

עובדות ומחקרים בתחום המשפחה

04 שינוי בשניים
פרופ' קלייר רבין

10 חברות ונפרדות
הר' שלום אביחי כהן

16 תן עוד - קבל יותר
הניה שוורץ

22 זוגיות ומבחן
שלמה וינר

26 רגשות
שי יהודאי



כלים שלובים | גליון 64
בנושא עובדות ומחקרים בתחום
הנישואין והמשפחה

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

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

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית
של מרכז י.ג.ר:

בית הדין "שערי הלכה ומשפט"

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

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

דוא"ל:

talnahum.ynr@gmail.com

ניתן להעביר מאמרים לפרסום
ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא
תשלום.

טלפון מחלקת מנויים:

02-6321602

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה
עדיין אינך מנוי? לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום
WWW.YNR.ORG.IL | 02-6321600



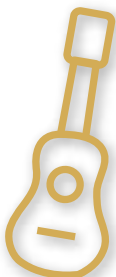
כיתות לימוד מרווחות להשכרה



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

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





הכשרת מדריכות כלות

באישור הרבנות הראשית לישראל

בתכנית:

תכנית הכשרה להכונה והדרכה בחיי הנישואין הכוללת הכשרה הלכתית ומקצועית, הנושאים החשובים להכנת כלות לחיי נישואין יציבים ומועילים ומניעת משברים עתידיים.

הנושאים הנלמדים:

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

אפשרות להשלמת לימודים להכשרת יועצי נישואין ומשפחה

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



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

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

בפתחו של עניין



נושא בעול עם חברו

הרבנית אסתר כהן, אשת הרה"ג דוד כהן, ראש ישיבת חברון.

עם ריבוי ההכשרות והלימודים בתחום המשפחה, נשאלת השאלה - מדוע כיום זקוקים אנו להדרכה רבה שלא היתה נזקקת בדורות הקודמים.

מספר תשובות יש לשאלה, ונציין אחדות מהן בקצרה.

ראשית, בני הדור הצעיר לא עברו את הקשיים שעברו הדורות הקודמים, ולכן הם בדרך כלל מחוסנים פחות. בעולם בו הכול מתפתח במהירות, מצפים לפתרונות מהירים ואין סבלנות להתמודדות עם קשיים. מותרות רבות שביניהן נגישות לעולם ומלאוהו בלחיצה על כפתור או שניים, מביאות למחוזות שלא הורגלנו להם ואשר מוציאים את האדם מהמציאות אל עולם דמיוני. המחשב, האינטרנט, המכשירים הדומים להם ממכרים את האדם ומכניסים אותו לעולם אנוכי ואכזרי ונוטלים ממנו את יכולת השליטה העצמית, החרות והאחריות שלו על עצמו, משפחתו וסביבתו. כל אלו מצמצמים את הרצון לעשות למען הזולת - בן או בת הזוג.

רוב השיעורים שניתנים להדרכת החתנים והכלות עוסקים בהכרת בן או בת הזוג. אך רוב בני האדם אינם מכירים את ה"עצמו" שבהם, והיאך יוכלו להכיר את זולתם. הלוא הוא "עצמו" מביא את "עצמו" כדי להיות נשלם בבנין שלם ע"י העזר כנגדו, ואם "עצמו" אינו, הרי שגם ביתו לא יבנה, בבחינת אם אין אני לי מי לי. כך אדם לא מכיר את הפוטנציאל שנתן לו האלוקים בבוראו את הגוף והנשמה והיכולת שלו לעביר על עצמו ולהשריש מדות טובות אצלו.

והנה עניין האחריות שיהא האדם נזהר ומפקח על מעשיו ודרכיו, הטובים הם או רעים. ולא ילך כעיוור באפלה מתוך הרגל. כי אחרי שיש לאדם דעה ושכל להציל עצמו ולברוח מאבדן נשמתו, לא ייתכן שלא יעשה זאת.

הצעד הראשון בלקיחת אחריות הוא להשתחרר מה"אנוכי" שהאדם שרוי בו ולמסור את עיניו לחברו, בכך שיראה אותו כפי שהוא רואה את עצמו. אחריות היא היכולת של האדם לראות את תוצאות מעשיו, וזה ימנע ממנו לחטוא לחברו, לבוראו, למשפחתו ולסביבתו. אדם שאינו לוקח אחריות על מעשיו ולא צופה את תוצאותיהם מראש הלוא הוא פחות מהבהמות והחיות.

הרב דסלר כותב שהפיתוי, היצר הרע בדורנו הוא לעזוב את הרוחניות ולהדבק בעוה"ז בכל נימי נפשנו. הצורך ליהנות, האנוכיות והאגואיזם הם הניסיון של דורנו והם המכלים כל חלקה טובה בנפש האדם. אדם שרואה רק את עצמו ולא יכול לצאת מעצמו ולראות את השני כעצמו דומה לאדם שנמצא בחדר שעשוי ממראות. הוא רואה רק את עצמו, אבל כשיצא יראה את השמיים, בני אדם ועולם.

ממילא העבודה שלנו היא להידבק בה' ובתורה בכל לב, ומכך נלמד עד כמה חשובה העבודה אשר בידינו לחזק ולהשריש את המצוות הקדושות והאמיתיות בנפשנו - מידת האחריות והנשיאה בעול. והנושא בעול עם חברו טוב לו בעצמו, טוב לזולתו, טוב לו בעולם הזה וטוב לו בעולם הבא.



שינוי בשניים

מה באמת מביא להצלחתו של טיפול זוגי?

פרופסור קלייר רבין | תרגום: ורד איל-סלדינגר

ההיבט הראשון אינו קשור במיוחד לטיפול. המטופלים עלולים להגיע לטיפול כועסים, פגועים ומאוכזבים אבל עדיין מחויבים זה לזה באופן בסיסי, ולכן רוצים שינוי במערכת היחסים. אחרים מגיעים, אולי, עם פחות כעס אבל לא באמת מעוניינים בהצלחת הטיפול. כשציפיותיהם של בני הזוג מן הטיפול סותרות זו את זו, קשה מאוד להגיע לשינוי, כיוון שתהיה התוצאה אשר תהיה, אחד מהמטופלים לא יהיה מרוצה.

הגורם השני בחשיבותו בניבוי שינוי, הוא מערכת היחסים עם המטפל. שנים של מחקר אודות מה גורם לזוגות בטיפול זוגי להיות מרוצים, הביאו למסקנה שהחום והאכפתיות של המטפל, הרבה יותר ממצבור הכלים והטכניקות שלו, הם המביאים לתוצאות הרצויות. מטופלים רבים אינם זוכרים כלל מה קרה במהלך הטיפול. הם כן זוכרים אם הרגישו שהמטפל מקבל אותם כמו שהם ומחבב אותם. פעמים רבות המחווה הקטנות הן שעוזרות ביצירת מערכת יחסים חזקה ועוצמתית בין הזוגות ובין המטפלים שלהם. לדוגמא, מטופלת שדיברה בסוף הטיפול על כך שהמטפלת התקשרה אליהם לאחר פגישה קשה במיוחד, וזה מה שזכרה כדבר שעזר לה ביותר. בן זוג אחר, שטופל בהצלחה, אמר שמה שהכי נגע לו היתה העובדה שהמטפל שיתף אותם בחיים האישיים שלו. ממצאים אלה חזרו על עצמם במשך שנים של מחקר וניסיון קליני, וידוע באופן ברור כיום שהכשרתם המעולה של מטפלים תביא אותם להצלחה רק אם הם ישכילו לשלב מערכת יחסים טיפולית חמה ואכפתית עם שני בני הזוג.

על מנת להבין מדוע למערכת היחסים עם המטפל חשיבות כה מכרעת, עלינו להבין את התהליך הטיפולי הבסיסי הנקרא "העברה". פרויד בנה את הטיפול שלו על הבנתו של תהליך ההעברה, וכל המטפלים מאז פרויד ועד היום לומדים לזהות את סימניה של ההעברה ולהשתמש בהם.

העברה היא השלכתם של דימוי, תפקיד או מערכת יחסים מן העבר על מערכת היחסים עם המטפל בהווה. אישה שאמה היתה קרה ומזניחה עלולה לראות את המטפלת שלה ככזאת, גם אם המטפלת היא אדם שאופיו הפוך מזה. משמעותה של ההעברה היא שהמטופל סורק את כל המסרים של המטפל על פי האמונות הבסיסיות האלה, כגון, "בשלב מסוים היא תדחה אותי, זה בלתי נמנע", או "אני לא יכולה לבטוח באף אחד", או "אנשים מתייחסים רק לעצמם ולא באמת אכפת להם ממני". במילים אחרות, יהיו אשר יהיו החוויות החזקות אך המאכזבות שהיו למטופל בילדות, הן ייכנסו באופן בלתי נמנע לתוך מערכת היחסים עם המטפל.

טיפול זוגי דורש, ראשית כל, מטפל בעל הכשרה בתחום. מטפל שהוכשר כראוי יהיה מיומן בגישות טיפוליות שונות, ויוכל להתאים את הגישה לסוג הבעיה שהזוג מתמודד אתה. אחדות מן הגישות המקובלות בטיפול זוגי הן: טיפול המבוסס על לימוד תקשורת וניהול קונפליקטים; טיפול המבוסס על דרך האינטראקציה הנובעת מאישיותם השונה של בני הזוג והמתח הנובע מכך; טיפול המבוסס על בדיקת סיפורי הרקע המשפחתיים שעיצבו את אישיותו של כל אחד מבני הזוג ואת ציפיותיו; טיפול הבוחן את חלקיו השונים של כל אחד מבני הזוג ואת השפעתם ההדדית של חלקים אלה; ואחרון חביב, טיפול המבוסס על הרעיון שבני הזוג יצרו סיפורים בעייתיים זה על זה, והם מתעלמים מניסיונו של בן הזוג השני להשתנות. גישת הטיפול האחרונה, הנקראת טיפול נרטיבי, מתבוננת בהשפעותיהם של הסיפורים על הזוג, ומחפשת ראיות שישתרו את האמונות הנוקשות האלה.

ישנם מטפלים המשלבים כלים שונים, וישנם הדבקים בגישה אחת. אך יחד עם ההכשרה ושיטת הטיפול יש לציין את העובדה החשובה ביותר, שלא המיומנויות הרבות האלה הן שמביאות לשינוי האמיתי. המטפלים המהוקצעים והמשכילים ביותר, שמאחוריהם שנים של הכשרה, ייכשלו אם לא יידעו איך ליצור מערכת יחסים טיפולית מוצלחת עם בני הזוג.

רבים מבין הפונים לטיפול זוגי אינם מבינים מהו טיפול באמת, ומצפים מהמטפל לחוות דעה. בטיפול זוגי הם מצפים לפעמים מהמטפל לומר אם יש להם תקווה או שעליהם לחשוב על פרידה, או שהם רוצים לדעת מי מבני הזוג אשם, או שהם מצפים מהמטפל לשנות איכשהו את אחד מהם או את שניהם. מטפלים זוגיים טובים אינם עושים דבר מכל אלה בדרך כלל, למעט מקרים חריגים. ברובם המכריע של המקרים לא ינסו המטפלים לקבוע דעה בנושאים המרכזיים. הם ינסו להראות לבני הזוג את הסיבה לבעיות במערכת היחסים שלהם, ויתכננו עבורם סדרת התנסויות שמטרתן להוביל לשינוי.

לדוגמה, לבני זוג ביקורתיים ושלייליים זה כלפי זה, יודגם מדוע התנהגות כזאת לעולם לא תגרום לבן הזוג השני להשתנות. רק אדם שלישי כמו מטפלת יכול להעביר להם את המסר הזה, ורק הוא יכול לאמן אותם באופן שיטתי להקשיב ולהתבונן, במקום לתקוף ולפגוע.

למעשה, הכלים והמיומנויות הטובים ביותר אינם הרכיב הפעיל בטיפול מוצלח. ההיבטים החשובים ביותר בהצלחתו של טיפול זוגי הם:

1. המוטיבציה של המטופלים להשתנות. 2. מערכת היחסים שהזוג מפתח עם המטפל.

רבים אינם יודעים מה מתרחש במהלך טיפול זוגי ומה מביא להצלחתו. מחקרים מראים, שמתוך כל שיטות הטיפול הקיימות, קיימות מעל ל 500 שיטות שונות (!) וטיפול זוגי הוא אחד מהחזקים והאפקטיביים ביותר. עובדה זו נכונה רק כאשר בני הזוג עובדים עם מטפל שהוכשר ספציפית כמטפל במערכות יחסים. מטפל כזה, בעל תואר, לרוב מעל תואר ראשון, ביעוץ משפחתי זוגי, עשוי להגיע לתוצאות טובות ביותר בעבודה משותפת עם בני הזוג. אך מה גורם לטיפול להצליח?

תואר ראשון B.A. של האוניברסיטה הפתוחה



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

- < ללא תנאי קבלה
- < תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- < התאמה למגזרים התורניים
- < תואר מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה
- < לימודים אחת לשבוע
- < אפשרות לקבלת מלגות קמח

ההרשמה לסימסטר הבא בעיצומה!



לפרטים והרשמה:

02-6321614 | ynr.sarah@gmail.com

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

טובים השניים

בטיפול זוגי שני בני הזוג חווים העברה אחד כלפי השני ושניהם כלפי המטפל. לדוגמא, אם שני בני הזוג הזנחו בילדותם, שניהם יצפו בסופו של דבר לקבל יחס מזניח גם מן המטפל. אם הם שונים זה מזה - למשל, אחד מהם הזנח בילדותו והשני היה מוגן בצורה מוגזמת, הם ישליכו את הציפיות האלה זה על זה. כלומר, בן הזוג שהזנח בילדותו ירגיש שבת הזוג מזניחה אותו, והיא תפרש כל פעולה שלו כניסיון לשלוט בה, וההיבט הייחודי בטיפול זוגי הוא העובדה שכל אחד מבני הזוג משליך התנהגות שונה על המטפל. לדוגמא: שירה ורמי הגיעו לטיפול עקב ויכוחים חוזרים ונשנים וכעסים רבים. גורם הניבוי הראשון היה קיים: שניהם רצו שהנישואים יצליחו ושהטיפול יעזור להם להשיג את מטרותם זו. לכאורה ניתן היה לעבוד עם שניהם וכל אחד ביחד על מיומנויות של תקשורת, הבעת צרכים וניהול כעסים. תהליך זה היה יכול להיות פשוט אילו תהליך ההעברה לא היה משחק תפקיד חשוב כל כך. כיוון שהעברה היא קודם כל רגשות ולא היגיון, הגישה המנסה ללמד זוגות התנהגויות חדשות נתקלת במכשולים. רמי, שגדל במציאות חיים קשה מאוד והזנח בילדותו, פירש כל התנהגות של שירה כחסרת איכפתיות. לשירה, לעומת זאת, היו הורים שהיו מעורבים מאוד בחייה, עד כדי כך שהיא התחנתה רק כדי לברוח מהשליטה של ההורים בה, וכל תגובה של רמי גרמה לה לראות בו כשתלטן.



מה שגורם להצלחת הטיפול, בנוסף לכל הכלים הקיימים לשינוי התנהגות, היא יכולתו של המטפל לזהות את תהליך ההעברה מצדו של כל אחד מבני הזוג, ולהתמודד איתו. לדוגמא, על אף כל האכפתיות והחום שהועברו במהלך הטיפול, התעקשו בני הזוג לראות ולציין את המקומות שבהם הם התאכזבו. רמי, למשל הרגיש שיותר משאיכפת מהם, איכפת למטפל מהכסף שהם משלמים לו. שירה הרגישה שהמטפל משתלט ומנסה להכתיב לה איך להתנהג. המטפל חייב לזהות את ההתנהגויות הקשורות בהעברה בכל אחד מבני הזוג ולתת להם חוויה מתקנת, כדי שיתחילו לראות אנשים בצורה אחרת. לשני בני הזוג חשוב יהיה לראות שהמטפל מקבל אותם ורגיש ביותר לשניהם, מכיל את הקשיים שלהם, מעלה אותם למודעות ומשתמש בכך להצלחת הטיפול.

יותר מכל הכלים שיש באמתחתו, תשומת הלב למערכת היחסים בין המטפל לכל אחד מבני הזוג, מדגימה להם שישנן דרכים אחרות להתמודד עם התגובות הפנימיות שלהם זה להתנהגותו של זה, וזהו סוד ההצלחה של הטיפול.



סוד 10 השנים

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

השלמה עם היתרונות והחסרונות של כל אחד מבני הזוג ומציאת דרכים לאיזון. את כל אלו ועוד ניתן ליישם בכל שלב של חיי הנישואין, מה שיגרום לכך שהם ילכו ויתחזקו, ילכו וישתפרו, ויפה שעה אחת קודם.

אם נשכיל להבין את העובדה החשובה הזו ואת המשמעות הקריטית של העשור הראשון של הנישואין, נוכל להסיק מסקנות יישומיות לשיפור איכות החיים הזוגית והמשפחתית, גם הרבה לפני תום עשר השנים, וכמובן שגם הרבה אחריהם.

קושי, אתגר, התמודדות, הם אבני הבניין של חיי הנישואין. הם מהווים את הפוטנציאל שלנו לגדול או להישבר. זוגות שהתגרשו לא בהכרח מנעו את ההתמודדות, וסביר שהם יחוו את אותם הקשיים עם בן זוג אחר. גם אלו שחיים כגרושים מבחינה רגשית תחת קורת גג אחת ומונעים התמודדות מסוג אחד, חווים התמודדות לא פשוטה של בדידות וחוסר שותפות רגשית, כך שבסופו של דבר, זה לא משתלם.

זוג שחווה קושי, ולא מתעלם ומשטיח את הרגשות שעומדים באוויר, אלא בודק, מיסיר להם מבט ועושה מה שצריך כדי לפתור אותם ולהחזיר את הרגשות החיוביים לקשר, יש לו סיכוי גדול להחזיק מעמד באתגרי החיים ובאשר. ישנם זוגות לא מעטים שעושים זאת באופן טבעי, כחלק משגרת החיים. ישנם כאלו שיצרכו להתעורר ולעשות משהו שלא הכירו עד היום בכוחות עצמם, ולהיעזר בגורם מקצועי חיצוני, ובלבד שהחסכים, הרגשות והצרכים יתבהרו, יתיישבו והכי חשוב - יטופלו.

אז בין אם עברתם את 10 השנים ובעיקר אם לא - זה הזמן להשקיע בחיי הנישואין ולהביא לשינוי מיטבי שישיפיע משמעותית על חייכם ועתיד ילדיכם.

בניגוד למיתוס הרווח שנישואין כיום מחזיקים מעמד פחות מאי פעם והסיכוי שלהם להיגמר בגירושין גבוה ביותר, דו"ח של המשרד לסטטיסטיקה לאומית באנגליה מראה שאחוז הגירושין אצל זוגות שהיו נשואים למעלה מעשור אינו עלה ונשאר בדיוק כמו שהיה בשנות השישים.

מר הארי בנסון, שפרסם את הדוח אומר, שלפי הממצאים, זוג שמתחתן היום נמצא בסיכון של 20% להתגרש במהלך 10 השנים הראשונות. לאחר מכן הסיכון יורד בצורה דרמטית: כ-13% בעשור השני, 6% בעשר השנים הבאות ורק 2% בשנים שלאחר מכן.

"כאשר עוברים 10 שנים לפחות, ניכרת בחיי הנישואין ברית הנישואין של השניים", לפי דבריו של בנסון. "מיתון כלכלי או גיל לא משנים את אחוז הגירושין בתקופה הזו."

מעניין לציין שנתון זה נכון בין אם מדובר בנישואין ראשונים, שניים, נישואין מוקדמים או מאוחרים. המערכת נעשית עקבית ויציבה באופן מפתיע ברגע שעוברים 10 שנים, ואף הולכת ומשתבחת עם הזמן.

המשמעות של נתון חשוב זה היא שבעשר השנים הראשונות לנישואין טמון רוב הפוטנציאל לשינוי וקיום נישואין יציבים לאורך זמן. ניתן להסביר את הנתון בכך שבקרוב רוב הזוגות, עשר השנים הראשונות רצופות התמודדויות: הילדים נולדים, בני הזוג מסיימים הכשרה מקצועית, מתבססים במקום עבודה או לימודים, רוכשים דירה וכדומה. כל אלו הם עילות מצוינות להזנחת הזוגיות לכאורה. רק זוג שהשכיל לפתור בעיות ולא להזניחן, להשקיע ולהקדיש זמן זוגי, על אף הלחצים מבית ומחוץ, ישרוד בהצלחה את השנים הללו. לכן, הגיוני שזוג שצלח את ההתמודדויות האלו יחד, ייטיב להתמודד עם כל שאר אתגרי החיים.

עשר השנים מהוות סימן לבניה - בניית החיים המשותפים ובניית הקשר הזוגי תוך היכרות עמוקה,

**דוח סטטיסטי
שהתפרסם
לאחרונה מלמד
שלזוגות צעירים
שעוברים את עשר
השנים הראשונות
לנישואין, יש סיכוי
גבוה להישאר
יחד. על תוצאות
הדו"ח והשפעתו
על חיי הנישואין
והמשפחה -
במאמר הבא.**

כף זכות

עיונים בתורת לימוד הזכות ל"חפץ חיים"

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

רבים גם כאשר מדובר ביחס לנכשלים בסביבה הקרובה, לרבות בני משפחה או ילדים. כשמתבוננים לעומק נפש האדם, לאור ה"חפץ חיים", מבינים שעולמו של האדם מורכב. הוא אינו נולד שלם ואין לצפות שיהיה שלם, אלא שילך וישתלם לאורך חייו. חלק נורמטיבי מהתפתחות האדם היא ההתמודדות עם היצרים, עידונם ועילויים לעבודת ה'. בעל "נתיבות שלום" באחד הדרושים לפר' "בא" מבאר את הפסוק - "כחצות הלילה אני יוצא בתוך מצרים" (שמות יא, ד), על פי דברי הזוהר הקדוש (ח"ב קפד). "לית נהורא אלא מגו חשוכא" = אין אור אלא מתוך החושך. כלומר האדם נולד עם נפש גשמית ויצרית ותפקידו להתעלות לאורך חייו. מכאן יש להבין שחלק מן האמת של התורה ומההגיונות שהיא דורשת כלפי הזולת, פירושים להבין שאדם מתמודד עם קולות פנימיים מגוונים באישיותו פנימה וכישלון הוא אופציה אנושית.

