

כלים שלובים

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

03

הבית היהודי

הרה"ג אליהו שלזינגר שליט"א

06

כבוד הבריות

הרה"ג דוד לאו שליט"א
הרב הראשי לישראל

22

חילופי תפקידים

גב' אסתר שפר



ללמוד להוביל להשפיע

משחקי תפקידים בנישואין ובמשפחה

כלים שלובים | גליון 70

משחקי תפקידים בנישואין ובמשפחה

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר' יוסף קהתי

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

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

יועץ משפטי: צבי גלר, טו"ר

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

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

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

כתובת המערכת:

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

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים: 02-6321602

דוא"ל:

merkaz@yanrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.yanrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחזרת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.

סדנאות פלוס

הצטרפו למערך הסדנאות של מרכז י.נר

במגוון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.

סדנאות יומיות חדשות מידי שבוע

- חכמת שפת גוף
- חכמת הפנים
- פסיכותרפיה גופנית
- טיפול בתנועה
- שיטת העבודה - ביירון קייטי
- כירולוגיה - אבחון לפי כף יד
- דמיון מודרך NLP
- שיפור מערכות יחסים ויצירת השפעה
- ציורי ילדים
- סגנונות תקשורת
- הפרעות אכילה
- אבחון בצבעים
- ניהול זמן
- התמכרויות
- קלפים טיפוליים
- כלים טיפוליים באומנות
- נוער בהתמודדות
- פסיכולוגיה חיובית
- קשב וריכוז
- חרדות ועוד.



- תעודה והטבה לכל משתתפת -

לפרטים והרשמה

02-6321612

sadnaot@yanrcollege.org



08



12

14 אימוץ ילדים הרב יצחק אושינסקי



16



18

20 רגשות בונים שונמית דרעי



28



הבית היהודי

חשיבות חיזוק המשפחה היהודית

הרה"ג אליהו שליזינגר שליט"א, אב"ד ורב שכונת גילה ומקור חיים



”מחובתינו לחזק את מעמד המשפחה היהודית בישראל”

וקשר, אך הוא גם לשון "דביקות". וכשיש דביקות במטרה לגדל דורות ישירים מבורכים של בני תורה, הדביקות הזאת משמשת גם כדבק - בין הורים לילדים, בין אחים לאחיות וגם בין ההורים לבין עצמם. "ואתם הדבקים בה' אלוהיכם, חיים כולכם היום"

אוסף בהקשר לזה לדברים שהובאו לעיל "שאו את ראש כל עדת בני ישראל למשפחותם לבית אבותם". המילה "שאו" טעונה ביאור. אומר על כך רבנו בחיי: "שאו את ראש כל עדת בני ישראל" - אין עליון של ישראל אלא בקיום התורה, ועל כן אחז הכתוב לשון שאו שהוא לשון הכולל שני עניינים, דבר והפכו, האחד נשיאות ראש, והשני הסרת הראש. היינו כל מעלת ישראל אינה אלא בקיום התורה. על כן נקט הכתוב בלשון "שאו", שכולל שני עניינים, שתי משמעויות, שהן דבר והפכו. המלה "שאו" יכולה להתפרש מצד אחד כנשיאות ראש, כהרמת ראש, כמעלה ויתרון, אך באותה מידה היא יכולה להתפרש גם במשמעות של הסרת ראש, נחיתות ופחיתות. וכן אמרו במדרש: שאו את ראש - אמר הקב"ה לא חייבתי אומה יותר מכם לפיכך נתתי לכם תלוי ראש, כשם שיש לי תלוי ראש על כל באי העולם שנאמר (דהי"א כט', יא): לך ה' הממלכה והמתנשא לכל לראש, לקיים מה שנאמר (תהילים קמח): וירם קרן לעמו, וכן הוא אומר (דברים כח): "ונתן ה' אלקיך עליון על כל גוי הארץ". הסרת ראש מלשון (בראשית מ): "ישא פרעה את ראשך מעליך, כמו שאמר לקוסטינו ארים רישיה דפלך (-כמי שאמר לשר, תרים את ראשו של פלוני, היינו הסר את ראשו מעליו), ולכן אמר "שאו" ולא אמר גדל או רומם, כלומר אם זכו הרי לשון עילוי אם לא יסתלק עילוייך".

על ידי הבסיס התורני של המשפחה אפשר לרוממה ולהביאה לפסגות של עשית נחת רוח לבורא יתברך. אך מאידך אפשר גם לגרום להרס וחורבן בבחינת "ישא...את ראשך מעליך". כדי לרומם את המשפחה כולם צריכים להיות שותפים, וכל אחד מבני המשפחה צריך לתרום את חלקו כדי שתהא המשפחה בבחינת "שאו" של עליה והתרוממות, איחוד ושלימות.

אני מברך את אנשי י.ג.ר המכשירים אנשי מקצוע תורניים שתפקידם לחזק את המשפחה היהודית, וברכתי "ובכל אשר יעשה יצליח".

אנו חיים בתקופה של "טירוף מערכות" אותה חכמינו ז"ל כינו כימי "עיקבתא דמשיחא" בה כל המוסכמות עליהם גדלנו ודורות בהם התחנכנו, מתערערות, עד כי נדמה כי מקימים בנו דברי התורה בתוכחה בפרשת כי תבוא, "והיית משוגע ממראה עיניך אשר תראה" (דברים כח, לד).

אחד התחומים אותם מנסים לערער בתרועה גדולה ובפרסומת רבה עם תמיכה תקשורתית חסרת תקדים, הוא המשפחה היהודית. קדושת המשפחה היוותה במשך כל הדורות בסיס להמשכיות, יסוד גדול ביהדות והמשך הקיום היהודי.

בפרשת במדבר כשהתורה מונה את ישראל מתוך חיבתן כפי שפירש רש"י כולם נמנים "למשפחותם". ולשון התורה היא "שאו את ראש כל עדת בני ישראל למשפחותם לבית אבותם במספר שמות כל זכר לגולגולתם" (במדבר א, ב). יש כאן משפחה, ויש כאן בית אבותם, יש כאן ייחוס משפחתי, וכל משפחה היא המשך למשפחה הקודמת לה, והיא עצמה שורש לכל המשפחות שיבואו אחריה. ולכן תרגום אונקלוס מתרגם את המילה "למשפחותם" - "לזרעיתיהן", כי כל משפחה זורעת את הזרעים למשפחות שיבואו אחריה, וכך נבנה עם ישראל. זה הוא יסודו של בית ישראל, ומאז נבראו אדם וחוה ע"י הבורא יתברך שמו נתקדשה המשפחה היהודית, וגדולי ישראל בכל הדורות שמרו מכל משמר על קדושת המשפחה ושלמותה.

המשפחה חשובה לא רק בגלל שהיא מהווה את הבסיס לקיום היהודי, אלא לא פחות מכך משמשת המשפחה כתמיכה הדדית לכל אחד מבני המשפחה. בעת שמחה, החשוב ביותר לבעלי השמחה הוא השתתפותם של בני המשפחה הקרובים והרחוקים. כך הוא גם בעת צער וצרה, ה' ירחם, המשפחה הקרובה היא התומכת והיא המחזקת, והיא גם זו המשמשת כמשענת בטחון למי שצריך באותה שעה את אותה משענת חשובה.

בשנים קדמוניות רבנים וגדולי תורה מסרו נפשם על שלום המשפחה, שלימות המשפחה, ועשו הכל למען שלום הבית כאשר היה חשש להתערערותו.

אמנם נכון הדבר שלא פעם כשם שיש לברך על הדרישה כך יש לברך על הפרישה, ולעיתים ביטולה זהו קיומה, וסוף סוף הלא יש בתורתנו הקדושה גם פרשת גיטין ומסכת גיטין. אבל אין זה אומר שהאצבע צריכה להיות קלה על ההדק, וכרגע להחליט פרישה ופירוד. זו לא דרכה של תורה. המשפחה היא מדי חשובה וקדושה רבה יש בה, מכדי שנפרקה כהרף עין ובהחלטה מהירה, מה גם שאיש אינו יכול להבטיח שהמשפחה החדשה שכל אחד מבני הזוג יבנה תהיה מוצלחת יותר.

בתקופה בה מנסים לערער את היסודות הקדושים של המשפחה, וגם על ידי חינוך דורות של דור המבול וכמאמר הנביא ישעיה (א) "כסדום היינו, לעמורה דמינו" עד שהפכו את החושך לאור, ה' ירחם, מחובתינו לחזק את מעמד המשפחה היהודית בישראל. עלינו לשמור מכל משמר על המשפחה, לחזקה ולבצרה מתוך הבנה שאין תחליף למשפחה היהודית.

תורתנו הקדושה היא "הדבק" למשפחה היהודית. דבק הוא גם לשון חיבור

עצור! הפרעה לפניך

חרדות, דיכאון והפרעות נפשיות - התפקיד שממלאה הפרעה בחיינו

ברק סבר, עובד סוציאלי קליני ומגשר מוסמך, פסיכותרפיסט מומחה ומדריך מוסמך בטיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT).

הקביעה של הרמב"ם: נפש בריאה בגוף בריא" מהווה מינוח משמעותי שכן פעמים רבות אנו נוטים לחוש כאבים גופניים ללא ממצא מוחשי המעיד על בעיה רפואית או פיזיולוגית.

כיום אנו נמצאים במציאות מורכבת בה האינטנסיביות רבה ועצומה, ולצידה הרצון בהגשמה עצמית, עצמאות ושאיפה לחיים מלאים וייחודיים.

תמהיל זה מציב בפנינו אתגר משמעותי אשר לא פעם קשה להשיגו והנהירה אחריו מביאה את רובנו למצב מתמשך של לחץ ושחיקה העלולים לפגוע בנו בריאותית ונפשית.

הכמיהה להיות גם הורים טובים, גם בני זוג ראויים, גם ילדים תומכים להורינו המתבגרים, גם אחים טובים, ובנוסף לקיים מעגל חברתי פורה לצד השקעה בעצמנו במישור הלימודי, העסקי והאישי, נראים לעיתים כמטרה בלתי אפשרית ובלתי מושגת.

יחד עם זאת אנו מסתכלים סביב ורואים את "ההיא" שהצליחה ו"ההוא" שהשיג וחסים שאין מן הנמנע שגם אנו נצליח ללהט בין כל התפקידים בחיינו ולהצליח גם כן.

האומנם?

האם כולנו ערוכים לכך? האם כולנו יכולים להשיג זאת? ומה המחיר שאנו עלולים לשלם? על שאלות אלו ועוד - בשורות הבאות.



מתח סטרס ודחק - החיבור בין גוף ונפש

את הקשר בין גוף לנפש רוב בני האדם מבינים כיום, ואת הלחץ בעולם המערבי על נפש האדם חקרו כבר רבות. לחץ, חרדה ואף עייפות ודיכאון, מובילים לתופעות פיזיולוגיות רבות וקשות.

הקביעה של הרמב"ם: "נפש בריאה בגוף בריא" מהווה מינוח משמעותי שכן פעמים רבות אנו נוטים לחוש כאבים גופניים ללא ממצא מוחשי המעיד על בעיה רפואית או פיזיולוגית.

ישנו קשר מובהק וישיר בין לחץ ומתח נפשי לבין כאבי ראש, כאבי בטן, שרירים תפוסים בעיקר צוואר, גבושכמות. במקרים רבים יש לבדוק למעשה מה קורה אצל האדם במישור הנפשי ואת הבירור הזה לתעל למקומות חיוניים יותר, ואז שיפור נפשי יוביל לשיפור הבא לידי ביטוי גם במישור הבריאותי פיזיולוגי. לא פעם האדם נמצא בדחק ולחץ מתמשך בשל השגרה המתישה, האינטנסיביות של החיים המערביים ועיקרון ההשוואה בסגנון "הדשא של השכן ירוק יותר". אלו מביאים את האדם למצב של דיכאון או תחושת תסכול בשל ההשוואה הבלתי נגמרת והבלתי הוגנת וצודקת.



הקשר בין הישגיות ותחרותיות עלול להוביל לחרדה ולדיכאון

האמביציה והכמיהה להשיגים תוך השוואה לאחר,

עלולים לא פעם לפגוע גם ברווחה הנפשית של כל אחד ואחת מאיתנו. תמיד אפשר יותר, תמיד תהיה או יהיה מישהו טוב ממך, מוצלח ממך, עם מידות טובות משלך, וההשוואה עלולה להוביל לניסיונות נואשים להשיגים לצד פגיעה בדימוי העצמי או בתחושת הערך העצמי.

כאשר פגיעות אלו הופכות לנואשות יותר וכאשר דרך החשיבה בעקבות הקושי הופכת למיואשת ואקוטית, אזי מתחילה לבצבץ הפתולוגיה הנפשית, אם בצורת חרדות ואם בצורת התקפי חרדה ודיכאון.

הדרך להתמודד עם תחושות אלה היא לזכור שהבחירה בידינו - אם לתת מקום להפרעה הנפשית, לשקוע לתוכה ובכך "לוותר" על המרוץ אחרי ההישגים, או לחילופין להילחם ולשנות ולהמשיך בהגשמה העצמית.

במידה ובחרנו באופציה השנייה ישנן לא מעט דרכים להתמודד עם הדיכאון והקושי הנפשי בדרך של עזרה עצמית, מעבר לשימוש בטיפול פסיכולוגי ותרופתי, שכן מעשיו של האדם יכולים להשפיע רבות על הדיכאון שלו:

⚠️ הסחה - הסחת דעת מהמחשבות הדיכאוניות באמצעות עיסוק ועשייה, ובמיוחד עשייה המשנה את מצב הרוח ומשמחת את האדם.

