שאינם אדונים לגורלם ולחיייהם ומטילים את האחריות על כוחות חיצוניים.

## פרואקטיביות - שפה חדשה

ניתן לשבור את מעגל המלכוד העצמי ולאמץ שפה אחרת, שפה חדשה המשנה, ולו במקצת את ההתנהלות. ויקטור אמיל פראנקל, רופא נירולוג ופסיכיאטר יהודי וינאי, מתעד את חוויותיו כאסיר במחנה ריכוז נאצי בספרו "האדם מחפש משמעות" (שפורסם לראשונה ב-1946). בספר זה פראנקל טוען כי "החופש האחרון של האדם הוא החופש לבחור את התגובה שלו".

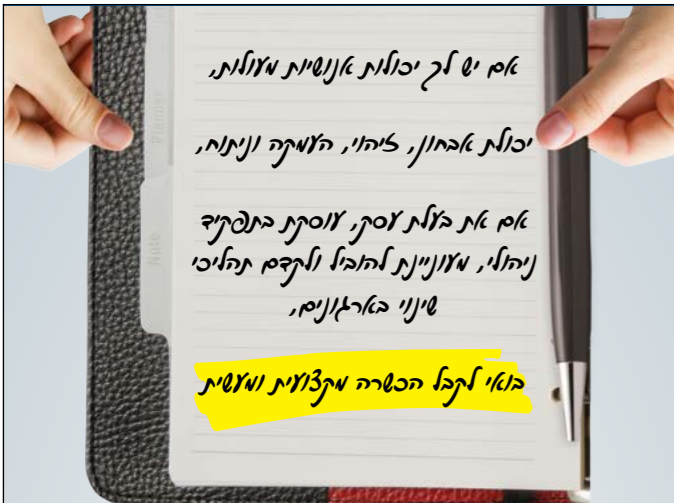
מאחורינו שנים רבות שבהן תלינו את המקור לצרותינו בנסיבות או בהתנהגותו של מישהו אחר. כל עוד לא נוכל לומר ביושר "אני מה שאני היום בגלל הבחירה שעשיתי אתמול", לא נוכל לומר: "אני בוחר להיות אחרת". לא נוכל לשנות את השפה הריאקטיבית השגורה בכינו ולאמץ את שפת הפרואקטיביות.

שפת הפרואקטיביות רואה בנו כבני אנוש האחראים לחיינו. התנהגותנו היא פועל יוצא של החלטותינו, ולא של התנאים שבהם אנו חיים. את המילה אחריות באנגלית Responsibility אפשר לחלק לשניים: response- ability היכולת לבחור בתגובה. אנשים פרואקטיביים מכירים באחריות זו. הם אינם תולים את האחריות להתנהגותם בנסיבות, לא בתנאים ולא בהתניות. אנשים פרואקטיביים מונעים בכוחם של ערכים שנבחרו בקפידה ובזהירות והופנמו. פרואקטיביים נושאים עימם את מזג האוויר שלהם. שמש או גשם זלעפות אינם מעלים ואינם מורידים מיכולת העשייה והיצירה שלהם.

תכנון אינו צריך להיות משימה מסובכת. תכנון הוא פשוט חשיבה על העתיד באופן שיטתי. הוא דורש חשיבה על האירועים האמורים לקרות ועל התנאים בהם האירועים האלה יתרחשו. תכנון מגשר על הפער בין המקום בו אנו נמצאים עכשיו והמקום בו אנו מקווים להיות בנקודה מסוימת בעתיד. אנו נמצאים מצד אחד של התהום ויעדינו מהעבר השני. אם אין לנו דרך כלשהיא לגישור הפער, לעולם לא נוכל להגיע ליעדינו.

אם נחזור הביתה בסוף כל יום, תוך כדי "חשיבה מראש" על מה שחשוב לנו לגבי עצמנו, לגבי משפחתנו ולגבי ילדינו, נוכל לתכנן מראש את התנהגותנו ותגובותינו. נדעמה ואיך אנחנו רוצים לעשות ומה עלינו לעשות לצורך כך. הדגש הוא על "מחשבה מראש" ולא רק כתגובה לגירוי ואירועי המציאות. החשיבה שצריכה להוביל היא מה חשוב לנו להנחיל על מנת להיות משמעותיים - בראש וראשונה בעיני עצמנו ולאחר מכן בעיני משפחתנו והסובבים אותנו.

כשיש חשיבה, יש לנו מעין תכנית; לא במובן הנוקשה והמקובע של המילה, אלא כגישה כללית שמנחה אותנו. זהו החזון - חלום שבא עם תכנית פעולה, מה שהיינו רוצים וחולמים שיהיה לנו, עם "הוראות הפעלה" לאותו חלום; הפעולות שעלינו לנקוט ביום יום שלנו על מנת להגשימו. החלק החשוב ביותר בחזון הוא - לעשות. כל יום, יום יום - כי חזון שאין עמו תכנית פעולה נשאר במקרה הטוב חלום ובמקרה הפחות טוב אכזבה.



# ויעוץ וניהול אירגוני

הענקת ידע וכלים מעשיים להתפתחות אישית ומקצועית, לייעול, קידום ופיתוח עסק / ארגון, התמודדות עם קונפליקטים, יחסי אנוש, ניהול זמן הטעמת שינויים והתמודדות עם אתגרים.

התכנית כוללת לימודים עיוניים בשילוב פראקטיקה ועבודה מעשית בארגונים

בחסות אקדמית של ביה"ס לפסיכולוגיה המרכז ללימודים אקדמיים - מל"א

מרכז י.נ.ר. Y.N.R. CENTER

לימודי תעודה

מל"א

**נותרו מקומות אחרונים!**

לפרטים ולבדיקת התאמה: 02-6321617 - מיטל עמיעד

י-ם: רח' בית הדפוס 30, גב"ש | טל': 02-6321600, מוקד: 05-5000-1700  
בני ברק: רחוב ברוך הירש 14 | טלפון: 03-7160130, פקס: 03-7160211





# דור ישרים מבורך

## הכשרת מנחי הורים

**ייעוץ פרטני והנחיה קבוצתית בגישה חינוכית - מערכתית**

להורים יש את היכולת להשפיע על הילד מבחינה רגשית והתפתחותית ולשנות את תפיסתו ואת דימויו ובטחונו העצמי.

**בואו להיות מנחי/ות הורים בעלי הכשרה, כלים וידע מקצועי, ולסייע להורים בגידול ובחינוך דור העתיד תוך התמודדות עם אתגרי התקופה!**

- תעודה מוכרת מטעם אגף שפ"י במשרד החינוך, והאגף לקידום נוער בעיריית ירושלים
- שילוב התלמידים בפרויקט ארצי להנחיית הורים בבתי ספר תוך קבלת ליווי והדרכה אישית.



**ההרשמה נסגרת!**  
 ynr.office@gmail.com | 02-6321615

### נקודה למחשבה



ולהעמיד את עצמם במקום יותר סקרן. פחות יודע, יותר בודק. התקשרתי השבוע לאשה יקרה, סבתא לשמונה נכדים מקסימים, תוך כדי שיחה היא מספרת לי שהיא בדרך עם נכדתה בת השבע, ילדה מחוננת, לחוג משותף, בו הן לומדות את שפת הסימנים. לתמייתי ושאלתי איך היא הגיעה לתחום היא ענתה בפשטות "החלטנו ללמוד את שפת הסימנים כדי לדעת לתקשר עם אנשים חרשים ואילמים". הלוואי ואנשים היו משכילים ללמוד את שפת הסימנים של בני הזוג שלהם. כי לכל אחד שפה משלו. בדיוק כמו שאם ננסה לדבר ולקרוא את שפת הסימנים בלי לעבור קורס מתאים, נהיה, כנראה, רחוקים מלהבין או להצליח להעביר את המסר שנרצה, ומן הסתם יהיו טעויות ואי הבנות. בדיוק כך, גם בין בני זוג, רצוי להשקיע זמן ומחשבה ולעיתים גם עזרה מקצועית, כדי לדעת לדבר בשפה של בן הזוג על מנת שגם הוא יבין את מה שאנחנו רוצים להעביר ולא יצטרך לעסוק בניחושים.