להבנה זו השלכה מרחיקת לכת על יחסו של האדם לעצמו. שכן האדם עצמו מכיר בכך שבתוך נפשו יש גם "חושך" - "אמר רב עמרם אמר רב: שלש עבירות אין אדם ניצול מהם בכל יום - הרהור עבירה וכו'" בבראשית, קסד, ע"ב). לעתים מנסה האדם להסדיר את עולמו הפנימי וחולשותיו באופן שגוי. במקום להתמודד ולתקן את עולמו הפנימי ולהצמיחו לטוב הוא מנסה לבדל את עצמו מן הרע באמצעות הרחקת הזולת כשעיר לעזאזל. על זה באה התורה ומלמדת "בצדק תשפוט עמיתך" (ויקרא יט, טו). ההגיונות והאמתיות כלפי הזולת והתיקון הראוי של נפש האדם האישית שלך אחד הם. "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח) - היחס שלך אל רעך ותיקון עצמך אחד הם.

הקבלה של אנושיות הזולת ואנושיות עצמי מאפשרים את התיקון. הם כלי שבלעדיו אין תיקון. האדם הראשון ואשתו חשו בושה ורגשי אשם גדולים וכתוצאה מכך לא היו מסוגלים ליזום תשובה, אפילו לאחר שהקב"ה בכבודו ובעצמו התגלה אליהם ונכנס עמם בדברים. כוונת ריבונו של עולם הייתה לתשובה והיא נחשמה מהם מכיוון שלא יכלו בבושתם לקבל את האנושיות שלהם ומנקודה זו להצמיח בעצמם את התיקון. (על פי "connection" הרב סוויירסקי הוצאת אש התורה). העברת האשמה אל הזולת היא ניסיון שגוי להתעלם מההתמודדות הפנימית של האדם. לעומת זאת כאשר האדם מקבל את עצמו על חלקיו השונים ומבין שהוא בתהליך של תיקון וצמיחה קל לו לקבל גם את הזולת. הדבר משליך בראש ובראשונה על הזוגיות והמשפחה ועל יחסו לחבריו בכלל. במקום לכפור בטובתו של מקום ולומר "האשה אשר נתת עמדי היא" (בראשית, ג, יב) מסוגל האדם להודות לה' על כל הטובה ולצמוח מתוך ראייה ברורה של האור הבא מן החושך כחלק משמחת היצירה והבניין של החיים שנתן לו ה'.

בהקדמה ל"מסילת ישרים", קובל הרמח"ל, על כך שהחכמים אינם מעיינים בענייני החסידות מספיק והלא חכמים חושבים שעניין החסידות תלוי בדברים משונים כמו צומות קשים וטבילות קרח ושלג וכו'.

נדמה כי ניתן היה לכתוב באופן דומה על מצוות לימוד הזכות. כששומעים מישהו המלמד זכות על אנשים עולות בקרב אנשים, לעתים קרובות, שתי מחשבות, האחת שמלמד הזכות הוא אדם טוב והשנייה שאינו חכם ולא יוכל להצליח בענייניו באופן הזה באמת. תפיסה זו גורמת לנזק רוחני עצום ולביטול מצווה מן התורה.

במסגרת מחקר איכותני, שנעשה מתוך עיון בתורת ה"חפץ חיים" המתמקד בהשלכות הפסיכולוגיות והטיפוליות, עולים היבטים בעלי השלכות על אופני החשיבה בתחום חשוב זה.

תורת לימוד הזכות של ה"חפץ חיים", מבוססת בעיקרה על המצווה מן התורה - "בצדק תשפוט עמיתך" (ויקרא, יט, טו). התורה מצווה אותנו להתייחס לזולת באופן הגון וראוי וכך גם לשפוט את מעשיו. זו אינה מידת חסידות אלא חיוב גמור. ה"חפץ חיים" מבאר למעשה בספרו כיצד נכון וראוי לשפוט את הזולת בצדק. בין השאר הוא מבאר שמצווה זו אינה דורשת מן האדם לומר דברים מוזרים ורחוקים ולהמציא תירוצים בלתי מתקבלים על הדעת או להאמין בהתרחשויות בלתי סבירות. הוא קובע שאם ראיתי אדם עושה מעשה כלשהו, עלי לדון לכף זכות אך ורק אם הדעת נותנת שסביר יותר להסביר באופן חיובי או שאינו שלילי את המעשה או לפחות העניין "מחצה על מחצה". אם רוב הסיכויים שהמעשה ו/או הכוונה היו שליליים, אין חובה כזו אך מידת חסידות להתייחס לכך כספק כל זמן שיש אפשרות, אף בעלת סיכויים קטנים יותר לפרש לחיוב. ה"חפץ חיים" דן בהרחבה במקרים שונים ובאתגרים שהם מציבים לפתחו של מקיים המצווה. מה קורה כאשר אדם עובר עבירה ולא ניתן להניח שאדם סביר אינו מכיר את האיסור החמור שיש בכך? כגון דברים שאיסורם מפורסם בכל ישראל וכל אחד מודע לו? במקרה כזה, לאחר שידועים ממקור ראשון על העבירה, אין לטעון שהאדם לא עבר עבירה, ולכן קיום המצווה מתמקד במשמעות ובאופן שבו יש לתפוס את העבירה. על פי ה"חפץ חיים", יש לבחון מי העובר, והאם המידע הוא לגבי פעם אחת שנכשל וכדומה. אם נכשל האדם בעבירה חמורה כגון עריות, מאכלות אסורים או חילול שבת, עלינו להניח שכשל מפני שיצרו התגבר עליו. (מפורט בהרחבה - "חפץ חיים" - כלל ג מסעיף ז - כלל ד סעיף ד). לבחינה והבנה זו של המעשה ישנה השלכה על היחס לנכשל ועל תהליך הקירוב והתיקון שלו.

לעתים, נתקלים ביחס קשה למי שכשל בעבירה: "להחרים, לנדות, מחוץ למחנה" וקריאות נוספות בכיוון זה. התגובה נכונה במקרים

סמכות הורית

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

כמעט ואין הורה שאינו מוצא את עצמו מתלבט בשאלת עומק הגבולות שיש להציב לילד, לעומת הצורך בביסוס קשר חם ואוהב שמהווה יסוד לפיתוח ההזדהות של הילד עם הערכים אותם הוא סופג בבית. במאמר זה נסקור מסקנות מחקרים על היחס שבין סמכות לבין הקשר הבטוח והיציב בין ההורה לילד.

מאשר הילדים שגדלו במשפחה הסמכותנית, אלא להיפך, סבלו מבעיות רבות וקשות יותר.

לדבריה של באומרינד, ההורות האופטימאלית משלבת בין שתי הגישות באופן מאוזן; מחד היענות גדולה לצרכי הביטוי העצמי של הילד, ומאידך עמידה יציבה ונחושה על כללי התנהגות.

פרופ' חיים עומר, חוקר ישראלי בעל שם עולמי בתחום הסמכות ההורית, פיתח עם כמה מעמיתיו מושג אותו הוא רואה כגשר בין שני הקטבים הללו - "תפקיד העוגן". על פי דבריו, אין כל סתירה בין הקשר החם וההתכווננות של ההורים לצרכי הילד ורגשותיו לבין עמידתם על כללים ברורים ונחישותם לבסס סמכות הורית יציבה. אדרבה, הילד זקוק להורים כעוגן יציב על מנת שלא ייסחף בזרמים השונים המאיימים עליו לאורך תהליך ההתפתחות שלו.

עומר פיתח תוכנית הדרכה להורים שנוסחה במספר מדינות והוכיחה יעילות רבה. לדבריו, תיאוריית ההתקשרות הדגישה אמנם נושאים חשובים בהתפתחות הקשר הבטוח בין הורה לילד, אך התעלמה כמעט לחלוטין מתפקיד הסמכות ההורית בהתפתחות וביציבות הקשר הזה.

כשם שהעוגן השומר על הספינה לבל תיסחף בזרמי הים צריך להיות מעוגן היטב בקרקעית הים על מנת שיוכל לישמש משען יציב להתפתחות ילדיהם, עליהם להיות מעוגנים היטב בתפקידם. לכן ככל שההורים חשים בטוחים ביכולתם למלא את תפקידם בצורה טובה, כך הם יבססו הורות יציבה יותר, וישמשו עוגן בטוח ויציב עבור ילדיהם.

לדבריו של עומר ישנם ארבעה מקורות עיקריים שמספקים את העוגן ההורי היציב: מבנה, נוכחות, תמיכה חברתית ושליטה עצמית.

מבנה: הסמכות ההורית מתפתחת בסביבה טבעית ופשוטה יותר כאשר ההורים משכילים ליצור הבניה לשגרת המשפחה על ידי כללים פשוטים ובהירים שמגדירים את כללי-ההתנהגות, גבולות הפרטיות והגדרת התפקידים והסמכויות בבית. לא מדובר על

שתי תיאוריות מרכזיות בתחום ההורות התייחסו לשני הקטבים לכאורה - סמכות וקשר הורי. מחד, תיאוריות שדיברו על חשיבותה של הסמכות ההורית לצורך עיצוב התנהגותו של הילד וההגנה עליו מפני דחפיו ומפני התנהגויות שעלולות לסכן אותו. תיאוריות אלה הדגישו את הנחישות של ההורים לעמוד על ביצוע הוראותיהם ואת המשמעת והפיקוח על מעשי הילד. על פי גישה זו, ישנו שימוש נרחב בענישה ולעיתים קרובות היא באה לידי ביטוי בהורות מעט מרוחקת המבוססת על שליטה מתוך עמדת כח. הילד יחוש שכתנאי לאהבתם של ההורים, הוא צריך לציית לכללי ההתנהגות שהם מציבים לו.

מאידך, תיאוריית ההתקשרות הדגישה את חשיבותה של התקשרות בטוחה בין ההורה לילד, המספקת עבורו חוף מבטחים בו הוא תמיד מרגיש רצוי ואוהב. תיאוריית ההתקשרות שמה את הדגש על האכפתיות, הרגישות וההתאמה לצורכי הילד. על פי דרך זו, על ההורה להעניק לילד אהבה שאינה תלויה בדבר.

השקפה מתונה יותר על סמכות המרככת מאוד את הסתירה שבין שני הקטבים, הוגדרה על ידי דיאנה באומרינד, ששילבה בין שני מושגים - היענות ודרישה. ההיענות היא המידה שבה ההורה קשוב לצרכי הילד ורגשותיו ומעודד את הביטוי העצמי שלו. זאת על ידי עמדה מקבלת ותומכת. הדרישה היא המידה שבה ההורה עומד על ביצוע מטלות ועמידה בכללי התנהגות. הורות סמכותנית, המאופיינת בדרישה ללא היענות, תעצב אמנם את התנהגותו של הילד, אך יחד עם זאת תצמצם משמעותית את מרחב הביטוי האוטנטי שלו, והיא עלולה ליצור פגיעה בהתפתחות השלימה שלו כאינדיבידואל בפני עצמו ולפגוע בקשר שלו עם ההורה.

לעומת זאת, הורות שמתאפיינת בהיענות ללא דרישה מתכחשת לתפקיד ההורי להגן על הילד, ופוגעת בהתפתחות מנגנוני ויסות עצמי. מנגנון הורות כזה היה נפוץ לפני מספר עשורים, אך כיום רוב אנשי המקצוע סבורים שהתקוות שתלו בעבר בסגנון הורות זה התגלו כאכזבה גדולה. זאת משום שהילדים שגדלו בסגנון זה, לא זו בלבד שלא גילו פחות בעיות



של ההורים. היכולת של ההורה להימנע מהסלמה ביחסים עם הילד, אך מצד שני להמשיך לעמוד באופן נחוש ויציב על דרישותיו, יוצרת יציבות ביחסים גם נוכח קשיים.

מאפיין נוסף של השליטה העצמית הוא הוויתור על ההכרח להגיב באופן מיידי. תגובה מיידיית מתאפיינת לא פעם באימפולסיביות ובטעויות, לכן מוטב להורה לחכות מעט ולהגיב לאחר רגיעה, הן מצד ההורה, שיוכל להגיב באופן שקול יותר, והן מצד הילד שלאחר שיירגע יגבר הסיכוי שיימנע מהסלמה.

סמכות שנמדדת רק בשליטה מתמדת על התנהגות הילד, עשויה להוביל למאבקי כח בלתי פוסקים, לעומת הסמכות שמבוססת על שליטה עצמית ומאפשרת מסגרת יחסים בטוחה ויציבה יותר.

חשיבות גדולה נוספת של השליטה העצמית של ההורה היא בכך שגם הילד ילמד לפתח מודל עבודה חיובי במערכות היחסים העתידיות שלו תוך חיקוי ההתנהגות של הוריו. לעומת זאת הורות שמתאפיינת בשליטה ויחסי כח עלולה ללמד את הילד מודל עבודה דומה במערכות יחסים שייבנה בעתיד.

לסיכום, סמכות וקשר הורי בטוח ויציב אינם סותרים אחד את השני אלא משלימים.



גבולות נוקשים מידי שעלולים להוביל להורות מרוחקת ובלתי-נגישה, אלא על גבולות גמישים אך יציבים דיים כדי לספק מבנה משפחתי היררכי וברור.

נוכחות: נוכחות הורית מועברת לילד על ידי מעשים שמבטאים את היותם של ההורים זמינים ונענים לצרכי הילד. יחד עם זאת, לדבריו של עומר, לא רק הקשבה וזמינות מבטאים נוכחות הורית, אלא גם השגחה ופיקוח על מעשי הילד. ההשגחה, שבילדות המוקדמת נעשית על ידי פיקוח מתמיד, הולכת ומתגמשת עם השנים ונעשית תלויה יותר בשיתוף הפעולה של הילד, אך לאורך כל תקופת ההתפתחות, עד שהילד נהפך לבוגר, ההורה אינו פטור מתפקיד ההשגחה.

השגחה הורית הוכחה כיעילה למניעת התנהגויות סיכון, גם כאשר הילד מבטא כעס והתנגדות להשגחת הוריו. לכן, גם במידה וההורה והילד לא מצליחים לבסס שיתוף פעולה, אל להורים לוותר על עצם ההשגחה.

עומר מדבר על שלוש רמות של השגחה: "תשומת לב פתוחה" - זהו המצב התמידי, כל עוד הילד עסוק בפעילות רגילה ובטוחה. "ערנות ממוקדת" - במידה שמתפתחים סימנים שעשויים לרמז על מצוקה. במצב זה ההורה מגביר את הערנות שלו אך עדיין אינו נוקט בפעולה אלא מאפשר לילד להתמודד עם המצב. במידה וסימני המצוקה נמשכים, על ההורה לעבור שלב נוסף ולנקוט בדרך של "הגנה אקטיבית". היכולת לעבור באופן גמיש ומושכל בין הרמות הללו מסייע להורים לבסס סביבה מוגנת עבור הילד מבלי להפריע להתפתחותו הספונטאנית. הורים שמרגישים שאינם מסוגלים להעלות את רמת ההשגחה שלהם, אפילו נוכח איתותי סכנה, מבטאים חוסר סמכות וחולשה בקשר בין ההורה לילד. זאת משום שניכר שההורה אינו סומך על הקשר שיעמוד באתגר של השגחה קרובה.

עומר טוען, שאפילו שהמתבגרים מוחים לא פעם על ההשגחה ההורית, למעשה הם זקוקים לה מאוד, ובמקרים לא מעטים הם מודים להוריהם על כך. הדרכות רבות שנעשו להורים לנוער בסיכון, מעידות על כך שבמקרים לא מעטים הנערים פירשו את הוויתור של הוריהם על ההשגחה כחוסר אכפתיות.

ילד שמתנסה בהשגחה הורית מפתח את היכולת החשובה כל-כך להגן על עצמו ולווסת את התנהגותו. עומר ממשיך לבטא זאת במשל העוגן שלו - כשם שספינה הקשורה לעוגן בחבל ארוך זוכה למרחב תנועה אך במידה והיא מתרחקת מידי היא נעצרת על ידי החבל, כך הילד אינו צריך להרגיש את הפיקוח ההורי כל עוד הוא שומר על התנהגות בטוחה. במידה והוא מתרחק ומסכן את עצמו, הוא צריך להרגיש את הפיקוח של ההורים, כמו המשיכה הקלה של חבל הספינה בעת שהיא מתרחקת, על מנת שישים לב ויחזור למקום הבטוח. כאשר הילד מפנים את התהליך, הוא אינו מגיע יותר למקומות בהם הוא מרגיש את 'מתיחת החבל', וכך העוגן ההורי הופנם והפך להיות חלק מהילד עצמו.

תמיכה חברתית: עומר מדבר על הצורך של ההורים להסתייע בתמיכה חברתית במידה והם אינם מצליחים לבסס לבדם את הסמכות ההורית. שילובם של גורמים מתוך המשפחה המורחבת או הקהילה עשוי להיות מועיל, ולתת בסיס של לגיטימיות ושקיפות לסמכות ההורית.

תועלת נוספת שמספקת התמיכה החברתית היא בכך שהיא מווסתת את תגובות ההורים עצמם, והופכת אותן לשקולות יותר. זאת משום שהמעורבות של הגורמים הנוספים מולידה שקיפות שבולמת הסלמה הן מצד הילד והן מצד ההורים. מחקרים הורו שהורים שנעזרו בתמיכה החברתית, נטו פחות להסלמה והענשה, וחשו בטוחים דים על מנת לבסס סמכות לא כוחנית.

שליטה עצמית: המרכיב האחרון הנדרש ליצירת העוגן ההורי הוא השליטה העצמית

מקורות: Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. Child Development, 37, 887-907.

Omer, H, Steimetz, S, Carthy, T & Von Schlippe (2013). The Anchoring Function: Parental Authority and the Parent-Child Bond. Family Process. Vol. 52, No. 2

חברות ונפרדות

על היכולת לשמירה על עצמאות ונפרדות בחיי הנישואין

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

בואן (1976, 1978) ייחס משמעות רבה לדיפרנציאציה של העצמי כגורם המשפיע על התנהגות היחיד ביחסים הבינאישיים, וראה בה השלכות על המערכת הזוגית. הוא אף הדגיש שהפרט מתמזג עם פרטים אשר עימם הוא נמצא במערכות יחסים שונות, כאשר מיזוג זה מגיע לאינטנסיביות הגדולה ביותר בתלות הרגשית של הפרט במערכת יחסים זוגית. רמה גבוהה של דיפרנציאציה בין בני זוג, מתוארת כקרבה בין בני זוג ללא איבוד עצמיות היחיד. רמת דיפרנציאציה נמוכה משמעה תלות רבה באחרים המשמעותיים.

תיאוריית המובחנות באה לידי ביטוי במחקרים רבים שנעשו בתחום הנישואין והמשפחה, ומחקרים שבחנו את הקשר בין רמת הנפרדות האישית לבין הסתגלות לחיי נישואין, מצביעים ברובם על כיוון ברור: ככל שרמת הדיפרנציאציה של בני הזוג גבוהה יותר, כך ההסתגלות לחיי נישואין טובה יותר.

שבו כל מה שצד אחד אומר, חושב ומרגיש, משפיע באופן מידי על האחר, שנסחף לסיטואציה, מתערבב עם רגשות בן זוגו, ואינו מצליח להרגיע אותו, לתמוך בו ולהכיל את רגשותיו. נוכל לראות זאת בדוגמא הבאה: כשדוד כועס, מיד לאה מתגוננת ומתקיפה, היא מתקשה לעצור לרגע, לראות מה הסיבה שדוד כל כך כועס, ואולי להרגיעו, להתייחס למסר, ולשוב מאוחר יותר לדבר על ביטויי הכעס ההרסניים שלו, אך באופן שבו יוכל דוד להקשיב ולשנות את התנהלותו. לאה מתקשה, כי ברגע שדוד כועס, היא קורסת, היא מרגישה לא שווה, אשמה, לא ראויה. אין לה מספיק ביטחון בעצמיותה, ביטחון שיאפשר לה לומר לעצמה: העובדה שדוד כועס עלי אינה אומרת שאני כל כך אשמה ולא שווה, אני לא חייבת להסכים עם דעתו ועם מה שהוא חושב עלי, אני יודעת שאני ראויה להערכה ואני גם רואה את הדברים אחרת ממנו. אבל אני רואה שהוא כואב, אני רואה עד כמה הוא במצוקה, ולמרות שאינני מסכימה עם הדרך שבה הוא מבטא את כעסו, ברגעים אלו, הוא צריך אותי, הוא זקוק ליד מבנינה, מכילה ותומכת. יותר מאוחר אדאג לכך שנשב יחד, באווירה רגועה ונעימה, ואז אעלה את מה שמציק לי בפניו ונוכל לבוא האחד לקראת השני ולשנות את ההתנהלות הזוגית שלנו להתנהלות בונה יותר.

כשאנשים נפרדים יותר ועצמאיים יותר, הקשר שלהם מתעצם והם הופכים להיות קרובים יותר. אנשים נפרדים ועצמאיים במידה גבוהה, מסוגלים לשלוט בצורה טובה על רגשותיהם, ואת זאת הם יעשו לאחר

בני זוג החיים בחברות הכוללת קרבה רגשית יכולים להרשות לעצמם לשתף האחד את השני בחוויותיהם האישיות ביותר ולבטל את המחיצות ביניהם מבלי לחשוש שהאחר ינצל זאת לרעתם. אנשים החיים במערכת רגשית קרובה מאפשרים לעצמם להתמזג עם האחר מבלי לחשוש שמא יבלעו על ידו. זוהי רמת התקשרות עמוקה שבה כל אחד שומר על ייחודו.

העובדה שאנשים נשואים איננה מעידה על כך שיש ביניהם קרבה רגשית. על מנת להשיג קרבה רגשית צריך לעבוד ולהשקיע בקשר. ככל שאנשים חשים יותר ביטחון בעצמיותם, כך הם מוכנים ליטול על עצמם יותר סיכונים הקשורים להתקשרות. הביטחון הזה מושג בהדרגה בתהליכי ההתפתחות הנפשית שלנו במהלך החיים, וכשאדם משיג את הביטחון האישי בעצמיותו, הוא יכול לעבור ממצב של התמזגות עם בן הזוג למצב של אינדיבידואליות. במילים פשוטות: הוא יכול להקריב מעצמו לטובת האחר, אך מבלי לוותר על מימוש צרכיו האישיים.

יחסי גומלין אלו בין שני אנשים, שמצד אחד יכולים להתמזג עם האחר, ומצד שני לחזור למצב של אינדיבידואליות, מבטאים מערכת נישואין של שני אנשים "נפרדים". הם נפרדים באישיותם, במחשבותיהם, ברגשותיהם ובצרכיהם, ולכן הקשר שלהם יציב ומשביע רצון.