⚠️ השתתפות בפעילות חברתית - יציאה החוצה מהבית ומפגשים עם אנשים. לרוב בעקבות הדיכאון ישנה הסתגרות והתבודדות של האדם המדוכא, המחזקת את הדיכאון הראשוני. מגע חברתי חשוב לשבירת המעגל.

⚠️ פעילות ספורטיבית - כגון הליכה מהירה, אופניים, אימון משקולות. בפעילות ספורטיבית מופרשים אנדרופינים ואחרים המשפרים את מצב הרוח. כמו כן הפעילות הספורטיבית משפרת את הבריאות, מעלה את סף האנרגיה הזמינה ואת כוח הסבל, ומשפיעה לטובה על יצירת הורמונים.

⚠️ פעילות יצירתית - כגון ציור וכתביה יוצרת. היצירה מספקת הסחה וממלאת זמן פנוי. כמו כן היא תורמת לשיפור הערך העצמי.

⚠️ עשייה מנחמת - האזנה למוזיקה, קריאת ספרים, צפייה בסרטים, משחקי מחשב, קניות.

⚠️ קבלת תמיכה רגשית מחברים וממשפחה - לעתים דיכאון נובע מתחושה של בדידות. יצירת קשר עם חברים ובני משפחה עשויה להשפיע לטובה. עם זאת, לעתים מדוכאים מאבדים את האמון בסביבה ואינם מוכנים לקבל ניחומים מהזולת. כמו כן, מתוך אי הבנת מצוקת הסובלים מדיכאון עלול הצופה מהצד לחשוב כי הם "עצלנים" ופשוט "צריכים לקחת עצמם בידיים". עבור האדם המדוכא ביקורת זו עשויה להוות מקור לאכזבה ולמחשבות ביקורתיות נוספות כלפי עצמו.

⚠️ פעילות התנדבותית קהילתית - מעבר מהתמקדות בעצמי להתמקדות בסבלו של הזולת ובצורך להושיט לו

במבט אחר

עזרה, מוציא את האדם מההשתקעות במחשבותיו על עצמו. לעתים עשייה זו נותנת לו משמעות חדשה לקיומו.

⚠️ אוטו-קוגניציה - לימוד והתעמקות בנושא הדיכאון והבנת המנגנונים שלו. זאת בניגוד להרהורים אודות העצמי שאינם דרך יעילה לצאת מהדיכאון.

⚠️ שינה - דיכאון מקושר לשינה לא טובה, בעוד הקניית הרגלי שינה יציבים, זמני שינה קבועים ומניעת צריכת קפאין, במיוחד לפני השינה, תורמים לשיפור בדיכאון.

סיבות לדיכאון

לדיכאון סיבות שונות, אשר אינן מובנות במלואן, ביניהן נטייה משפחתית תורשתית, משברים אישיים, גורמים חברתיים-כלכליים כגון עוני, שימוש בחומרים ממכרים, מבנה אישיות, חוסרים תזונתיים, תופעות לוואי של תרופות ועוד. ברוב הקבוצות האתניות, שכיחות הדיכאון גדולה כפליים בקרב נשים מאשר בקרב גברים. נראה שבקרב יהודים השכיחות בגברים גבוהה יותר, עד כדי שוויון עם הנשים.

מחקרים מצביעים על שכיחות גבוהה יותר של דיכאון בקרב בני משפחה של חולי דיכאון. אחוז התאימות בקרב תאומים זהים הוא כ-50 אחוזים, ואחוז התאימות בקרב תאומים לא זהים הוא בין 10 ל-25 אחוזים.

עד כה אותרו מספר גנים הקשורים בדיכאון, אך אף אחד מאלו אינו יכול להסביר התפתחות של דיכאון ללא תנאים נוספים.

טיפול נפשי בדיכאון או הפרעת דיכאון

בשיטה הפסיכו-דינמית הטיפול בדיכאון מבוסס על שיחות עם פסיכותרפיסט על מנת למצוא את הסיבות האישיות לדיכאון (במידה וקיימות), לפתור קונפליקטים בין המודע ללא מודע, ולמצוא סתומים לפריקת כעסים שלא מצאו את ביטויים, העלולים לעמוד ביסוד הדיכאון.

טיפול בדיכאון בשיטת הטיפול הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) מנסים ללמד את המטופל לחשוב באופן חיובי, לתקוף ישירות את המחשבות הדיכאוניות, לערער עליהן ולנסות ולראות את המציאות באור שונה שלא מעציב ומדכא את האדם. נמצא שאצל המדוכא קיימים דפוסי חשיבה מעוותים, ייחוס כשלונות לחובת העצמי וראייה עגומה של העתיד והעולם. שיטת טיפול זו היא לרוב קצרת מועד יותר מהשיטות הפסיכודינמיות.

במקרים שבהם הדיכאון הוא קשה ויציב, ניתן לשלב במקביל לטיפול הפסיכולוגי טיפול תרופתי הניתן ע"י פסיכיאטר או רופא כללי בעל ניסיון.

לסיכום:

דיכאון וחרדות עלולות להיות סימפטומים של מצבי דחק, סטרס, מתח וחרדה משגרת היום יום המתשה והתובענית. אל לכם לשפוט את עצמכם לחומרה, אל לכם להציף עצמכם ברגשות אשם בשל הקושי והמצב הנפשי. גשו לקבלת עזרה מקצועית, לצד עשייה עצמית להקלת הקושי הנפשי.

חיינו קצרים, מאתגרים ועשירים בהזדמנויות, אל לנו לפספס את הרגע. לעיתים ההפרעה הנפשית ניצבת בחיינו כתמרור אזהרה או סימן לעצירה וחישוב המסלול מחדש. בהצלחה.

16 שנות מוניטין
87% השמה

טיפול ב-CBT

כולל הכשרה מקצועית ומקיפה לטיפול בהפרעות נפשיות שונות וסיוע לפרט ולקהילה



פסיכותרפיה

CBT- הכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור איט"ה - אגודה ישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

הפסיכותרפיה מטפלת במקרים של חוסר איזון נפשי הנובע ממשבר רגשי ומצוקה נפשית. הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוכח כיעיל בטיפול בהפרעות שונות כגון: חרדה, דיכאון, התמכרויות, כפייתיות ועוד.

התכנית תכשיר מטפלים בגישה הקוגניטיבית התנהגותית בהתאם לדרישות איט"ה ותעניק ידע עיוני רחב היקף ועדכני שילווה בתרגול, פרקטיקה, העשרת מיומנויות והדרכה פרטנית.

| התכנית מיועדת לבעלי רקע ותואר בתחומים טיפוליים: חינוך מיוחד, עו"ס, ייעוץ וכדומה |

• קבוצות נפרדות לגברים/נשים.

לפרטים והרשמה: 02-6321603
ruth@ynrcollege.org



בחסות: אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל. מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי 1700-5000-65



**שערי
הלכה
ומשפט**

בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים



כבוד הבריות

הרה"ג דוד לאו שליט"א הרב הראשי לישראל

למדנו מכאן שלא רק מעשה שלילי נחשב כחילול השם, אלא גם הימנעות מעשייה, שגורמת לאחרים מכשול, נחשבת כחילול שם שמים, וחובתו של אדם להיזהר ולקדש בהליכותיו ובמשאו ומתנו עם הבריות את שם השם.



על המתנהגים בדרך הנאותה בין אדם לחבירו אמרו חז"ל: כל שרוח הבריות נוחה הימנו, רוח המקום נוחה הימנו, וכל שאין רוח הבריות נוחה הימנו אין רוח המקום נוחה הימנו (אבות פרק ג משנה י). הנהגה נוחה בין אדם לרעהו מכבדת ומייקרת את כבוד שמים ואת התורה בעיני לומדיה.



חכמי המוסר למדו שמעשה זה של קידוש השם גדול עוד יותר מהדרך הראשונה, מפני שזהו ניסיון גדול יותר, זהו ניסיון קשה, ומעלתו גבוהה. אחת הראיות לכך היא הגדרת הניסיונות שנתנסה בהם אברהם אבינו ע"ה. בברית בין הבתרים פונה אליו האלוקים ואומר לו "אני ה' אשר הוצאתיך מאור כשדים". אור כשדים משמעו נכונותו של אברהם להיות מושלך לכבשן האש ולהיהרג על מזבח אמונתו. אך ניסיון זה לא מוזכר בתורה באופן מפורש, וחלק ממוני הניסיונות של אברהם אבינו לא מונים את מסירות הנפש הזו כאחד מעשרת הניסיונות שנתנסה בהם אברהם, אלא מתחילים את המניין מהניסיון של "לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך", ניסיון גלות ונדודים. מדוע ניסיון של טלטול בדרכים, שבסופו אף מובטח לאברהם שכר נחשב ניסיון, ואילו ניסיון של מסירות נפש אינו מוזכר בתורה, אלא ברמז?

ההסבר הוא שלעמוד בניסיון קשה, אך רגעי, קל יותר מאשר לעמוד בניסיון מתמשך, לאורך זמן. הנכונות למות היא רגעית, ואילו טלטולי הדרך מתמשכים, והעמידה בהם, ללא הרהור וערעור, הם הראויים לשבח.

לכן גם נחשבת עקידת יצחק כניסיון של אברהם אבינו. ודאי, נכונות יצחק למות על קידוש שמו זו מעלה גדולה, אך גדולה ממנה היא הנכונות של אברהם לחיות אחר כך חיים ארוכים של צער וכאב בידיעה ששכל את בנו יחידו אשר אהב, חיים של בדידות, שאף אחד לא טופח על שכמו ומתפעל ממעשהו. לכן נחשב מעשה זה כניסיון של אברהם אבינו, שעמד בו וזכה לדברי המלאך "עתה ידעתי כי ירא אלוקים אתה".

שנזכה לקדש שם שמיים ברבים.

הרמב"ם (פ"ה מהלכות יסודי התורה ה"א) מציין שאחת הדרכים במצוות קידוש השם היא על פי הגמרא ביומא (פ"א), אביי אמר כדתניא "ואהבת את ה' אלוקיך" שיהא שמים שמים מתאהב על ידך. שיהא קורא ושונה ומשמש תלמידי חכמים, ויהא משאו ומתנו בנחת עם הבריות, מה הבריות אומרות עליו, אשרי אביו שלמדו תורה, אשרי רבו שלמדו תורה, אוי להם לבריות שלא למדו תורה, פלוני שלמדו תורה ראו כמה נאים דרכיו, כמה מתוקנים מעשיו. עליו הכתוב אומר "ויאמר לי עבדי אתה, ישראל אשר בך אתפאר". מביא הרמב"ם את הגמרא (שם הלכה י"א) ומוסיף, "עד שימצאו הכל מקלסים אותו ואוהבים אותו ומתאוים למעשיו, הרי זה קידש את השם".

הן אמת שכבר בציווי התורה לכוהנים נאמר להם, "קדושים יהיו לאלוהיהם ולא יחללו שם אלוהיהם, כי את אישי ה' הם מקריבים והיו קודש" (ויקרא כא-1), נמצא שהתנהגות שאינה נאותה מצד אנשים שמזוהים עם כבוד שמים, נחשבת לחילול השם. כשחוטאים הכהנים פנה אליהם יחזקאל הנביא ואומר, "כוהניה חמסו תורתי ויחללו קדשי" (כב-כו). התנהגות שאינה הולמת את מי שמייצגי ה' בעולם אינה קידוש השם, אלא להיפך. ברוח זו מגדירה הגמרא (סנהדרין פב,א) את מעשהו של זמרי בן סלוא כחילול השם. כנשיא שבט שמעון יש לצפות ממנו להתנהגות אחרת, ראוייה למי שנראה כמייצג את הקדוש ברוך הוא בעולם.



הגדרתו של הרמב"ם שהתנהגות נאותה בין אדם לחברו וכבוד הבריות, הם מעשה של קידוש שם שמים מופיעה כבר בגמרא (בבא קמא ק"ג,א) שלמדנו שחלק מההתנהגות הראויה היא כבוד הבריות, בין ישראל, בין נכרי. שהרי אמר שם רבי עקיבא שאם ישראל וכנעני באו לדין, משתדלים לזכות את הכנעני בכל דרך שהיא, מפני קידוש השם. כלומר, גם התנהגות לפנים משורת הדין, שתוכיח לכנעני שאין משוא פנים בדין ישראל לטובת ישראל, מביעה מעשה שמייקר שם שמים בפי הבריות.

הגמרא ביומא שם מדגימה מעשה שראוי לתואר קידוש שם שמים. אמר רב, כגון רב, אגא דשקילנא בישראל מטבחא ולא יהיבנא דמי לאלתה. אומר רב על עצמו, לו אטול בשר מהאטליו ולא אשלים במקום, עלולים הרואים לפרש את התנהגותי כגזילה, או כקבלת טובת הנאה, ועלולים ללמוד ממני שמותר לעשות זאת, כי אם אדם גדול כרב עשה זאת אולי מותר הדבר גם להם, או שייגרם ביזוי לכבוד שמים שייאמר על רב ועל חבריו ראו את התנהגותם הנלוזה, נוטלים ולא משלמים, מגדיר זאת רב כמעשה של חילול שם שמים.