אז אם עד היום קראתם את בן הזוג, אתם מוזמנים ללמוד לקרוא...**בקפה!**  
 לפני שנסביר איך בדיוק זה קורה, הנה כמה פרטים טכניים:  
**איפה מתקיים הלימוד?** בבית, באווירה טובה, במקום נעים ושקט ללא מפריעים.  
**מתי?** פעם בשבוע, בזמן קבוע שיוקדש לזוגיות.  
**מהם האביזרים הדרושים?** זוג אחזניים קשובות, לב פתוח, ו...קפה.

- הנהגה התהליך:**
- שבו לכם על כוס קפה (אפשר גם תה אם ממש רוצים), והשתמשו בו כדי להיזכר בשלבים:
  - ק-** קבלה - קבלו את העובדה שאתם לא בוודאות מבינים את בן הזוג, ואתם עדיין בסדר ובני זוג נהדרים, ופשוט הקשיבו לדברי השני.
  - פ-** פידבק - תנו פידבק לבן הזוג והגידו מה הבנתם. שקפו את דבריו של השני וקבלו אישור שאתם מבינים במאת האחוזים.
  - ה-** היו סקרנים. בדקו עוד מה שלא לגמרי ברור. אחרי השיקוף לפעמים יש הרגשה שאנחנו מובנים אבל שנינו לא בדיוק יודעים האם באמת המילה שאמרנו הובנה כפי שרצינו או שאולי גם לה יכולות להיות פרשנויות רבות ושונות.

נניח שהבעל אומר: "אני רוצה שפעם בשבוע יהיה לנו זמן ביחד בלי הילדים", והאשה חזרה אחריו ואמרה: "אני מבינה שאתה רוצה שיהיה לנו זמן ביחד בלי הילדים". בשיקוף, היא קיבלה ציון של 100%. אבל עדיין, סביר להניח שאם בכך תגמר השיחה בנושא, יהיו לאחד מהם או לשניהם אכזבות. זאת משום שצמד המילים "זמן ביחד" עלול להתפרש אצל כל אחד אחרת לגמרי, וללא הבנה עלולים להיגרם תסכול, כעס ואכזבה. לכן כדאי לשאול - כשאתה אומר זמן ביחד, למה אתה מתכוון? מה היית רוצה שנעשה בזמן הזה? כמה זמן היית רוצה שזה ישמש? וכך נגיע באמת להבנה אמיתית מבלי לתת פרשנות שלנו למה שהשני אומר.

כל כך הרבה זוגות מגלים רק בפגישה טיפולית מה באמת בן הזוג רוצה או צריך מהם. לרוב אנו נשענים על הידע שלנו שמתבסס על מחקרים או סטריאוטיפים: "כל הנשים..." "כל הגברים...". זה לכאורה עוזר. רק שיש יוצאי דופן ומינונים שונים, אז אולי דווקא בן הזוג שלכם הוא לא בדיוק כמו שכתוב בספרים? אף פעם לא תדעו, אלא אם כן תשאלו.

אז במקום שהאידיאל יהיה "לקרוא את בן הזוג", אתם מוזמנים להחליף את המילה "לקרוא" ב"**ללמוד**" את בן הזוג. ללמוד את "שפת הסימנים" המיוחדת לו.



## לקרוא בקפה

מרב לביא | יועצת נישואין, מרצה ומנחת סדנאות בנושא זוגיות 050-8262770  
 mlavi.lichyot@gmail.com

כדי להוכיח את צדקתו, הוא כמובן הסכים. ביקשתי ממנו לשקף את מה שהיא אמרה: לחזור על דבריה ולומר לה מה הבין ממנה. כשהתחיל לדבר, הוא ניסה לומר את שהבין ממנה, כשתוך כדי היא מנענעת בראשה לשלילה. במפתיע, היא החזיקה מעמד עד שסיים לדבר, ואז אמרה לו בצורה חדה וברורה: "ממש לא!". שמוליק היה מופתע.

הוא כמובן די מהר הדף את האבחנה שלה כשהוא מסביר לה: "מה לא? זה בדיוק מה שאת כל הזמן אומרת לי...". מסתבר שזה מה ששמוליק כל הזמן שמע. הוא מעולם לא טרח לערער על ההבנה שלו, להיות במקום תמים ולא יודע ופשוט...**לשאול!**

"לא תנחשו" - הוא איסור בתורה, והוא אסור גם כאן. העניין הוא שלפעמים לא כל כך פשוט לקחת מבן הזוג "המבין" את ההרגשה הזו, שהוא קורא את אשתי או שהיא קוראת את בעלה. לפעמים זה במחיר של ניפוץ חלום זוגי מסויים שאומר: "אני ואשתי קוראים אחד את השני גם בלי מילים". לפעמים זה הרגשה של "הבעל האידיאלי או האשה המושלמת" - המלאך המושיע, זה שיודע מה טוב לך בלי שפצית את פיך.

עם מעט הכוונה, תקשורת פתוחה ונכונות לשינוי, רוב האנשים מבינים ששווה להם לשנות את התפיסה

חנה ושמוליק (שם בדוי), הגיעו לייעוץ עם בעיה שחוזרת על עצמה ונפוצה בקרב זוגות רבים. גם הם חושבים שהם מבינים אחד את השני. שמוליק, בכל פעם שחנה מדברת, מהנהן בראשו ועוד לפני שהיא בחצי דבריה, הוא כבר מגיב לה.

היא מדברת על כך שהיא רוצה שישתף אותה בעניינים שלו. שתדע עליו ועל מה שקורה איתו והוא מיד אומר לה: "את לא רוצה שאני אשתף אותך. זה משפיע עליך אחר כך ואת נעשית לחוצה". הוא ממשיך ואומר בביטחון גמור: "אני מכיר אותה כמו את כף היד שלי. אני קורא אותה. היא שקופה". ואז הוא מתחיל לתת דוגמאות: "נכון ביום שלישי רצית שנצא ואמרתי לך שכדאי שתנחשי, זה לא היה טוב לך?" ושוב: "אני יודע מה טוב לה יותר טוב ממנה".

לפני מספר פגישות הגיעה חנה עם טלפון חדיש ויוקרתי, ושמוליק אמר בגאווה: "תראי מה קנית לה ליום הנישואין". גם אז הוא ידע יותר טוב ממנה מה היא צריכה, כי היא ביקשה שכמתנה ליום הנישואין יקנה לה שטיח שאהבה לסלון.

באחת הפעמים, כשעצרתי את שטף הדיבור שלו, בזמן שהסביר לה כמה הוא מבין את מה שהיא אומרת, אמרתי, ספק בקביעה ספק בשאלה: "אתה בטוח בכך במאה אחוז...".

"כן" הוא מיד השיב. "אתה מוכן לבדוק?" שאלתי. הוא לא הבין לשם מה יש צורך לבדוק. זה הרי ברור!

**גם אתם קוראים את בן הזוג שלכם?**

**מסתבר שאנחנו לא פעם מתיימרים להיות כאלו.**

**אם גם אתם מכירים את בן הזוג שלכם כמו את כף היד,**

**וקוראים אותו מבלי שידבר, אולי כדאי שתבדקו רגע מאיפה רכשתם את ההכשרה.**



## טובים שניים השיחה הגואלת

יונת פרימן - יועצת זוגית 054-9412633

### השלב השני:

מפריע לי ש... בן הזוג יפתח משפט במילים מפריע לי ש... ויביע את הדבר המפריע לו. בכל שיחה בן זוג יכול להעלות רק נקודה אחת המפריעה לו בצורה ממוקדת וקצרה.

לדוגמא: "מפריע לי שאתה לא עוזר לי מספיק בשעות הלחץ של השכבת הילדים הקטנים."

בשלב זה הבעל יסקף, כמו מראה את דברי אשתו.

לדוגמא: "אני שומע שמפריע לך שאני לא עוזר לך מספיק בשעות הלחץ עם הילדים."

### השלב השלישי:

הייתי רוצה ש... בן הזוג יתחיל משפט במילים: הייתי רוצה ש... כלומר בן הזוג יביע בצורה מוגדרת ומדויקת מה הוא מצפה שישתנה במציאות כדי להקל מעליו את הקושי.

לדוגמא: "הייתי רוצה שתתפנה לעזור לי בין השעות שש לשבע כל ערב עם הילדים הקטנים, כיוון שזו שעה לחוצה ואיני יכולה לעמוד בכל העומס לבד, יש גם מקלחות, גם הכנת ארוחת ערב וגם השכבת הילדים."