בני זוג החיים ללא נפרדות ביניהם, יהיו קשורים האחד בשני ללא יכולת לחזור לעצמיותם. אז קורה מצב

המושג "דיפרנציאציה של העצמי", דהיינו "מובחנות העצמי", הינו מושג מרכזי בתיאוריית הטיפול המשפחתי של מורי בואן, תיאורטיקן בתחום הטיפול המשפחתי. מושג זה מתייחס ליכולתו של הפרט לפתח זהות עצמית מובחנת מאחרים משמעותיים בחייו כגון הורים או בני זוג ומשמש להבנת בבחירת בני זוג ושביעות רצון חיי הנישואין.



לימודי תעודה



פסיכותרפיה טיפול ב-CBT התכנית בהתאם לדרישות איט"ה

בתכנית:

טיפול בשיטה קוגניטיבית התנהגותית, רכישת ידע עיוני רחב, פרקטיקה ומיומנויות לטיפול בחרדה, אובססיה, דיכאון והפרעות אישיות.



הלימודים מיועדים ל:

עובדים סוציאליים, יועצים חינוכיים, מטפלים באמנויות, פסיכולוגיים, 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
משך התכנית: שנתיים



התכנית כוללת:

לימודים עיוניים, קבוצות הדרכה ועבודה מעשית.

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



ההרשמה בעיצומה!

02-6321613

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

אני, הרוח והנפש שבי

שהם ידעו להבחין בין המערכת השכלית למערכת הרגשית. כאשר הם חווים אשמה, או פחד, הם מסוגלים להתעלות מעל החוויה הרגשית ולבחון את היסודות שלה שלא מתוך הסערה, ולפעול באופן שימיר את החוויה הרגשית הספציפית מרגש הרסני לרגש בונה או לפחות להפחית את עוצמתו.

בנוסף לזאת, תמיכה רגשית ממקום של נפרדות, מאפשרת לאחר להיעזר בתמיכה זו בניגוד לתמיכה שאינה אלא התמזגות עם הקושי של האחר. אנשים בעלי נפרדות נמוכה, מתוודעים לקושי הזולת ושוקעים איתו בחוויה הרגשית, לא פעם הם דומעים יחד איתו, והבעיה או הפגיעה הופכת להיות שווה אצל שניהם. במצב הזה, האדם שהציג את הקושי מתקשה לקבל תמיכה ממי שנפל יחד איתו בעקבות מצוקתו, הוא חש לידו חסר ביטחון, ואם עד עתה היה צריך לתמוך באחד, כעת מישוהו שלישי צריך לעזור לשניהם. לעומתם, אנשים נפרדים מסוגלים להכיל את מצוקתו של האחר מבלי לשקוע איתו בחוויה. היכולת שלהם גם להרגיש את המצוקה ויחד עם זאת להישאר מחוצה לה מאפשרת להם להעניק תמיכה ולהשרות ביטחון על הזקוקים לתמיכתם.

ככל שאנשים אינם מרגישים נפרדים האחד מהשני, כך הקונפליקט מהווה בעבורם גורם סיכון לקשר, מאחר והוא מחדד את ההבדלים ביניהם ומבחינתם זה נתפס כסתירה מהותית לקשר. אחרים יגיבו לקונפליקט באופן שונה לחלוטין אך כזה שמצביע על נפרדות נמוכה לא פחות מאותם הנזהרים מלהציפו. הללו יביעו את דעותיהם ורגשותיהם, וכשהאחר יביע עמדה שונה, הם יגיבו בתוקפנות שתבוא לידי ביטוי באגרסיביות מילולית ולעיתים אף באלימות, או שיסתגרו בעצמם ויתנתקו רגשית משום שביין כך ובין כך, הם לא יקבלו את העובדה שהאחר הוא אדם נפרד החושב ומרגיש שונה מהם. בתפיסה שלהם עובדה זו היא בגידה בקשר ואין להם מקום במערכת.

לעומתם, הנפרדים שמכבדים את עצמאותו של כל אחד משני הצדדים, מסוגלים לקבל את העובדה שחילוקי דעות הם חלק מכל צמד אנשים או יותר. הם מתייחסים לקונפליקט כחלק אחד מהקשר, שכלל שיבטא מחשבות ורגשות מנוגדים הוא אינו סותר את מהות הקשר, אדרבא, הוא גורם המוסיף עניין לקשר ביניהם, ומאתגר אותם לפתור אותו, ככל האפשר, באופן שיהיה מקובל על שניהם. אנשים אלו אינם נסחפים רגשית במהלך דיון על קונפליקט. הם מביעים את עצמם ומנסים להבין את האחר. מבחינתם, עשויה להיות מציאות מסוימת המתפרשת אצל האחד באופן אחד ואצל האחר באופן שונה לחלוטין. קבלתם את המציאות של האחר כהגיגות לא פחות מכפי שמשקפת בעיניהם, מאפשרת להם לסלול יחד את שביל הזהב, בו יתמזגו המציאויות השונות למצב שיתקבל על ידי שניהם.

רוצים להיות יותר נפרדים? קחו כמה טיפים!

<< הבחינו בין רגש לשכל רוצים לדעת אם אתם מצליחים בכך? בדקו האם אתם מסוגלים להבין לא רק כיצד אחרים מרגיזים אתכם, אלא כיצד אתם בעצמכם משתתפים בבעיות בין אישיות.

<< דברו בשם עצמכם אתם חושבים על משהו או מרגישים משהו? תלמדו לייצג את עצמכם ולא את האחר. רוצים לדעת מה האחר חושב או מרגיש? אל תנחשו! פשוט תשאלו אותו. אם אינכם נפרדים, זה יהיה מאוד קשה לכם, אתם תאמרו לעצמם "אני כבר יודע מה היא חושבת, אני מכיר אותה שנים". ברגע שתהיו נפרדים, ותפתחו סקרנות כלפי מה בני זוגכם חושבים או מרגישים תתחילו להכיר אותם באמת.

<< חזרו להיות "זוג" ככל שאינכם נפרדים, כך ישנם יותר אנשים או גורמים המעורבים בנישואיכם באופן קבוע. זה יכול להיות חבר/חברה רב/רבנית הורה או כל גורם אחר שמרגיע אתכם אך אינו מסייע לכם לפתור את הבעיות ביניכם ובין היתר להשתמש בשני הטיפים הראשונים. רוצים להיות נפרדים? עליכם ללמוד בהדרגה לשבת יחדיו כזוג, ולפתור בעצמכם את מה שקורה ביניכם. אתם יכולים להיעזר בקריאת ספרים או בפניה ליעוץ, אך זה אמור להיות זמני, על בסיס מפגשים קבועים מראש ולא כקביים לכל שעת מצוקה. המטרה בסופו של דבר היא שתחזרו להיות בני זוג בוגרים ונפרדים, אוהבים ותומכים האחד בשני ללא נזקקות קבועה לגורמים מחוץ למערכת הנישואין.





תן עוד - קבל יותר

הניה שוורץ | יועצת נישואין, מנחת הורים ועורכת המגזין 'בתוך המשפחה' | 050-4102007

בת הזוג מכעיסים אותך ועוד.

בסך הכל, העיד המחקר כי הזוגות מצאו את חיי הנישואים שלהם כטובים לרוב והם די נהנים מהחיים. ועובדה, הם מחזיקים ב'מקצוע הנישואים' כבר שנים ארוכות. כמו כן המחקר מצא שיש קשר בין שביעות רצון כללית לנישואים ארוכים. אבל את הנתון הזה כבר מצאו חוקרים ומחקרים קודמים. המחקר המסוים הזה בדק מעבר לכך: אם שביעות רצון מנישואין היא ערובה לחוזקם ולמשך זמן הנישואין, איך גורמים לשביעות רצון כזו? כדי לגלות את "הסוד" פרופסור קר התייחסה במחקר שלה במיוחד לרגשות בני הזוג ולהשפעת רגשותיהם שלהם על הצד השני במערכת הזוגית.

המחקר ביקש לציין פרמטרים שונים מאחד עד שש כאשר שש היה הציון הגבוה ואחד הנמוך ביותר. מסתבר שגברים דיווחו שהנישואים שלהם עלובים מאד כאשר האשה שלהם ציינה את מדד האושר שלה כנמוך. לעומת זאת גם גברים שמלכתחילה לא ממש צידדו בזוגיות הרגישו שבעי רצון מהנישואים כאשר בת הזוג שלהם ציינה בשאלות המחקר רמת אושר גבוהה.

השפעת אושרה של האשה על חיי הנישואים היתה ברורה בצורה יוצאת דופן ובולטת. למעשה הסתבר שכשהאשה מאושרת - חיי הנישואין הרבה למעלה מטובים, וכשהיא לא מאושרת - הזוגיות צוללת חדות ברמת האושר. הרבה פחות מאשר אם הבעל לא מאושר.

איך ההשפעה הזו כל כך קריטית, שואלת עורכת המחקר ומשיבה: "אם אישה מאושרת בנישואים, היא תעבוד קשה כדי שגם לבעלה תהיה חוויה חיובית. היא תיתן לו יותר הערכה, תתמוך ותעודד אותו יותר, תכין לו ארוחות ותדאג לו כשהוא חולה. פעולות אלה עשויות להפוך את הבעל למאושר יותר באופן כללי, גם אם הם לא ישפיעו על העמדה שלו לגבי הנישואים".

המסקנה מרתקת. מסתבר שלא תעזור כאן המאה העשרים ואחת, לא הפמיניזם ולא המודרניזם. נשים אוהבות להעניק לבעלים שלהם וכמה שיותר. רק צריך לגרום להן להיות מאושרות. איך? מילה טובה, תשומת לב, הערכה, הכלה ותחושה של שותפות. וגם זר פרחים ושוקולד איכותי לא יזיקו מפעם לפעם.

ואם לא די בכך, הנה באה השורה התחתונה של המחקר ונותנת סיבה נוספת להשקעה השווה הזו: קר מסכמת: "איכות הנישואים חשובה, כי היא עוזרת להתמודד עם ההשפעות המלחיצות שיש לזקנה, ומאפשרת לזוגות להתמודד עם החלטות קשות שנוגעות לבריאות". הרי לנו תוספת תמריץ להיות הראשונים להשקיע במעגל האושר שלנו.

למעשה, יחסית למורכבות החיים, קל מאד להיות מאושרים בנישואים. צריך רק לגרום לאושר אצל בן או בת הזוג והאושר יחזור אליך עם ריבית. המשוואה הזו שעובדת כל כך יפה בחיים קצת נמחקה בדור האחרון בו מטרת האנושות כולה היא לקבל כמה שיותר. 'לתת לעצמי', 'לפנק את עצמי', 'להעצים את עצמי', 'תנו לי', 'מגיע לי', הם סוג של מנטרה שהעולם המודרני הולך אחריהם בעיוורון. ברור לכל אחד מאיתנו שאם יתנו לו הוא יהיה יותר מאושר, אבל הבעיה היא שגם בן או בת הזוג העומדים כנגד חשים את אותו הדבר. כך מתחולל לו בתת המודע סוג של חשבונאות ופנקסנות: היא לא נתנה / עשתה / גרמה לי - אני לא אתן לה. מנגד בני הזוג חושבים את אותו הדבר ונוצרת איזו שהיא קמצנות בלתי בלי לעשות חשבון. התוצאה היא מיליוני זוגות שאחרי האופוריה הראשונה ואחרי שהעיניים כבר הפסיקו להבריק והלב להשתולל - מגלים ש... אופפפפפסס... להיות מאושרים זו עבודה!

לא נקרא לזה עבודה אבל נקרא לזה השקעה.

מישהו מוכרח להשקיע ראשון ואז המעגל מתחיל להתגלגל. זוהי מציאות שמתרחשת, וניתן לראות אותה לו רק נפקח עיניים ונשים לרגע בצד את ה'עצמי'. הרצון לתת ולהעניק מגיע כשאנחנו מלאים ומאושרים, או אז הנתנה של עצמינו לאחרים ובמיוחד לבני הזוג הופכת להיות קלה משוחררת ומלאת הנאה. זו לא עבודה אלא מתנה שאנחנו נותנים, לא רק לבן / בת הזוג אלא בעיקר לעצמינו.

מחקר שנעשה בתחום האושר בחיי הנישואין בדק ומצא, באופן לא מפתיע, שנשים מאושרות גורמות לבעל להיות מרוצה יותר בחיי הנישואין שלו. כל מה שהוא צריך כדי להיות מאושר זה לגרום לה אושר!

קשה להאמין? הנה המחקר: פרופסור דבורה קר מהמחלקה לסוציולוגיה באוניברסיטת רוטגרס בארה"ב, בדקה את מדד האושר אצל בני זוג וכיצד הוא הופך לבר השגה.

במחקר השתתפו 394 זוגות כאשר אחד מבני הזוג היה חייב להיות בן חמישים לפחות ובן הזוג השני לפחות בן שישים וממוצע שנות הנישואים שלהם עמד על 39 שנים. כלומר המשתתפים הם לא זוגות מתחילים, לא חסרי ניסיון, לא צעירים ללא ראיית עולם רחבה. הם עברו, שרדו, והם, לא יאמן, מעידים על אושר. עדיין בגילם ולאחר כל שנות הנישואים הללו, הם מאושרים.

במשך המחקר התבקשו הזוגות לנהל בנפרד ולא עם בן/בת הזוג יומן ובו לפרט עד כמה היו מרוצים ביממה האחרונה בזמן שעסקו בפעילות יומיומית שגרתית: עבדו, למדו, קנו, אכלו, ניקו וכו'. בנוסף הם היו צריכים לענות על סדרת שאלות כמו האם בן/בת הזוג שלך מעריך אותך, האם בן/בת הזוג שלך נוהג להתווכח איתך, האם בן/בת הזוג מבין את הרגשות שלך, האם בן/

אם אפשר היה לצייר תרשים של זרימת האושר בזוגיות ניתן היה לשרטט אותה בצורת מעגל שאין לו התחלה ואין לו סוף. כל מי שמכיר נישואין, הן מבפנים כנשוי טרי או בעל וותק, והן מי שעקב אחרי נישואים מחוצה להם, כבר ראה והבין: נישואים הם סוג של יחסי גומלין. אם טוב לו - טוב לה, אם טוב לה - קל לה לדאוג שיהיה לו

טוב. אם טוב לו - קל ונעים לו לגרום לה אושר, ואז היא כאישה מאושרת מחזירה טוב בחזרה והוא נהנה ורוצה לגרום גם לה אושר, ואז היא מחזירה לו וחוזר חלילה...

זו תמונה שהמציאות מראה בצורה מאד ברורה. אושר הוא תוצאה של אושר. אז איך זה בעצם מתחיל ולמה לא כולם מאושרים אם זה כל כך פשוט?

מוקד האגודה

תוצאות מחקר שטח של המוקד לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי

יהודית שוורץ, רכזת מוקד ואגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.

1. המטפל: טיפול מוצלח נעשה ע"י מטפל מוצלח. מטפל מוצלח הוא מטפל שעבר הכשרה מקצועית במקום מוכר, המחוייב לכללי אתיקה ויושרה מקצועית ועובד תחת הדרכה וליווי של אנשי מקצוע. המקצועיות של המטפל תבוא לידי ביטוי בכך שהוא יזהה את הבעיה וישתמש במגוון מיומנויות כדי לסייע למטופל לחולל את השינוי המבוקש.

2. התמדה ומחוייבות: על מנת להצליח, על המטופל להתמיד בתהליך ולהיות מחוייב לו. מסיבה זו, מטופלים שהגיעו רק כי הכריחו אותם או לחצו עליהם, היה קשה מאוד להניע אותם לשינוי. מטופל שמגיע למפגשים שתואמו בזמן ומרצונו החופשי, סיכויי הצלחה גבוהים יותר. מאחר וההתמדה אינה מובנת מאליה, חשוב שיהיה למטופל קל, נוח ונגיש עד כמה שאפשר להגיע אל המטפל. בהקשר זה כדאי לציין שטיפול שמתבצע במקום מרוחק, סיכויי המטופל להתמיד הם קטנים, וממילא סיכויי הצלחה בתהליך.

3. הקשר הטיפולי: מטופלים שסיימו את הטיפול בהצלחה העידו כי אחד הגורמים המשמעותיים שהביאו להצלחה הוא הקשר עם המטפל. אחת מיכולותיו של מטפל טוב היא יצירת כימיה וקשר טיפולי מיטבי עם המטופל. לפעמים ישנם הבדלי דת, שפה או השתייכות מגזרית המקשים על בנית הקשר ויצירת האמון, לכן מומלץ לבחור מטפל, שגם אם לא משתייך למגזר או מקיים אורח חיים זהה, מכיר את הרגישות, השפה והקשיים הייחודיים לכל מטופל בהתאם לאורח החיים שלו.

4. שיתוף המשפחה: בטיפול זוגי, אחד הגורמים המנבאים הצלחה הוא שיתוף פעולה של שני בני הזוג. כאשר השניים מחוייבים יחד לתהליך ורואים, כל אחד, את חלקו שלו בתהליך, הם יצליחו להתגבר על הקשיים בעבודה משותפת. שיתוף המשפחה חשוב גם כאשר מדובר על טיפול פרטני בילד או בנער, או במקרה של טיפול נפשי של אחד מבני הזוג. משפחה המעניקה גב תומך, ומתגייסת לתהליך הטיפולי, תגדיל את סיכויי הצלחת הטיפול.

5. הסתכלות מעגלית ולא קווית: כאשר אדם רואה את חלקו שלו בבעיה, יהיה קל יותר להניעו לשינוי. מסיבה זו נכונה האמרה שהמודעות לבעיה היא כבר חצי מהפתרון לה. אדם שרגיל לראות "את כל העולם" אשם בקשייו שלו הן האישיים, הזוגיים והמשפחתיים, יהיה קשה מאוד להגיע איתו לשינוי. ראייה קווית היא ראייה בה האדם רואה את עצמו כקו מקביל לזולתו. בתהליך הטיפולי, המטופל לומר לראות את העולם בראיה מעגלית - כל מעשה הוא תוצאה של פעולה מסויימת, ובכך הוא לומד לראות את החלק שלו בכל התנהגות של הזולת. ישנם אנשים שמגיעים מלכתחילה עם התפיסה המעגלית ומבינים שמשהו באישיות שלהם, בהתנהגות שלהם גורם לבעיות בתקשורת ובהתנהלות האישית, הזוגית והמשפחתית שלהם. אך ישנם אנשים

6. מתן יכולת: טיפול טוב הוא טיפול שיסייע למטופל להתמודד עם המשבר שהוא חווה, אך גם יעניק לו את היכולת להתמודד לבד בהמשך. כלומר, הטיפול יתמקד במתן העצמה ותחושת יכולת ומסוגלות למטופל, על מנת שהוא יצליח את המשך דרכו בכוחות עצמו. בטיפול זוגי, יעניק המטפל מיומנויות של תקשורת, פתרון קונפליקטים, הבעת צרכים ועוד על מנת שבני הזוג ילמדו להשתמש במיומנויות אלה בהמשך ללא עזרת המטפל. גם בטיפול נפשי, המטפל יעניק את היכולת לזהות ולהתמודד עם רגשות, קשיים ומשברים תוך תרגול המיומנויות שנרכשו במפגשים המשותפים בקליניקה.

7. תשלום: טיפולים שניתנו תמורת תשלום היו יעילים יותר מטיפולים שניתנו ללא תשלום. יחד עם זאת, תשלום, כך מסתבר, הוא לא רק עניין כלכלי. ישנו תשלום רגשי, תדמיתי, ותשלום של זמן ואנרגיות. לדוגמה מטופל ש"שילם" בהפסד זמן יקר וחשוב בעבודה, או זמן עם הילדים אחר הצהריים, תשלום של פגיעה בתדמית בשל הפניה לטיפול, וכדומה, כל אלה הם תשלומים שמעידים על הקרבה מסוימת של המטופל לתהליך הטיפולי. כאשר מטופל מקריב לטובת הטיפול, הוא בדרך כלל יצליח יותר ממי שלא.

8. סבלנות: יש לתת לזמן לעשות את שלו, להבין שטיפול הוא תהליך שלוקח זמן. ציפייה לשינוי מיידי ועמידה "עם סטופר" תוביל ללחץ, הן מצד המטפל והן מצד המטופל שלא ייטיב עם התהליך. כאשר מטופל לא מחכה לתוצאות מידיות הוא נינוח ומסוגל להתחיל תהליך של שינוי.

9. פתיחות: שיח פתוח ואמיתי מול המטפל המעיד על קשר טיפולי מיטבי מעודד את המטופלים לומר את השגותיהם למטפל בצורה חופשית וכנה. הפתיחות והכנות מיטיביה עם התהליך ומונעת משני הצדדים הליכה סחור סחור סביב העניין.

10. רשת מקצועית: במקרים בהם הטיפול הצריך התערבות של אנשי מקצוע נוספים כגון חו"ד פסיכיאטרי, ברוך משפטי וכדומה, קיום רשת מקצועית היטיב עם התהליך. רשת מקצועית היא מעטפת של אנשי מקצוע המסוגלת להעניק טיפול רב מערכתי תוך תיאום וסינכרון בין הגורמים והמערכות.

כל המאפיינים המוזכרים מאפיינים את שיטת העבודה של מוקד האגודה, תוך הקפדה על איכות המטפלים ומקצועיותם, וקיום מעקב ובקרה של כל טיפול עד לסימומו המוצלח בע"ה. כיום, כבר אין צורך להתלבט לאיזה סוג טיפול או מטפל כדאי לפנות, אם בכלל. שיחת טלפון למוקד היא הצעד הראשון בדרך לשינוי המיוחל.

מוקד האגודה פעיל בימים א' עד ה' בין השעות 08.00 בבוקר ועד 12.00 בלילה. המוקד מעניק שירותי ייעוץ נפשי ראשוני, ניתוב והפניה לאנשי מקצוע, שומרי תורה ומצוות מכל רחבי הארץ. לפניות למוקד: 05-7000-5000-1

במוקד לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי מתקבלות בכל יום עשרות שיחות טלפון מאנשים שפונים לקבלת ייעוץ. הפניות נענות במקצועיות, רגישות ואכפתיות, כאשר הפונה מקבל מענה ראשוני ובמידת הצורך, המשך טיפול ע"י מומחים. כל פניה המתקבלת במוקד מלווה משלב השיחה הראשונה ועד לסיום התהליך, בע"ה, בהצלחה. בשנה האחרונה התקבלו במוקד למעלה מ-1000 פניות. מתוכם, כ-400 התחילו תהליך טיפולי במטרה לשפר את חייהם ואת חיי משפחתם, ומתוכם כ-350 סיימו את התהליך בהצלחה בו התחולל שינוי משביע רצון וארוך טווח. מתוך עבודת הליווי של הפונים, ועשרות האנשים, הזוגות, המשפחות והילדים, שמקבלים את שירותי הייעוץ, נעשה במוקד האגודה מחקר מעמיק ויסודי במטרה לבחון מהם הגורמים המשפיעים על הצלחת התהליך הטיפולי. זאת במטרה לאתר את "מרכיבי הצלחה" של התהליך, ללמוד אודותם, ו"לשכפל" את אותם גורמים בפניות המתקבלות. מתוך המידע הרב שנצבר במהלך השנים, ניתן לתמצת ולהצביע על עשרה תנאים שעמידה בכל אחד מהם תתרום משמעותית להצלחת הטיפול.