על המתנהגים
בדרך הנאותה בין
אדם לחבירו אמרו
חז"ל: כל שרוח
הבריות נוחה
הימנו, רוח המקום
נוחה הימנו, וכל
שאין רוח הבריות
נוחה הימנו אין
רוח המקום נוחה
הימנו (אבות פרק
ג משנה י). הנהגה
נוחה בין אדם
לרעהו מכבדת
ומייקרת את כבוד
שמים ואת התורה
בעיני לומדיה.

ללמוד וללמד לשמור ולעשות

מילר
MILLER POINT

בית הדין לדיני
ממונות בהרכבים:
הרה"ג אופיר יצחק
מלכא, הרה"ג עובדיה
פרץ, הרה"ג אייל
גיא-ת - 073-2345-802

בית ההוראה
בנשיאות הרה"ג
יצחק אופיר מלכא
שליט"א
02-6321-608

קו סיוע משפטי
בבתי בדין
הרבניים בישראל
073-2345822 -

קורסים:

- הדרכת חתנים
נפתח מחזור חדש באלול,
ההרשמה מסתיימת!
- הכשרת סופרי סת"ם
התחייבות להשמה!
- לימוד חזנות - חדש!
- רבנים משיבים
הכשרה למו"צ בבית ההוראה
- תיאולוגיה
דוברות והסברה יהודית

מסלולי לימוד:

- מסלול דיינות
ידין ידין: הכנה ממוקדת לבחינות
ברבנות הראשית לישראל
- מסלול רבנות
יורה יורה: הכשרה לרב עיר/שכונה.
הכנה ממוקדת לבחינות ההסמכה
ברבנות הראשית לישראל
- מסלול טוען רבני
הכשרה מקצועית ברמה הגבוהה
ביותר לצורך קבלת רישיון
אפשרות למלגות

שערי
הלכה
ומשפט

בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים

צלצלו: 073-2345-801

Director@shoam.org.il | רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול י-ם

טיפול נפשי

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה - מאמר ראשון בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יו"ר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל | 054-2504620

חוק בריאות הנפש, המודעות שהולכת וגדלה, תכניות ללימוד פסיכותרפיה שצצות כפטריות, כתבות והרצאות באמצעים השונים, כל אלו גורמים לבלבול רב בכל הנוגע לטיפול נפשי. התוצאה במקרים רבים היא פנייה לאנשים טובים אך לא מקצועיים, ובמקרים אחרים לפריצת גבולות ולנזקים רוחניים, נפשיים ואחרים. לפניכם מדריך ראשון בסדרה, למשתמש בפסיכותרפיה, שהנה ראשונה מסוגה לציבור שומרי תורה ומצוות המבקשים לפנות לעזרה מקצועית.

הפסיכותרפיסטים.

מבחינה טיפולית, אין כל הבדל בין פסיכולוגים קליניים לבין כל שאר הפסיכותרפיסטים. הרקע האקדמי של הפסיכולוגים הקליניים אינו ערובה לכישוריהם כמטפלים. ברוב המדינות לא נעשית הכשרתם של פסיכותרפיסטים במוסדות אקדמיים.

העדפת הפסיכולוגים הקליניים על ידי הממסד יוצרת הבדלי מעמדות בין המטפלים השונים. כך נוצר הדימוי שפסיכולוג קליני טוב יותר מעובד סוציאלי או ממטפל באומנות. זהו דימוי מעוות, הפוגע ביכולתו של מי שנזקק לטיפול למצוא את המטפל המתאים.

הקשר הנוצר בין המטפל למטופל הוא המבחן הטוב ביותר ליעילות הטיפול. בעת החיפוש אחר המטפל כדאי להתעלם מן הדימויים ומן ההגזמה בהערכתם של הפסיכולוגים הקליניים.

ד"ר גרין שבעצמו הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית ומדריך בפסיכותרפיה מסכם: החוק בישראל מפלה בין הפסיכולוגים הקליניים לשאר המטפלים בנפש, ומעניק להם מעין מונופול. חשוב לבדוק את מיומנותם של המטפלים שאינם פסיכולוגים, ועם זאת לזכור שיכולתם המקצועית אינה נופלת מזו של הפסיכולוגים.

אמנם, אם לא כל פסיכולוג קליני הוא גם מטפל טוב, ולא כל מטפל טוב צריך להיות פסיכולוג קליני, כיצד נדע שהאדם שהגענו אליו ראוי לעזור לנו מתוך יראת כבוד לנפש האדם או שמא זהו אדם שחושב שהוא יכול לסייע אך הוא בעיקר עלול להזיק?

על מנת לבחור את המטפל הטוב עבורנו, אנו צריכים להבין טוב יותר מהו טיפול בנפש? כיצד הוא מתבצע? מי הם המטפלים בנפש? מה קורה בטיפול? האם טיפול נפשי עלול להיות מסוכן? ממה צריך להיזהר ומי מגן על המטופלים? שאלות אלו ועוד רבות אחרות יתבררו בסדרה הבאה המומלצת לקריאה לכל מי שמעוניין להשתמש בשירותם של מטפלים בפסיכותרפיה על מגוון תחומיה.

טיפול בדיבור

מהי בעצם פסיכותרפיה? מהו הכלי המרכזי והעיקרי בתהליך הטיפול הנפשי? האם בכלל אפשר לטפל בנפש שאי אפשר לראותה? מה תפקידו העיקרי של המטופל בתהליך, וכיצד עליו להתייחס לפסיכותרפיה רגילה שנראית שונה?

פסיכותרפיה היא טיפול בנפש (ביוונית: פסיכו -נפש, תרפיה - טיפול). בעצם, זהו טיפול בחלק שאיש אינו מכחיש את קיומו אך גם איש אינו יכול לראותו. כאשר פציינט מגיע אל הרופא ומתלונן על כאבים ברגלו, יודע הרופא כמו החולה היכן נמצאת הרגל, אך כאשר

הטיפול הנפשי כולל מגוון רחב ביותר של שיטות טיפול המכוונות לאתגרים הרגשיים שעיימם אנו מתמודדים בתקופות חיינו השונות. מצבי רוח, קשיים ביצירת קשרים ובתפקוד הזוגי, פרידות ואובדנים, דימוי עצמי והפרעות שונות ומגוונות, הם חלק קטן מאותם זרזים המביאים אנשים לטיפול.

באופן כללי, במרבית המצבים אנו משתמשים במשאבים האישיים והסביבתיים שלנו ובאמצעותם אנו מצליחים להתמודד עם נפתולי החיים בתחנות השונות בחיינו. אולם בחלק מהמקרים, למרות שאנו מגייסים את אותם משאבים לצורך התמודדות עם הקשיים הפוקדים אותנו, איננו מצליחים להתגבר עליהם. בנקודה זו, אנשים רבים מחליטים לפנות לעזרה חיצונית.

בשנים האחרונות, המודעות לפנייה לעזרה נפשית גדלה. גם רבני הקהילות מפנים מידי יום את אנשי קהילתם לעזרה בידי גורמים מקצועיים חיצוניים, ובתחום הטיפול הזוגי ישנה עלייה חדה בזוגות הפונים מיוזמתם לתהליך מקצועי במטרה לעלות על מסלול של נישואין יציבים ומשביעי רצון.

חשיבותו של מדריך למשתמש

המגמה עשויה להיות מגמה חיובית, לפחות אצל מי שאינם רואים בפסיכותרפיה תחום הנוגד את השקפת העולם התורני, ואלו מיוצגים על ידי הרוב המכריע של הקהילות התורניות בארץ ובעולם. יחד עם זאת, במצב החוקתי הנוכחי במדינת ישראל מגמה זו נתקלת במגמה נוספת של ריבוי עוסקים בתחום בריאות הנפש ללא כל פיקוח ובמקרים רבים ללא כל הכשרה רלוונטית או לאחר הכשרה קצרה ושטחית, ושעשויים להביא לתקלות קשות מבחינה רוחנית ונפשית ובמקרים מסוימים גם להזיקים גופניים.

על מנת לחדד נקודה זו, אצטט מדברים שכתב ד"ר דרור גרין במדריך שכתב בהוצאת קוגיטו, בית הספר לפסיכותרפיה שאותו הוא ייסד ומנהל: "חוק הפסיכולוגים" בישראל מתעלם מקיומם של המטפלים הרבים בנפש. החוק אוסר על פסיכולוגים שאינם פסיכולוגים קליניים לעסוק בטיפול נפשי, ובאותה שעה הוא מתיר לכל אדם לכנות את עצמו בשם פסיכותרפיסט.

לפני כעשרים שנה נוסח "חוק הפסיכותרפיה", המסדיר את עבודתם של כל המטפלים בנפש, אך התנגדותם של הפסיכולוגים הקליניים וכוחם הפוליטי מנעו את אישורו של החוק הזה עד היום. ההתנגדות ל"חוק הפסיכותרפיה" פוגעת בכל מי שנזקק לטיפול נפשי, מונעת הקמת מוסדות הכשרה ותוכניות לימודים מקיפות לפסיכותרפיסטים ומנציחה מצב שבו אין כל פיקוח על עבודתם של



שהמטפל משתמש במחוות שהן גופניות החורגות מאופי הטיפול, עליו להגיב מיד ואף לשקול פנייה לוועדת האתיקה של האגודה המקצועית בה חבר המטפל.

יתירה מזו, הדיבור בתוך התהליך אינו דיבור של שני חברים הקושרים ביניהם יחסי ידידות או קרבה, זהו דיבור שלכל מילה או אינטונציה יש משמעות ישירה למתחולל בנפשו של מטופל, של המטפל ולקשר ביניהם. דיבור שיש בו חוסר כבוד למטופל, פיתוי או הטרדה, מהווה בגידה של המטפל באמון שנותן בו המטופל, וניצול מעמדו לסיפוק צרכיו האישיים.

החוויה הטיפולית

חוויה שלילית בטיפול, עלולה לגרום לאנשים הרס נפשי לטווח ארוך, היא עלולה לגדוע מימוש פוטנציאל אישי ולהעמיק אצל אנשים חוסר אמון בזולת ובעצמם, חוויה כזאת שנגרמת בשל כאלה שניסו לעזור אבל לא ידעו לומר "איני יודע", עלולה להרוס זוגות ומשפחות, ולא פעם צריכות לעבור לא מעט שנים, והרבה תפילות וחסדי שמים, על מנת שאנשים יתנו הזדמנות נוספת למערכת האישית והמשפחתית שלהם.

לאנשים יש יכולות מדהימות בכל הקשור להישרדותם והתפתחותם בחיים. יכולות אלו גורמות להם לנהל את חייהם בשגרה וברגעי משבר. בזמנים אחרים, קשים יותר, או במצבים בהם יש תחושה של שחיקה, עייפות ואולי חוסר אונים, רבים פונים לחבריהם ולקרובים ביותר אליהם. אלו האחרונים מנסים לעזור ככל יכולתם, וברבים מהמקרים הם מצליחים להעמיד את מכריהם על רגליהם, לחלצם מדאגתם או צרתם, והחיים ממשיכים עד לגל הבא.

כאשר ההרגשה היא שמהו חסר, משהו לא עובד, שקשה לנו במצב מסוים, איננו מצליחים לגרום לשינוי, וגם לחברינו ולמכרינו אין מענה שמספק אותנו, אנו פונים ומופנים לטיפול.

ההחלטה לפנות לטיפול מעלה ברוב המקרים שאלות, חששות והתלבטויות. האם בכלל טיפול יכול לעזור לי במקום שכל כך הרבה אנשים טובים ניסו ולא הצליחו? האם משהו, נחמד ומשכיל ככל שיהיה, שרק יושב ומדבר איתי במשך כשעה יכול לעזור לי לפתור בעיה כל כך קשה?

גם כאשר זוגות מתלבטים אם לפנות לייעוץ זוגי, השאלות וההתחבטויות רבות. אנחנו מכירים כבר עשרים שנים, איך הוא בזמן כל כך קצר בפגישות שבועיות יכול להועיל לנו? זה לא פתטי לחשוב שהוא או היא יכולים לחדש לנו משהו?

מגיע המטופל ומתלונן על חרדה, כיצד ידע המטפל היכן נמצאת החרדה בנפשו של המתלונן? איך בכלל אפשר לטפל בנפש? כיצד נוכל לחקור הוויה שאינה חושית?

רפואת הנפש

האמת שרופא נפש אינו מטפל בנפש כלל. הטיפול נעשה בבעל הנפש - המטופל. בעל הנפש משמש מתווך בין המטפל לבין הנפש. למטפל יש כלי אחד בסיסי ומרכזי בתהליך והוא ההקשבה. דרך ההקשבה הוא יכול ללמוד מבעל הנפש על נפשו. האזנה לסיפורו של הפונה, והקשבת הפונה עצמו לסיפוריו באמצעות המטפל שלפניו הוא תיאור את מסעות חייו, גורמות לשניים להתהלך בין נבכי נפתולי נפשו של המטופל, ולזה האחרון לכוון את חייו בהתאמה טובה יותר לעולמו הפנימי.

הנפש היא איבר ההתאמה שלנו אל העולם. באמצעות איבר זה אנחנו קולטים ומעבדים מידע, מגיבים לגירויים ברמות השונות של הווייתנו - חיצוניים או פנימיים, ובאמצעותה אנחנו יוצרים קשר אל העולם שמחוצה לנו. את בחינת ההתאמה עם העולם אנו עושים באמצעות הרגשות שהינם תוצר של איבר ההתאמה - הנפש.