ושוב גם בשלב זה הבעל יסקף, כמו מראה את דברי אשתו בסיום דבריה ויחזור על עיקרי הדברים לוודא שהוא הבין אותה נכון.

לאחר שלושת השלבים: מחמאה... מפריע לי ש... והייתי רוצה ש... ישוב בני הזוג ויגיעו לפתרון המוסכם המקובל והטוב ביותר עבורם. שהרי לכל זוג מתאים פתרון אחר. לדוגמא עבור זוג אחד הפתרון יהיה לקנות מידי פעם ארוחת ערב מוכנה. עבור זוג אחר הפתרון יהיה לקלח את הילדים בשעה נוחה אחרת. עבור זוג שלישי הפתרון יהיה על ידי שינוי סדר היום של הבעל, כך שיתפנה מרצונו לעזור לאשתו בשעות הלחץ.

זוגות רבים מגיעים לפגישות ייעוץ סוערים, כעוסים ואף דומעים. באמצעות תרגול של שיחה נכונה הכוללת את השלבים שהוזכרו, מרגש ומדהים לראות כיצד האווירה נרגעת ונעשית נינוחה. פתאום בני הזוג קשובים ונפתחים זה לזה לאחר שהם משוחחים נכון. מתח יורד ואווירת הערכה תופסת את המקום. אפשר לחוש את השכינה בחדר בבחינת "איש ואשה זכו - שכינה ביניהם".

### כיצד מתחולל השינוי?

ראשית, כיוון שתמיד פותחים במחמאה, הרי שבכך המחמאה לרכך את האווירה. שנית, בניסוח המשפטים אין האשמה וביקורת, להיפך! כל אחד מבני הזוג משתף את השני בקושי שיש לו, ומבקש עזרה וסיוע. כשאין התקפה או ביקורת, בן הזוג לא מרגיש מאויים ולא נכנס לעמדת הגנה. כך האווירה מתרככת, נרגעת, והשינויים נעשים מתוך הבנה ורוגע. לעיתים, ובמיוחד בהתחלה, השיחה תשמע מלאכותית, אך שווה לנסות.



## הכל מתחיל במשפחה

מיכל אמיר M.A יועצת חינוכית ופסיכותרפיסטית, מנחת הורים מחוזית 052-6134658

ילדים מגיעים לעולם מצוידים במטען גנטי. הסביבה הראשונה בה הם פוגשים היא המשפחה ואחר כך בקבוצות חברתיות נוספות. תיאוריות פסיכולוגיות רבות עוסקות בשאלת תורשה או סביבה - מי מהן משפיעה יותר. הפסיכולוג אלפרד אדלר טוען כי נוסף על שני גורמים אלה (התורשה והסביבה) קיים גורם שלישי, משמעותי ביותר: הבחירה. לשיטתו של אדלר, לתוך האינטראקציות של הילד עם סביבתו בוחר כל ילד אילו תכונות לשכלל כדי שיובילו אותו למקום בטוח. במילים אחרות, ילדים אינם נולדים חצופים, עקשנים או מפונקים. הם מפתחים את התכונות אשר לדעתם יאפשרו להם לחוש מורגשים ומשמעותיים במשפחתם. לכן, למעשה, ניתן להבין כיצד ומדוע ילד מאמץ תכונות מסוימות, ולסייע לו.

### כיצד מעצב האדם את אישיותו?

אפשר להתבונן במילה "אדם" גם כראשי תיבות של שלושת הגורמים המשפיעים על עיצוב האישיות:

- א - אוירה משפחתית: מה מאפיין את המשפחה שלנו - חום? עידוד? תחרותיות? נוקשות?
- ד - דרכי חינוך: מהם דרכי החינוך בהם משתמשים ההורים - מענישים? מאיימים? מעודדים?
- מ - מערך משפחתי: מי ההורים שלי? מי האחים שלי? מהו תפקידו ומהו ערכו של כל אחד מהם?

הילד מעצב את אישיותו, בונה את ה"היגיון הפרטי" שלו ומנסח, באופן בלתי מודע, את התשובות שלו לארבע שאלות: מי אני? מי האחרים? מה צריך להיות כדי שארגיש במיטב? מה מסוכן עבורי?

אותו ההיגיון פרטי מלווה את הילד בכל מקום - בבית, בבית הספר, בחברה וכו'.

### ה"מלאך" בבית הופך לאלים בבית הספר

כשילד מתנהג באופן שונה מהותית בבית ובבית הספר, יש לבחון את הסביבה בה הוא נמצא ולהבין את הסיבות לתפקוד שלו בכל אחד מהמקומות. במקרה של דוד, אפשר לשער שהוא גדל באווירה ביקורתית מאוד - גם מצד ההורים וגם מצד שאר בני המשפחה, ולכן הוא עסוק בשאלה האם אני חזק או חלש? האם האחרים חזקים ממני או חלשים ממני? וכך הוא מזהה את החלשים ותוקף אותם.

השערה נוספת היא שדוד גדל באווירה "זורמת" בה אין חוקים וגבולות, וההורים "זורמים עם הילדים". דוד עושה מה שהוא רוצה בבית והוריו נמנעים מכל עימות שהוא איתו. כשהוא מגיע לבית הספר הוא צריך להתנהל בתוך מסגרת ברורה עם חוקים וגבולות. הוא מתוסכל מאוד והדרך מתסכול לתוקפנות קצרה.

על מנת לבחון התנהגות של ילד, צריך ללמוד אודות ה"אוירה משפחתית", שכן המשפחה היא הקבוצה החברתית הראשונה שהילד חבר בה, אלה החיים והמציאות עבורו. הילד משווה בין משפחתו למשפחות אחרות ורק כאשר יתברר כי לכל משפחה אופי משלה. ככל שהמשפחה תהיה מושתתת על ערכים דומים לאלה המקובלים בחברה ואותם אנו רוצים לעודד, כך יקל על הילדים שלנו להסתגל. בבית צריכה להיות אוירה מקבלת ומכבדת, משתפת, מייעצת, מתחשבת, נמנעת מביקורת ומפניוק יתר, ומבוססת על תקשורת נעימה ומכבדת, כאשר אנו, ההורים, מנהיגים את המשפחה מתוקף אחריותנו ולא מתוקף שליטתנו.

"האדם הוא תבנית נוף מולדתו", ועלינו לסייע לילד לבנות את אישיותו כך שישגש השקפת עולם מיטבית ויגדל להיות אדם חיובי, משמעותי ותורם לחברה ולסביבה.

"כיצד יתכן שדוד מתנהג באלימות בבית הספר? בבית הוא הרי מלאך".

משפטים מעין אלו אנו שומעים חדשות לבקרים מפי הורים רבים.

"האדם אינו אלא תבנית נוף מולדתו" כתב ש. טשרניחובסקי. אך מהו אותו "נוף מולדתו"?





# הכשרת יועצים כלכליים

**בואו לתכנית הכשרה מקצועית ומעשית לשיפור, איזון והבראה כלכלית בבית**

## בתכנית

התכנית תעניק ידע וכלים מעשיים לזיהוי בעיות וסיוע בבניית תוכניות כלכליות. אסטרטגיות של ייעוץ, ידע תיאורטי בשילוב פרקטיקה ועבודה מעשית תוך ליווי במהלך העבודה עם משפחות.

## משך הקורס

12 מפגשים בני 5 שעות אקדמיות כל אחד.

## תעודה

תעודה מטעם מרכז י.נ.ר. בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל. הכוונה ליישום והשתלבות בשוק העבודה.



**ההרשמה בעיצומה לפרטים והרשמה:**  
 ynr.meytal@gmail.com | 02-6321617

ירושלים: רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול טל': 02-6321600

## קשר משפחתי



# קשר משפחתי בחירתו של מעמד הביניים

**גיל אורלי, מאמן ויועץ לכלכלת המשפחה, מרכז התכנית להכשרת יועצים כלכליים במרכז י.נ.ר, מנכ"ל "קבוצת גיל אורלי" המתמחה באימון וייעוץ כלכלי למשפחות ולעסקים.**

## כיצד ננהל את התקציב המשפחתי?

### שלב ראשון - שליטה בתקציב המשפחתי

הערכת המצב הכלכלי באמצעות רישום מדויק של הכנסות מול הוצאות, והפער שבניהם.