נוער מנותק

על תופעת הנשירה, הגורמים לה ודרכי הטיפול

יעקב סלומון, אגף לקידום נוער חרדי, עיריית ירושלים, מרכז התוכנית לנוער
נושר במרכז י.נ.ר

הילד ויותר לצרכי המשפחה, החברה, הקהילה. זאת מתוך אילוצים של ההורים לעסוק בנושאים כבדי משקל עליהם הם ממונים.

מכורח המציאות ראש המשפחה ינהג לפי תכתיבי החברה אשר אותה הוא מנהיג. כל ילדיו יופנו למסגרות הטובות ביותר וידרשו למצוינות בכל תחום. הבעיה עלולה לצוף כאשר במשפחה כזו ישנו ילד שמתקשה מבחינה לימודית, רגשית או דתית. במקרה כזה, לא יוכלו ההורים לאפשר לילד מסגרת מתאימה או תומכת יותר. כך נוצר מצב שהמשפחה מקריבה את טובת הילד למען טובת המשפחה והקהילה. ילד שמתקשה יידחף ע"י המשפחה להמשיך בדרך המתאגרת.

המצע הגולמי הראשוני המהווה מצב מסכן בעצמו הוא גיל ההתבגרות הנושא עימו את תהליך גיבוש הזהות. תהליך זה מתקיים תוך כדי אינטראקציה ממושכת בין העצמי של הנער לאחרים מתוך שאיפה לחוש שייכות ולבנות דימוי עצמי וקבוצתי חיובי. תהליך כושל יהווה מצב סיכון שעלול להוביל להתנהגויות מסכנות ועברייניות. לדברי הפסיכולוג ההתפתחותי אריקסון, עיצובו של "האדם היציב" מושג על ידי חינוך והטפה מתמידים של סוכנויות הסוציאליזציה, בני הספר ומוסדות הדת. מוסד המשפחה משחק תפקיד מכריע בהתפתחות וגיבוש משמעות החיים אצל הנער המתבגר ובכלל.

קיימים חמישה מרכיבים לקביעת מצבי סיכון: 1. מידת הקרבה בין ההורים לילדים 2. חיקוי 3. טכניקות של פיקוח 4. קונפליקטים 5. ליקוי בתפקוד המשפחתי כמו גירושין ועוד.

מרכיבים אלו יצביעו על קיומם או אי קיומם של מצבי הסיכון בחייו של הנער ועל הסיכוי שלו להגיע לידי עבריינות. מוסד המשפחה המאופיין ברמה גבוה של תמיכה בשילוב עם ציפיות ברורות ומוגדרות, מערכת ערכים משפחתית וגבולות ברורים מהווים למעשה גורם הגנה משמעותי המונע התנהגויות סיכון ועבריינות בגיל ההתבגרות.

המאפיינים וההסברים שנידונו לעיל מתייחסים לרבדים אישיים, חברתיים ופסיכולוגיים בחייהם של נערים מתבגרים בחברה הכללית. בהתייחס לחברה דתית כדוגמת החברה החרדית, קרוב לוודאי שמאפיינים אלו חלים גם על נוער בחברה זו, אך נראה כי ההגדרה מיהו "נער בסיכון", בחברה החרדית מחמירה הרבה יותר מההגדרה הכללית.

גורמים הקשורים למשפחה

מחקרים שנעשו בארה"ב על אוכלוסיה דתית מלמדים כי ככל שקיימת קרבה גדולה יותר בין התפיסות הדתיות, האמוניות, וההתנהגויות של ההורים לתפיסות של ילדיהם לגבי אורח החיים שלהם, הסיכוי לסטייה קטן יותר. מאותם מחקרים עולה כי ככל שהמתאם בין התפיסות הללו את הדת מצד הילדים, ההורים והסביבה הקרובה שלהם גדול יותר, כך ההגנה מנשירה ומצבי סיכון מתחזקת יותר. כמו כן נמצא כי ככל שנפתחים פערים אמוניים בין הילדים וההורים ובין ההורים והסביבה, נוצרים סדקים בתפיסה של

משפחה בעלת "מעמד גבוה" - תיאור

מעמד חברתי גבוה בחברה החרדית אינו מתאפיין בהכרח ברמה סוציו אקונומית גבוהה, אלא במעמד גבוה במיקומה ההיררכי של המשפחה בחברה החרדית כמשפיעה על הסביבה אליה היא משתייכת. לרוב זוהי משפחה אשר ההורים בה הינם בעלי משרות בעלות השפעה, האבא ראש ישיבה או מנהל מוסד חינוכי אחר, האם לעיתים עקרת בית ועוזרת לבעלה בניהול, או מנהלת בעצמה מוסד לבנות וכדומה. אחד המאפיינים של משפחה כזאת היא ההשפעה של המשפחה על מעגל אנשים רחב. כאשר ילד ממשפחה כזאת נפלט מהמערכת ומוצא את עצמו מחוץ למסגרת, קשייו גדולים יותר משל ילד ממשפחה רגילה. המשפחה איננה ממהרת לפנות לגורמי טיפול, מתוך מחשבה שלהם, כמי שסייעו לילדים רבים אחרים, יש את היכולת הטובה ביותר לעזור גם לילדיהם. חוסר הפניה לעזרה חיצונית נובעת לעיתים מתוך בושה ורצון לא לחשוף את קלונם ברבים. ילדים אלו נמצאים במצוקה גדולה והטיפול בהם חייב להיעשות ברגישות המתאימה למסגרת המשפחתית שלהם. בני נוער אלו מגיעים לטיפול לאחר תקופה ארוכה של נשירה סמויה בה הם כלפי חוץ למדו בתוך המסגרת אבל במחשבתם היו מחוץ למסגרת.

האקלים המשפחתי

המבנה המשפחתי והדינמיקה המשפחתית מושפעת על תפיסת המשפחה כסוכן הסוציאליזציה הראשון והמשמעותי שאתו נפגש הילד. המשפחה היא המסגרת המעניקה צרכים רגשיים המשמעותיים להתפתחותו של הילד ולצמיחתו.

אחד המאפיינים המשפחתיים החשובים הוא האקלים המשפחתי. המושג אקלים משפחתי התפתח מהגישה האקולוגית הרחבה שעסקה בחקר ההשפעה שיש לסביבות חברתיות שונות על התפקוד האנושי. על פי הגישה האקולוגית לסביבה החברתית יש ייחודיות הניתנת לתיאור ולאפיון באמצעות שלושה ממדים עיקריים המאפיינים גם את התפקוד המשפחתי:

1. מהות הקשרים הבין אישיים בין בני המשפחה הכוללים לכידות משפחתית, צורת ביטוי רגשי במשפחה ואופן התמודדות עם קונפליקטים ועוצמת הקשרים הללו.
2. המבנה הארגוני הבסיסי של המשפחה הכולל פיקוח ובקרה של ההורים.
3. צמיחה והתפתחות אישית הכוללות אוריינטציה לעצמאות, הישגיות אינטלקטואליות, יצירתיות, דתיות ומוסריות.

משבר ביחסי הורה-ילד מתרחש על פי רוב בהיעדר מענה לצרכים הבסיסיים של הילד: הבנה, כבוד וסובלנות. חוסר התקשורת ותחושת העוינות הולכת וגוברת במצבים אלו.

ניתן היה לצפות כי ככל שהמצב החברתי של המשפחה גבוה יותר כך יהיה מענה לצרכים הבסיסיים של הילד. בחברה החרדית לעיתים התופעה הפוכה, ככל שהמשפחה במצב גבוה יותר יש פחות מקום לצרכי

עבודה מול נוער מתבגר מלווה בדילמות ואתגרים המתעצמים כאשר מדובר בנוער חרדי מנותק. תרבות הקהילה, אשר מאופי היותה סגורה השומרת בקנאות על מסגרות ברורות ומוגדרות היטב לכל הרוצה להיות חלק ממנה, יוצרת קשיים לנער אשר לא יוכל לעמוד במלוא מוסכמות אלו. נער כזה יתקשה להמשיך ולהשתלב בקהילה וייתכן וימצא את מקומו תוך פרק זמן מחוצה לה.

במאמר זה נתאר את הקשיים המיוחדים שחווים בני נוער בסיכון, דווקא ממשפחות בעלות מעמד חברתי גבוה ודרכים בהם ניתן לטפל בהם. למרות הדעה הרווחת שאצל משפחות ממעמד חברתי גבוה אין נוער בסיכון, המציאות מעידה כי התופעה חוצה מגזרים ומעמדות.



הדת אצל הילדים. הדת על פי תפיסה זו, מייצרת את מנגנוני הפיקוח החברתי ואת הלמידה החברתית שמעצבת נורמות ומגינה על צעיריה מפני ניתוק וסטייה. כל זאת עד הרגע שבו מתחילים להיפתח פערים תוך משפחתיים ובין דוריים. מסתבר כי לצד הגנות מסוימות שחיים במשפחה ובסביבה דתית אמונית יכולים לתת לצעירים מבחינת סדר פיקוח ולמידה חברתית קיימת סכנה שפער בין התפיסות הדתיות אמוניות שלהם לבין אלו של הוריהם או מוריהם עלול לפתח קונפליקט הרבה יותר משמעותי וקיצוני. נמצא שכל שקיים פער בין התפיסות והתובנות הדתיות בין ההורים והילדים, הסיכוי ליצירת מתח וקונפליקט ומשם לסטייה ולדחייה גבוה מאד. גם מחקר נוסף שנערך ע"י דר' שרית ברזילאי מתאר את המצבים הקשים הללו אצל צעירים חרדים שמצאו את עצמם בשולי המחנה ואף מחוצה לו בדרך לחזרה בשאלה בקונפליקט שנוצר בינם לבין המוריהם על רקע של מתח ואי הסכמה על מנהגים וסדרים שונים של החיים.

ממחקרים אלו אנו רואים את חשיבות המשפחה בעולמו של הנער. כשהפער גדל הקונפליקט גדל ויש סיכוי רב יותר לנשירה מהמערכת. כאשר מדובר בנוער חרדי ממשפחות בעלות מעמד חברתי גבוה, שם, במקרים רבים קיים פער גדול עוד יותר בין ההורים לילדים.

טיפול תומך בתוך המסגרת

כיוון שבדרך כלל ההורים לא יסכימו שבנם יעבור למסגרת פחות נחשבת מבחינתם, ניתן לנסות למצוא לילד פתרונות בתוך המסגרת בה הוא נמצא. אחד הפתרונות הוא הצמדת חונך אישי לנער שילווה אותו בתוך המסגרת. אפשרות נוספת היא להגיע להבנה עם הנהלת המסגרת על מתן אפשרויות מיוחדות לנער.

חונך שלו בעצמו רקע דומה לנער, שעבר אף הוא התמודדות דומות והתגבר, יוכל לסייע ולחולל שינוי מהותי בכך שיגרום לנער להתחיל להאמין בעצמו.

על החונך למצוא בנער המנותק מסוג זה נקודות חוזקה אשר יוכל להעצים. אחד התסכולים הגדולים של הנער אשר גרמו לפער הוא ההשוואה בינו לבין משפחתו המוצלחת. בכדי שיוכל להרגיש "שווה" בעיניו ובעיני משפחתו עליו להגיע לנקודות מצוינות בתחום כלשהוא. במסגרת עבודת החונך עם הנער ימצאו יחד, דרך שיחות, נקודות חוזקה אשר אותם ניתן להעצים. הנקודות חייבות להיות מעולם התוכן של המשפחה והחברה החרדית אשר בה הוא חי.

בכל אחד טמון כשרון אשר עם הכוונה נכונה, זמן, השקעה, עידוד וטיפול ניתן ליצור ממנו עולם ומלואו. לאחר שנמצאו נקודות חוזקה אצל הנער, מומלץ לא להוציא אותו מהמסגרת הישבתית, צעד שיתקבל בצורה שלילית בקרב משפחתו, אלא למצוא את הדרך לשלב אותו בקורס או בהשתלמות תוך כדי לימוד במסגרת כגון חזנות, סופרות, שחיטה וכדומה, או כל תחום אחר אשר ניתן יהיה לשכנע את הוריו ואותו להסכים לכך. במקרים בהם הנער יתעקש שאיננו מעוניין להמשיך במסגרת הקיימת, נעזור לו למצוא מסגרת חלופית אשר גם בה הוא יקבל את הליווי המתאים.

הנחיית הורים

ללא עזרת ההורים יהיה קשה יותר לשקם את הנער. ההורים והמשפחה הם הבסיס והעוגן להצלחה. לנוכחות, או להיעדרות של הקשר בין המטפל להורים ישנה השפעה על הקשר עם המטפל. לפעמים קשר זה מחויב במציאות, כמשלים מידע חיוני, או תומך בטיפול, אך לעיתים הוא עלול לחבל בקשר הטיפולי. ברור לנו, כמטפלים, כי על המטופל לחוות אותנו כקשובים ואמפאתיים לסיפורו האישי. על כן, הקשר עם ההורים מחייב שיקול דעת רחב, תוך לקיחה בחשבון של השפעתו על התהליך הטיפולי.

לסיכום, ישנו נוער נושר בכל חברה שהיא ובכל מעמד שהוא. ישנם מגזרים בהם אחוז הנשירה גבוה יותר, וישנם מגזרים שפתוחים יותר לקבל עזרה. ישנם מגזרים אשר מאפשרים גמישות רבה יותר לנערים וישנם שלא. מחובתנו להגיע לכל נער ולנסות לעזור לו. לא נוכל לשנות את כל מה שצריך שינוי, ולכן נצטרך להתמודד עם החברה בה חי הנער לפי תפיסת אותה החברה. כאשר אנחנו מטפלים בנערים ממשפחות חרדיות בעלות מעמד חברתי גבוה עלינו לזכור את הרגישויות שתוארו לעיל. לא לגנות את אותם הורים אלא לנסות לעזור לנער ולשתף את ההורים כמה שניתן עד הגבול אותו הם מסוגלים לקבל. נכון שההשקעה בנערים אלו תדרוש הרבה יותר השקעה הן של זמן והן של משאבים יקרים. אבל כבר נאמר במצוות צדקה שהחויב לתת לעני הוא כפי מה שהוא הורגל ועלינו לזכור שלנערים אלו קשיים גדולים יותר. ■



מנחי הורים
יעוץ פרטני והנחייה קבוצתית
בגישה חינוכית - מערכתית

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך. הכשרת מנחים מוסמכים להנחייה חינוכית עם הורים, מורים ומחנכים לשם פיתוח ושיפור כישורים ומיומנויות.

התכנית כוללת את יחידות הלימוד הבאות:

ילדים ונוער בסיכון

בשיתוף עמותת אל"י - אגודה להגנת הילד
 הכשרת אנשי מקצוע לעבודה עם ילדים ומשפחותיהם תוך העמקת הידע התאורטי והקליני בנושא ילדים ובני נוער.

נוער נושר ומתבגר

הכשרת לעבודה חינוכית עם בני נוער תוך מתן מענה מקצועי, אפקטיבי ורגיש לבני הנוער הנושר ומשפחותיהם. תופעת הנשירה: אבחון, תסמינים ודרכי מניעה.

הנחיית קבוצות

הקניית כלים ומנומנויות במגוון נושאים רלבנטיים ותהליכים בהנחיית קבוצות. הלימודים כוללים ידע תיאורטי בשילוב פראקטיקה והתנסות אישית.

פרוייקט חדש וייחודי לתלמידי התוכנית

אפשרות ליישום ועבודה מעשית בהנחיית קבוצות הורים בבתי ספר ברחבי הארץ.

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



לפרטים והרשמה!
 ynr.office@gmail.com | 02-6321615

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



שם מלא	טלפון/סלולרי	עיר	מקצועות
יועצים ומטפלים			
אורלינסקי אסתר	03-5708049 057-3157716	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
אורנובך מלי, M.A	03-9320343	פתח תקווה	יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית מנחת הורים
אלמליח יעל	077-9337514 050-2498968	אור יהודה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
אנקריי חגית, M.A	054-4780049 054-9094770	רמת השרון	פסיכולוגית
אסקל אפריים	03-9098529 050-4143017	אלעד	מנחה נישואין ומשפחה מגשר פסיכותרפיסט
הרב ארביב יוסף	052-7672677 050-8334127	חולון	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מגשר
בן דוד יפה	03-5322714 050-3620833	גבעת שמואל	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מאמנת אישית ומשפחתית מדריכת כלות
בער מאיר	03-5707031 054-8425258	בני ברק	יועץ נישואין ומשפחה מדריך חתנים
בר ששת ניסים	03-5785892 050-2915280	בני ברק	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
ברויאר רחל	03-5745379 050-4114498	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית פסיכותרפיסטית מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית
גולדיס אביטל	03-9091676 058-7906488	פתח תקווה	עו"ס מטפלת משפחתית
גלבוע חיים	03-5745039 058-6706971	רמת גן	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
גלבשטיין נתן נטע	054-6761152	כפר חב"ד	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מדריך חתנים
גראוכר מלכה, M.A	03-9331448 054-6490900	פתח תקווה	יועצת חינוכית מנחת הורים מנחת נישואין
גרוס יהודית	36248891 054-8094143	אלעד	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
גרון פנינה, B.A	03-6780562 052-7134431	בני ברק	יועצת חינוכית פסיכותרפיסטית מאמנת אישית ומשפחתית בורת
דרעי שונמית	03-5782229 052-2314040	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מדריכת כלות
הולצברג צבי	03-9331191 052-8905070	אלקנה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
הירש ברנדי	03-9300891 052-2871961	פתח תקווה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מאמנת אישית ומשפחתית מטפלת משפחתית
וירזבינסקי ורדה, M.A	03-6197529 057-7729897	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים יעוץ נרטיבי
וסרמן תאיר	077-4420402 054-6964191	פתח - תקווה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מדריכת כלות
זמיר אוריה	050-4846136	חולון	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מגשר מגשר משפחתי
חזנוב בת שבע	03-6165002 054-9133515	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
טביב יוסף	03-5743739 054-8445151	בני ברק	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט
יהודאי שי M.A	03-5246629 052-6582248	עלי זהב	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
כהן מימי	03-5353928 050-5764217	קרית אונו	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
כהן עוזרי טיראן	077-7009280 052-8814214	רמת גן	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
כהן שלום אביחי M.A	08-6488867	אשדוד	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים פסיכותרפיסט מאמן אישי ומשפחתי מדריך חתנים יעוץ נרטיבי
לביא תהילה	03-5323579 050-4050471	גבעת שמואל	מטפלת משפחתית
מורדוף מנחם B.A	03-5080602 052-3350080	בת ים	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מדריך חתנים
מלאכי אהרון B.Ed	03-6744983 052-7634985	בני ברק	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי מגשר
מסיקה שרה B.A	03-5032813 050-4199226	חולון	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מאמנת אישית ומשפחתית מטפלת משפחתית מדריכת כלות



לימודי תעודה

מרצים אקדמיים

הקורס כולל:

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



הנושאים:

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



משך הלימודים:

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



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

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



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

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

חברי האגודה

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

שם מלא	טלפון/סלולרי	עיר	מקצועות
מקסימוב מאיה	03-6181005 052-6232141	חשמונאים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מאמנת אישית ומשפחתית
מירב לביא	050-8262770	ראשון לציון	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
מירב שפרה בקשי	077-7650021 050-8210059	פתח תקווה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה עו"ס
סבן יונתן	03-6188140 052-7605642	בני ברק	מנחה הורים
פוני ישראל	03-6189269 050-5967026	גבעת שמואל	מטפל משפחתי
פרידמן זהבה גולדי M.A	03-6187552 052-7650198	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית מטפלת משפחתית ייעוץ נרטיבי
קוטאי מלאכי	03-5067666 052-4575508	רמת גן	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה
קירשנבוים ציפי B.A	03-5791288 050-4122501	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית
קריקנט נידלמן מלכה	03-6162571 052-4446087	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
קרפנשיף שרה M.A	03-6160760 050-4156634	בני ברק	יועצת חינוכית מנחת הורים פסיכותרפיסטית מגשרת מטפלת משפחתית
רוזנבלום לאה רות	03-6197012 052-6267000	בני ברק	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית
רוזנשטיין צביה M.A	050-4100650	בני ברק	עו"ס קלינית מנחת נישואין ומשפחה
רינהולד מיכל	077-9344493 054-7567207	פתח תקווה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
שלוסברג שרונה M.A	03-9244664 052-5305002	פתח תקווה	יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית מגשרת מטפלת משפחתית סופרווירית

מקצועות נלווים	טלפון/סלולרי	עיר	מקצועות
אביב רבקה	077-3298631 054-7203212	בני ברק	מנחת נישואין ומשפחה
אביבי קארין	03-9514341 054-6633548	חולון	מאסטר NLP
אביצור שמואל	03-6440621 050-4112168	תל אביב-יפו	מנחה נישואין ומשפחה מגשר משפחתי
איבגי סמדר	03-6811536 052-4785198	תל אביב-יפו	מנחת נישואין ומשפחה
בלמס גילה	03-9340534 052-3581197	פתח תקווה	מנחת נישואין ומשפחה
בר זוהר יעקב	03-9343468 054-8465583	פתח תקווה	מנחה נישואין ומשפחה מדרך חתנים
ברקוביץ זיו	03-9098765 050-6925410	פתח תקווה	טוען רבני
בש שמואל	052-7114131 054-8405233	בני ברק	מנחה נישואין ומשפחה
גלר צבי	03-9096847 050-7664874	אלעד	טוען רבני
וינשטיין שיינדי	03-9096386 052-5715714	אלעד	מנחת נישואין ומשפחה
וייס בצלאל	03-9073086 052-7675187	אלעד	מנחה נישואין ומשפחה
כהן מרדכי	054-2254045 054-2254045	בני ברק	מגשר מאמן אישי ומשפחתי מגשר משפחתי
כחול אריאל	03-9382763 050-6985759	ראש העין	מנחה נישואין ומשפחה מגשר מדרך חתנים
לב שמעון	052-4446473 052-7640476	בני ברק	מנחה נישואין ומשפחה מגשר מגשר משפחתי
מורדוף מלכה	03-5080602 052-8768045	בת ים	מנחת הורים מדרכת כלות
קלמן יעקב	03-6786007 052-2409644	בני ברק	מגשר טוען רבני
רביב זבולון	03-7160511 052-2403134	אלעד	מנחה נישואין ומשפחה
רוכורג אסתר	03-9661083 052-7707142	ראשון לציון	מנחת נישואין ומשפחה
שפר אסתר	03-5791661 052-7619664	בני ברק	מנחת הורים מאמנת אישית ומשפחתית

סדנאות פלס



סדנא יומית לנשים להעצמה אישית ומשפחתית ברוח ההשקפה היהודית



דמיון מודרך ו-NLP:

סדנא חווייתית לשימוש בכלים תודעתיים מתקדמים על מנת ליצור שינוי עמוק והתחברות לכוחות פנימיים מחודשים: שמחה, אהבה, עוצמה והגשמה עצמית. הסדנא תועבר באמצעות כלי ה-NLP המתקדמים והמובילים בעולם.