כאשר חלקים שונים הקשורים באיבר ההתאמה נפגמים, יוצאים מאיזון, כשאננו מצליחים להגיע להתאמה בין עולמנו הפנימי לעולם החיצוני, כשאננו מתגברים על עוצמת רגשותינו, שרגשות אלו מקשים על התמודדותנו עימם, אנו פונים לטיפול.

הדיבור - סוכן הנפש

הדרך של המטפל ללמוד על נפשו של המטופל עוברת דרך הסוכן הראשי של הנפש - הדיבור. בעצם, טיפול נפשי הוא טיפול בדיבור, והדיבור מהווה חוט הקשר בין נפשו של המטופל לבין המטפל, והוא זה שיוצר את התהליך הטיפולי.

נכון שלדבר אפשר עם חברים וקרובים, ואכן יש לדיבור עם המארג החברתי של האדם כוח מרפא. עם זאת, הדיבור שעליו אנו מדברים הוא דיבור מסוג אחר, דיבור שבוחן את עצמו ומשנה את פניו במהלך התהליך הטיפולי בהדרכתו של המטפל ובכלי ההקשבה הטיפולי שאין לו תחליף בתהליך טיפול.

תמיכה, הכלה, העצמת המטופל וכל החלקים הקשורים בתהליך הטיפולי נעשים אך ורק באמצעות הדיבור. כל פריצה ממסגרת הטיפול בדיבור, מסכנת את המטופל, מנצלת את חולשותיו ומנצלת את כוחו וסמכותו של המטפל. כל מעשה של מחווה גופנית אין לו מקום בתהליך הטיפולי, וכאשר יש למטופל חשש או חשד



אנשים מלחץ, פחד וחרדה עלולים לעשות כל מה שיאמרו להם לעשות. מעבר לכך שההצלחה בדרך כלל תהיה ברמה שטחית, זמנית ולא מהותית וארוכת טווח, יש כאן סכנה גדולה של עבירות אתיקה, פיתוח תלות הרסנית, פריצת גבולות והרס נפשי גדול יותר ממה שהיה קודם לכן.

זוגיים הם בעלי פוטנציאל גדול יותר לקשיים אצלם בזוגיות, אמנם יש גם מחקרים שמראים אחרת, אך מן הסתם האמת נמצאת איפה שהוא באמצע: מטפל זוגי בעל פוטנציאל גדול יותר לקשיים בזוגיות מאחר ויש לו ידע רב יותר שמעלה את רף הציפיות שלו, מצד שני אם יעשה עבודה זוגית נאותה הוא יכול לנצל את ידיעותיו על מנת לשבח את הזוגיות בביתו.

בכל מקרה, חז"ל כבר ציינו בקצרה ש"מרבה דעה מרבה מכאוב".

הנחה ג: על מנת שאנשים יתמודדו נכון יותר עם חייהם, המטפל צריך לגרום להם לדעת את מה שהוא יודע.

ומה קורה כאשר מטופל לא מוכן לקבל ידע חדש? כאן השיטות מגוונות, יש כאלה שיפעילו יכולות שכנוע בצורות שונות, יש שילחצו, יערבבו בני משפחה, יפעילו מניפולציות, ירימו קול, יכעסו, ויעשו הכל "לטובת המטופל".

פעולות אלו יכולות להצליח. אנשים מלחץ, פחד וחרדה עלולים לעשות כל מה שיאמרו להם לעשות. מעבר לכך שההצלחה בדרך כלל תהיה ברמה שטחית, זמנית ולא מהותית וארוכת טווח, יש כאן סכנה גדולה של עבירות אתיקה, פיתוח תלות הרסנית, פריצת גבולות והרס נפשי גדול יותר ממה שהיה קודם לכן.

הנחה ד: אנשים זהים: לכל בעיה פתרון שנרכש בידע ספציפי לבעיה ומנותק מהאדם.

המאפיין המרכזי של ההנחה הזו היא שאנשים לוקים בבעיה מסוג אחד מגיבים לה באופן דומה על פי סימפטומים ידועים ומוכרים. ממש כשם שאנשים מגיבים בדרך כלל באופן דומה לשפעת או דלקת ריאות, ומכאן הטיפול נגזר באופן דומה לכלל הלוקים באותה בעיה מוגדרת.

הנחה זו היא חד משמעית אינה נכונה. אנשים שונים זה מזה, ונפש האדם מורכבת ובקושי ניתנת להבנה חלקית שגם היא תהיה תמיד בגדר השערה בלבד.

אם נרצה לראות פעילות ענפה מתוך הנחה זו נוכל להאזין לתכניות רדיו רבות שעוסקות בעצות. יש שאלות ותשובות, הכל ידוע וברור. לעתים מופנים השואלים לתכניות קודמות להאזין "לאותה שאלה שכבר נשאלה". אין התייחסות לרקע, למשפחה, למערכות מסביב, לאופיו של האדם לאופיו של הקושי ולאופיו של הפונה ושאר מערכות הקשורות לאדם הספציפי.

אפשר לראות תלמידים רבים שיודעים תיאוריות בצורה מצוינת, הם מצטיינים מילה במילה ויודעים להסביר טוב מאוד מה הם למדו אך בפועל הם הופכים להיות אנשי טיפול גרוועים משום שהם לא יודעים להתאים את הטיפול למטופל.

יש בעייתיות רבה בהנחת היסוד שהידע הוא החוליה החסרה

כשאנשים בעצמם משכילים, מרצים, רבנים, עוזרים לאחרים ומהווים כתף לרבים סביבם, התהיות רבות עוד יותר. הלא אני עוזר לאחרים כל השנה ומוסר הרצאות בתחומים הללו, מגוחך לחשוב שיעוץ יכול לעזור לי, אז למה לי לממן עוד אדם לפרנסתו?

נוסיף לכך את העובדה המצערת שאנשים רבים נכוו בעבר מפגישות טיפוליות אצל מי שהגדירו את עצמם כמבנים בנפש האדם. הללו בטוחים, שכל תחום הטיפול בנפש הוא שרלטנות מתוחכמת ומכונה משומנת של עושיק כספי הזולת. והאמת, שאי אפשר שלא להבין אותם. במצב שנוצר כיום, כל מי שיודע להרצות בפני מניין אנשים, פותח עם חברו שידוע ביכולת השכנוע שלו קורס להבנת נפש האדם, ואם הוא מוסיף לכותרת את צמד מילות הקסם "בשיטה יהודית", ואף מציע את מרכולתו בקיצור זמן ובמינימום השקעה כספית, אנשים יפנו אליו בעת צרה, ואחרים יבואו לשתות ממימיו על מנת "להתעסק" עם אחרים שנמצאים במצוקה.

אין פלא מדוע מסתובבים בנינו אנשים ומשפחות רבות שבטוחים שאף אחד אינו יכול באמת לעזור להם. ואם בא משהו, גם אם יהיה בעל סמכות תורנית גבוהה, וימליץ להם על פנייה לעזרה חיצונית, השאלות וההתחבטויות יהיו קשות במיוחד.

ארבע הנחות שגויות

הטעות הבסיסית שמזינה התחבטויות ותהיות רבות הקשורות לטיפול בנפש היא אותה הטעות ששוגים בה אלו שמציעים תכניות למידה קצרות מועד בתחום הטיפול הנפשי: ההבנה שמה שאנשים נזקקים אליו כאשר הם באים לטיפול זה "ידע" שאינם יודעים. ועל מנת להעניק להם את הידע הזה, אנשים אחרים באים ללמוד מאנשים אחרים ש"יודעים" מה שהם לא יודעים.

המסקנה של ההנחה הבסיסית הזו, מובילה לארבע הנחות שאינן נכונות:

הנחה א: המטפל חכם יותר מהמטופל, לפחות בתחום הספציפי שעליו נסוב הטיפול.

אחת ההשלכות של הנחה זו, היא המחשבה שאם אני יודע שאני חכם בתחום, אם אני מכיר את עצמי כמשכיל ובעל ידע עצום, אין לי סיבה ללכת לטיפול אצל מישהו שאני חושב שאינו חכם ממני. אלא שזוהי הנחה שגויה. המטפל לא בהכרח חכם יותר מהמטופל, גם לא בתחום הספציפי. מטפלים בכירים ככל שיהיו פונים לטיפול אצל מטפלים אחרים ולא פעם השניים בעלי ידע פחות מהמומחים הפונים אליהם.

הנחה ב: אם אנשים ידעו דברים שאינם יודעים, חייהם היו טובים יותר.

גם כאן המציאות מראה שאנשים בעלי ידע אינם חסינים בפני מכאובים וקשיים. יתירה מזו, יש מחקרים שמראים שמטפלים

16 שנות מוניטין

87% השמה

א-יידישע נַחַת

הכשרת מנחי הורים, יעוץ פרטני והנחייה קבוצתית בגישה חינוכית מערכתית



מרכז י.נ.ר.
Y.N.R. CENTER

באישור אגף שפ"י
(שרות פסיכולוגי ייעוצי) במשרד החינוך

מסלול תלת שנתי מקיף הכולל מרכיב תיאורטי עיוני, מרכיב מעשי ואפשרות שילוב כמנחים בביה"ס ברחבי הארץ

בין הנושאים הנלמדים:

- הנחיית הורים-לימודי ליבה כבסיס
- הנחיית קבוצות
- ילדים ונוער בסיכון
- נוער נושר ומתמודד
- הנחיית משפחות: לקויות למידה, אוטיזם ובעיות נפשיות
- פרקטיקום

לפרטים והרשמה: 02-6321625
reut@ynrcollege.org

בחסות: אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
מוקד האגודה לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 1700-5000-65

לאנשים הבאים לטיפול, ובאותה מידה יש בעייתיות לקבוע שהידע הוא החוליה החסרה באנשים הבאים ללמוד את התחום הטיפולי.

מקומו של הידע ומגבלותיו

מצד שני אי אפשר להגזים בחשיבות של הידע כחלק מהלמידה כמו גם מכל טיפול:

- הידע מקדם שינוי ראשוני שיש לו חשיבות מכרעת במצבים מסוימים, ואף בעל חשיבות משמעותית בכל טיפול - גם בשינוי שמכוון לשינוי עמוק ומהותי יותר.
- הידע מכוון אותנו, מסדר, שומר על מסלול עבודה יציב וממוקד, ומאפשר הגעה למטרות.
- לידע יש כוח מרגיע, הוא הופך את הלא ידוע לידוע, ואת הלא מוכר למוכר ובכך מגביר את תחושת השליטה שלנו.
- מחקרים מדברים על 30% ידע כחלק מכל תהליך טיפולי. בעצם אלו 30% משמעותיים והכרחיים לכל מטפל ובכל טיפול.

האמונה בידע של המטפלים יכולה לתרום לסמכותו של המטפל, אך גם מהווה מקור לא מבוטל לאכזבה. עבודת הטיפול הנפשי ברובה אינה קשורה לידע של המטפל, אלא ביכולת שלו לאפשר לפונים אליו להתוודע לידע שלהם. למטפלים אין כוחות נסתרים, הם לא בהכרח יותר חכמים ממתופליהם, הם לא יודעים לקרוא מחשבות והתיאוריות שהם יודעים עוזרות להם בחלק קטן מהתהליך.

מטפלים לומדים שנים רבות מאוד, ועדיין כל הידע שלמדו וילמדו הוא חלק של כ-30% מהטיפול. למען האמת, אנשים רבים המציעים עזרה לאנשים אחרים אינם יודעים זאת, ואף מתקשים לקבל שהידע הוא רק חלק קטן במפגש הטיפולי.

זאת הסיבה, שרבים היום מתפתים ללמוד בתכניות מקוצרות, ובטוחים שהם בשלים להציע עזרה מקצועית לפונים אליהם, ולא פעם מוציאים מכשול מתחת ידם. הם חשבו וחושבים שבשביל לעזור למישהו צריך "לדעת" והם הלכו ללמוד ולהשיג "ידע". כעת, הם מציעים את אותו הידע לאחרים, ידע שאפשר לומר שרוב המכריע של המקרים אפשר לקרוא בספרים ובמאמרים חינוכיים רבים.

מהות הטיפול בנפש האדם אינה מתבטאת בהענקת ידע החסר לפונה, היא עוסקת בחלק שאינו ניתן ללמוד בספרים, והמטפל משקיע במפגש הטיפולי הרבה מעבר להוראת ידע חדש למטופל.

החלק שמרכיב כ-70% מהחוויה הטיפולית הוא התהליך, או ה"מסע". זהו מסע בין שני אנשים שמתגייסים לצעוד בין שבילי נפשו של אחד מהם מתוך חרדת קודש למהות הקסומה והכמוסה שנקראת "נפש האדם". במאמרים הבאים ננסה להבין את מהות התהליך ומשמעותו.

להלן סיכום החלק הראשון במדריך:

- על מנת לעבור תהליך טיפולי ראוי להבין את קוויה הכללים של העבודה הטיפולית.
- הטיפול במקורו נעשה באמצעות הדיבור שהוא הסוכן הראשי של הנפש.
- הוספת ידע למטופל הוא חלק חשוב ומשמעותי בטיפול הנפשי, אך אינו מהווה את עיקרה של העבודה הטיפולית.
- המסע או התהליך הטיפולי, מתמקד בתהליכים הנפשיים שהאדם עובר.

חשוב להדגיש כי מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאיש מקצוע, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי נוסף או להנהלת האיגוד המקצועי שבו חבר היועץ, ולקבל חוות דעת מקדימה.