### שלב שני - איזון התקציב המשפחתי

ניתוח הפער ואיפוסו ע"י התאמה של גובה ההוצאות לגובה הכנסות והחסכונות המשפחתיים ע"י קביעת סדרי עדיפויות חדשים.

### שלב שלישי - מעקב בדיקות תקופתיות

המעקב יעזור לכם לשמור על תקציב משפחתי מאוזן, להלן 2 שיטות שיעזרו לכם:

< שיטת המעטפות - שיטה המתאימה להתנהלות במזומן, לפי שיטה זו בודקים את התקציב החודשי ומחלקים לשבועות (4.3 שבועות בחודש) מכינים מעטפה לכל סעיף, בכל מעטפה שמים כסף לשבוע ומשתמשים רק בכסף שיש במעטפה.

< שיטת החשבונות - רישום שוטף, לפי שיטה זו שמים תיבה בכניסה לבית מכניסים לתיבה את כל החשבונות של הרכישות שבוצעו במהלך השבוע, בסוף השבוע משווים לתקציב השבועי, אם חורגים מקטינים מהשבוע הבא.

חיים, והעלתה את הרעיון לרכוש את הדירה עם המשפט ש"כדי להתקדם בחיים צריכים להעז ומי שלא לוקח סיכונים לא יגיע לכלום".

הם רכשו את הדירה, לקחו משכנתא ועברו לדירתם החדשה. מהר מאוד הם גילו שהמשכורת לא מספיקה, גני הילדים יקרים יותר, כך גם הארנונה, המשכנתא וחשבון החשמל, גם ההוצאות של הילדים עלו, הם ביקשו חוגים ובגדים יפים יותר כי לכולם יש. האוברדרפט בחשבון הבנק התחיל לצמוח, מכאן הם התגלגלו להלוואה ועוד הלוואה. כדי לעמוד בהחזרים שניהם הגדילו את היקף המשרה. למרות ששכרם עלה, הם ציינו כמה הם חסרים את זמן האיכות שהיה להם ביחד ואת השקט הכלכלי. "דברים שהיינו רגילים אליהם ומעולם לא נתנו להם חשיבות, פתאום חסרים לנו כל כך. חסר לנו זמן איכות עם הילדים ואחד עם השני. אנו מגיעים הביתה עייפים מהעבודה ואין לנו זמן וכוח לשיחות ארוכות כמו פעם, והמתח הכלכלי הורג אותנו. אמנם עלינו מאוד ברמת החיים, אבל פספסנו ובגדול את איכות החיים".

### החלטות כלכליות וערכים

החלטות כלכליות אינן קשורות רק לדירה. כל החלטה שבה אנו מתחייבים לתשלום חודשי קבוע כמו לימודים של אחד מבני הזוג, רישום לחוג יקר, טיפול פסיכולוגי ממושך, מנוי לחדר כושר, לקיחת הלוואה, עשויים לשנות את איכות ורמת חיינו מן הקצה אל הקצה.

### סדרי עדיפות

ניהול תקציב משפחתי הינו למעשה ניהול של ערכים. הכוונה היא לכך שאנו יכולים לבחור מה חשוב לנו יותר: מגורים יפים ונוחים, חוגים מעולים, בגדים יפים, אוכל משובח, פעילות ספורט יקרה אבל אנו לא יכולים לבחור בכולם יחד.

כל פעם שאנו בוחרים, גם אם אנו לא מודעים לכך, אנו מוותרים על משהו. זה יכול להיות ויתור על משהו פיזי כמו לקנות פחות אוכל כדי לעמוד בתשלום לחוג או בויתור על איכות חיים כמו - אעבוד יותר כדי לממן את ההוצאה.

לכן מומלץ, להכין רשימה של כל הוצאות המשפחה ולתת ציון שידרג את מידת החשיבות של כל סעיף הוצאה, לדוגמא ציון 1 יציין הוצאה מופרזת ולא חשובה וציון 10 יציין הוצאה שחשובה לנו מאוד.

יש להיזהר מהטעות הנפוצה - לתת לכל סעיפי ההוצאה את הציון המרבי - 10, שאומר שאינכם מוכנים לבחור. אז כל החלטה להוסיף הוצאה בהכרח תוביל לגרעון ולויתורים הרבה יותר כואבים, דרך החזר הלוואות וריבית שישחקו את הכנסתכם הפנויה.

### מה קורה כשאיינו בוחרים

כשאנו לא מודעים לבחירות שלנו ופועלים "כי זה חשוב" או כי "אי אפשר בלי זה" אנו יוצרים גרעון תקציבי שבו ההוצאות גדולות מההכנסות ולאחריו ירידה ברמת החיים, כי במקום ליהנות משכרנו אנו משלמים החזרי הלוואות, ריביות ותשלומים.

בתקופה כזו, שבה רבים נאבקים לא להיכנס לחובות, עקב שחיקת שכר, הירידה בקצבאות הילדים ועלויות מחירים, חשוב שנבין את המשמעות הכלכלית הישירה והעקיפה של הבחירות שלנו, אחרת נמצא עצמנו מאבדים או את רמת החיים או את איכות החיים.

**בחיים יש בחירות שעשויות לשנות מקצה אל קצה את מצבנו הכלכלי, בחירות שעשויות לפגוע באיכות חיינו ולגרור לנו לוותר על מה שחשוב לנו באמת. בשנים האחרונות, רמת החיים של רבים מאתנו ירדה, יוקר המחיה ושחיקת ההכנסות מובילים משפחות רבות לקושי אמיתי - איך לסגור את החודש? איך לעשות זאת בלי שהילדים ירגישו ומבלי לוותר על הדברים הבסיסיים שחשובים לכולנו? בתוך הלב אנו מקווים שהמדינה תעזור, שהחנויות יזילו, שהמיסים יפחתו, שההורים יעזרו. אבל האמת היא - שרק אנו יכולים לעזור לעצמנו.**

הנושא החשוב ביותר בכלכלת משפחה הוא הפער בין ההכנסות להוצאות במה שנקרא "מאזן ההוצאה השוטפת" של המשפחה. מדובר באותה טבלה שמוכרת לרבים, בה בצד אחד רושמים את ההוצאה החודשית הממוצעת לכל אחד מסעיפי ההוצאה ובצד השני את ההכנסות. בין ההכנסות להוצאות ישנו פער שנקרא "הגורם הכלכלי". פער זה הוא הגורם למרבית התהליכים הכלכליים במשפחה. כשהפער חיובי, דהיינו ההכנסות גדולות מההוצאות, נמצא עצמנו במעגל שנקרא "מעגל הצמיחה" - זהו תהליך שבו נצבור עם הזמן חסכונות ונכסים שגם הם, אם יושקעו, יצרו הכנסה נוספת ועלייה ברמת החיים.

### הבחירה בדירה חדשה

דנה ויוסי, זוג בשנות השלושים עם 3 ילדים, מרוויחים יחד שכר הנמוך מהממוצע לזוג של 10,800 ש"ח, סכום זה כולל בתוכו את קצבת הילדים המוקטנת.

הם גרים בבית קטן ומעט צפוף, בשכירות נמוכה באחד מהמיקומים ביישוב כפרי באזור גדרה ומנהלים חיי משפחה שלווים, מקפידים להיות ביחד ועם הילדים ואפילו הצליחו לחסוך חסכון קטן של כמה עשרות אלפי שקלים. לדבריהם הם מאושרים בחייהם וטוב להם להסתפק במועט.

יום אחד, דנה ראתה מודעה של קבלן, במבצע אטרקטיבי לרכישת דירה בשכונה ירוקה ויפה ברחובות. דנה דמינה לעצמה את משפחתה בדירה החדשה כשלכל ילד יהיה חדר והם יוכלו לשדרג את רמת

לעומת זאת כשהגורם הכלכלי הינו שלילי, דהיינו ההוצאות גדולות מההכנסות, נימצא עמנו במעגל כלכלי שנקרא "מעגל השחיקה" - אותו תהליך מוכר שבו בהתחלה יש אוברדרפט שאותו נמיר בהלוואה וההחזר החודשי של הלוואה יגדיל את הפער השלילי בין ההכנסות להוצאות כך שכל חודש רק נהיה בתהליך של התדרדרות.