בהנחיית: קארין אביבי, מרצה בכירה להתפתחות אישית, מאסטר וטרינר NLP ו-TLT.



סמכות הורית ללא כעס:

סדנא פרקטית בה יחסרו כלים ומיומנויות להתמודדות עם בעיות חינוכית שכיחות.

בהנחיית: אריה אשד M.A, הדרכת הורים וטיפול זוגי. רכז התוכנית להכשרת מנחי הורים במרכז י.ג.ר.



נוער נושר:

סדנא מעשית בה ינתנו ידע וכלים פרקטיים להבנת אתגרי גיל ההתבגרות ולהתמודדות עם תופעת הנשירה בקרב בני נוער.

בהנחיית: יעקב שלומון, האגף לקידום נוער חרדי - עיריית ירושלים רכז התוכנית לנער נושר, מרכז י.ג.ר.



הפרעות אכילה:

סדנא ייחודית להכרת הסוגים הנפוצים של הפרעות אכילה ותופעות האכילה הרגשית. כגון: אנורקסיה, בולמיה וכדו'.

בהנחיית: רינה בלום, עובדת סוציאלית ופסיכותרפיסטית, מומחית לטיפול נרטיבי בהפרעות אכילה.



לפרטים והרשמה:

ynr.sadnaot@gmail.com | 02-6321612

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



אזור הדרום
יועצים ומטפלים

M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים פסיכותרפיסטית מגשרת	רחובות	08-9467646 052-2215684	אביכזר רות
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה חתנים ייעוץ נרטיבי	מודיעין עילית	08-9741389 050-4188877	אביני יאיר
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מנחה חתנים	קרית ספר	08-9285793 052-7641090	אזדופר חיים אלעזר BA
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	באר שבע	077-7110135 052-8119872	אילן משה
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מגשר מנחה חתנים	אשדוד	054-8445421	הרב אליהו בן סימון
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי מנחה הורים בורר ייעוץ נרטיבי	ד.ג. הנגב	054-4533450	אריה אשדת M.A
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	רחובות	08-9456593 054-6120336	בוזגלו ציון
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	באר יעקב	08-9281995 050-2002102	הרב בטיטו מאיר
יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים מטפל משפחתי	אשקלון	08-6753479 054-4615331	בקר הנרי
יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים	כפר מיימון	505386135	ברנשטיין חיים-אוריאל
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט	מודיעין עילית	08-9297950 050-4171131	הרב גלזמן חנוך חן
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מגשרת מדריכת כלות	מודיעין עילית	08-9741595 050-4153290	גרזון טליה
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט בורר	אשדוד	08-8564956 052-7618852	דאי יצחק
M.F.C מנחת נישואין ומשפחה	ניצן	08-8585707 054-5236712	דנה זלינגר
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	מושב מתתיהו	050-4138250	ויסנשטרן אלחנן
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט מגשר ייעוץ נרטיבי	אשדוד	057-3100550	הרב וירניק נפתלי
יועצת נישואין ומשפחה מטפלת משפחתית	מושב מתתיהו	08-9144713 058-6720213	ורון תמר M.Sc.
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחה חתנים מדריכת כלות	אשדוד	077-3002093 052-8586036	חדד אורית
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	רחובות	077-2007787 057-8002003	יוסף אמנון
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מדריכת כלות	אשקלון	08-6731466 054-6784996	כהן גאולה
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחה הורים פסיכותרפיסטית מגשרת מאמנת אישית ומשפחתית מטפלת משפחתית מדריכת כלות	אשדוד	08-8559725 052-4500532	מאדר מרגלית
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מדריך חתנים	אשדוד	08-8665041 054-4718463	הרב מויאל יוסף
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה	רחובות	054-6761270	מסיקה הדר
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה אישי ומשפחתי	לוד	08-9251505 052-3331540	מרציאנו יוסף יצחק
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה יועץ חינוכי פסיכותרפיסט מגשר	לוד	052-6071596	מרקוביץ שלום M.A
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מדריך חתנים	מודיעין עילית	08-9744416 052-3070009	נסכך אבי
M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מטפל משפחתי	אשקלון	077-4007410 08-6735234	הרב נתן גליק M.A
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מדריכת כלות	אשקלון	077-7009910 052-3394000	עמר אילנה
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה	ניצן	052-3939909	עמר שולמית
M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית	קרית גת	08-6883092 054-5656347	פיטוסי זקלן יסכה B.A



מוקד ארצי התנדבותי

להפניות, ולייעוץ
אישי, זוגי ומשפחתי

ייעוץ זוגי משפחתי

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

ייעוץ נפשי ראשוני

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

מרכז גישור ויישוב סכסוכים

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

חברי האגודה

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



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

MILLER POINT

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.
 < בפקוח וועדה אתית מקצועית.
 < רשת קליניקות ברחבי הארץ.

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

לפרטים:
acft.org.il | 02-6321605

M.A פישר רחל	08-9437846 054-6600113	בית גמליאל	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מנחת הורים פסיכותרפיסטית
פרידמן אורית	08-6847126 050-2237242	ניצן	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
פרקש מרדכי	052-7610209	אשדוד	פסיכותרפיסט
הרב קהתי יוסף	08-9410163 050-4119250	רחובות	יועץ נישואין ומשפחה
קלמרסקי לאה B.A	08-8557166 050-4128817	אשדוד	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית
רון אל אהרון	08-9948434 050-4146956	נתיבות	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט טוען רבני ייעוץ נרטיבי
שאלתיאל חנה M.A	08-9437755 050-9791938	יבנה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית

מקצועות נלווים

גוטליב יעקב M.A	08-9390802 077-9313271	רחובות	מנחה נישואין ומשפחה מדריך חתנים
דוד אירית	08-9790482 050-9790482	נוף איילון	מגשרת משפחתית טוענת רבנית עורכת דין
הלל רחמים	08-9247721 052-2593159	חדיד	מגשר מגשר משפחתי
חיימוביץ הדסה B.Ed	02-5734533 052-7202633	בית אל	מנחת נישואין ומשפחה
יואל בוקשפן	89790796 052-7110126	מודיעין עילית	מנחה הורים מגשר
הרב כהנא משה מרדכי	08-6729727 054-4411640	יד בנימין	טוען רבני
לאה אוחיון	08-8522720 052-6552538	נחושה	מנחת נישואין ומשפחה
ענדען ישראל	08-9953050 052-7638888	ערד	טוען רבני
רוזנוביץ מאיר	08-9494547 054-3155048	רחובות	מנחה נישואין ומשפחה

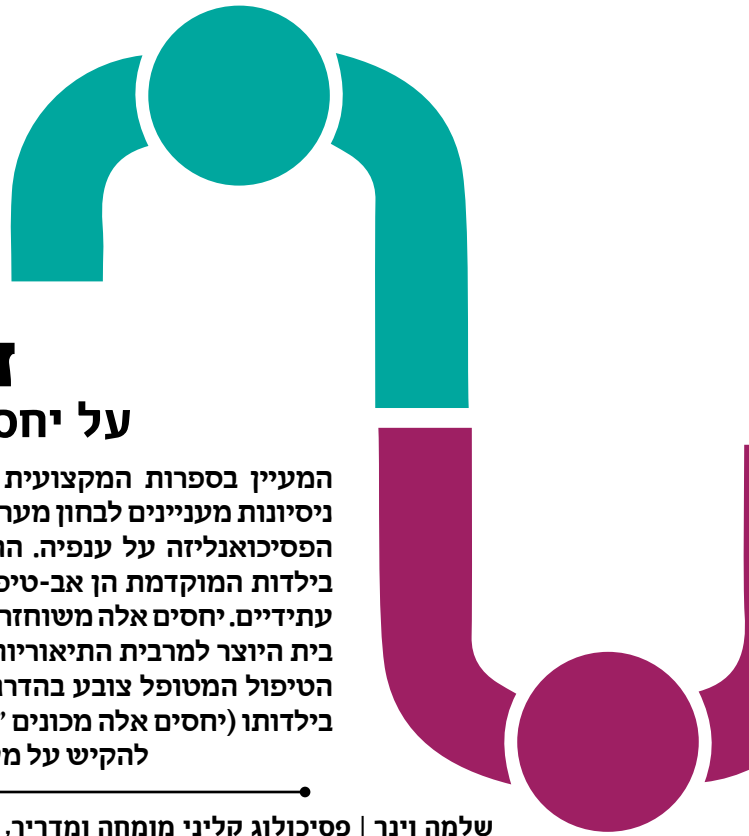
אזור השרון

יועצים ומטפלים

אבינועם יצהרי	054-6410460	רעננה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מגשר מדריך חתנים מגשר משפחתי
הרב אייל אונגר Ph.D	077-3003152 1700-5000-24 054-8404260	רעננה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים פסיכותרפיסט מגשר
המבורגר שוקי	09-7676072 053-6676210	שומרון	יועץ חינוכי
זיו עדי M.A	09-8871096 052-8801265	נתניה	יועצת נישואין ומשפחה יועצת חינוכית פסיכותרפיסטית מגשרת
יואב עקיבא B.A	09-7405199 050-8742823	הוד השרון	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה פסיכותרפיסט
ישר גבריאלי	052-3333146	נתניה	M.F.C יועץ נישואין ומשפחה מנחה הורים מגשר מגשר משפחתי
ליבוביץ ציפורה	09-8331542 050-2110305	נתניה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה
מילר רונית B.A	09-9557008 050-4165244	הרצליה	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית
מנדלסון זאב	09-7426537 052-6070066	רעננה	יועץ חינוכי פסיכותרפיסט מנחה נישואין ומשפחה
פריס מלכה	054-3979264	כפר סבא	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה מאמנת אישית ומשפחתית מדריכת כלות
שלמה לימור	09-7928096 052-6633492	קדומים	M.F.C יועצת נישואין ומשפחה פסיכותרפיסטית מטפלת משפחתית מדריכת כלות

מקצועות נלווים

הרב טיימון נדב	077-9630470 052-8371250	הרצליה	מגשר מגשר משפחתי טוען רבני
והל שירלי	09-7941610 054-5757469	קרני שומרון	מאמנת אישית ומשפחתית
וינברגר גבריאלי	09-8612665 052-3317444	שבי שומרון	מנחה נישואין ומשפחה
כהן אילה	02-9975118 054-8008865	איתמר	מנחת נישואין ומשפחה



זוגיות ומבחן

על יחסים בין בני זוג כמבחן הדדי

המעייין בספרות המקצועית בתחום הזוגיות והמשפחה ימצא בשני העשורים האחרונים ניסיונות מעניינים לבחון מערכות יחסים במונחים הלקוחים מן הפסיכולוגיה הפרטנית, בעיקר הפסיכואנליזה על ענפיה. ההנחה המשותפת לכל התיאוריות הללו היא, שמערכות יחסים בילדות המוקדמת הן אב-טיפוס לכל קשר אנושי עתידי, והן מטביעות את חותמן על יחסים עתידיים. יחסים אלה משוחזרים באופנים שונים במהלך כל שנות חייו, וכן ביחסים עם בני הזוג. בית היוצר למרבית התיאוריות הללו היה חדר הטיפול, דהיינו, יחסי מטפל-מטופל. שם, בחדר הטיפול המטופל צובע בהדרגה את יחסו למטפל באמצעות אותה מפה לא מודעת שנצרבה בילדותו (יחסים אלה מכונים "יחסי העברה") ועל בסיס יחסים אלה מנסות התיאוריות השונות להקיש על מערכות יחסים בכלל ומערכת יחסים זוגית בפרט.

שלמה וינר | פסיכולוג קליני מומחה ומדריך, מטפל משפחתי זוגי מוסמך, מרצה במרכז י.נר. ומנהל קליני של היחידה הייעוצית טיפולית של מרכז החירום החרדי "מבטח-עוז" | mwiener.15@gmail.com

לכעוס ולהביע אי נחת. משחר ילדותו של רפי אימו הייתה חולת לב, ובכל פעם שהוא הביע כעס והרים קולו היא הייתה מטיחה כלפיו "אם אני אמות, יהיה זה רק בגללך". מסקנתו השגויה הייתה שכעסו ההרסני גרם למחלת אימו. באמצעות כעסו של רפי על המטפל הוא שיחזר את כעסו על אימו. תקוותו הלא מודעת הייתה שהמטפל לא ייפגע ולא ייהרס כאימו ש"חלתה בגללו", ואף יתייחס בהבנה לכעסו.

הצורה השנייה, המכונה בפי ווייס ועמיתיו "מעמדה סבילה לפעילה" (passive-into-active), מבטאת באמצעות שחזור יחסו של ההורה אל המטופל. שחזור זה מאפשר למטופל "להתבונן מן הצד", ולבחון האם המטפל ינהג אחרת מן האופן שהמטופל עצמו הגיב כלפי ההורה.

התנהגותה של חני בתחילתו של הטיפול בה, מדגימה צורה זאת של שחזור.

חני, בחורה בתחילת שנות העשרים שלה, החלה את המפגשים הראשונים עם המטפלת בהערות על עיצוב חדר הטיפול. היא ביקרה את הריהוט והתמונות והגדירה את העיצוב כ"לא-מזמין" ומיושן. חני הדגישה בדבריה עד כמה התנאים החיצוניים חשובים לה, ומאפשרים או בולמים את יכולתה לחוש ביטחון במטפלת. דבריה נאמרו בטון מעליב ונוזף, שערור במטפלת החוששת אי-נוחות. יחס זה של חני אל המטפלת הזכיר מאוד את יחסה של אימה אליה. בילדותה חני חיה במחיצת אם ביקורתית שלא ניתן היה להשביע את רצונה. היא הרבתה להעיר לחני על לבושה החיצוני, על טעמה "הזול" ועל הישגיה הלימודיים הבלתי מספקים. בילדותה היא הגיבה בהכנעה ובניסיונות חסרי-סיכוי לרצות את אימה, ואילו בתקופת התבגרותה היא החלה להתריס כנגד אימה, ולהפגין התנהגויות פרובוקטיביות ודווקניות. תקוותה (הלא מודעת) של חני הייתה שהמטפלת תנהג אחרת.

ואכן המטפלת, שזיהתה את ה"מבחן", הבהירה לחני שעיצוב החדר נעשה בראש ובראשונה על-פי טעמה שלה, כדי שהיא תרגיש נוח לעבוד בו, ואולם, היא מוכנה להיות קשובה לרגישותה של חני, ולבדוק איתה אפשרות להזיז אי אלו חפצים בחדר, במידת האפשר, בזמן הפגישה שלהם.

עמדה אסרטיבית זו, שאיננה מנסה לרצות את חני או להתעמת עמה, בשילוב יחס של כבוד לרגישותה, הרגיעה את חני מאוד, ואפשרה חיזוק הברית הטיפולית.

זוגיות כזירה לניסיונות הדדיים: הנעמוד במבחן?

כפי שנכתב לעיל, מערכת היחסים הזוגית, ככל מערכת יחסים משמעותית, מושפעת מן ההתנסויות בשחר ילדותנו. המשאלה לריפוי פצעי העבר איננה שייכת רק לחדר הטיפול, אלא כטענתו של

חדר הטיפול כזירת מבחן למטפל

קבוצת חוקרים ומטפלים מבית החולים "הר-ציון" שבארה"ב, בראשותו של ג'וזף ווייס (Weiss et. al. 1986; Weiss 1993) בחנו בסדרת מחקרי תהליך את התערבותיו של המטפל ותגובותיו של המטופל. מחקרים אלה הניבו חשיבה תיאורטית להבנת המתרחש ביניהם, החורגת מן ההבנה המקובלת, שהוצעה על-ידי פרויד. פרויד (Freud 1920) התייחס בעיקר לשחזור היחסים בילדותו המוקדמת של המטופל, הצפים ועולים בחדר הטיפול בשל "לחצו" של הלא מודע. לעומת זאת, ווייס ושותפיו סברו שיחסים אלה שבין המטפל למטופל מתעוררים מתוך "דחף" לא-מודע להעמיד במבחן את המטפל, ובכך לזכות בחוויה מתקנת ליחסים טראומטיים מן העבר. המטופל מצפה שהמטפל יתייחס אליו אחרת. יחס שונה זה יתקן את תפיסת העולם השגויה של המטופל באשר ליחסיו עם האחר, ויפריך את האמונות השגויות שהמטופל אימץ בילדותו המוקדמת ביחסיו עם דמויות העבר. מהן אותן אמונות שגויות, וכיצד הן נוצרות?

אמונות שגויות²

הבנת העולם של ילדים במהלך התפתחותם המוקדמת מתאפיינת בתפיסה סיבתית אגוצנטרית (במונחו של פיאז'ה). הם נוטים ליחס לעצמם יכולת לחולל התרחשויות, כמעט באורח מיסטי ולא הגיוני. כך למשל אושרם או סבלם של ההורים נתפסים על-ידי ילדים כנגרמים בגללם, הגם שכל בר-דעת (מבוגר) יוכל להצביע על סיבות שאינן קשורות כלל לילד. אנו מוצאים, למשל, ילדים המאמינים כי בשל התנהגותם הרעה הוריהם התגרשו. או כאלה שננטשו על-ידי הוריהם בשל חוסר מסוגלות הורית, המאמינים שהם אינם ראויים לאהבה, ולכן הם נעזבו.

מסקנות שגויות ולא מודעות אלה הופכות לחלק מן ההבנה של העולם האנושי, וכאמור, עשויות להכתיב את יחסו של הילד אל דמויות משמעותיות בעתיד, כאדם מבוגר. המטופל מקווה בסתר ליבו להפריך את אותן אמונות שגויות, ומשאלתו הלא מודעת היא שהפעם הוא יזכה ליחס שונה. ואולם, כדי שמשאלתו תתגשם, עליו לשחזר את אותן סצנות טראומטיות, ששימשו מצע להתפתחות אמונות אלה, אך הפעם בהשתתפותו של המטפל כשחקן מרכזי. המחזה המתרחש בחדר הטיפול הופך אפוא לזירת מבחן.

כיצד "כותב" המטופל את התסריט?

שחזור העבר נרקם על-ידי המטופל בשתי צורות³. האחת היא שעתוק של התנהגויות המטופל בילדותו. הדוגמה הבאה תבהיר צורה זאת:

בתחילת הטיפול רפי עורר רושם של מטופל נוח וקשוב. לאחר מספר חודשי טיפול חלה תפנית ביחסו אל המטפל. הוא החל להתנצח,

שנשאה לבדה בעול הפרנסה והבית. אחיה, הגדול ממנה בשמונה שנים, עזב את הבית בגיל שמונה-עשרה, ומאז הוא חי את חייו מחוץ לבית. דבורה נותרה לבדה עם שני הוריה מגיל עשר ועד לנישואיה. דבורה מתארת את אימה כאישה מרידה, שייחסה לבעלה, אביה של דבורה, נע בין זלזול מהול בכעס לבין רחמים. דבורה זוכרת את עצמה כילדה שהייתה צריכה להלך בין הטיפות; היא כאבה בסתר ליבה את עלבוננו של אביה, אותו היא אהבה, היא השתדלה ש"לא לרצות יותר מדי דברים" כדי שלא להכביד על אימה.

בשלביו הראשונים של הטיפול נראה היה שדבורה גילתה רגישות והבנה לקושי של גידי לתת אמון בבני אדם. אובדן אימו הותיר אותו בעמדה מתמדת של עמידה על המשמר, בחרדה מתמדת שלא יינטש שוב. גם גידי הבין שהמחיר שדבורה שילמה בילדותה בהליכתה בין הטיפות, היה כבד מנשוא, והיותו המתמיד על צרכיה ורצונותיה הביא אותה לרצון "לשבור את הכלים", במיוחד נוכח חשדנותו ותובענותו. אולם נראה היה שהבנה הדדית זו לפצעי העבר של כל אחד מהם, לא הביא לשינוי המיוחל. בחדר הטיפול התפתח ביניהם שיח אמפאטי ורגיש, אך מחוץ לחדר הטיפול הם שבו לדפוס המוכר. כלשונו של גידי, "דקה אחרי שאנחנו יוצאים מחדר הטיפול, משתלטת עלי הרוח הרעה".

התפנית בטיפול התרחשה, כאשר זוהו המבחנים הלא מודעים של כל אחד מבני הזוג:

"הקנאה החולנית" כלפי דבורה הייתה שחזור של התנהגותו התובענית של גידי בעת שהותו באומנה. בשני המקרים גרמה לנטישה או לאיום בנטישה (באיומיה של דבורה "לפרק את החבילה"). בבסיס התנהגויות אלה הסתתרה אמונה שגויה, שהתאבדותה של אימו נגרמה בגללו, בשל דרישותיו ותובענותו שלא ידעו שובעה. אמונה שגויה זאת לא הייתה מודעת, שכן גידי לא זכר את תקופת חייו במחיצת אימו, וכשזו נחשפה⁵, ניתן היה להציע לדבורה תגובה שתאפשר עמידה במבחן של גידי. כל אימת שצפה ועלתה ה"קנאה החולנית", דבורה הגיבה בהגברת הצורך שלה בקרבתו, ובאמירה שדבריו אלה מאיבים לה והודפים אותה דווקא בעת שהיא זקוקה לו מאוד. במילים אחרות, בשונה מאימו ש"נעלמה מחייו" כשהוא היה זקוק לה, הרי שדבורה דווקא הגיבה בהגברת הרצון לקרבה כלפיו.

שינוי זה אפשר מענה הולם גם למבחנה של דבורה. דבורה, אשר למדה לוותר על צרכיה, מתוך אמונה שגויה ש"אסור לה לרצות יותר מדי", שאם לא כן היא תהיה לנטל נוסף (על אימה) - הגיבה, נוכח ה"שיגעון" של גידי בביטוי ברור וצלול של צרכיה שלה.