תקשורת בונה עם מתבגרים

על תהליכים בגיל ההתבגרות והתמודדות ההורים והילדים

שי יהודאי, מטפל משפחתי זוגי (M.Sw)
052-6582248

"אנחנו לא מבינים מה קרה לו?!", "הוא אף פעם לא דיבר אלינו ככה" "היא הייתה כזאת ילדה טובה", "פתאום היא הפסיקה ללמוד ולהקשיב לנו"

גיל ההתבגרות לפעמים מגיע מבלי שההורים מוכנים לו. "לפתע" הם מגלים שהילד השתנה, הוא מדבר אחרת, היא לא מקשיבה, והם אובדי עצות. ננסה לבחון בקצרה את מאפייני הגיל, על מנת להבין מהו התהליך אותו עוברים המתבגרים.

גם בודק גבולות, מה שעלול להוביל אותו לפעולות אקסטרים למיניהם או להתנסויות בעייתיות.

צריך לזכור שהמתבגרים עוברים תהליכים לא פשוטים, אלא שהם לא תמיד מודעים להם. גם כאשר הם מודעים, הם מעדיפים להסתיר כי הם לא תמיד יודעים איך להתמודד. על ההורים לדעת שלמתבגר לא פחות קשה, ואולי אף יותר, מאשר הקושי שלהם להכיל אותו. לא פעם, הקושי של ההורים תופס את המרחב, וגורם לכך שיתעלמו מהקשיים שעובר המתבגר. אנו גם עלולים לראות אותם מתרחקים מהדרך שבה ניסינו לכוון אותם וזה וודאי יבהיל אותנו. אך צריך לזכור שזהו חלק מההתפתחות שלהם, בדיקת הגבולות, והצורך שלהם להגדיר את עצמם מחדש. דווקא כאשר ילדינו מתנהגים בצורה הקשה לנו ביותר, זו העת בה הם זקוקים לאהבתנו יותר מכל. בשלב זה, כפיית הדרך שלנו לא תועיל לאורך זמן ואף עלולה לגרום להתנגדות יתירה.

נקודות להתמודדות ושיח עם מתבגרים:

- ✓ חיזוק הקשר - הקשר עם המתבגר אינו מתחיל אז, אלא הרבה לפני כן. כבר מילדות על ההורים לייצר קשרים טובים וחיוביים עם הילדים המאופיינים באהבה ורגש, יחד עם הקשבה, סובלנות והבנה.
- ✓ דפוס שיח - מתוקף היות המתבגר במעבר, ראוי שההורה יעבור מדפוס של סמכותנות, לדפוס של שיח והדדיות.
- ✓ שמירה על איכות הקשר - לא תמיד המתבגר מורד בהוריו או מתנתק. פעמים

13 אצל בנים ובגיל 12 אצל בנות. בכך כיוונו אותנו חז"ל להבנה שזהו הגיל בו הילד עוזב את עולם הילדות ונכנס לגיל של לקיחת אחריות ובחירה חופשית. זהו מעבר מורכב הכולל היבט חברתי והיבט רוחני / נפשי.

בגיל ילדות, הילדים גדלים כשלנגד עיניהם נמצאות דמויות הסמכות: הגננת, המלמד, המורה וההורה, כמובן. דמויות אלה הם בעלי הידע, והם בעלי הסמכות. במעבר לגיל ההתבגרות משהו משתנה. ההורה/מורה כבר אינם במקום הראשון, הם כבר אינם המילה האחרונה. מתחיל תהליך שבו חשוב למתבגר להיות חלק מקבוצת השווים. פחות חשוב לו מה חבריו יגידו. הוא יותר מתסכל על עצמו במראה, יותר מודע למראהו החיצוני, חשובה לו דעת החברה עליו. זהו הגיל בו הצורך בקשרים חברתיים נהיה קריטי, ודחייה חברתית או חרם הם בעלי השלכות קשות ואף הרסניות.

הרב קוק בספרו "אורות ישראל" פרק ד', כותב על תהליכים שעוברת האומה היהודית, וכן האדם, בהם הם שוברים את המוסכמות אותם הכירו עד כה, כדי לעלות למדרגה חדשה ועמוקה יותר הבאה מתוך בחירה עמוקה ולא מתוך הכרח.

בגיל ההתבגרות, עובר המתבגר ממקום של ילדות לבגרות. בשלב זה הוא עובר פולמוס עם עצמו ועם העולם. כאן הוא מברר לעצמו מי הוא באמת ומה מקומו. זהו שלב הבלבול המאפיין את המעבר מילד לבוגר. המתבגר מתחיל לחפש את עצמו מתוך השאיפה לעצמאות, הרצון למוכחנות (דיפרנציאציה) וממילא גם להיות נבדל מהוריו. פתאום הוא נעשה בעל דעות, מביע את דעתו בציבור, מגלה עצמאות, ופעמים כבר לא מתעניין במשפחה כפי שהיה בעבר. בשלב זה הוא

גיל ההתבגרות הוא מושג חדש, יחסית. בעבר לנערה/לא הייתה ה"זכות" להרשות לעצמם להתבגר, ועם הפיכתם לבוגרים הם נדרשו לשאת בנטל עבודות הבית ועול הפרנסה. בקרב ילדים שכן למדו, שררה נאמנות למסגרת ולסמכות. היום הדור השתנה ואנו עדים לתקופת מעבר אותם עוברים נערים ונערות בגיל ההתבגרות הבאה לידי ביטוי במספר רבדים.

הרובד הפיזי

ההתבגרות מתחילה ברמה הפיזיולוגית עם הפרשתם של הורמון הטסטוסטרון אצל בנים ואסטרוגן אצל בנות. אצל הבנים הגיל הממוצע מתחיל בגיל 12 ואצל בנות בגיל 11.4. בתקופה זו הם מתחילים לצמוח ולעלות במשקל. בנוסף, נפח ולחץ הדם עולה, משקל שריר הלב מוכפל, נפח הריאות גדל, כמו גם האיברים הפנימיים (מוח, כבד, כליות). על הפנים מופיעים פצעי בגרות ובלוטות הזיעה מפרישות בכמויות מוגברות.

המעבר הפיזיולוגי שהופך את אט את הילדים לנערים ואת הילדות לנערו נועד להכשיר אותם כך שיהפכו להיות בעתיד הקרוב בעלי משפחה משל עצמם. התהליך אינו ליניארי, וגם אינו שווה בין האחד לשני. לפיכך ניתן לראות את בני אותו הגיל שחלקם כבר נעשים גבוהים, ואחרים עדיין נמוכים וקטנים. השוני יוצר לעיתים פגיעה בדימוי בקרב מתבגר שעדיין לא התפתח כמו יתר חבריו.

הרובד הנפשי

חז"ל קבעו את הכניסה לעול מצוות בגיל



לשתף. גם הם מתלבטים, גם הם מרגישים וגם הם רוצים לשתף כשמשתפים אותם.

✔ **התעניינו בהם** - אם כל השיח שלנו עם הילדים יהיה סביב ה"בעיות" שקורות, השיח יהיה רדוד והקשר הורה-ילד ייחלש. מעבר לשיחות על ה"בעיות", צריכות להיות גם שיחות אחרות של התעניינות בשלומם, במעשיו, וגם לפרגן על מעשים שונים.

✔ **לא תמיד זה נחמד** - יכול להיות שבמהלך השיחה יעלו נושאים לא נעימים וביניהם האשמות, תלונות, או סתם חשיבה אחרת. היו מוכנים לשמוע ולקבל. אם תהיה התנגדות מיידית ותוקפנות לכל מילה, סביר להניח שלא יהיו עוד הרבה שיחות...

✔ **שיחה מכבדת** - הקפידו שהשיחה תהיה נעימה ולא תעלה לטונים גבוהים. אם תשתדלו לפעול על פי הנאמר לעיל, סביר להניח שגם השיחה תהיה בטון נעים. היזהרו מאד לא לפגוע או לעקוץ, אלא אמרו את מה שאתם רוצים לומר בצורה מכבדת. באותה מידה, אם פוגעים בכם או מדברים אליכם בצורה מזלזלת, בקשו לשנות את הטון. אין צורך לפגוע ואין צורך להיפגע.

לסיום, תקשורת מהווה כלי מרכזי ביחסי הורים - ילדים, אך היא איננה הכל. דוגמה אישית של נתינה, אהבת תורה, גמילות חסדים, אהבה ודאגה, הצבת גבולות (גם לעצמנו ההורים), הם נדבך מרכזי ביותר ביחסים. על כן צריך לזכור, ילדינו הם נפלאים ב"ה. גם אם הם עוברים תהליכים, הם עדיין נפלאים. אם נבוא אליהם מתוך אמון והערכה, סביר להניח שגם נהיה שם איתם יד ביד בדרכם אל ההתבגרות. יש לילדינו ולמתבגרינו הרבה כוחות ויכולות שראוי להתמקד בהם. הורה שיוודע לתקשר עם ילדיו במקומות הטובים שלהם, להתעניין בהם באמת ולראות בהם את הטוב, להחמיא ולאהוב, יוכל גם לתקשר במקומות קשים יותר.

"זנהיה אנחנו וצאצאינו וצאצאי כל עמך בית ישראל כולנו יודעי שמך ולומדי תורתך לשמה"



רבות המתבגר דווקא נעזר בהוריו. חשוב לשמר את דפוס ההתנהגות הזה, לעודד אותו ולשוחח עם המתבגר בגובה העיניים. איכות הקשר בין ההורים למתבגר תקבע אם ימשיך להתייעץ עמם ולשמוע לעצתם, או שיתרחק מהם עד כמה שביכולתו.

✔ **תחושת חופש** - על ההורים לאפשר יותר חופש בחירה וקבלת אחריות אצל המתבגר, במקום לנסות לקבוע לו כיצד ינהג. מתן תחושת חופש למתבגר מתוך הבנת הצרכים המתפתחים שלו, נובעים מההכרה שהמתבגר כבר אינו ילד חסר יכולת.

✔ **הכוונה והדרכה** - על אף מתן החופש למתבגר, אחריותו של ההורה לכוון, להדריך ולהציב גבולות היכן שצריך. כל זאת מתוך כבוד למתבגר כאדם אחראי ומתפתח. כמו כן, הורה יכול לדרוש מהמתבגר לשמור על כללים, סדר ונהלים בבית על ידי העברת מסרים חד צדדיים שאינם ניתנים למשא ומתן, וגם זאת, תוך כדי גילוי אמפתיה ואהבה.

✔ **הכלה** - קשה מאוד להורה להתאפק כשהוא שומע שהבן שלו אינו מתפלל, או שהבת מסתובבת עם חברות לא ראיות. אבל דווקא האיפוק מחזק את השליטה והפיקוח שלנו כהורים ומאפשר לנו להיות מעורבים במה שקורה. העובדה שהורה לא מגיב בהתפרצות של כעס, איזמים ועונשים אינה נותנת לגיטימציה למעשים, אלא מאפשרת חשיבה והתמודדות אמיתית.

✔ **הקשבה** - חשוב להקשיב באמת למה שהמתבגר אומר, ולא להתעלם או לזלזל באמירותיו. כל אמירה שלו חשובה ומעידה על משהו שמתחולל בתוכו.

✔ **זמן איכות** - שיח עם המתבגר אינו "על הדרך", אלא דורש גם את הזמן שלו. על ההורים לדרוג ליצירת תנאים נאותים לשיחה, בהם הם והמתבגר פנויים. יש להסיר כל אמצעי חיצוני שעלול להפריע כמו טלפונים סלולארים או מחשב, ולהקדיש את מלוא תשומת הלב לשיחה.

✔ **שתפו את ילדכם** - ילדינו אוהבים לשמוע עלינו, על ילדותינו, על התלבטויות שיש לנו, על רגשות שאנו חווים. שיתוף משמעותו הדדית. דרך השיתוף אנו מלמדים אותם

אימוץ ילדים - היבטים הלכתיים

דיני ייחוד בין הורים מאמצים לילדיהם המאומצים

הרב יצחק אושינסקי, אב בית דין, בית הדין הרבני חיפה

יש לאסור את הייחוד עם הילד המאומץ אפילו לכשיגדל, זאת משום שכשמאמצים את הילד כשהוא עדיין תינוק, בדרך כלל נקשרים אליו ההורים והוא אליהם ביחסי הורים לילדים, יחסים טבעיים, ורחוק החשש שהייחוד שביניהם יביא לידי תקלה. ההסבר לכך הוא שמכיוון שכל מערכת היחסים שביניהם הוגדרה כיחסים שבין הורים לילדיהם, מצטרפים הם למחיצה המבדלת בתוך כל המשפחות, שהיא, היחס והקשר הטבעי שבתוך המשפחה, והיא זו שגורמת בליבם את ההרחקה שלא יבואו לידי הרגל עבירה. סברא זו מובאת בשו"ת ציץ אליעזר ח"ו סי' מ סע' כא כבסיס להתיר ייחוד מאמצים עם ילדם המאומץ.