כדי להבין את דפוסי ההתנהגות של כל אחד מהם למדנו את הקשרים וצורת ההתקשרות של חנה ודוד מחוץ למערכת הזוגית: אילו קשרים חברתיים ומשפחתיים יצר כל אחד. הליך זה נותן אינדיקציה למטפל ואפשרות לשקף לכל אחד מהם את דפוסי ההתנהגות שלהם לפני הנישואין המצביעים על יכולתם ליצירת קשר מופרד ומובחן.

הבנו שלבני הזוג מריבות רבות בנושאים טכניים ולכן הכנו רשימות של משימות מסודרות להתנהלות בחיי היום יום כדי להקטין במה שאפשר את הנושאים הקונפליקטואליים.

בהמשך, בני הזוג השכילו ליצור מגוון רחב יותר של אפשרויות לפתרון הקונפליקטים ובמקום להיות בחשיבה של שחור לבן, יצאו לדרך בה יש מספר רב יותר של פתרונות אותם אפילו כדאי לחפש מתוך חוויה משותפת של יצירה. כך הצלחנו להעביר את המיקוד לפתרונות המיוחדים והרווחנו את הפחתת רמת החרדה של כל אחד מהם. מהלך זה גם אפשר לבני הזוג לפתוח חלונות נוספים של תקשורת, ובעיקר לקבל את השונה ולא רק השווה.

כאשר יש קונפליקטים בחיי הנישואין, כדאי לברר באיזה שלב נמצאים בני הזוג, וכיצד הם התמודדות בשלבים הקודמים. כל זאת מתוך ידיעה שייתכנו מצבים בהם כל אחד מהצדדים ינסה למשוך את החבל למקום הבטוח שלו בשלב ע"פ אותם 5 שלבי התפתחות.

- Bader, E. Pearson, P.T. (2001). Tell me no lies.  
- Spaulding, E.C. (1997). Three object relations models of couple treatment.

2. קיים פער בשלבים בין בני הזוג. קיום הפער מעיד על הגדרת אחד מבני הזוג את עצמו בצורה נפרדת כאשר הגדרה זו מהווה איום על בן הזוג השני.

במפגשים עם חנה ודוד, לאחר הברור, עברנו תהליך של "נורמליזציה", כלומר, שניהם הבינו שהתהליך שהם עוברים הוא נורמלי וטבעי. זאת למרות הפרדוקס של חיבור עוצמתי בשנה הראשונה לעומת חיכוכים רבים וסערות רגשיות בשנה שלאחר מכן.

שניהם חוו הקלה כאשר הבינו שזהו חלק מתהליך צמיחת הזוגיות שלהם וזוהי הדרך לייצר מערכת זוגית בריאה.

בהמשך, עברנו לשלבי המודל. בשלב זה חנה ודוד קיבלו הסבר בגישת יחסי אובייקט ולמדו מושגים שלא הכירו: סימביוזה מול דיפרנציאציה - מובחנות. התיאוריה ההתפתחותית המתרחשת בשנות חייו הראשונות של הילד, היא זו שמעצבת את אישיותו התקינה. בני הזוג הפנימו איך תהליך זה דומה לשלבי התפתחותו של הקשר הזוגי ולמדו מהם חמשת השלבים בתיאוריה של באדר ופירסון.

בפגישה זו כבר יכולנו לדבר על התקיעות ולברר באיזה שלב מצוי כל אחד מהם. ההבנה הייתה שחנה רוצה להישאר במקום החמים והבטוח - המקום הסימביוטי של "הכל ביחד", כמו בספרים, כמו בחלומות. דוד, לעומת זאת, מרגיש מחנק ורוצה לעבור כבר לשלב הבא של המובחנות.



## שנינו יחד? שלבים בהתפתחות הזוגיות

לאה קלמרסקי, יועצת נישואין ופסיכותרפיסטית



**לכולנו יש מחשבות, שאיפות וחלומות בחיי הנישואין. חלום על מיזוג מושלם של שניים. על מתיקות סימביוטית לעולם. מה קורה במציאות? האם זה אפשרי? האם בכלל זו פסגת השלמות של חיי הנישואין?**

בקליניקה אנחנו פוגשים את חנה ודוד, בני זוג הנישואים כשנה וחצי. הם מתארים שנה של מיזוג מושלם, תלות חיובית, רצון ליהנות ביחד, להעניק, ולוותר מרצון על קשרים חברתיים. ההתנהלות של עשייה משותפת כללה גם את כל הסידורים הטכניים בבית ובחוץ שנעשו בשיתוף מלא. כשחנה ודוד דיברו על "הכל", הם התייחסו באמת לה-כ-ל! כולל נושאים טכניים שקשורים לכל אחד בנפרד, בקניות, ביסול, הליכה, ניקיון וכו'.

"משהו קרה לנו אחרי השנה הראשונה. פתאום נעלמה ההבנה, חיכוכים בלי סוף, ריבים, כל נושא הפך למאבק..." אמרו השניים. חנה הוסיפה ש"הגענו להסכם והבנה בכל מיני נושאים, אז למה הוא משנה את דעתו?" ואילו דוד טען "גם אם הסכמתי, אי אפשר להתחרט אף פעם?" שניהם רצו לדעת "האם זה נורמלי, ואיך זה יכול להיות? לאן נעלמה האהבה?"

כשהשניים הגיעו לטיפול, נדרשו מספר שלבים: בשלב האינטקס - שלב הבירור, היה חשוב להבין איך הרגיש כל אחד מבני הזוג בתחילת הנישואין ומה חשב כל אחד מהם בהמשך. בשלב זה ציינה חנה והדגישה שכפי שהיה להם בהתחלה כך גם אמור, לדעתה, להראות קשר זוגי. דוד היסס מעט ולבסוף השיב: "בשלב מסוים הרגשתי חנק, הרגשתי לאט לאט שאני פשוט נעלם".

אחרי אמירה זו של דוד, התפרצה חנה ואמרה: "התגובה שלו מפחידה אותי. איבדתי את האמון בו ואת הביטחון בקשר שלנו".

זוגות רבים חווים משבר ואכזבה מחיי הנישואין שלהם. עיקרי הרגשות הללו נובעים מאובדן העצמי בתוך קשר ארוך טווח הדורש פשרה, ויתור והתחשבות, לפעמים עד כדי ערוב וביטול העצמי האוטנטי.

הפסיכולוגים אליין באדר ופיטר פירסון מדברים על חמשה שלבי התפתחות חשובים בקשר זוגי שאם בני הזוג מצליחים להתמודד עם כל אחד מהשלבים, הם יוכלו להתקדם עד להשגת קשר מספק ובשל. לעומת זאת, במצבים בהם בני הזוג מתקשים להתמודד עם האתגרים שמציב כל שלב יתכנו מריבות, תקיעות בקשר ולעיתים אף פרידות.

### חמשת השלבים הינם:

1. סימביוזה - זהו השלב הראשון של הקשר בו בני הזוג חווים תלות הדדית. רבים מכירים שלב זה כהתאהבות סוחפת, רצון עז להיות כל הזמן ביחד כשכל פרידה מלווה בגעגוע חזק. הסימביוזה מניחה את היסודות לקשר ומאפשרת את השלב הבא ביחסים שכן בני הזוג עסוקים בהתאמת עצמם לבן/ת הזוג שלהם. מחקרים מראים ששלב זה מתרחש במשך תשעה חודשים עד שנתיים.

2. אינדיבידואציה - בשלב השני מתפתח האינדיבידואל - הפרט. האינדיבידואציה הסימביוטית מוחלפת בראיה מציאותית יותר. בשלב זה בני הזוג מתחילים לבטא רצון ליותר מרחב אישי ולבלות חלק מהזמן ללא בן/ת הזוג ובכך, למעשה, הם מגדירים את הגבולות שלהם בתוך הקשר. בני הזוג מתחילים להבחין בעובדה הבלתי נמנעת כי קיימים לא מעט הבדלים ביניהם ואף מוצאים עצמם מתווכחים על דעות מנוגדות. לפתע מתחילים לראות את מה שמפריע אצל בן הזוג ואת חסרונותיו. הזוגיות נשארת מרכזית, אך מתחילים להתבסס גבולות אישיים.