מילות סיום: ה"מבחן ההדדי", כדרך להבנת מערכת יחסים זוגית, טומן בחובו פוטנציאל להתבוננות אמפאטית בזוגיות רווית עימותים. זווית ראייה זאת מאפשרת להבין את התנהגויותיו "הבעייתיות" של כל אחד מבני הזוג כחיפוש אחר מזור ותיקון. כמובן שאין להסיק מכך שכל התנהגויות בין בני הזוג הן בהכרח מבחן הדדי, אולם הניסיון הטיפולי מלמד שהתבוננות כזאת מאפשרת למטפל ולבני הזוג להיחלץ ממבוי סתום.

הנדריקס (הנדריקס 1992), משמשת כמניע (לא מודע) רב עוצמה בקשר הזוגי.

הנחות אלה מאפשרות לנו להתבונן בקשרים זוגיים רוויי עימות וכאב כבחינה הדדית של בני הזוג. ה"מבחן" שתואר כדראמה בתוך חדר הטיפול מתרחש גם בין בני-הזוג. יתרונה של נקודת מבט זאת הוא בכך שהיא נותנת משמעות אלטרואיסטית להתנהגות הנתפסת על-פני השטח כעוינת ומרעה עם הזולת (Vogel 1999). בנוסף, חשיפת המשאלה המסתתרת מאחורי ההתנהגויות ההרסניות של בני-הזוג מאפשרת למטפל ולבני הזוג לשרטט מפה של מערכת יחסים זוגית "אחרת", המושתתת על הפרכה הדדית של האמונות השגויות.

מתווה כזה של יחסים, איננו נשען רק על הנחיה כללית של קבלה הדדית ואמפטיה, אלא על זיהוי מדויק של המשאלות לתיקון של כל אחד מבני הזוג.

הטיפול בדבורה וגידי, המוצג להלן, מודגים זאת.

דבורה וגידי⁴

בני הזוג פנו לטיפול זוגי בשל "קנאתו החולנית" של גידי, כהגדרתה של דבורה. בעת פנייתם הם היו נשואים כארבע שנים ולהם תינוקת בת שנה וחצי. הם נישאו לאחר היכרות קצרה של כחודשיים. הקשיים ביניהם החלו כבר בשנה הראשונה לחייהם המשותפים, כשגידי חשד בדבורה שהיא אינה נאמנה לו. הוא הרבה להעיר לה על מבטים שהיא מפנה לאחרים בעת שהם שהו יחד במקומות ציבוריים, ועל שיחות הטלפון "הלבביות מדי", כהגדרתו, עם הבוס שלה. היו פעמים שהוא אף השתמש בביטויים בוטים, מעליבים ומזלזלים. חייהם המשותפים הפכו לבלתי נסבלים, כשדבורה מצידה הייתה מגיבה מדי פעם באיומים "לפרק את החבילה" ובפעמים אחרות - בהבנה מהולה בניסיונות ריצוי ופיוס, כאם המרגיעה את בנה הכועס. בכל פעם שהרוחות התלהטו ודבורה איימה לעזוב את הבית, גידי היה "מתקפל" ומביע חרטה על חשדנותו הבלתי מוצדקת ודיבורו המעליב. מיד לאחר מכן הוא היה מתכנס בתוך עצמו מובס, שפוף ומבולבל. מעגל קסמים זה שב ונשנה פעם אחר פעם בלא שבני הזוג יכלו להיחלץ ממנו.

גידי הוצא מהבית בגיל שש וחצי, מספר חודשים לאחר שאימו שסבלה, ככל הנראה, מדיכאון אחר לידה, שמה קץ לחייה. אביו לא יכול היה להמשיך ולגדל את ארבעת ילדיו, ומספר חודשים לאחר מות האם הילדים הוצאו לאומנה אצל דודתם (אחות אימם). באומנה גידי התגלה כילד קשה ותובעני, שהרבה להתלונן ולטעון שהוא מקופח בהשוואה לאחיו. הוא גנב כספים מדודיו, והכה את אחיו, עד שדודתו לא יכלה עוד לשאת את התנהגויותיו, ולאחר שנתיים וחצי הוא הוצא מן האומנה והועבר למסגרת פנימייתית. בשיחה עמו, על מסכת חייו הוא התקשה להיזכר בתקופה שקדמה למות אימו. "אני בקושי זוכר אותה", כך העיר כשנשאל על אימו. את השהות בפנימייה הוא זכר כתקופה הטובה ביותר בחייו, שם התגלה כילד מקובל שבלט ביכולתו להנהיג ילדים אחרים.

דבורה, אף היא חוותה מסכת חיים מורכבת. היא נולדה לתוך מציאות של אב נכה (בעקבות תאונת דרכים קשה, שארעה לפני לידתה) ואם,



Short-term couple therapy. New York: Guilford Press
Weiss J. (1993). How psychotherapy Works: Process and technique. New-York: Guilford Press
Weiss J. Sampson H. & the Mount Zion Psychotherapy Group (1986). The psychoanalytic process. New York: Guilford Press

מקורות הנדריקס ה. (1992). לבסוף מוצאים אהבה. תל-אביב: אחיאסף ראקר ה. (2010). העברה והעברה נגדית. תולעת ספרים
Freud S. (1920). Beyond the pleasure principle. Stand. Edit. 18 London: Hogarth Press
Vogel R. (1999). A control mastery approach to short-term couple therapy. In: J. M. Donovan.

מבחן אלה לבין סוגי "ההעברות" על-פי ראקר (2009).
⁴ שמות בני הזוג, הרקע וכל פרט מזהה אחר, שונו כדי שלא לפגוע בפרטיות המטופלים.
⁵ חשיפת האמונות השגויות מתאפשרת לא רק מתוך סיפור חייו של המטופל, אלא מתוך בחינת היחסים של המטופל והמטופל, ורכיבים נוספים שקצרה היריעה מלפרטם.

¹ מחקרי תהליך בוחנים ב"זכוכית מגדלת" את רצף ההתרחשויות בין המטפל למטופל, בשונה ממחקרי תוצאה הבודקים את יעילות הטיפול.
² אמונות אלה מכונות על-ידי וויס ועמיתיו "אמונות פאתוגניות".
³ הקורא המצוי בספרות הפסיכואנליטית יבחין בוודאי בהקבלה שבין שתי צורות



שכינה (מפרידה) ביניהם על הצורך בנפרדות בנישואין

הרב רפאל אופיר, יועץ נישואין ומשפחה ומנחה קבוצות | 0548-492277

האחרת ולהיפך, הגבולות ביניהם, במידה והם קיימים בכלל, מטושטשים ומעורפלים. הם גם אינם מכירים בזכותו של האחר לנפרדות. תוך כדי המפגש, מיכל מחזיקה בידה את הטלפון הנייד של יוסף [!] וכועסת על כך שחבר מסוים מתקשר אליו, מאחר ולדעתה רצוי שיוסף יתנתק ממנו. העובדה הפשוטה והבסיסית שהטלפון הוא של יוסף ויש לו את הזכות לפרטיות, לא ברורה לה כלל וכלל. המבט החדש על יוסף ומיכל שינה לגמרי את כיוון היעוץ שהם זקוקים לו. לא חיזוק הזוגיות דרוש להם, אלא פיתוח האינדיבידואליות. לא ה"שנינו ביחד" אלא דווקא ה"כל אחד לחוד".

סימביוזה במקורות:

למצב המתח שבין היחד והלחוד, בין הזוגיות לאינדיבידואליות, יש התייחסות ברורה ומפורשת במקורות. התורה מצווה [דברים כד', ה'] "כי יקח איש אשה חדשה לא יצא בצבא... נקי יהיה לביתו שנה אחת...". הציווי הוא בעל משמעות כפולה. מצד אחד, ביטול האינדיבידואל. האיש נדרש לוותר על התחייבויות אחרות שלו כלפי הכלל לטובת בניית הקשר הזוגי, ומאידך, הוראה זו מוגבלת לשנה אחת בלבד. כלומר - בתחילה יש לבסס ולהעמיק את הקשר הזוגי "על חשבון" הפרט, אך זוהי הוראה זמנית ומוגבלת. בהמשך, על כל אחד מבני הזוג להביא לידי ביטוי את עולמו האישי.

דרש ר' עקיבא: איש ואשה, זכו, שכינה ביניהם. לא זכו, אש אוכלתם". [סוטה דף י"ז ע"א]. ניתן לבאר את דברי ר' עקיבא כך שאש היא מילה המורכבת מאיש ואשה. זוהי התרכובת שלהם. אם הם אינם זוכים למערכת תקינה המאפשרת מקום ייחודי לכל אחד מהם והם ממשיכים להיות מעורבבים מדי - סימביוטיים, האש הזאת אוכלת אותם. אך אם זכו, שכינה ביניהם. הם לא מעורבבים לגמרי. שכינה מפרידה ביניהם ומאפשרת לכל אחד גם את המקום האישי. זוהי המערכת הרצויה ולשם צריכים בני הזוג לשאוף.

מקור: משפחה - מסע אל עמק השווה, זאב ברגמן ואסתר כהן. הוצאת עם עובד.

למרות הריבים הבלתי פוסקים שמלווים באלימות מילולית ופיזית, לא הורגש בקליניקה כעס. בני הזוג אמנם תארו בשטף את העוולות שהצד השני גורם להם, אך הדברים נאמרו ללא כעס וטינה שהיו אמורים לאפיין מערכת טעונה כל כך. יתירה מזו, במפגש בקליניקה, היה אפשר גם לחוש ולראות לא מעט רגעים של חיבה וקרבה. הם החליפו ביניהם מדי פעם מבטים חביבים וצחקוקים הזדדים, והרבו להשתמש ב"שפה זוגית" שכללה אמירות שרק בני הזוג מבינים את משמעותן וזר לא יבין. כיצד כל זאת עולה בקנה אחד עם מערכת בעייתית כל כך, רווית חיכוכים קשים ובלתי פוסקים? חשיבה נוספת, מעמיקה יותר, העלתה את האפשרות כי יוסף ומיכל נמצאים במצב סימביוטי מתמשך.

הזוג הסימביוטי

המחקר מלמד שבשלב הראשון לחיי הנישואין מדגישים האישי והאשה את המשותף והדומה בשניהם ומשתדלים להתעלם מן השונה והמפריד ביניהם. זהו מצב המתואר כ"ירח דבש" בין בני הזוג, והוא חיוני ויוצר בסיס מוצק לקשר רגשי מתמשך. אך מצב זה אינו יכול להימשך לנצח מאחר ובכל זאת קיימים הבדלים בין שני בני הזוג ועל כל אחד מהם להביא את עצמו לידי ביטוי בקשר. אם בני הזוג אינם מצליחים להתנתק משלב זה ולהתייחס לשוני שביניהם, הם ממשיכים את המצב הסימביוטי ועשויים להגיע לקשר עוין ותלותי המתאפיין במריבות בלתי פוסקות.

האמירה המשקפת את הזוג הסימביוטי היא "אינני יכול לחיות איתך ואינני יכול לחיות בלעדיך". בני זוג כאלה אינם מכירים זה בזכותו של זה לנפרדות, ולכן הם אינם יכולים לנהל ביניהם כל משא ומתן. במקום זאת הם מבטאים כעס, מרירות והאשמה.

במהלך מפגשי היעוץ הזוגי, התגלו קווי דמיון רבים ומשותפים בין יוסף ומיכל למאפיינים של הזוג הסימביוטי - עוין ותלותי. לאורך כל המפגשים, הם מרבים להתפרץ איש לדברי רעהו, לדבר האחד בשם

כבר בראשית המפגש הראשון, תארו יוסף ומיכל (שמות בדויים) מערכת יחסים קשה. הם נישאו לפני חמש שנים ומהיום הראשון מערכת היחסים שלהם כללה המון ויכוחים, מריבות, מלחמות הכרוכות בהשפלה וביזוי, קללות, שבירת חפצים אישיים ואפילו אלימות פיזית הדדית. במבט ראשון, התמונה נראית ברורה וחדה. בני הזוג צריכים להפסיק את האלימות לאלתר ע"י חוזה לניהול כעסים, וללמוד לנהל תקשורת נכונה, למצוא דרכים לפתרון קונפליקטים, להעמיק את הקשר ולהתקרב זה לזה. אך מבט שני, בוחן תמיהה ושאלות בלתי פתורות.

93 mg/dL

סוכרת נעורים סוכרת סוג 1 - התמודדות רב תחומית

עו"ס אפרת טיש, מקדמת מדיניות ציבורית באגודה לסוכרת נעורים (סוג 1) בישראל.

חשוב לדעת!

סוכרת מסוג 1 מתפתחת בדרך כלל זמן רב לפני שהיא מתגלה. על כן חשוב לגלות ערנות לתסמיניה הראשוניים אשר מסייעים לגילוייה המוקדם:

1. צמא קיצוני
2. השתנה דחופה
3. עור יבש
4. תחושת רעב או ירידה במשקל
5. ראייה מטושטשת
6. עייפות ותשישות

הכירו את זכויותיכם:

< מרגע האבחון חשוב להגדיר את הסוכרתי במערכות קופות החולים בקוד חולה כרוני. החשיבות בהכרה כחולה כרוני הוא משמעותית על מנת שהתשלומים עבור התרופות והציוד הרפואי הכלולים בסל לא יעברו את התקרה שנקבעה עבור חולים כרוניים בקופות חולים.

< בביטוח לאומי, ניתן להגיש גמלה לילד סוכרתי כנכה בשיעור של עד 50% לילדים עד גיל 10 או בשנה הראשונה למחלה. אחרי גיל 18, הזכאות בביטוח לאומי היא בשיקום מקצועי דרך בקשה לקצבת נכות.

< ילדים במערכת החינוך במסגרת חוק חינוך חובה זכאים לסייעת עד להגיעם לגיל 10. את הבקשה מגישים דרך אגף החינוך ברשות המקומית בצירוף למסמכי המרפאה המטפלת.

מידע וטפסים רלוונטיים ניתן לקבל מעו"סית המרפאה וממשרדי האגודה לסוכרת נעורים (סוג 1) בישראל.

האגודה לסוכרת נעורים (סוג 1) בישראל נוסדה כעמותה ב-1983, על ידי הורים לילדים חולי סוכרת והינה השלוחה הישראלית של הארגון הבינלאומי JDRF (Juvenile Diabetes Research Foundation) שחרת על דגלו קידום מחקרים לשיפור איכות חיי הסוכרתיים ומוניעת סיבוכי המחלה. האגודה בארץ ממקדת את פעילותה, בנוסף, בהבטחת איכות הטיפול המיטבי בסוכרתי וקידום זכויותיו. זאת, בין השאר, ע"י הנגשת טכנולוגיות רפואיות מתקדמות והשקעה בפעילויות הסברה ותמיכה. האגודה לסוכרת נעורים (סוג 1) תקיים, כמדי שנה, כנס לציבור החרדי בנושא סוכרת סוג 1 בשיתוף אנשי המקצוע המומחים בתחום.

הכנס יתקיים ב"בית וגן" ביום רביעי, ט"ז בסיוון, 3.6.15. לפרטים אודות הכנס ניתן ליצור קשר עם דפנה גונר, 03-5160171 או במייל daphna@jdrf.org.il

סוכרת מסוג 1 היא מחלה כרונית הפורצת בעיקר בגיל הילדות או הנעורים, ועל כן שמה העממי "סוכרת נעורים". הסוכרת מתפרצת כאשר המערכת החיסונית של הגוף משמידה את תאי הביטא בבלב, האחראים על ייצור אינסולין. ללא פעולתו של הורמון זה, הסוכר אינו נספג בתאים אלא נותר בזרם הדם ללא כל ויסות. היות וגופנו צורך סוכרים בקביעות, נאלצים חולי סוכרת סוג 1 להזריק אינסולין סינטטי מספר פעמים ביום, לנטר את רמת הסוכר באמצעות בדיקת רמת הסוכר בדמם ולהקפיד על איזון תזונתי ופעילות ספורטיבית.

הטיפול בסוכרת נעורים אינטנסיבי, וכרוך במעקב וטיפול רפואי במהלך היממה כולה, מרגע האבחון במחלה ולמשך כל חייהם.

סוכרת סוג 1 פוגעת בכל רבדי האוכלוסייה, בכל קבוצות הגיל - מינקות ועד בגרות מאוחרת וללא אבחנה סוציו אקונומית או מגזרית.

אבחון סוכרת נעורים (סוכרת מסוג 1)

שלב האבחון:

משלב האבחון ולאורך כל מעגל החיים, הטיפול בסוכרת דורש טיפול רב מקצועי. האחות תדריך על אופן הזרקת אינסולין וניטור הסוכר, ותסביר כיצד לזהות ולטפל בתנודות ושינויים בערכי הסוכר כמו מצבי היפוגליקמיה - סוכר נמוך והיפרגליקמיה - סוכר גבוה. הדיאטנית תצייד בכל המידע המשמעותי הקשור להרגלי התזונה ולהשפעתם על הטיפול, ותבנה את הדרך המתאימה ביותר ליישום המלצות בתחום זה. הרופא ילווה צעד אחר צעד את הטיפול ויתאים אותו לצרכי המטופל. העובדת הסוציאלית תלווה את המאובחנים ומשפחותיהם בהתמודדות היומיומית עם המחלה הכרונית. בנוסף לליוי רגשי מסייעת העו"סית במיצוי זכויות לסוכרתיים במערכות החינוך, קופות החולים, ביטוח לאומי ועוד.

התארגנות בבית:

חיים עם סוכרת דורשים הסתגלות והתארגנות במספר מישורים. עם האבחון, לאחר השלבים הראשוניים להדרכה הרב מערכתית בטיפול בסוכרת על ידי צוות המרפאה, דרושים לעיתים שינויים משמעותיים בהרגלי החיים בתוך הבית, הנוגעים לכל בני המשפחה. הטיפול בסוכרת דורש טיפול תרופתי ותזונתי ומתייחס להרגלי פעילות גופנית, ולכן חשוב שהסביבה הביתית תותאם באופן הדרגתי ובשיתוף כל בני הבית. בהיבט התזונתי, הרגלי תזונה נכונה חשובים לכלל האוכלוסייה, אך בעיקר למאובחנים עם סוכרת. הדרכה תזונתית תוכל להיטיב עם המשפחה בכללותה. מעבר לכך, השותפות של כל בני המשפחה מעצימה את התמיכה והקבלה.

התארגנות בסביבה - שיתוף משפחה וחברים

חשוב שכל מאובחן ימצא את הסביבה התומכת המתאימה לו וישתף אותה בתהליך ההסתגלות והקבלה. שיתוף והדרכת אנשים משמעותיים נוספים מאפשר טיפול מיטבי בשגרת היומיום ובמטרה החשובה לחזור לכל המסגרות אשר קדמו לאבחון: לימודים, עבודה וכו'. מעגלי השיתוף הם רבים ומגוונים וישנם גורמים המשפיעים על הרצון והיכולת לשתף. מומלץ לפנות לגורמים מטפלים מלווים או לכל גורם בקהילה בעל משמעות למאובחן ולמשפחתו כדי לסייע ולקבל על תקופת ההסתגלות.



אומנות הויכוח

צביה רוזנשטיין M.SW מטפלת פרטנית וזוגית, מטפלת בטרומה | 050-4100650

ובתקווה שגם לשמור על חוש הומור. המתח הנגרם מההבדלים הללו יכול להביא לגיוס כוחות ותעצומות משותפים לקשר, ולעזור לזוג לצמוח, או לחילופין, להוציא מכל אחד מהצדדים את הגרוע ביותר, ולשחוק את בסיס מערכת היחסים.

החדשות הטובות הן שבני זוג לא חייבים להסכים או לפתור את כל בעיותיהם על מנת להיות מאושרים. למעשה, חשוב שבני הזוג יביעו את רצונותיהם ויעמדו על עקרונותיהם כשצריך. בשיא הויכוח אנו נוטים לשכוח שלא החלטה שנגיע אליה היא שתשאיר את חותמה, אלא האופן בו האינטראקציה מתקיימת ומשפיעה על מערכת היחסים. האם יצאנו בהרגשה שהקשיבו לנו והכירו ברגשותינו, או שמא אנו חשים לא מובנים, פגועים או אשמים. פעמים רבות, במקום דיאלוג בונה המטרה שלנו הופכת להיות "הצודק". ויכוח מוצלח אינו מבוסס על כך שאנו צודקים, אלא שייצאנו בהרגשה חיובית ממנו.

כאשר זוג מספר שהם "אף פעם לא מתווכחים", זוהי אמירה שמדליקה נורה אדומה ומתריעה על בעיה הרבה יותר חמורה מויכוח או מריבה. זוג עלול להימנע מויכוחים מסיבות של פחד מפני הכוח ההרסני של הכעס, חשש להזיק למערכת היחסים ופחד מפני נטישה. כאשר בן זוג נמנע מלהביע את כעסו, הוא למעשה מקריב חלק מעצמו על מנת להגן על מערכת היחסים. גישה זו אולי מפחיתה חיכוך בטווח הקצר, אך בטווח הארוך היא תשחק את הקרבה הרגשית, תדכא את הקשר ותמית את חיותו. זאת בהתאם לעיקרון בסיסי מאד פשוט: לא ניתן להדחיק רגש אחד מתוך כלל רגשותינו. אם נדכא את הכעס נדכא גם את היכולת להיות חופשיים בקשר.

בדומה לצחוק, כעס הוא ביטוי אותנטי לרצונותינו וצרכינו. הכעס מגן עלינו: הוא מאותת לנו שמישהו מסיג את גבולותינו, פוגע ברגשותינו, או מאיים על משהו שחשוב לנו. הכעס מנחה אותנו: הוא דוחק בנו להיות אסרטיביים יותר ולנקוט פעולות אשר ישנו את חיינו ואת יחסינו. לפיכך חשוב שנכיר בכעס ונלמד להביע אותו.

ישנם סגנונות שונים של התמודדות עם כעס וקונפליקט. ישנם אנשים אימפולסיביים, כאלו המכונים "פתיל קצר". אנשים אלו יגיבו במהירות, ירמו אל הקול ויפרקו את רגשותיהם בצורה אינטנסיבית. אחרים משתתקים, רותחים מבפנים, ומענישים אחרים בשתיקתם. ישנם כאלו הנוטים להסכים ולוותר, ובכך נמנעים מקונפליקט בכל מחיר. רובינו מייחסים בעיות של כעס לאנשים שמתרגזים בקלות, צורחים או זורקים חפצים, ומקובל לייחס להם בעיות בריאותיות כגון לחץ דם, התקפי לב וכדומה. באופן מעניין, מחקרים הראו שגם אלה ששומרים את הכעס בפנים דומים לאלו שמוציאים אותו החוצה: לשניהם יתכנו יותר בעיות בין-אישיות, סיבוכים בריאותיים, ואף סיכון גבוה יותר למות בטרם עת.