ונביא תוספת ביאור לסברתו. איסור הייחוד מהותו היא שמא יתגבר עליו יצרו ויבוא לידי עבירה. כן מובא מפורשות ברמב"ם הלכות איסורי ביאה פרק כב הלכה א בטעם איסור הייחוד. ומבאר שם הציץ אליעזר שכל סברא זו (שכשגדלו אותו כבן טבעי אין כבר חשש לקרבת איסור) אינה לשיטת רש"י בקידושין פא ע"ב אלא רק לשיטת הריב"ש שם, וכמבואר בדבריו שם. לריב"ש המובא שם, המבאר דין הגמרא (קידושין פא ע"ב) בסברא שכשגדלו יחד אין דרכם לבוא לידי הרגל עבירה, א"כ הוא הדין הכא, שגדל המאומץ בבית מאמציו מינקותו ואין דרכם לבוא עמו לידי הרגל עבירה. זאת משום שכל מערכת היחסים שביניהם הוגדרה כיחסים שבין הורים לילדיהם וישנה המחיצה המבדלת בתוך כל המשפחות. וא"כ, לשיטתו יש מקום לומר שלא לאסור את הייחוד (למרות כל הנ"ל, מכנה שם הציץ אליעזר את ההיתר הנ"ל כפרצה דחוקה, ויסוד השימוש בהיתר זה הוא כדי ללמד זכות על ישראל וכדי שלא לסגור דלת לפני ילדים אומללים, שלא יהיה להם דורש ומבקש מבתיים של שומרי תורה ומצוות).

ועי' בציץ אליעזר שם המוכיח מהמובא באבות דרבי נתן פרק טז, ב, שמותר למאמצים גם לחבק ולנשק את הילד המאומץ שגדל אצלם מינקותו (הסברא שנותן לכך היא, שהרי הקשר שבין המאומץ למאמצים הוא כקשר טבעי וכיחס אבהי שביניהם, וקרבה כזו לא אסרה תורה).

ראיה מדין אלמן שנושא אשה

ונראה להביא קצת ראיה לכך שאין איסור ייחוד בין הורים מאמצים לילדם המאומץ, גם מדין הגמרא במו"ק כג ע"א (ונפסק כן גם בשו"ע יור"ד סי' לשיב סע' ב). וז"ל הגמרא שם: "מתה אשתו, אסור לישא אחרת עד שיעברו עליו שלשה רגלים וכו'. הניחה לו בנים קטנים מותר לישא לאלתר מפני פרנסתו". אלמן שיש לו בנים קטנים חזקוק לעזרתה של אשה לגדלן, יכול לישא אשה אפי' לפני שעברו עליו ג' רגלים, שזהו פרק הזמן בו נדרש בדרך כלל להמתין ממיתת אשתו ועד לנישואיו עם אחרת.

כבר בתחילת ההליך, כשבאים ההורים המאמצים לבדוק מיהו הילד המוצע לאימוץ, עומדים הם בפני כמה שאלות, כגון האם אינו ממזר, שתוקי או אסופי (ואז לא יוכל להינשא).

הבעיה העיקרית המלווה את המשפחה המאמצת ואת הילד המאומץ בכל השנים שהם יחדיו, היא, איסור ייחוד (ייחוד אם מאמצת עם בן, הוא איסור ייחוד עם עריות, המובא בקידושין פ"ב, ו"א שהוא איסור תורה. ייחוד אב מאמץ עם בת, הוא איסור ייחוד עם הפנויה שגזר עליו דוד ובית דינו, כמובא בגמרא בע"ז לו ע"ב ומובא ברמב"ם הלכות איסורי ביאה פרק כב הלכה ג, והוא על כל פנים איסור מדרבנן, עד שתכנס הבת לדיני נידות, שאז הוא ככל שאר ערווה).

השאלה הנשאלת היא, האם יכולים ההורים להתייחד עם הבן או הבת (אב מאמץ עם בת, ואם מאמצת עם בן) ואם כן, באילו תנאים. כשמגדלים את המאומץ כבן לכל דבר, באופן טבעי נמצאים עמו ההורים בבית שעות רבות, ביום ובלילה (במיוחד בקטנותו ובשנות הנערות) ועליהם לדעת כיצד ינהגו בעניין זה. יש לציין שכל שאלת איסור ייחוד מתהווה רק כשהגיע הבן לגיל תשע או כשהגיעה הבת לגיל שלוש, שזהו הגיל שממנו והלאה ישנו איסור ייחוד (כמובא בשו"ע אבן העזר סימן כב סעיף יא).

במאמר זה לא נדון בדיני ייחוד הכלליים, ומובאים בשו"ע אבהע"ז סי' כב ובעוד ספרים. עיקר הנידון במאמר זה ייסוב סביב השאלה - כיצד באפשרותם של המאמצים להתמודד עם ההגבלה הקשה המונעת מהם להימצא בבית יחד עם הבן או הבת שאימצו (כשאין בעלה בעיר וכו', בכפוף להלכות ייחוד שם). הקושי גדול יותר הוא במצב בו לא יודע הילד המאומץ כלל על עצם היותו מאומץ (והוא כבר בגיל איסור הייחוד) ולא יבין את התנהגותם ה"מתחמקת" של הוריו (אגב, פה ראוי לציין את המובא באגרות משה אבהע"ז ח"ד סי' סד סע' א, שאסור שלא לגלות לילד לעולם שהוא מאומץ, שמא ישאו קרובותיהם, כמובא לעיל מהגמרא ביבמות לו ע"ב, וכל שכן שיש איסור להשכיח מהם שם האם והאב הטבעיים - כשידוע שם. ואולם אם כל כוונתם של ההורים היא לגלות להם זאת כשיגדלו, אין איסור בזה, ואז יש לגלות להם כל הפרטים הידועים הכוללים שמות ההורים והיכן הם נמצאים).

כן יש לברר דיני חיבוק ונישוק לילד זה הגדל אצלם כבן לכל דבר, וקשה למנוע מהם גילויי אהבתם כלפיו.

א. אימוץ ילד מגיל ניקוחו

בראשית הדברים נדון אודות ילדים שהגיעו לחיק מאמציהם עוד בינקותם, וחשים הם יחס אבהי כלפי הוריהם המאמצים וכך חשים גם המאמצים כלפיהם.

באימוץ ילדים מגיל ניקוחם, יש מקום לדון האם

פעמים עומדות משפחות שומרי תורה ומצוות מול הדילמה והספקות בדבר אימוץ ילד. כידוע תועלת גדולה ישנה באימוץ; תועלת לילד המאומץ ותועלת למשפחה המאמצת. אימוץ הילד לחיק המשפחה מצילו פעמים רבות מחיי צער וטלטולים, זוכה להיכנס למשפחת שומרי תורה ומצוות המגדלת אותו בדרך הישר על ברכי היהדות. גם המשפחה המאמצת זוכה לילד משלה הגדל אצלם כבן לכל דבר, והנותן למאמציו סיפוק ואהבה בכל שלבי גידולו. עד כדי כך גדולה מעלת האימוץ, שאמרה הגמרא בסנהדרין יט ע"ב: "כל המגדל יתום בתוך ביתו מעלה עליו הכתוב כאילו ילדו", וכבר הסתפק בחכמת שלמה אבן העזר סי' א האם מגדל יתום ויתומה בתוך ביתו מקיים בכך מצות פרו ורבו. ואולם נידון אימוץ ילדים (יהודים) כרוך בכמה וכמה שאלות הלכתיות.



”ויש להיזהר גם באיסור קריבות כגון חיבוק ונשיקה וכדומה”. בדבריו שם אינו מחלק מהו גיל האימוץ, האם אומצו מינקותם או בגיל מבוגר יותר, ונראה מדבריו שאסור הייחוד בכל המקרים והאופנים.

ייחוד לפרקי זמן קצרים

האגרות משה, אבהע”ז ח”ד סי’ סד סע’ ב, דן בקצרה בנידון זה של ייחוד עם בנים חורגים או מאומצים, ותובא תמצית דבריו. בנידון ייחוד עם הילדים כאשר שני המאמצים קיימים, כותב כדרך אמצעית: ”לכך מאלו שנמצאים בבית תדיר עמו ועם אשתו, אין לאסור, אף אם נזדמנו איזה זמן קצר שלא היתה אשתו ונשאר הוא לבדו עם בתה ועם היתומה שמגדליו, וכן להיפך, אם היא נשארה זמן קצר עם בנו ועם יתום שמגדליו”. לדבריו, אין להחמיר בייחוד של זמנים קצרים עם הבת או הבן המאומצים (סברתו שם לכך היא שירא הבעל מאשתו שתחשוך בו ותחקור את בתה או את המאומצת ויגלו לה).

את החיבוק והנישוק עם המאומצים נראה שם שמתיר, מכח הסברא שדינם יותר קל מדין הייחוד, בהתאם למובא בש”ך יור”ד סי’ קנז ס”ק י.

ליסיכום

יש מי שאומר שמכיוון שכל איסור ייחוד, מהותו הוא משום חשש ערווה וביאת איסור, א”כ כאשר נלקח הילד לאימוץ כבר בגיל ינקותו, אין חשש לתקלת איסור, וממילא אין איסור להוריו מאמציו להתייחד עמו. כמו כן אין איסור חיבוק ונישוק עם ילד זה.

לעומתו, יש חולקים ואוסרים את הייחוד עם ילדים מאומצים (וכן חיבוק ונישוק), ואפילו כאשר ניתנו ילדים אלו לחיק מאמציהם כבר מינקותם.

יש מי שנוקט בדרך אמצעית, ומתיר הייחוד עם הילדים המאומצים לפרקי זמן קצרים כאשר גדלים אצל שני ההורים המאמצים. לשיטה זו יש להקל בחיבוק ונישוק עם הילדים המאומצים.

באימוץ ילדים גדולים יותר (אימוץ ילדה בגיל שלוש וכן בגיל תשע), אין היתר להורים המאמצים להתייחד עם ילדים אלו (ויש לבדוק האם גם לשיטת האגרות משה שהובאה יש להחמיר בכך).

הטבעי. בכן שאומץ מילדותו אך לא מינקותו (כגון בגיל 6-7) - מדבריו שם נראה שעדיין קיים ההיתר הנ”ל, ואולם יש להשיג קצת על דבריו, דנראה שמגיל זה כבר לא מתפתחים יחסים טבעיים לגמרי בין ההורים המאמצים ובין המאומץ, וממילא לשיטתו עד עתה לא נראה כל כך להתירם בייחוד ובקרבה טבעית.

ואולם ישנם דעות נוספות באחרונים שנראה שאינן כדבריו. ועי’ בספר דבר הלכה (להרב אברהם הלוי הורביץ) סי’ ז סע’ כ, הפוסק כך בנידון ייחוד עם מאומצים או עם חורגים: ”המגדל יתום או יתומה בתוך ביתו (אפי’ אין הילדים יודעים כלל שאין זה אבותם) אין לך לבו גס בה יותר מזה”. נוקט שם לאסור ייחוד של בת חורגת או בן חורג עם מגדליו (ולכאורה כן אודות בן מאומץ עם הוריו מגדליו).

ובהערה יט שם מוסיף יותר: ”ולפי זה, במגדל תינוקת, אף מיום הוולדה, אסור להתייחד אתה מהתורה, ואין לך גס בה יותר מזו”. דבריו אלו אינם כדברי הציץ אליעזר שהובאו לעיל, המתיר להתייחד עם מאומצים שגדלו אצלם מינקותם.

וממשיך שם בסע’ כ ומביא מעשה עם החזו”א בהנ”ל: ”ופעם אחת היה נער בן י”ג שנה שגידלתו חורגתו מילדותו, והזהיר מרן החזו”א ז”ל על איסור ייחוד הנער עם חורגתו כשאין שם אביו”. מהמעשה שהיה עם החזו”א מוכיח כדבריו.

ואולם יש להעיר שאין לומר באופן מוחלט שהחזו”א והציץ אליעזר חלוקים בזה, ויש ללמוד מה היו עובדות המעשה שבו פסק החזו”א שאסור להם להתייחד זה עם זה. יתכן ושם היה מדובר שאימצו הילד לחיקם בילדותו אך לא בינקותו, אימצוהו בגיל כזה שכבר לא נוצר קשר משפחתי טבעי ביניהם, ובכגון זה אולי יודה הציץ אליעזר שאסור לאם להתייחד עם בנה זה המאומץ.

גם בספר טהרת בת ישראל (להרב קלמן כהנא) פוסק שלא כציץ אליעזר, ואוסר להורים מאמצים להתייחד עם ילדם המאומץ, ואף כותב להחמיר בזה יותר מהרגיל (כמו כן אוסר חיבוק ונישוק אתם). וכך כותב שם בקיצור הלכות ייחוד שבסוף הספר: ”אסור לאיש להתייחד עם בת מאומצת, וכן אסור לאשה להתייחד עם בן מאומץ. וחמור דין ייחוד בזה יותר מברוב המקרים, שהרי ליבם גס זה בזה, ויש בזה צורך בזהירות נוספת. ודין ילדים חורגים כדין מאומצים. ואיסור ייחוד בזה הוא אף באינם יודעים כלל שאין זה אביהם או שאין זו אמם”. ובהערה 5 מוסיף:

ולכאורה יש לשאול, כיצד תוכל אשה זו לחיות עמם בבית, והרי מדובר לכאורה גם בבנים שנשארו בבית, וא”כ משיגדלו (מגיל תשע) אסור לה כבר להתייחד עמם, ואיך נורה להם שיינשאו. אלא נראה קצת ראייה שכשגידלה אותם אשה זו מינקותם, לא נאסור עליה אחר כך להתייחד עמם (גם כשיגיעו לגיל תשע) מהסברא המובאת לעיל.

אסמכתא מדין המגדל יתום בתוך ביתו

הובאו כבר בפתיחה דברי הגמרא בסנהדרין יט ע”ב ש”כ כל המגדל יתום בתוך ביתו מעלה עליו הכתוב כאילו ילדו”, וכן הובא ספיקו של החכמת שלמה אבן העזר סי’ א, האם מגדל יתום ויתומה בתוך ביתו מקיים בכך מצות פרו ורבו.