3. אימון - זהו שלב הפיתוח האישי. בשלב השלישי חל מעבר מהזוגיות לפעילות ומערכות יחסים מחוץ למערכת הזוגית. בשלב זה יש ביסוס של הערכה עצמית והכוח האישי ובני הזוג לומדים לפתח סגנון בריא של ניהול קונפליקטים.

4. התקשרות מחדש - בשלב הרביעי בני הזוג מתקרבים שוב ומנסים למצוא את האיזון שבין ה"אני" לבין ה"אנחנו".

5. תלות הדדית - השלב החמישי הוא שלב של יציבות זוגית. בשלב זה מתייצב האיזון בין ה"אני" ל"אנחנו" ובני הזוג חוששים פחות מלבקש תמיכה אחד מהשני, מתוך ידיעה בטוחה שה"אני" ימשיך להתקיים בתוך הקשר הזוגי. בני הזוג חווים עצמאות וסיפוק בחייהם האישיים ומצליחים להביא לקשר הזוגי את העוצמות האישיות שלהם, וכך משיגים קשר אינטימי עמוק ועוצמתי ביניהם ללא חששות. זהו בסיס יציב ובטוח לצמיחה ולהתפתחות.

על פי מודל זה עלולה להתעורר בעיה כאשר:

1. ישנה תקיעות של שני בני הזוג באחד מן השלבים.

# בנין עדי עד

הכשרת מדריכי חתנים וכלות

תוכנית מקיפה הכוללת הכשרה הלכתית ומקצועית להדרכת חיי נישואין יציבים ומועילים ומניעת משברים עתידיים.



סגל מקצועי מהמובילים בתחום | מעל 15 שנות הצלחה | 87% השמה  
תחומי לימוד נוספים: יעוץ נישואין ומשפחה | הנחיית הורים | אימון אישי Coaching | ייעוץ לכלכלה נבונה | הכשרת דולות

שלוחה ישירה: 603 | ynr.shivuk@gmail.com | 02-6321620 | 026321603





חדש במרכז י.נ.ר.

# חיים חדשים בפתח!

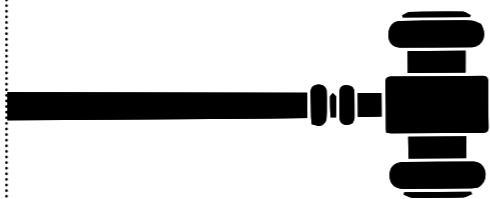
הכשרת דולה בהסמכה בינלאומית

בואי ללמוד איך תומכים ומעניקים עזרה וסיוע ליולדת בזמן הלידה

- תעודה בינלאומית - CLD-CERTIFIED LABOR DOULA
- פראקטיקום וסטאז' בביה"ח אוניברסיטאי (וולפסון).
- מקצוע מוכר ע"י קופות החולים.



ההרשמה בעיצומה לפרטים והרשמה: ynr.meytal@gmail.com | 02-6321617



גיל חמש עשרה. לשיטתו, חיוב זה נכלל גם בתלמוד תורה וכל בית דין רשאי לכפות על כך ללא תקנה מיוחדת. יסוד זה גם נכתב בתקנות הרה"ר: "בימנו אלה אפילו ילדים מבוגרים, קודם שהגיעו לגיל חמש עשרה, סכנות מוסריות גדולות צפויות להם (לבנות וגם לבנים) אם פרנסתם לא תהיה מובטחת על יסוד משפטי". יש לציין שגם בירושלמי כתובות (פ"ד ה"ח) התבאר הנימוק לתקנת אושא לחיוב מזונות הבנות: "שלא יצאו לתרבות רעה". על פי דברי הגר"ב זולטי זצ"ל ניתן לחייב מזונות גם עד גיל שמונה עשרה, כיוון שבזמן הזה, הסכנה צפויה לילדים גם אחרי גיל חמש עשרה אם יושלכו לרחוב, ולא ימצאו במסגרת הבית ובמסגרת הלימודים". דברי הדיין הרב יועזר אריאל הובאו, אם כן, כהשקפה ברורה כי חינוך הילד יוצר חיוב בגופו של אדם וגובר על טענות משפטיות של איסור לכפות אדם לעבוד.

## חובת החינוך מתחילה מגיל הינקות

מובא בספר "עלי שור" (ח"א עמ' רס"ג) כי "החינוך מתחיל מימיו הראשון של הילד ממש, כי הרשמים מהנעשה מסביב נקלטים בו היטב, והם הולכים ומתגבשים מיום ליום. לכן גם ההנהגה עם תינוק בן יומו צריכה להיות מחושבת" (צוטט מספר נתיבי החינוך עמ' 153 מול ה"ש 302) וגם בגיל הרך מאוד קיימת חובת החינוך (אוהב מוסר פרק כ').

## החינוך אינו מוטל על בית הספר אלא על ההורים

כתב בשו"ע (יו"ד סימן רמ"ה סעיף ב'): "מצוות עשה על האיש ללמד את בנו תורה..." וכתב בספר אומר מיהודה: "ולא ידעתי על מה עכשיו אין נזהרים בזה. ואפילו הרבה לומדים אין נזהרים בזה... לכן הירא דבר ה' יהיה זריז במצווה זו, וילמד עם בנו או בני ביתו לפחות שעה אחת בכל יום. ומי שאין ידו משגת ללמד, לכל הפחות יאמר לבנו בבואו מבית הספר: בני, מה למדת היום והבן יאמר לאב מה שלמד, ויהיה השומע כעונה".

היטיב לסכם זאת הרש"ר הירש (יסודות החינוך ח"ב עמ' ס-עח): "אין ההורים יכולים לפטור את עצמם בשום אופן מחובת החינוך בזה שמפקידים את ילדם ביד המורה או בידי אחרים, ולהסתפק בזה שהמורים בקיאים היטב בעניינים אלה... אין ספק שאם ההורים היו מקדישים מזמנם לחנוך הילדים, היו מטיבים יותר להעניקם לבניהם מאשר המורים. בית ההורים מצטיין בכל התנאים הדרושים לחינוך, בניגוד לבית הספר ששם חסרים רוב תנאים אלו. יושר וגאונות אינם בגדר ידע כי אם תכונות, סגולות נפשיות לכבוש את הרצון, להנחותו בתוך מסגרת חוקי המוסר ולכוונו לקראתם, וכן סגולת המשמעת מתוך רגש חובה... והמקום המתאים לזה הוא הבית". לסיכום קובע הרש"ר הירש: "בית הספר יכול לחנך לנימוסים ולדרך ארץ, אך גם בזה עיקר החינוך המשלים ימצא בבית".

**לסיכום: הסדרי הראיה זמני השהות עם האב, הינם חובה וצורך לילד שאינו פחות ממזונות. גם במקום שאין מחייבים במזונות מחייבים בחינוך ("בית מאיר", הביאו הפ"ת (סימן ע"א, ס"ק ג)). על בית הדין לכפות על קיום הסדרי ראיה מדין חינוך הילדים, בפרט מקרים בהם הקשר עם האב יועיל לילדים. כך גם במקרה ההפוך, הורה שהסדרי הראיה אינם יוצרים דפוס התנהגות חיובי לילדים, יש צורך לשקול את התערבות בית הדין לביטול הסדרי הראיה עם האב.**



# חיוב קיום הסדרי ראיה מדין חינוך

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

מכך, גם במקרה שתקבע בהסכמה סנקציה בין ההורים, הקובעת כי במידה ולא יתקיים ביקור יחויב ההורה בקנס, בית המשפט ימנע מלאכוף אותה. זאת ועוד, בית המשפט אף דוחה תביעות נזיקיות בגין אי קיום הסדרי הראיה, (תמ"ש 10-02-658, הש' צבי ויצמן) ובכך נותרים קיומם של הסדרי הראיה כעניין וולונטרי בו הרשות נתונה.

## חיוב וכפיית הסדרי ראיה מדין חינוך

הואיל ועל פי הנתונים הסטטיסטיים (שנתון סטטיסטי לישראל 60 (2009)) ההורה המשמורן הוא בדרך כלל האם ואילו האב הוא שמגיע להסדרי הראיה, נדון בחיוב האב לקיים את הסדרי הראיה מדין חינוך ויכולת בית הדין הרבני לאכוף את קיום ההסדר.