אמירה ידועה מדמה את ההיאחזות בכעס ובטינה להיאחזות בגחל לוחט במטרה לזרוק אותו על אדם אחר. אחיזה זו, בסופו של דבר, תגרום לכך שמי שמחזיק את הגחל הוא זה שייכווה, הרבה לפני שהוא יזרוק אותו לעבר מישהו אחר. באופן דומה, הכעס הוא הרסני בכל מצב, בין אם הוא מבוטא כלפי חוץ ובין אם לא. נראה שאין דרך אחת נכונה לבטא כעס, אך חשוב מאוד ואפילו קריטי שנלמד להכיר בכאב ובכעס שלנו, ונתקשר עם אחרים בדרכים שיאפשרו להם להבין ולהגיב בצורה בונה.

**כעס הוא רגש
שלילי שרבות
דובר בגנותו בכלל
ובחיי הנישואין
והמשפחה בפרט.
יחד עם זאת, לכעס
יש חשיבות ומקום,
ופעמים רבות הוא
אינו זוכה לכבוד
הראוי לו. אנו אולי
לא כמהים לכעס
כפי שאנו חפצים
בשמחה או בחיבה,
אך אנו זקוקים לו
לא פחות.**

מחקרים הראו שגם אלה ששומרים את הכעס בפנים דומים לאלו שמוציאים את הכל החוצה: לשניהם יתכנו יותר בעיות בין-אישיות, סיבוכים בריאותיים, ואף סיכון גבוה יותר למוות בטרם עת.

בני זוג שיוצרים מערכת יחסים "מוצלחת" באמצעות נטרול חוסר נוחות וקונפליקט, למעשה מפסידים מערכת יחסים בריאה, חיה, תוססת ומאתגרת ולא משעממת ושוחקת. זוגות לא צריכים לפחד מהבדלים. קונפליקטים יכולים להיות הזדמנות לדיאלוג ולהתפתחות. לא קיים מתכון פשוט להתמודדות עם קונפליקטים זוגיים אך חשוב שנדע לנווט את ההבדלים באופן בונה תוך שמירה על כבוד הדדי. זכרו, כאשר הרוחות נרגעות, מה שישאר איתנו הוא פחות תוצאת הויכוח, ויותר האופן בו התייחסנו אחד אל השני במהלכו.

כאשר אנו בוחרים לחלוק את חיינו עם אדם אחר במסגרת חיי הנישואין, אנו בונים מערכת יחסים ככוללת מכלול של כוחות שיזינו ויטפחו אותנו. יחד עם זאת אנו מקבלים, בנוסף, גם הבדלים ולא מעט קשיים איתם נצטרך להתמודד במשך חיינו המשותפים. חלק מהקשיים ניתנים לפתרון, וחלקם פחות. למעשה, מומחים טוענים שמעל למחצית מן הבעיות בזוגיות אינן פתירות כגון חילוקי דעות לגבי גידול ילדים, גודל משפחה, כסף וכדומה. השוני הזה, שברוב המקרים אינו נעלם, בוחן את יכולת הזוג להתמודד עם קונפליקט, להאזין ולקבל ביקורת, להביע את כעסם באופן הולם,



הפרעות אכילה

סמפטומים, סיבות ודרכי טיפול

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

הפרעת אכילה היא הפרעה נפשית המתבטאת באכילה בלתי סדירה הגורמת לנזקים גופניים. להפרעות אכילה השפעה ניכרת על כל תחומי החיים - החל מבעיות פיזיות, רגשיות ועד בעיות רוחניות ונפשיות. הפרעות אכילה הן תוצאה של שילוב בין גורמים שונים - גנטיים, ביולוגיים, משפחתיים, פסיכולוגיים וחברתיים-תרבותיים. הפרעות אכילה שאינן מטופלות עלולות להפוך לכרוניות, לגרום לנזקים חמורים ואף למוות.

כה נפוצות בגיל ההתבגרות שבו באים לידי ביטוי שינויים וקונפליקטים אישיים ובינאישיים רבים אצל המתבגר או המתבגרת.

עיסוק של אחד ההורים או שניהם בנושאים של דיאטה, דימוי גוף ואכילה, באופן מוגזם או כפייתי, נמצא אף הוא כגורם שכיח להתפתחות הפרעות אכילה אצל הילדים.

מאפיינים אישיים שכיחים שנמצאו כגורמים לשכיחות גבוהה יותר של הפרעות אכילה הם גם נטייה לחרדתיות, פרפקציוניזם, קושי להסתדר עם גבולות או לחצים יומיומיים, בעיות בדימוי הגוף, בעיות בזהות המגדרית, ולעיתים טראומה של ניצול או התעללות במשפחה או מחוצה לה.

לפי חלק מהחוקרים אנוורקסיה ובולימיה נובעות לעיתים מהצורך באוטונומיה בקרב נערות צעירות אשר מתמודדות במשפחתן עם קושי רגשי וקונפליקטים עם ההורים ועם דרישה מהן להיות מושלמות בתחומי החיים השונים. אצל נערות אלה מתפתחת לעיתים הפרעת אכילה שהיא האפשרות היחידה שלהן לעיתים לשלוט במשהו בחייהן- באכילה.

לעיתים הפרעת האכילה משמשת כאמצעי להשגת תשומת לב מהמשפחה והסביבה.

אכילה כפייתית משמשת כדרך להתמודדות עם לחצים, מתחים וקונפליקטים רגשיים אצל אלה הסובלים ממנה. האכילה המרובה הממלאת את הקיבה יוצרת טשטוש של רגשות ותחושות אחרים.

אכילה כפייתית מתחילה לרוב בילדות המוקדמת, כשמתעצבים דפוסי האכילה. רוב האנשים שנעשים אכלנים כפייתיים הם אנשים שמעולם לא למדו דרכים נאותות להתמודדות עם מצבים מלחיצים, ובמקום זאת השתמשו באוכל כדרך התמודדות.

הטיפול בסובלים מהפרעות אכילה

הטיפול צריך להתמקד בהכרח במימד הרגשי ולבדוק את הסיבות הפסיכולוגיות שקיימות בבסיס הפרעה. לעיתים נעזרים גם בשילוב של ליווי ופיקוח תזונתי. במקרים בהם קיימת סכנה אמיתית לחיי המטופלת יש צורך באשפוז במחלקה המתמחה בטיפול בהפרעות אכילה.

מסוכן למדי להתעלם מהחומרה ומהסכנה שבהפרעת אכילה ולא לטפל בה באופן מתאים על ידי איש מקצוע המומחה לבעיות מסוג זה. קיימת בכך סכנה בריאותית ופסיכולוגית אמיתית.

נורות אדומות

כיוון שהפרעות האכילה לסוגיהן הופכות לתופעה נפוצה בכל שכבות האוכלוסייה, החל מגילאים צעירים מאוד, חשוב שהורים יהיו ערים לסימנים שעלולים להצביע על התפתחותה של בעיה הקשורה לאכילה. חלק מהסימנים יכולים להיות:

- הימנעות מסוגי מאכלים מסוימים לחלוטין או חלקית.
- דילוג על ארוחות מדי פעם או באופן קבוע.
- אכילה מופרזת שאחריה יש הסתגרות בשירותים.
- התעסקות שנראית מוגזמת במדידת משקל הגוף.
- התעסקות שנראית מוגזמת במראה החיצוני, הבעת אי שביעות רצון מהמראה החיצוני, והבעת תסכול בכל הקשור לכך.
- עיסוק מוגזם בספורט כאמצעי לירידה במשקל.
- הסתגרות רבה בחדר, תקשורת מועטה מדי עם בני המשפחה, התרחקות חלקית או מלאה מחיי חברה.

את הפרעות האכילה נוהגים לחלק לשלושה סוגים:

אנוורקסיה: מצב בו האדם מפחית באופן משמעותי את כמות המזון שהוא צורך במטרה מודעת לרדת במשקל, לעיתים עד כדי הרעבה והפסקת אכילה מוחלטת. הסובל מאנוורקסיה ממשיך להרגיש שמן גם כאשר הוא מגיע לירידה דרסטית במשקל ולרזון קיצוני ועושה הכל כדי להמשיך ולרדת במשקל, כולל הפסקת אכילה או אכילה מועטת מדי, הקאות, לקיחת חומרים משלשלים, עיסוק מוגזם בספורט ועוד. התנהגויות אלה כפייתיות ונעדרות בוחן מציאות תקין.

בולימיה: מתאפיינת בהתקפים של אכילה חסרת שליטה, בה האדם אוכל כמויות גדולות מאד של מזון בזמן קצר, פעמים רבות מזון שנחשב ללא בריא, ולאחר מכן הוצאתו של המזון מהגוף באופן לא טבעי, לרוב על ידי הקאות, אך גם על ידי נטילת חומרים משלשלים. הבולימיה גורמת לנזקים גופניים גדולים למערכת העיכול, לפעילות הלב ולמאזן החומרים בגוף, כמו גם לבעיות שיניים, עיניים ועוד.

אכילה כפייתית, בולמוסי אכילה, התמכרות לאכילה: תופעות שניתן להתייחס אליהן כאל קבוצה נפרדת של הפרעות אכילה, שמאופיינות באכילה מרובה בלתי נשלטת, לפרקי זמן מסוימים או באופן קבוע, שאין אחריהן פעולה כלשהיא לסילוק המזון מהגוף. הפרעות אלה מלוות לעיתים קרובות במשקל עודף, בהתאם לכמויות המזון העודפות שהאדם אוכל.

השכיחות של הפרעות האכילה

למרות שהנתונים לגבי שכיחות הפרעות האכילה אינם מדויקים כיון שחלק מהסובלים מהן אינם פונים לטיפול או פונים לטיפול פרטי שאינו מדויק לרשויות, שכיחות ההפרעות בעולם המערבי הולכת ועולה. שכיחות האנוורקסיה עומדת על 1.2 אחוז בקרב הנשים ו-0.2 אחוז בקרב הגברים. בולימיה היא הפרעה שכיחה יותר, כ-4 אחוז בקרב נשים וכאחוז אחד בקרב גברים. הנתונים לגבי אכילה כפייתית לסוגיה השונים הם גבוהים הרבה יותר ומגיעים ליותר מ-40% מקרב האוכלוסייה הכללית לפי דיווחים שונים.

השכיחות הגבוהה ביותר של הפרעות אכילה היא אצל נשים צעירות בטווח הגילאים 12-41. עם זאת שכיחות התופעה עולה בשנים האחרונות באופן משמעותי גם בקרב גברים, נשים מבוגרות, ואף ילדים. לא נדיר לפגוש כיום אפילו ילדים קטנים בגיל 4-6 הסובלים מהפרעות אכילה על רקע רגשי.

כמו כן קיימת עלייה משמעותית של הפרעות אכילה בקרב המגזר הדתי והחרדי, והשיעור עומד כיום על מספרים דומים לכלל האוכלוסייה.

הסיבות להפרעות האכילה:

הסיבות להתפתחותן של הפרעות אכילה קשורות למצבו הפיזיולוגי והרגשי המולד והנרכש של האדם ומושפעות גם מהסביבה הספציפית בה הוא חי ומסורים חברתיים.

במחקרים גנטיים נמצא כי אדם יכול להיוולד עם רגשות מוגברת לפיתוח הפרעות אכילה. כמו כן קיימות סיבות ביולוגיות הקשורות, בין היתר, בהפרשה מוגברת או מופחתת של חומרים בגוף שעלולים להקשות על אדם לווסת את מנגוני הרעב והשובע.

בעיות ביחסי הורים וילדים מגבירים את הסיכון של הילדים לפתח הפרעות רגשיות וביניהן הפרעות אכילה. יחס ביקורתי וחודרני מצד ההורים כלפי הילד או הילדה נמצא כמאפיין משמעותי בקרב נערות ונערים שסבלו מההפרעה. זוהי אחת הסיבות לכך שהפרעות אכילה



עם רגשות לא מתווכחים

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

המחקר בדק אם אותה תופעה מתרחשת גם עם גלידת תות שדה ועם עוגיות שוקולד צ'יפס. לגבי הגלידה הם קיבלו תוצאה דומה: נבדקים שגרמו להם להאמין שהם נעשו חולים מאכילת גלידה, אך כתבו שהם פחות מעדיפים לאכול גלידה, בניגוד לקבוצת הביקורת. דווקא לגבי העוגיות לא ניתן היה למצוא השפעה מובהקת.

באותו המחקר, החוקרים "השתילו" לנחקרים את המחשבה שהם אוהבים אספרגוס, ולאחר מכן שאלו אותם מה היו מעדיפים להזמין במסעדה. גם כאן נמצא שהאספרגוס קיבל מקום גבוה יותר מאשר אצל אנשים שלא עברו את השתלת המחשבה. נתון זה הוכיח שניתן גם להשתיל זיכרונות חיוביים ולעורר אהדה כלפי מאכל שלרוב אינו אהוד כל כך. כשהם נשאלו איזה סנדוויץ' היו רוצים לקבל בזמן המחקר, היה ביקוש גבוה יותר בקבוצה זו לסנדוויץ' עם אספרגוס, למרות שבפועל, הנבדקים לא נהנו כל כך מהסנדוויץ'...

בסיכומי של עניין, כותבים החוקרים שוודאי יש אפשרות לגרום לאדם להאמין במשהו שלא באמת קרה לו (Morris, Laney, Bernstein, & Loftus, 2006), ולאמונה זו אף יש השפעות מעשיות (Loftus & Bernstein, 2009).

יש עוד המון מקום לפיתוח המחקרים בנושא זיכרונות, וסביר להניח שיימצאו עוד סיבות ודרכים נוספים לשימוש בזיכרונות מהעבר שכלל לא אירעו. אך מחקרים כאלו מובילים אותנו לתובנה, שהזיכרון במחקרים רבים הוא סובייקטיבי. ייתכן ואנו מאמינים שמקרה מסוים קרה על אף שלא באמת היה, ובכל זאת הזיכרון משפיע על התחושות וההרגשות ואף ההתנהגויות שלנו. במחקרים כאלו, לא תמיד יהיה נכון לבדוק את אמיתות המקרה, אלא דווקא את מקור הזיכרון.

כשאשה אומרת לבעלה שהוא לא מתייחס אליה מספיק, והוא מתעקש שהוא נותן לה מספיק יחס, עליו להקשיב מעבר לקולות. לא תמיד העובדה אם הוא מקשיב או לא, או כמה דקות או שעות ביום הוא מקדיש לצורך כך זה העניין, העניין הוא ההרגשה שיש לה. אם

מחקרים שונים נעשו על מנת לבדוק האם ניתן להוביל אנשים להאמין שקרו להם אירועים בעבר גם אם לא היו דברים מעולם, ואכן מצאו שאפשר. במחקרים מסוימים, אפילו נוצרות הרגשות שמתלוות לזיכרונות הללו, והם נקראים "זיכרונות מזויפים עשירים". אם גרמו לך להאמין שנשך אותך כלב, זה עלול להשפיע על יחסך לכלבים משום שלא תמיד ניתן להבחין בין זיכרונות כאלו, לזיכרונות אמיתיים.

חלק מהחוקרים "השתילו" למשתתפי המחקר זיכרון על ידי שאילת שאלות, השתלת עובדות שונות במהלך התשאול, וגם על ידי דמיון מודרך. בכך חוקרים רבים החלו לתהות על מהימנותם של גביית עדויות. האם ניתן לסמוך על כל עדות? האם אנשים עלולים להאמין שמהו קרה כשהוא לא באמת קרה?

בנוסף, התעניינו החוקרים (לופטוס וברנסטיין 2009), האם זיכרון שלילי שהושתל אצל אדם, עלול ליצור דחייה של אותו אדם לאותו זיכרון. כדי לבדוק זאת, הם ערכו מחקר בו ניסו להשתיל זיכרונות שליליים לגבי מאכלים, ולבדוק אם זיכרונות אלו יגרמו לדחייה מאותו מאכל.

במחקר שנעשה, נלקחה קבוצת נבדקים שהתבקשו למלא שאלונים על הרגלי אכילה. לאחר שבוע נמסר לאותם האנשים ניתוח של הרגלי האכילה של עצמם, אלא שהניתוח היה מזויף. נכללו בו שלושה פריטים שהיו נכונים באופן כללי לכל ילד, כגון "כילד, מאד אהבת לאכול עוגת שוקולד של יום הולדת", ופריט אחד שהיה לא אמיתי: לחצי מהנבדקים הפריט המזויף היה: "נעשית חולה מאכילת מלפפון חמוץ", ולחצי השני: "נעשית חולה מאכילת ביצה קשה". לאחר מכן גרמו החוקרים לעיבוד הזיכרונות המזויפים על ידי כך שנתנו להם למלא שאלון נוסף לגבי אכילת עוגת שוקולד ולגבי הפריט המזויף. לבסוף נתנו להם למלא שוב שאלונים לגבי הרגלי אכילה. לעומת קבוצת הביקורת שלא עברה את השלב של עיבוד הפרטים, הנבדקים שעובדו את הפריט המזויף מילאו בשאלון שיש להם פחות רצון לאכול מלפפונים חמוצים או ביצים קשות מאשר בקבוצת הביקורת. נתון זה אישש את ההשערה שיש גם השפעה עכשווית לזכרונות מזויפים.

מה היה קורה אם אחיך הגדול היה מספר לך שכשהיית ילד, נשך אותך כלב? מסתבר, שגם אם אינך זוכר מקרה כזה, אתה תתחיל להאמין שהוא אכן קרה, במיוחד אם אחיך יתעקש ויספר לך את הסיפור עם הכלב שוב ושוב. בשלב מסוים, הסיפור על כלב שנשך אותך כילד יהפוך להיות חלק מסיפור החיים שלך. לרגשות שנוצרים כתוצאה מזיכרון השפעה עצומה על מהלך החיים. החלק המפתיע הוא, שההשפעה קיימת גם כאשר הזיכרון אינו אמיתי.



ייעוץ וניהול אירגוני

בחסות בית הספר לפסיכולוגיה המרכז ללימודים אקדמיים

MILLER POINT

בתכנית:

הובלה ומינוף ארגונים ועסקים, פתירת קשיים והעצמת כוחם ויכולותיהם של צוות העובדים, הטמעת שינויים, הצמחת עסקים ומוסדות.

הנושאים הנלמדים:

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

לחי מיועד הקורס:

מנהלים, בעלי תפקידי מפתח בכירים, אנשי ניהול ושיווק ומנהלי ארגונים.

משך הקורס:

שנה אחת, אפשרות להשלמת תואר.

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



ההרשמה בעיצומה!

ynr.sarah@gmail.com | 02-6321614

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



יתחילו להתווכח על כמות היחס שהוא נותן, הם וודאי לא יגיעו אל עמק השווה. במקרה כזה, צריך הבעל להבין מדוע האשה מרגישה כך. אולי היחס שהוא נותן אינו בעל תוכן שהיא מחפשת, או שהוא לא במינון שהיא מצפה לו. אם יעצור ויקשיב לדבריה וינסה להתחבר אליהם, אולי יגלה מאיפה התחושות נובעות.

זוג שהגיע פעם לטיפול, החל להתווכח בינו לבין עצמו. האשה טוענת שהוא אף פעם לא עוזר בבית, והוא לחפוטו, מבהיר שרק ביום שישי האחרון שטף את הבית. היא ממשיכה בשלה שזה היה חד פעמי, והוא מתעקש שזה קורה כל הזמן. במקרה כזה אנו עלולים לנסות לברר כמה פעמים באמת שטף את הבית ולשחזר את השבועות האחרונים, אך גם זה לא ייתן את הפתרון. יותר חשוב שאנו נבין מדוע יש לה תחושה שאין לה שותף באחזקת הבית.

בעל שמתלונן שאשתו כל היום בטלפון עם אמא שלה ואחיותיה או חברותיה, ואשתו אומרת שהיא מדברת איתם רק פעם ביומיים וגם זה כשהוא לא נמצא, גם כאן אין לברר בכמה טלפונים באמת מדובר ומתי. במקרה כזה צריך להתחבר לתלונת הבעל שככל הנראה מרגיש זנוח רגשית על ידי אשתו, ולנסות לברר מה מרגיש שחסר ואין אפשר למלא את החלל.

במקרים רבים מריבות בין בני זוג נובעות בעובדות - כן עשית, לא עשית, כן אמרת לא אמרת - ואז בני הזוג לא מצליחים למלא את החסך שגרם להם להרגיש כפי שהם מרגישים. במקום זאת הם מוצאים את עצמם בוויכוח עקר על עובדות שלא באמת מעניינות אותם. "אתה מתווכח על כל דבר", "את אף פעם לא תומכת", "הילדים בקושי מכירים אותך", "את תמיד מונעת את הנסיעות למשפחה שלי". בכל המקרים הללו ועוד מקרים רבים נוספים, הזוג עלול "להיתקע" בוויכוח על העובדות: "לפני שבועיים נסענו אליהם ולא אמרתי כלום", "אני נפגש עם הילדים כל ערב כשאני מגיע מהעבודה" וכו'. במקום זאת, כדאי וראוי לנסות להבין מעבר למילים. לעצור ולהבין מה באמת מפריע לבן/בת הזוג, ולנסות להגיע לשרש ההרגשה. בן זוג שמתלונן על משהו, כנראה שיש משהו שמפריע לו. אם נתעסק בצד השטחי של דבריו, לא נצליח להגיע אליו.

המחקרים שהוצגו מעידים על כך שלא תמיד העובדות הן שמניעות אותנו. ייתכן ואנו "זוכרים" משהו שקרה, והוא משפיע עלינו עד היום, אך בפועל הוא לא באמת קרה. מסתבר שאם אנו חושב שזה קרה לנו, זה ישפיע עלינו, בין אם זה קרה או לא. גם בזוגיות, לא תמיד אנו צריכים להתעסק בהיבט החיצוני של העובדות, האם זה באמת קרה או לא, או האם זה נכון או לא נכון. במקום זאת, עלינו להעמיק קצת יותר ולנסות להבין - מה מציק או חסר לבן/בת הזוג שלי, שכן הם מרגישים או זוכרים.

מקורות: Bernstein, D.M., & Loftus, E.F. (2009). The Consequences of False Memories for Food Preferences and Choices. Perspectives on psychological science. Vol.4, no. 2.

Desjardins, T., & Scoboria, A. (2007). "You and your best friend Suzy put slime in Ms. Smollett's desk": Producing false memories with self-relevant details. Psychonomic Bulletin & Review, 14, 1090-1095.