הרי שראינו שהגמרא והפוסקים משבחים את מי שמאמץ ילדים ומגדלם בביתו. זו לכאורה קצת אסמכתא לכך שאין בפני ההורים חשש של איסור ייחוד בפעולת האימוץ (ביחס לילדים קטנים). שהרי אם היה קיים חשש כזה, והיו ההורים מכניסים עצמם בכל יום לחששות כבדים של איסורים דרבנן (ייחוד עם ילדה קטנה - ייחוד פנויה) ואף איסורים דאורייתא (ייחוד ערווה - אם עם בנה או אב עם בת שיש לה דיני נידות), לא מסתבר שהיו משבחים כל כך את מי שבחר לגדל יתום קטן בתוך ביתו.

ב. אימוץ ילדים גדולים

באימוץ ילדים גדולים יותר נראה שיש להחמיר ולקיים עמם כל דיני ייחוד והרחקות הנובעות מכך. אודות אימוץ בנים מעל גיל תשע ובנות מעל לגיל שלוש, כותב שם הציץ אליעזר כך: ”זאת מיהת (= יש) לדעת, שזה אסור בודאי לקחת לכתחילה לאימוץ ילדים שהם כבר בגיל של איסור ייחוד, דהיינו בת מגיל שלוש שנים ויום אחד וכן מגיל תשע שנים ויום אחד, אם יודעים מראש שלא יוכלו להיזהר מלהתייחד עמם”.

לדבריו, באופן שתהליך האימוץ נעשה רק לאחר גיל הייחוד, בכן או בבית, אין כבר מקום להתיר להורים המאמצים להתייחד עם ילדים אלו.

דיון בראיית האחרונים מהמעשה עם החזון איש

מדברי הציץ אליעזר שהובאו לעיל עולה שכאשר אומץ הילד כבר מינקותו, יש מקום להקל להוריו המאמצים להתייחד עמו, וכן יש מקום להתיר להם חיבוק ונישוק אתו באופן



מחויבות בקשר

חלוקת תפקידים בין בעל לאשה

רחל שניאור יועצת זוגית M.A. יועצת חינוכית, מגשרת, מנחת קבוצות
טל' 0504176623 rachelsh600@walla.com

הן דורשות יחס שוויוני יותר. היחסים והציפיות בין בני הזוג השתנו וישנו ניסיון מתמשך להגדיר מחדש את תפקידי הגבר והאישה, את האינטראקציה ביניהם ואת המשא ומתן סביב התפקידים בבית.

מחקר על תיאוריית ההוגנות והשפעתה על איכות חיי הנישואין (בן אהרון, 2002), מצא שמשנת ההוגנות הוא המשפיע ביותר על שביעות רצון מנישואין. כלומר, ככל שתחושות ההוגנות גבוהות אצל נשים ואצל גברים, כך שביעות הרצון מהנישואים גבוהה יותר. ככל שמסתמן רצון גדול יותר לשינוי התפקידים בבית, כך יורדת שביעות הרצון מן הנישואין וככל שרמת שביעות הרצון מחלוקת התפקידים בין בני הזוג עולה, כך עולה שביעות הרצון מן הנישואין. לפי המחקר, הנתון העיקרי שקובע את שביעות הרצון מהנישואין הוא תחושת השוויון.

כניסת הפמיניזם להשקפתם של נשים ואנשים רבים בעולם, הביאה לתחושת חוסר שוויון ובהתאם לכך, חוסר שביעות רצון בנישואיהם של אנשים רבים. הרגשה זו נובעת מהתפיסה הלא נכונה שאין כל הבדל בין המינים ובהתאם לכך לא צריך להיות הבדל בין התפקידים. כיום, גם התפיסות המודרניות מבינות את מה שהתורה הקדושה הנחתה אותנו תמיד, שישנם הבדלים ברורים, לגיטימיים ומשמעותיים בין גבר לאישה. לא זו בלבד, אלא שהבדלים אלו הם מושא לכבוד והערכה גם בעיני הגברים וגם בעיני הנשים. על פי תפיסת היהדות ההבדל בין המינים הוא חלק מיצירה טבעית ובהתאם לכך מותאמים התפקידים למבנה של בן או בת הזוג ולשליחות שכל אחד מהם ממלא בניהול הבית והמשפחה.

לא חלוקה
שרירותית של
תפקידים באופן
שווה יוצרת
תחושת הוגנות,
אלא התמיכה
הרגשית, הערכת
הבעל והאשה,
התקשורת
ביניהם
והאינטראקציה
החיוביים
הנובעים
מתפיסה ערכית
משותפת, הם
אלו הקובעים
את איכות
הזוגיות.

הזוג נתן וטלי נישאו מתוך שמחה ושאיפה לחיי זוגיות שיתופיים עם תקשורת טובה ונתינה הדדית. הם התחילו את החיים החדשים עם המון אהבה וכל משימה עשו בשיתוף פעולה. את החודשים הראשונים הם חוו כחוויה. הם היו עורכים קניות יחד, משוים מחירים ומחליטים סופית מה כדאי לקנות, מסדרים את הבית ואפילו ממלאים את מכונת הכביסה ותולים יחד את הבגדים, תוך כדי פטפוט. טלי מכינה את ארוחת הערב ונתן עורך את השולחן. במשך הזמן, אורכו של זמן האיכות שלהם התקצר. הם נפגשים לזמן קצר בצהריים, בקושי מספיקים לאכול יחד וכבר נתן צריך לצאת בחזרה. טלי עובדת אחר הצהריים ומגיעה בערב עייפה. נתן חוזר הביתה שעתיים אחריה. לבני הזוג ממתנות בסופו של יום מטלות הרבות שהצטברו, משימות קטנות וגדולות. שניהם עייפים ולשניהם מחכה יום חדש ומלא משימות חדשות למחרת. מה שבתחילת הדרך נעשה בשמחה, בשוויוניות ובהנאה, הופך להיות עול ומושא לוויכוחים. הם מגיעים לחדר הייעוץ כשהם מצד אחד מאוכזבים מהנסיקה של חיי הנישואין לעבר המציאות ומצד שני רוצים לדעת כיצד נכון לנהוג.

תחושת ההוגנות

בעבר חלוקת התפקידים היתה ברורה ומוגדרת יותר. הגבר היה המפרנס העיקרי והאישה עקרת הבית או מסייעת בפרנסה. במערכת כזו, גם הציפיות האחד מהשנייה היו ידועות ומוגדרות מראש. (Aronson, 2001 and Buchholz). היום, עפ"י חוקרים רבים, ישנה מגמה של מעבר המשפחה מן הדגם המסורתי לדגם השיתופי. הסיבה היא, שנשים רבות יוצאות לעבוד, וכתוצאה מכך

משולחנו של מטפל

מחקרה של טל (2009), ומחקרים ישראליים נוספים דווחו שזוגות התופסים את חלוקת התפקידים כשוויוניים מרוצים יותר מהמערכת הזוגית, כאשר מה שגרם לתפיסת השוויוניות היא התמיכה הרגשית והרגשת האחריות המשותפת לשני בני הזוג, ללא קשר לאופן בו מתחלקים התפקידים. זוגות שחוו תחושת שוויון דיווחו על פחות מתח, הרגשת יציבות בבית וחוסן רגשי. גם בקרב נשים שאינן עובדות, החוות תמיכה זוגית - רגשית, דווח על סיפוק רב יותר מהנישואין ופחות קונפליקטים. זאת למרות שעזרת הבעל בפועל היא מועטה ולא מעידה על שוויוניות בתפקידים. התפיסה שבן הזוג שותף ומסייע במה שהוא יכול מספקת את התחושה של הקלה בעומס וזה מה שגרם לנשים אלו להעיד על שביעות רצון מהנישואין.

מחקרים אלו מעידים שלא חלוקה שרירותית של תפקידים באופן שווה יוצרת תחושת הוגנות, אלא התמיכה הרגשית, הערכת הבעל והאשה, התקשורת ביניהם והאינטראקציה החיוביים הנובעים מתפיסה ערכית משותפת, הם אלו הקובעים את איכות הזוגיות.

בספר 'איש וביתו' כתב בעל ספר התודעה, הרב אליהו כי טוב: "כלל אמרו חכמים אין האושר תלוי בשוויון התכונות שבין האיש והאישה אלא בשוני שבתכונותיהם הוא תלוי... אין טוב לשיניהם אלא שיכבדו זה את זה דווקא מפני השוני שבכל אחד ואחד... שני רעים אהובים, האיש והאישה, בדין הוא שיהו יודעים זה את זה ומשלימים זה עם זה בכל תכונות נפשיותיהם ומלמדים זכות זה על זה בכל דבר של הרגל או נטייה בנפש שאינם יפים ולא היו באים לידי מחלוקת".

כשהבעל והאשה מביאים למודעות הזוגית שלהם את ההבנה שהמבנה הנפשי של כל אחד הוא שונה, מעצם היותם בני אדם שונים ומעצם השוני שבין בעל לאשה, הם ייטיבו לכבד זה את זה ולהבין שכל אחד מעדיף לסייע במטלות ספציפיות שהוא יכול לעמוד בהן. כשיש ערנות לשונות והשלמה אתה, יש מקום ללימוד זכות על הזולת והימנעות מניתוח התנהגותו וביקורת כלפיו. לפיכך, חשוב לשוחח על חלוקת המטלות מתוך כבוד והערכה, כשכל אחד אומר מה הוא מסוגל לעשות, וכך לבצע את החלוקה תוך כדי התחשבות פיזית ונפשית. למשל, האשה פנויה יותר לערוך את הקניות אך הם מסכמים שהבעל עוזר לה לשאת את השקיות הכבדות הביתה. או, האשה יוצאת מוקדם יותר לעבודה, אז היא ממיינת את הכביסות ומכניסה למכונה והבעל תולה. כמובן, שאלו הן רק דוגמאות ויש שינהגו הפוך או שיעשו חלוקה במשימות אחרות. יש גם אנשים שלא מתאים להם לחלוק משימות אלא מעדיפים שכל אחד יעשה משימה אחרת בשלמותה, למשל, הבעל לוקח את הילדים למוסדות הלימוד והאשה דואגת לתשלומים לרשויות, או הפוך. גם במקרים של משימות שאף אחד אינו אוהב לעשותן, או שלאף אחד מבני הזוג אין את הזמן והיכולת לבצען, כדאי לחשוב בצורה יצירתית ולהמציא דרכים וטכניקות להתמודדות הספציפית על מנת לפתור את הבעיה, למשל, לעשות תורנות במשימה, להתחלק בה או להיעזר בעזרה מבחוץ.

העיקרון הוא לשים את הדגש על תחושת השוויוניות בהתאם לאופי, לסגנון וליכולת של כל אחד מבני הזוג. כל עוד יש הבנה של אחד את צרכי השני, הנכונות לסייע תחזק את תחושת השוויון ותעלה את שביעות הרצון מחיי הנישואין.

מקורות

בן אהרון, ר' (2002). השפעת משתני קריירה, חלוקת תפקידים והוגנות נתפסת על שביעות הרצון מנישואין (עבודת גמר לקבלת תואר "מוסמך לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה). אוניברסיטת חיפה.
 טל, מ' (2009). השפעתם של עומס תפקידי האשה, היקף עבודת האב ותמיכה הדדית על איכות הנישואים (עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך האוניברסיטה, החוג לחינוך). אוניברסיטת חיפה.
 כי טוב, א' (1972) איש וביתו, חמד, ירושלים
 Aronson, K.M. and buchholz, E.S. (2001). The post-feminist Era: stil striving for equality in relationships. The American Journal of Family Therapy, 29 (2), 109-124.

16 שנות מוניטין
 87% השמה

**ללמוד
 לחשוב
 ולהצליח!**

פיתוח אסטרטגיות למידה ומיומנויות חשיבה
 בשיתוף 'מכון פוירשטיין'



קורס העשרה אינסטרומנטלית
 בשיטת פוירשטיין

בואו לקבל כלים לפיתוח מיומנויות חשיבה
 ואסטרטגיות למידה לעבודה חינוכית
 וטיפולית בשיטת פוירשטיין הידועה
 והמובילה בעולם.

השיטה יעילה לעבודה עם בני נוער
 ומבוגרים לשיפור מוטיבציה, הבנת תהליכי
 חשיבה, ויסות ושליטה ברגשות ובתגובות,
 התמצאות במרחב ועוד.

התכנית מיועדת לאנשי חינוך פורמלי ובלתי
 פורמלי, יועצים, מטפלים וכל המעוניינים
 לרכוש הכשרה מקצועית ומאתגרת.

< קבוצות נפרדות לגברים / נשים
 < ייעוץ והכוונה ללימודים - ללא תשלום

להרשמה ומידע על מסלולי לימוד נוספים צלצלו

02-6321-604

rishum@ynrcollege.org

בחסות: אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
 מוקד האגודה לייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 1700-5000-65

MILLER POINT



מחלה או חמלה

תמיכה בבן זוג בשעת חולי

ברכי גוטליב פסיכותרפיסטית מאמנת אישית ויועצת נישואין
bmgotlib@gmail.com | 054-8443913

התפרצות מחלה קשה היא התמודדות מאתגרת מבחינה גופנית ונפשית. האדם החולה, שיכול היה להרגיש בריא לגמרי טרם האבחנה חש כי עולמו חרב עליו ברגע, ומרגע זה ואילך חייו וחי משפחתו ישתנו מן הקצה אל הקצה. ההתמודדות בזירה הזוגית והמשפחתית מורכבת ומעמידה את הקשר הזוגי בפני סכנת משבר ממשית נוכח התערעורת המשפחה והשינויים שיחולו בה.