דין חינוך הילדים הוא דין חובה מן התורה לכל אב שמחויב ומשועבד לדין זה בגופו. (ראו בספר משך חכמה על הפסוק בבראשית יח, יט, ובספר שאלות דרב אחאי פרשת ואתחנן סימן קמ"ב) החיוב נלמד מהפסוקים "ושננתם לבנך" (דברים ו ז), ו"למען יצווה את בניו אחריו" (בראשית יח יט). לחינוך האב חיוב זה אף גבוה משעבודו לחוב המזונות (על החשיבות שבדמות האב, ניתן לקרוא במאמרו של דר' יאיר שיבר: אבהות, ממוזרות, בדיקת סיווג רקמות, כלום הגיע העת לשינוי?! משפחוק, כרך ד' עמ' 253). מכך הרי שאם למזונות ילדיו יש לחייב האב, קל וחומר בקיום הסדרי הראיה שיש בהם תועלת לחינוך, ולכן וודאי שבית הדין חייב על פי דין לכפות את האב על כך.

## חיוב החינוך גבוה מחיוב המזונות - חיוב שבגופו

קיימות דעות דיניינים המחייבות אב לצאת לעבוד לפרנסת ילדיו מדין חובתו לחנך את הבן. זאת למרות שלפי דין יש קושי לשעבד אדם לעבודה.

על גודל חשיבות החינוך וההסכמה כי על חינוך יש לכפות את האב, נאמר על ידי הגר"ב זולטי זצ"ל בכנס הדיינים: (הובאו על ידי הרב יועזר אריאל שליט"א בפסק דין בד"ר (אזורי) טבריה בתיק 022168298): "בזמן הזה, יש לכפות את האב לצאת לעבודה כדי לזון את ילדיו. נימוקו הוא, שבזמן הזה ילד שאינו מקבל מזונות בבית הוריו יוצא לחוץ ומתחבר עם חברה מזיקה מאוד, ונעשה תלוי בחברה זו ועלול להגיע לגניבה ולפשע, ולכל תרבות רעה אחרת. לכן חיוב מזונות ילדים נכלל בחיוב של ללמוד תורה ובכלל זה גם החיוב למנוע ממנו הידרדרות לתרבות רעה ולפשע. חיוב תלמוד תורה הוא חיוב החל על גופו של האב, וכשם שהאב חייב לשכור לבנו מלמד, כך חל על גופו חיוב לעבוד, כדי שיהיה בידו לשלם למלמד". מתוך דברי הגר"י זולטי זצ"ל ניתן ללמוד על קיום נימוק נוסף לחיוב האב במזונות ילדים גדולים, גם ללא תקנת הרה"ר משנת תש"ד, שתקנה להאריך החיוב עד

כאשר הורים לילדים נפרדים בגירושין, הם נדרשים, בין היתר, לתאם ביניהם הסדרי ראיה של הילדים הקטנים המשותפים. בדרך כלל נקבע כי הורה אחד הוא המחזיק בקטינים (הורה משמורן) ואילו הורה השני נקבעים זמנים למפגשים עם הילדים (הסדרי ראיה). ההסדרים נקבעים מראש, בשעות ובימים מוגדרים וכן נקבעת חלוקה המתייחסת לשבתות, חגים וחופשות.

ישנם הורים משמורנים, אשר אינם מציינים להוראות הסדרי הראיה שבפסק הדין או בהסכם הגירושין, אינם מביאים את הקטין בשעות המפגש ומחבלים במזיד בקיום המפגשים. על-מנת להתמודד עם מצביאות זו, קיימות סנקציות רבות כנגד הורים אלו כגון: תביעה לבית הדין בגין הפרת הסדרי הראיה בהליך על פי "פקודת בזיון בית הדין", תלונה פלילית במשטרה בגין הפרת הוראה חוקית על ידי ההורה המשמורן (סעיף 287 לחוק העונשין), וכן קיימות הוראות המסמיכות את בית הדין להחיל סנקציות נוספות (סעיף 68 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות).

מנגד, ישנם הורים שנקבעו להם הסדרי ראיה אך הם אינם מקיימים אותם. מצבים אלו אינם חריגים וחוזרים על עצמם במקרים רבים. במקרים אלו, ההורה שלו נקבע הסדר הראיה אינו מגיע בימי הביקורים, אינו לוקח את ילדיו בשבתות שנקבעו, מסרב לקשר עם הילדים או מקיימו לסירוגין. הסיבות לכך רבות ומגוונות. לדוגמה, כאשר הורה שאינו משמורן נישא מחדש ומעוניין למסד את הקשר, בפרט אם גם לאשתו החדשה יש ילדים משלה או לשניהם ילדים משותפים. במקרים כאלו ההורה נדרש לטיפול אינטנסיבי במשפחתו החדשה, מצביאות הגורמת לא אחת להזנחת הקשר עם הילדים מהנישואין הראשוניים. בנוסף, יש מקרים בהם ההורה נדרש לעבוד עד שעות מאוחרות על מנת לעמוד בתשלומי המזונות ופרנסת המשפחה החדשה, שבאים על חשבון הסדרי הראיה.

## האם ניתן לחייב את האב לעמוד בהסדרי הראיה? מה הטעם בהסדרי הראיה כפויים בין הורה לילדיו? והאם יתכן הבדל בין בית הדין לבית המשפט בעניין כפיית ההסדרים?

הגישה הכללית של בתי המשפט למשפחה (לדוגמה: תמ"ש חדרה 003426/02; ומאמרו של דר' יואב מזא"ה "אכיפה של הסדרי ראיה" הפרקליט נא תשע"א, וכן תמ"ש קריות, 13-07-37245) קובעת כי הסדרי הראיה אינם חובה אלא זכות. יש הגיון משפטי באי אכיפת הסדרי ראיה, שהרי אם נאכוף אותם בכלים של קנסות וחובים, הורים רבים ימנעו מלכתחילה מלהתחייב בהסכמים להסדרי ראיה. זאת על מנת להימנע מחיוב שאכיפתו קשה. אי ההתחייבות תגרום לניתוק הקשר בין ההורה שאינו משמורן לילדיו ובכך תפגע טובת הילד. יתרה



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל  
Association of Counsellors and family therapists in Israel

מילר פוינט

## גם בשביל יועץ טוב צריך התאמה

### אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מלווים אותך לאורך כל התהליך

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

< בפיקוח וועדה אתית מקצועית.

< רשת קליניקות ברחבי הארץ.

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

לפרטים:

acft.org.il | 02-6321605



מומחי האגודה

## לומדים זוגיות

רות בן סימון יועצת זוגית, מדריכת כלות ומאמנת אישית 052-7692058

365 ימים, 12 חודשים, שנה כבר מסתיימת וגלגל חוזר של מחזור הימים שוב מתחיל. זה הזמן להביט אחורה, לשנה החולפת ולשאול: מה למדתם על עצמיכם, על הזוגיות שלכם ובכלל? האם שיפרתם את הטעון שיפור בחייכם, בנישואין שלכם, או נשאתם במקום, מחכים ליום שאולי יקרה הנס ופתאום סתם כך הכל ישנה? באילו מקומות לקחתם אחריות ופעלתם או אולי שכנעתם את עצמיכם שהדברים לא קשורים אליכם וכשהיא או כשהוא ישתנו הכל יראו אחרת? יכול להיות שכמעט כבר התייאשתם, כי מה לא ניסתם... או אולי אמרתם לעצמיכם אם זה לא עובד ננסה משהו קצת שונה?

כך או כך עדיין לא מאוחר, שנה חדשה זו הזדמנות לפתיחת דף חדש ולקבלת החלטות חדשות וטובות.

**אז הנה מספר טיפים שיעזרו לכם לקחת את הזוגיות שלכם כמה צעדים קדימה:**

אם לא תהיו אקטיביים, פעילים ותיקחו את המושכות לידיים אף אחד לא יעשה זאת בשבילכם, אז בואו תהיו המבוגרים האחראים, בדקו מה טעון שיפור והתחילו בצעד אחד קטן.

קבעו זמן איכות, קבעו לכם יציאה או בילוי משותף לפחות פעם אחת בשבוע, עשו משהו שגורם לשניכם הנאה משותפת.