Morris, E.K., Laney, C., Bernstein, D.M., & Loftus, E.F. (2006). How should we define susceptibility to false memories? American Journal of Psychology, 119, 255-274



מגמות חדשות לחיוב מזונות ילדים

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

מאותם הנימוקים והטעמים שפורטו בתקנה הנ"ל כפי שהתפרסם בחוזר נשיאי הרה"ר מתאריך כ"ט טבת תש"ד. לאור הנסיבות המוסריות, החינוכיות והכלכליות בזמננו מחליטים להעלות את גיל חיוב האב למזונות ילדיו עד גיל 18 שנה.

אמנם ההחלטה הועברה לרב הראשי, הראשון לציון, הרב עובדיה יוסף זצ"ל, שנעדר מהישיבה, למתן אישורו וחתימתו, הראשול"צ לא חתם על ההחלטה, אלא הוסיף הערה ביום ט"ו תמוז תשל"ו: "גלוי דעת של הראשול"צ הרב עובדיה יוסף; לדעתי תקנה כזאת צריכה להיות ע"י כל דיני ורבני ישראל וגדולי התורה, וכך נהגו רבותינו הגאונים נשיאי הרה"ר לישראל ונשיאי ביה"ד הגדול הרב"ץ עוזיאל זצ"ל והגאון הרי"א הרצוג זצ"ל בזמן שתיקנו התקנה לחייב במזונות הילדים עד גיל חמש עשרה, אחרת אין לתקנה כזאת שום תוקף לפי ההלכה". למרות האמור מנהג בתי הדין לחייב במזונות עד גיל 18 ללא מקור חיוב ברור ומוגדר.

להבהרת המנהג לחייב עד גיל 18 למרות הסתייגות הגר"ע זצ"ל, כתב האב"ד הגר"א שפירא בפסה"ד: "היות ובתי המשפט מחייבים לזון עד גיל 18 ע"פ חוקי המדינה, ואם בתי הדין יחייבו רק עד גיל 15, אזי תפנה האשה לבית המשפט ע"מ לחייבו לאחר מכן. על כן, הימנעות בית הדין מלפסוק מזונות עד גיל 18 במה שראוי לפי ההיגיון, המנהג ואף על פי דין תורה וכמו שקבעה מועצת הרבנות הראשית, תשלח את בעלי הדין לדון אך ורק בביהמ"ש, דבר שיהיה חילול ה', שהרבנים לא דואגים לילדים ורק השופטים דואגים לתקנתם, ועל כן מנהג בית הדין בנתניה מאז ומעולם (ושמעתי שכן נוהגים בשאר בתי הדין), לפסוק מזונות עד גיל 18, בהסתמכות על תקנת הרבנות הראשית משנת תשל"ו".

על התנגדותו של מע"כ הגר"ע יוסף זצ"ל כתב מע"כ האב"ד: "יש לחלק בין המצב בשנת תש"ד שהיה לפני קום המדינה ולכן היו צריכים הסכמה של כל ראשי הציבור משא"כ בשנת תשל"ו אחרי קום המדינה ואחרי שהכנסת קבעה בחוק לתיקון דיני משפחה חיוב עד גיל 18, תקנת הרבנות מגלה על החוק שיש לו תוקף גם על פי דין, ולא צריכים הסכמת כל רבני ישראל".

מקור לחיוב עד גיל 21

מתוך פסק הדין: "הנוהג הרווח בהסכמי הגירושין הוא לחייב את האב בשליש ההוצאות מגיל 18 עד גיל 21,

פסק הדין מתאר את טענות הצדדים כפי שנטענים במקרים רבים מתיקי המזונות: "כל אחד מהצדדים מנסה להציג את משנהו כבעל ממון והכנסות, ואת עצמו כמעט חסר כל, וכדברי שלמה המלך (במשלי כ, ד) "רע רע יאמר הקונה", ועיין בזה (בב"ב פד, א), דרכו של קונה להפחית בערך המקח ודרכו של מוכר להעלות ערכו. ואף כאן, הצדדים ניסו להציג בפני ביה"ד בכתבי טענותיהם בדבריהם ובסיכומיהם, מצג שלא תמיד מתיישב עם המציאות".

כך מתנהלים הדיונים; התובעת מגזימה בתיאור צרכיה וצורכי הילדים ומגיעה בתביעתה לעשרות אלפים והנתבע; הופך עצמו לכלי אין חפץ בו לא יכול לפרנס את עצמו וק"ו את ילדיו.

חשוב לציין שחיוב מזונות ילדים הוא חיוב מוחלט. טענת "אין לי" למזונות ילדים, היא טענה שאינה מתקבלת, בייחוד כאשר יש לנתבע בית או מטלטלים. כפי שהובא בשם הגריש"א זצ"ל (בפד"ר יח' עמ' 174, וכן בפד"ר חלק ג' עמוד 299). גם על אברך או על אדם שלא עובד מוטל לחזור על הפתחים לצורך מזונות ילדיו הקטנים (מנחת יצחק ח"ו סי' קנ פסק ד'). בפרט שבמקרים רבים הטוענים "אין לי" אינם מדייקים בדבריהם. משום כך, על הדיין למצוא את האזון בין יכולותיו של האב לבין צרכי הילדים, שכן לעיתים, ככל שירחם הדיין על האב, כך יתאכזר לילדים שיחיו בחוסר. לכן נהגו בתי הדין לחייב במזונות גם אברכים וגם את אלו "שאינן להם".

המגמה החדשה

עד לשנה האחרונה, בית הדין היה מסיים את חיוב מזונות הילדים בגיל 18. לעומת זאת, בבית המשפט היו מחייבים שלישי מדמי המזונות עד גיל 21, (ע"א 4480/93 פלוני נ' פלונית ו-3 אח', פ"ד מח(3)). בעת האחרונה נראה שינוי מגמה הן בפסק הדין של הגר"ש שפירא בו האב"ד הינו דעת המיעוט, וכן בפסקי דין שלא פורסמו ולא נומקו, בהם חייבו שלישי מזונות כדבר שבסתמא (ביה"ד אשדוד 875313/2 מתאריך 8/1/14) עד גיל 21.

מקור החיוב לתשלום מזונות

לגבי ילדים עד גיל 18, מקור החיוב ידוע. מועצת הרבנות הראשית ביישבתה (מיום ט' בתמוז תשל"ו) דנה בנושא גיל המזונות והחליטה פה אחד: "בעקבות תקנת הרבנות הראשית לארץ ישראל משנת תש"ד... שקבעו לחייב את האב במזונות ילדיו עד גיל 15 שנה

חובת האב במזונות ילדיו היא עד גיל שש. בתקנות הרבנות הראשית הורחבה החובה עד לגיל חמש עשרה, כאשר בפועל בתי הדין מחייבים "כמנהג" עד גיל 18. במאמר זה נציג מגמה חדשה העולה מפסק דין חדש, (דברי אב"ד נתניה, הגר"ש שפירא שליט"א בתיק מספר 913242/1 מתאריך י"ד בטבת התשע"ה, עדיין לא פורסם, להלן: פסק הדין). שיש לחייב הורה בשליש ממזונות ילדיו עד גיל 21 כפי הנהוג בחיובי בית המשפט.



MILLER POINT



הכשרת מנחים לסוכרת נעורים

בשיתוף האגודה לסוכרת נעורים ובאישור אגף שפ"י משרד החינוך

בתכנית:

הכשרת מנחי סוכרת להורים ומורים לילדים החולים בסוכרת נעורים, על מנת להעניק תמיכה וליווי מקצועי ואנושי שיסייע להתמודדות עם המחלה באורח החיים היומיומי. התכנית תכלול ידע עדכני בתחום הבריאות והתזונה בשילוב מיומנויות הנחיה וייעוץ לטיפול ואימון.

נושאים עיקריים:

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

למי מיועד הקורס:

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

צוות המרצים:

סגל המרצים יכול לרפאים, פסיכולוגים קליניים, עובדים סוציאליים, תזונאים, ונציגי קופ"ח ממרכזים לזכויות החולה.



ההרשמה בעיצומה!

ynr.tova@gmail.com | 02-6321612

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

משפחה במשפט



מכיוון שהילדים לא מפרנסים את עצמם, אלא הולכים לצבא, לשירות לאומי או לומדים בשיבה, ואין הם עובדים לפרנסתם, ופרנסתם מוטלת על הוריהם בפועל. לפיכך אף שתאורטית יכולים לעבוד לפרנסתם, מעשית אין הדברים כן ולפיכך יש מקום לומר שיש לחייב את האב בחלק ממזונות הילדים מדין צדקה כאמור ביו"ד וכמו שכתב הדרישה.... שהאב חייב לזון את ילדיו הבוגרים אם אינם יכולים לעסוק לפרנסתם, ולפיכך יש מקום גם על פי דין למנהג המדינה הרווח כיום לחייב את האב בשליש הסכום שהתחייב למזונותיהם עד גיל 18. מגיל 18 ואילך, לפיכך יש לקבוע שהאב יתחייב ב-1/3 מזונות הילדים וב-1/3 המדור משיגיעו הילדים לגיל 18 עד שיגיעו לגיל 21."

האב"ד הוסיף שני נימוקים מרכזיים לשיטתו:

<< החוק לתקון דיני משפחה מזונות, קובע, שאביו ואמו של קטין חייבים במזונותיו, ולפי זה היו נימוסים שכל בני המדינה ניחא להו"דינא דמלכותא דינא", ולשיטתו, כאשר אב אינו יכול לפרנס את ילדו, יש לחייב את האם לפרנסו.

<< הנוהג כיום לחייב 1/3 מזונות מגיל 18 ועד 21 לבנים ועד 20 לבנות, מכיוון שבגיל זה הבן והבת אינם יכולים לעבוד לפרנסתם מחמת שירות צבאי/לאומי ולימוד בשיבה. לפיכך יש לחייב האב ב-1/3 המזונות מדין צדקה.

דעת הרוב אין לחייב עד גיל 21

קשה הלכתית לחייב אדם במזונות ילדיו שמעבר לגיל חמש עשרה ולכל היותר שמונה עשרה, מאחר שלא מצאנו בשום פוסק ואף לא במנהג בית הדין לפסוק מזונות לבוגרים. לטענת דעת הרוב, אם האב"ד מחייב עד גיל 21 "מדין צדקה" אם כן אולי נחייב אף לאחר גיל 21? וזה בוודאי לא אמר אדם מעולם. על טעמו לחייב מדין "מנהג המדינה" טענו דעת הרוב: כי המנהג שייך רק כשאנו משוכנעים שאכן זה המצב - בכח המנהג לחייב, כלומר רק כשהמנהג שכיח ומפורסם והמתחייבים ידעו מכך. מאחר ולא כולם מתחייבים מזונות עד גיל 21 אין להגדירו כמנהג המדינה.

עוד נמקו דעת הרוב: לא מובן מדוע לחייב רק שלישי מהמזונות שכן לפי השקפתו של הגר"ש שפירא, יש לחייב את האב במלוא סכום המזונות הנדרשים לצורך קיומם עד גיל 21 מאחר ולפי התנאים במדינת ישראל עד גיל 21 מעשית לא ניתן לצאת ולהתפרנס. אם החיוב הוא שלישי, ממילא יכולים הם לחיות ללא קיום מזונות כלל.

לסיכום: אמנם בפועל האב לא חויב במזונות מעבר לגיל 18, אך המגמה מחלחלת גם לבתי הדין לחייב מזונות עד גיל 21. אמנם אין לכך מקור מובהק, אך מאידך אין מקור מוגדר גם לחיוב בין גילאי חמש עשרה לשמונה עשרה, כלומר המציאות יוצרת מנהג - שמיצור בסופו של יום דין מוחלט. יתכן כי בשנים הבאות תתהפך המגמה ודווקא בתי הדין יחייבו מזונות גם לאחר גיל שמונה עשרה ואולי מזונות מלאים בין גילאי 18-21 ואולי אף מעבר לכך, אם יתברר שאין ביד בן השיבה (למשל) לפרנס עצמו בשום דרך.

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



הולך בין הכיפות

זוהר גורן אהרון | עו"ס קליני, מטפל משפחתי ופסיכותרפיסט מנהל את מכללת אל"י, מרכז קורס לילדים ונוער בסיכון במרכז י.נ.ר.

במפגש הטיפול הראשון שאל אותי המטופל, חסיד אחת החצרות המסוגרות יותר, "איך נגשר על הפער שבינינו שהרי אנו באים מעולמות שונים?" "העולמות אכן שונים" עניתי לו "אבל בכל מקום עזב, כאב, תקווה, אשמה ושמחה מרגישים אותו הדבר". המפגש עם אדם שגר רבע שעת נסיעה מהבית שלי אבל חי חיים המזכירים את אורח חייו של הסבא רבא שלי באירופה, לימד אותי שהפסיכולוגיה ושפת הרגשות זו שפה אנושית שיכולה לגשר על פערים של אורח חיים. המפגש עם בחור ישיבה חסידי שמתקשה לדבר בפנישה מכיוון שהוא לא רגיל לדבר בעברית (בהתחלה חשדתי שהוא אספרגר) לימד אותי שהפסיכותרפיה היא שפת הנפש, זו שפה בינלאומית (ושאפשר לטפל גם ביידיש).

למדתי שדווקא עובדת היותי לא דתי יכולה להיות יתרון שמקל על כמה מהפונים החרדים לפנות לטיפול או כפי שהיטיב לנסח זאת אחד הרבנים שמלווים אותי בשנים האחרונות "המטופל החרדי לא רוצה לפגוש את הפסיכולוג שלו בשטיבל אחרי הטיפול".

הואיל ובטיפול פסיכולוגי דינאמי המטפל פסיכי והמטופל הוא זה המביא את עולמו אל החדר, פוחת החשש שהמטופל הדתי ייחשף לתכנים שאינם שייכים אליו. בין היטיב לנסח זאת באמרו שעל המטפל להיכנס אל חדר הטיפול ללא ידע, ללא הבנה וללא שאיפות, היינו מכוונן כולו למטופל, עולמו ומצבו הסובייקטיבי (bion, 1962).

אכן, בשנים האחרונות אני זוכה לחוויה מסעירה ומרתקת מבחינה מקצועית וחברתית וכפי שתואר בריעה זו למדתי רבות על עצמי ועל החברה הישראלית, אבל לא רק. בזכות המפגש עם הציבור החרדי כקולגות, תלמידים ומטופלים זכיתי להכיר את המקורות שלי. אי אפשר הרי להיות בקשר קרוב ותכוף עם אנשים מאמינים ולא להתקרב בעצמך. רכשתי ידע רב על קיום מצוות, על לימוד התורה ועל אורח חיים יהודי, ידע שמשפיע על אורח החיים שלי ושל משפחתי באופן ישיר. אני מבין יותר את מה שחברי בציבור הכללי לא מבינים ועדיין סובלים מהסטיגמות שלא אחת מתעוררות בתקשורת וזכות לכינויים שונים (השתמטות, הדרת נשים וכו'). את מה שאני יודע היום אני מנסה להעביר בכל דרך לסביבה הקרובה שלי ולהסביר את האמת שמאחורי הסיסמאות וכך אני מרגיש שהיעדר המקורות שהביאה אותי אל המסע הזה מטילה עלי אחריות גדולה ואני מקווה ומשתדל להיות שליח טוב.

את זה הסברתי לאותו תלמיד ששאל מדוע עדיין אינני בעל תשובה. "כולנו בעלי תשובה" עניתי לו "ובעזרת השם כשתבוא הגאולה כולנו נעשה תשובה אמיתית, אבל עד אז כנראה שעם ישראל צריך גם כמה חילונים כמוני".

"לפני שאנחנו נפרדים, אני יכול לשאול אותך שאלה?" הבטתי בחסיד הצעיר שעמד מולי בסיום קורס להכשרת מנחי משפחה במרכז י.נ.ר. בירושלים. "במחילה, עם כל הרקע שלך בציבור שלנו, איך זה שאתה עוד לא דתי?" "אתה לא הראשון ששואל אותי את זה" עניתי ואכן הוא לא הראשון.

קרוב לעשר שנים שאני מוצא את עצמי בקשר קרוב עם הציבור הדתי והחרדי כפסיכותרפיסט וכמרצה. אנחנו יודעים שאין מקריות בעולם ועם זאת אני עדיין תוהה לא פעם איך "ילד טוב קריית חיים" שהיה שותף לכל הסטיגמות האיומות ביותר על הציבור החרדי התגלגל למקומות כמו בני ברק, מודיעין עילית, כפר חב"ד ואלעד. איך מגיע "תינוק שנשבה" לבתי מדרש של ישיבות להרצות בנושאי חינוך וטיפול בפני הורים, משגיחים ורבנים.

התשובה לכך מורכבת הן מההכרה בצורך של הציבור החרדי באנשי מקצוע בתחום, כמו כל ציבור אחר, ובמקביל מהבנה שטיפול פסיכולוגי אינו בהכרח סותר את ערכי היהדות, ובמקרים רבים אף חופף להם. הפסיכולוגיה שפותחה ברובה על ידי יהודים מזרם ההשכלה נתפסה כמדע חילוני המאופיין בבעיות צניעות. כמו כן מאות שנים בהן רבנים, משגיחים ואנשי ציבור עסקו באופן מעורר התפעלות בעבודה טיפולית שלא היתה מביישת את טובי הפסיכולוגים בעולם. כל אלה הביאו לתפיסה של הפסיכולוגיה כמשהו "שלא שייך לציבור שלנו". תפיסה זו רווחה זמן רב, אך בשנים האחרונות קמו לנו שליחים נאמנים שהבינו שהפסיכולוגיה, כמו כל המדעים למעשה, כבר נכתבה בתורה וכיום מסייעים לעשות את החיבור הטבעי כל כך בין הטיפול הנפשי לבין היהדות. מדובר בזרם מרתק של "הפסיכולוגיה היהודית" שזוכה למחקר, לימוד ופרקטיקה ע"י פורצי דרך כמו פרופסור מרדכי רוטנברג, דר' ברוך כהנא, דר' יאיר כספי ואחרים. החיבור המתבקש הזה הפיג מהרתיעה שהיתה מהתחום והביא להבנה שהטיפול הפסיכולוגי לא סותר את רוח ישראל סבא.

ההתחלה שלי, כדרך של התחלות, לא היתה פשוטה ולאחר שעברתי את השלב המוכר של "חבל שלא כל החרדים כמוך" נפתח בפני עולם מרתק וצבעוני בשחור לבן שהעניק לי את הזכות להכיר אותו באופן שמעט חילונים זכו. מעבר להיכרות עם אנשים מיוחדים ולסטיגמות שנשברו מהר מאוד למדתי הרבה דברים שהיו חדשים עבורי. ראשית למדתי שלא כולם אותו הדבר, ואני מתכוון באופן מילולי. אני מבדיל יותר בין חסיד לליטאי, בין גור לבעלזא ובין ויז'ניץ לסערט ויז'ניץ.

למדתי איך לדבר עם אנ"ש. עבורי זו היתה סוג של שפה חדשה שעלי לרכוש וכיום אני קצת יותר יודע מה לומר בחדר הטיפול ובעיקר מה לא לומר, ויכול לציין בסיפוק שאני יותר בקיא בחדרית מדוברת.



Baal Teshuva Marital Patterns

Rav Daniel Gefen MFC - Individual and Couples Counseling
dgefen78@gmail.com | 054-8439531

The phenomenon of returnees to orthodox Judaism - known as "Baalei Teshuva" - has been the focus of little serious research. Having counselled several Baal Teshuva couples struggling to save their marriages, the causes of their apparently numerous challenges has become a fascinating topic of research for me. I set out to conduct a number of interviews with Baal Teshuva married men, focused on uncovering what they believe are the causes of these difficulties. My assumptions were based on anecdotal evidence collected from my own acquaintances as well as my experience counselling this population. Perhaps the emotional and psychological scars prevalent in Baalei Teshuva could explain their marital instability. Or perhaps the ongoing difficulty of integrating an entirely new lifestyle and set of beliefs was responsible for the conflict between Baal Teshuva couples. Could the difference in family backgrounds between Baalei Teshuva and FFBs prove too great a chasm to bridge, preventing successful unions of this type? Lastly, perhaps this research could be used to answer the question on the lips of many young Baalei Teshuva: "Should I seek a Baal Teshuva to marry since we will be heading in the same direction spiritually, or would the stability of an FFB (frum from birth) mate lead to a more secure marital bond?"

Of the unambiguous interview results, the most forceful concerned the latter question. All interviewees concurred that shared spiritual direction was a vital component of a successful marriage, although there was a perhaps surprising caveat to this conclusion: one of the interviewees was married to an FFB but insisted they were indeed heading in the same spiritual direction. This highlighted one of the obvious flaws in the generalisation we tend towards: an FFB can be growing spiritually, while a Baal Teshuva may well have passed his peak and be on the decline spiritually.

All of the interviewees agreed that Baalei Teshuva

tend to have "emotional baggage," and they expected FFBs to be more stable emotionally and spiritually. Having said that, they did not believe that marital discord was an inevitable consequence of these emotional scars.

Moreover, similar family backgrounds proved to be of little significance in the success of these partnerships. The one Baal Teshuva who married an FFB reported that their differing backgrounds actually complemented one another. He was able to gain first-hand experience in what an FFB family with a long-standing religious tradition looks and feels like, while his wife was able to benefit from the worldliness, broad education and outlook that he brought from his secular background. Baalei Teshuva who married Baalei Teshuva revealed that a shared (lack of) spiritual family background counts for little ultimately. There were still inevitable differences in parenting styles, cultural differences, and so on, which more than compensated for any conceivable benefits of having a shared secular background. However, there was some suggestion that a Baal Teshuva spouse might be better equipped to understand and be able to empathise with a Baal Teshuva spouse going through family difficulties, since, obviously, the FFB will likely have little or no experience of the rejection and scrutiny that a Baal Teshuva faces from his or her family.

All interviewees reported being unprepared for marriage. Some even held the institutions where they (or their wives) had studied accountable for their lack of preparation, claiming they had been pushed into marriage too early. The danger in such a move was obvious: was this newly-religious person genuinely committed to religion? Would married life, with all its potential pitfalls, prove too great a pressure, leading him or her to abandon religion when things get tough? Sadly, anecdotal evidence suggests this is a pattern which many Baal Teshuva couples follow, and the interviewees indicated that this danger had been overlooked. ■

מבינים ינרית? בואו ללמוד את שפת הלב

מסלול ללימודי נישואין ומשפחה הכשרה והתמחות בייעוץ קבוצתי ופרטני

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



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



< שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת
< סיוע והכוונה להשתלבות בשוק העבודה
< סגל מגוון ממיטב המומחים בתחום

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



מסלול למבינים בלבד



ההרשמה בעיצומה! 02-6321603 | ynr.shivuk@gmail.com

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