אתם רוצים משהו - תבקשו! אף אחד לא יכול לנחש מה אתם רוצים או למה אתם עצובים. דברו בשפה ישירה, ברורה ומדויקת. אל תדחיקו רצונות ורגשות, דברו עליהם, שום דבר לא ישתנה מעצמו.

"ביקורת בונה" לא קיימת בזוגיות! השתמשו בשפה של הצורך שלכם במקום האשמה של בן/בת זוגכם. השתמשו בזמן העתיד במקום להתמקד בעבר. לדוגמה: 'מפריע לי מאד שהחדר לא מסודר, הייתי שמחה אם פעם אחרת תשאיר מסודר אחר-יך' - צורך שלי והתמקדות בעתיד.

יש בינכם קונפליקטים - אל תפחדו מהם, הם תמיד יהיו ויהיו. למדו איך לנהל אותם.

הנוסחה היא: "מה-למה-ופשרה": ראשית שאלו והבינו 'מה' רוצה כל אחד מכם, מהו הקונפליקט בכלל. בשלב הבא בררו 'למה' כל אחד מכם רוצה בכך, בשלב האחרון הגיעו ל'פשרה'. היא יכולה להיות הסכמה על חצי - חצי, בחירה בדרך האמצעי, או אפילו החליפו ביניכם קונפליקט - בנושא אחד תפעלו כמו הרצון של אחד מכם ובאחר כרצונו של האחר.

אתם רבים, גם פה יש חוקים! לעולם אל תשתמשו בשפה פוגענית ומבזה אחד כלפי השני. אין 'לברוח' ממריבה ובכך ליצור כמין קיר אטום אחד מול השני. הימנעו מלהעלות 'גירושין' כאופציה. זכרו: איומים והענשה מכל סוג שהוא - אסורים.

**הזמן עובר, הוא לא מחכה! "אם לא עכשיו-אמתי?"**

גשר לקשר



## תקשורת מגע במרחק נגיעה

שונמית דרעי- יועצת זוגית ומשפחתית, פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות- 052-2314040

מצומצמת.

הפלטפורמה הדיגיטאלית יוצרת תחושה של יותר חוויות, יותר אינטראקציות בפחות זמן, וכל זאת ללא תנועה אלא תוך ישיבה מול מסך. מאחר וזוהי צורת ההתקשרות, הזהות יכולה להיות אנונימית או פיקטיבית תוך הסתרות מאחורי זהויות בדויות שלהן מותר לומר, לחשוב ולכתוב הכל. האוטונומיה הזו מאפשרת לנו להתעדכן בכל נושא, להיות "חלק" מהעשייה כל הזמן, גם אם איננו נוכחים בפועל.

**תקשורת - האמנם?**

בני האדם הם יצורים הזקוקים למגע חושי כצורך בלתי ניתן לערעור. מחקרים מצביעים על הצורך במגע, במבט, טון דיבור ומעידים על השפעתם בקשר בין אנשים. תעתיקי הקדמה והניסיון לכלול בסחף הזרם האדיר כמה שיותר אנשים שגילם הולך ופוחת הוא גורם המסכן את התרבות החברתית האנושית שהייתה קיימת עד לפני דור או שניים. התקשורת האנושית היא מפתח מרכזי באיכות קשרים בין אישיים, משפחתיים וחברתיים, היא אבן בניין הכרחית בזוגיות, וכאשר היא עוברת בצורה שטחית, במקום לקשר ולחבר היא תחבל ותוביל לתוצאה הפוכה. בהיעדר חלופה, היא תהפוך להרגל ותיעשה כמעט בלתי הפיכה.

מדהים לגלות כמה הורים וזוגות חיים בניתוק רגשי מוחלט האחד מהשני פשוט כי הם שכחו מה זה לדבר, לשתף ולחלוק. התקשורת המאייצה והמתפתחת, היא אחד הגורמים העיקריים לאי התפתחות התקשורת הרגשית, זו הנבנית דרך מגע ורגש אנושי ותחושת אמת ולא דרך מסכי מגע, שאין בהם כל מגע עם אלו איתם אנו מתקשרים.

לסיכום ניתן לומר כי הכל נגמר ומתחיל במילים. שום טכנולוגיה מתקדמת ככל שתהיה אינה יכולה להיות תחליף לכלי העוצמתי והפשוט כל כך שטבע בנו הבורא כבני אדם הזקוקים לקבל ומיטיבים לספק לזולתנו, הלא הוא הקשר האנושי שבכוחו לסלול את הדרך לפגוש את הלב.

עולם התקשורת עובר מהפכה חסרת תקדים. רוב הציבור נמצא ברוב שעות היום עם המכשיר הסלולארי, שעות מוקדשות לרשתות חברתיות, ורובנו מצייעים, משתפים ומסמסים. כך נוכל לראות זוג שיושב באותו המקום וכל אחד עסוק במכשיר הפרטי שבידו, או אמא המשגיחה על ילדיה בגינה הציבורית תוך השגחה צמודה לא פחות על התנועות במכשיר הנייד. הזמינות כמעט אבסולוטית, ואיפשהו בני האדם איבדו את הקשר והחיבור האמיתי לעצמם, לסביבתם ומשפחתם. אבסורד שדווקא מכשירי תקשורת גורמים לחוסר תקשורת.

מאחר ודרכי התקשורת השתנו במונחים רבים, בהתאם לכך השתנו גם ערכי החברה. תקשורת מהירה זמינה, יוצרת במקרים רבים העברת מסרים בדרך קרה ומנוכרת ללא התייחסות לערך המסר המועבר. אין ספק שריבוי התקשורת דיגיטלית והמתועשת יוצר לא אחת משברים רבים בתקשורת הבין אישית, בקשר בין בני זוג, בין הורים לילדים וגורם לבעיות של חוסר משמעות וחציית גבולות. לכולם ברור מעל לכל ספק שהשימוש בעולם הדיגיטלי לטוב ולרע משנה את פני החברה.

**השינויים החברתיים המהותיים בעידן הדיגיטלי**

מחקרים מלמדים שכיום ילדים מקבלים החלטות מהר יותר מבעבר ובטוחים יותר בהחלטותיהם. אחת הסיבות לכך היא היכולת לשתף מספר רב של אנשים בזמן קצר. הילד מרגיש שאם אני בטוח בהחלטה שלי יחד עם עוד רבים כמוני, אני יכול למצות את האפשרויות הניתנות לי ומיד לעבור להחלטה הכרחית, חשובה.

אך "אליה וקוץ בה". החלטות המתקבלות במהירות אינן מאפשרות לילד להעמיק חשיבה ולהתבונן בהרחבה על הנושא המדובר. דרך ההתקשורת הדיגיטלית הילד אינו יוצר דיאלוג אנושי המאפשר לחוש ולהרגיש את הזולת, מפספס את הדרוש לו להתפתחותו החברתית ומסתפק באינטראקציה חברתית



# ללמוד להוביל להשפיע

מרכז י.נ.ר מוביל  
מזה 15 שנה  
את ההכשרה והיישום  
בתחומי הייעוץ,  
ההנחיה והטיפול  
עם סגל מקצועי  
מהמומחים התחום  
87% השמה  
והשתלבות בעשייה



**לימודי הכשרה:** יעוץ נישואין ומשפחה | מנחי הורים | מנחי הורים לסוכרת נעורים | פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית | ייעוץ וניהול ארגוני | טיפול משפחתי | טוענות בית דין | **לימודי תעודה:** מרצים אקדמיים | דימיון מודרך ונלפ. | קוארצינג | דולות | הנחיית קבוצות | הדרכת כלות / חתנים | ילדים ונוער בסיכון | נוער נושר ומתבגר | טיפול ABA | גישור כללי ומשפחתי | **השתלמויות לאנשי מקצוע:** טיפול בהתמכרויות | לוגותראפיה | גשטאלט | טיפול נרטיבי | פוטותרפיה | הפרעות אכילה ואכילה רגשית | אלימות במשפחה

**לימודים אקדמיים:** תואר ראשון B.A. של האוניברסיטה הפתוחה: פסיכולוגיה | מדעי החברה והרוח | מדעי המדינה

לפרטים והרשמה: 03-7160130 | 02-6321600 | [ynrcollege.org](http://ynrcollege.org)