רמת הלחצים האישיים והסביבתיים גבוהה, וחוסר הוודאות יוצר תחושת חרדה וחוסר שליטה בכל. לא אחת בן הזוג נאלץ לעזוב מקום עבודה או לעבור מקום מגורים על מנת לטפל בבן- הזוג החולה וכדומה. הצפת הפרטים איתם יש להתמודד יכולה לגרום לתחושות קשות של חוסר אונים וחוסר יכולת להתמודד. מלבד הקשיים הטכניים הרבים, קיימת העמסה רגשית, מתח ופחד מפני הבאות, הגורמים לתומך להרגיש עצוב, מוטרד, כועס ודואג.

אחד מסוגי המחשבות המאפייני מצבי משבר הוא החשיבה החזרתית - החולה ובן זוגו טרודים במחשבות של מדוע וכיצד היו נראים החיים ללא המחלה. חשוב להבין שהאשמה עצמית ומחשבות של "מה היה אם..." אין בהם תועלת, והם זוללי אנרגיה אשר לא מותירה כוח להתמודדות יעילה ואפקטיבית. על מנת לצאת מהתחושות הקשות המאפיינות את שלב ההתפרצות, יש לקבל החלטה אמיצה ולוותר על תחושת האשמה העצמית וההאשמה של האחר. להבין שהאשמה נובעת מהקושי, מהחרדה מהלא ידוע, ומהצורך לתת תומכת לבן הזוג החולה.

חשוב להבין ששלב זה מציף תחושות קשות, אך הוא ראשוני. בהמשך יגיעו השלבים הבאים שיאזנו את התחושות שלא ייעלמו לגמרי, אך יצופו יחד עם תחושות אחרות, מרגיעות ומנחמות יותר.

🗨️ שלב הקבלה:

בשלב זה לומדים הן החולה והן בן הזוג לקבל את המצב הקיים ולהתמודד עם השינויים הכרוכים בו. חשוב מאוד לנסות לקבל את המצב כמו שהוא ולהפיק ממנו את המרב במציאות הנתונה. בשלב זה רצוי להאט מעט את הקצב, להקדיש את המשאבים למה שבאמת ראוי, ולהיות קשובים למתרחש בתוכנו.

זהו השלב בו פועלים להתמודדות עם המחלה: החלטה על אופי סוג הטיפול, מקום הטיפול, התאמת הבית וההתנהלות היום יומית בהתאם לצרכי החולה ועוד. אם את השלב הקודם אפיין בעיקר הרגש, הרי שעכשיו מגיע השכל וההיגיון והצורך לתפקד בהתאם לאופי המחלה. על החולה והתומך להכיר ביכולות שלהם, בחוזקות ובחולשות ובהתאם לכך לתפקד הן במישור הפראקטי היומיומי והן

כל מערכת זוגית מקיימת יחסים הדדיים. במערכת תומכת, תפקיד כל אחד מבני הזוג הוא לתמוך, לווסת, ולהזין את זולתו. הפרט והזוג קשורים זה בזה באופן קיומי. מעגל החיים ומעברי החיים מתייבים שינויים בגבולות, בארגון, ובתפקוד, ובכל שלב התפתחותי פוקדת את הזוגיות תקופת מעבר עד להיווצרותו של איזון חדש המותאם למצב ולצורכי הזוגיות.

זוגיות יציבה וחזקה נבחרת דווקא בשעת אתגר. בשעה שהחיים זורמים על מי מנוחות ואין התמודדות מיוחדת, קל יותר לתחזק זוגיות למופת. בעתות משבר, מצוקה, וחוסר ודאות נדרשים בני הזוג להוכיח אם שורשי הקשר איתנים דיים.

בעת התפרצות מחלה, לצד הקשיים הגופניים, הרגשיים והנפשיים איתם מתמודד החולה, נדרש בן הזוג לתפקוד מלא ולתמיכה בחולה וביתר בני המשפחה. "מחלה" הן אותיות "חמלה". בן הזוג החומל והתומך הוא הכוח המניע שיוביל את הזוגיות לצניחה או לצמיחה בהתאם ליכולת ולרצון שלו לנהל זוגיות שונה ולגייס את האנרגיות הדרושות לכך.

בכל התפתחות של מחלה ומשבר ישנם, בדרך כלל, שלושה שלבים משמעותיים:

1. התפרצות המחלה
2. הקבלה
3. כלים לצמיחה

🗨️ שלב ההתפרצות:

שלב זה מאופיין במספר תופעות פסיכולוגיות המאפיינות הן את החולה והן את בן הזוג התומך:

- מצב של אי- וודאות וחרדה
- תחושת חוסר אונים ואיבוד שליטה
- תלות ופגיעה בהערכה עצמית
- כעס והאשמה עצמית וכן כעס כלפי המערכת הזוגית
- הכחשה של המחלה ובמקרים רבים שמירה על סודיות מוחלטת במקרים רבים המחלה מתפרצת ללא הודעה מוקדמת ובפתאומיות.



תפקידו. על כל אדם לחפש ולמצוא את היכולות בהם ניחן ולדעת כי אלו הכלים אשר בהם עליו להשלים את התפקיד שיועד לו. על כך אמר ר' ירוחם ממיר: "אוי לו לאדם שאינו מכיר ליקויי נפשו, שהרי אינו יודע מה עליו לתקן. אבל אוי ואבוי לאדם שאינו מכיר מעלותיו, כי אז אפילו את כל עבודתו אינו מכיר".

על בן הזוג התומך לדעת ידע שהבסיס להענקת תמיכה לאחר היא קודם כל להעניק תמיכה לעצמו, להתמלא כוח ואנרגיה ממקורות מחזקים ומתוך דאגה לרווחה האישית, ניתן יהיה לסייע לבן הזוג ולבני המשפחה כולה.

השלב השלישי הוא לצמוח, לגדל את הזוגיות דווקא מאותו גרעין רקוב שהוא הבסיס לצמיחתו של כל פרי. לגלות יכולות חדשות, שמחות ונחמות משותפות ולהתגבר יחד אל מול המחלה.

על מנת להצליח לעשות זאת כדאי לשמור על הכללים הבאים:

הכבוד הדדי

זהו מרכיב חשוב בכל זוגיות ובקרב זוגות שמתמודדים בפרט. יש לתת מקום לרגשות בן הזוג ולכבד את רצונותיו וצרכיו. כמו כן, להקפיד על כבודו של החולה דווקא כאשר הוא נעשה חלש ופחות פעיל בנעשה בבית ובקבלת ההחלטות בחיי היום יום. ההגנה על רגשות של בן הזוג תשמור על אווירה טובה.

תיאום ציפיות

כל אחד מאתנו מגיב אחרת, מתנהג אחרת ובהתאם לכך מצפה לתגובות שונות מזולתו. חשוב מאוד לשוחח ולהבהיר מהם דרכי ההתמודדות של כל אחד ולמה מצפים מבן הזוג בשעת אתגר ובכלל. שיחה פתוחה וכנה תאפשר חיבור, הבנה ותמנע מתחים, פגיעות וכעסים.

חיזוק הקשר הזוגי

למרות שהמציאות הרפואית שואבת, חשוב לקבוע זמנים לחיזוק הקשר הזוגי ולשיחות שאינן קשורות למחלה. שיחה בנושאים שחשובים לשני בני הזוג מאפשרת יצירת קשר חיובי ואמפטי מעבר לקשר הטכני סביב המחלה.

דו שיח תמידי בעניין ההתמודדות עם המחלה

שני בני הזוג מתמודדים. כל אחד מהם נזקק לעיתים לתמיכתו של האחר, ולכן בנוסף לשיחות היומיומיות חשוב לנהל ערוץ פתוח וקבוע סביב עניין ההתמודדות עם המחלה. שיתוף תמידי יאפשר לבני הזוג לתמוך אחד בשני ולגלות מבעוד מועד אם אחד מבני הזוג מתקשה להתמודד ומצוי במצב מצוקה המצריך התערבות חיצונית.

מציאת מקור כוח:

כדאי למצוא "מקורות כוח" - מקורות מהם שואבים כוחות להתמודדות, הן על ידי שיח ושיתוף והן על ידי התייעצות והכוונה. מקורות כוח יכולים להיות רב או סמכות תורנית, הורה או קרוב משפחה אחר. כמו כן אנשים שמתמודדים בעצמם או התמודדו בעבר יכולים לספק המון תמיכה רגשית וגם לא מעט ידע ועצות שימושיות. ניתן לברר על קבוצות תמיכה או על קבלת הנחיה זוגית פרטנית. דאגה בלב איש ישיחנה" (משלי י"ב כ"ה) - עצם השיתוף והשיח מחזק ומקל על ההתמודדות.

ונסיים בכך שאי אפשר להתעלם מכוחו החזק מכולם - כח התפילה כי אין כוחו של עם ישראל אלא בפיו. מול כל קושי, מחלה והתמודדות בחיים, נדרש היהודי להתפלל ולבקש מרופא כל בשר שהכל שלו כוח, סבלנות, אהבה, שמחה, וכמובן - בריאות.

במקרים רבים המחלה מתפרצת ללא הודעה מוקדמת ובפתאומיות. רמת הלחצים האישיים והסביבתיים גבוהה, וחוסר הוודאות יוצר תחושת חרדה וחוסר שליטה בכל. לא אחת בן הזוג נאלץ לעזוב מקום עבודה או לעבור מקום מגורים על מנת לטפל בבן-הזוג החולה וכדומה. הצפת הפרטים איתם יש להתמודד יכולה לגרום לתחושות קשות של חוסר אונים וחוסר יכולת להתמודד.

בהתמודדות הזוגית המשותפת.

ההתבוננות העצמית היא פתח ראשוני לעבודה זוגית לאור המחלה. הדרך שבה נתפוס את הקושי, והבחירה באלו חלקים להתמקד תאפשר לנו לקבל את המציאות. הכרת הנתונים, הקשיים והשלכותיהם יאפשרו לבני הזוג להכיר את המצב המצוי ולתכנן את המצב הרצוי בהתאם למציאות הקיימת.

לאחר שתמונת המצב ברורה יותר עם כל המשמעות של המחלה והשפעתה, על בני הזוג לתאם ציפיות מחדש ולהגדיר יעדים חדשים. זאת על מנת לדעת היכן להשקיע את האנרגיות ולהיכן לכוון את הכוחות.

סיפור ידוע מספר על תלמיד מתבגר שהתלונן בפני המורה על ההתמודדות הרבות הניצבות בפניו, קשיים ומצוקות נעורים, סערות ומשברים. "איך מתמודדים?" הוא שאל, "מה עושים? קשה לי כל כך..."

המורה הוביל את תלמידו אל מטבח, שם הציב על הכיריים שלושה סירים מלאים מים. בראשון הניח ביצה, בשני גזר, אל השלישי הערה גרגרי קפה. הדליק המורה את האש תחת שלושת הסירים ויצא מן המטבח.

לאחר זמן הוביל המורה את תלמידו בחזרה אל המטבח, פתח את הסיר הראשון, הוציא ממנו את הביצה והניחה בצלחת, פתח את הסיר השני, הוציא את הגזר והניחו בקערה, את הקפה שבסיר השלישי הוא סינן ומזג לתוך ספל.

"מה אתה רואה, תלמידי היקר?" הוא שאל את התלמיד.

התלמיד התקרב והתבונן בתוצרים. הגזר היה רך ונמעך למגע יד, הביצה נעשתה קשה. הקפה הדיף ריח טוב ומענג.

"שים לב, תלמידי", הסביר המורה. "משלוש אלה תוכל ללמוד על שלוש דרכי התמודדת בחיים. שלושת המאכלים ניתנו לתוך מצב נתון זהה - מים רותחים, אך כל אחד מהם יצא שונה. הגזר נכנס קשה אל תוך המים, ויצא ממנו רך, הביצה נכנסה והיא רכה, עדינה ונוזלית, והבישול הקשה אותה, פולי הקפה הפכו את המים בעצמם למים משובחים, טעימים ומדיפים ריח ניחוח. "למי מהם אתה דומה?" הקשה המורה. "כאשר קשיים ניצבים בפניך, איך תגיב מול ההתמודדות?"

האם אתה דומה לגזר, הנראה חזק כלפי חוץ אך מאבד את חוסנו למול הצרות? האם תדמה לביצה הרכה, המקשה את לבה והופכת לקשה ולאטומה? אמנם כלפי חוץ קליפתה לא משתנה, אך לבה בתוכה הופך לקשה...

או אולי דרכך היא כמו זו של פול הקפה שהטוב שבו פרץ דווקא בשעת רתיחה והפך את ההתמודדות עצמה - את המים הרותחים למוצר טוב ומשובח...?

הסיפור ממחיש עד כמה קשיים מסוגלים לחשל אותנו, לרומם ולחזק. כאשר בני הזוג מקבלים החלטה משותפת להתמודד, לתמוך ולחזק, גם מחלה קשה תביא ל"טובים השניים" - לחיזוק הקשר הזוגי שיעניק חוסן לשניהם יחד ולכל אחד מהם בנפרד.

לימוד המציאות החדשה וההחלטה המשותפת להתמודד תוביל לשלב השלישי:

כלים לצמיחה

כל אדם הגיע לעולם למלא ייעוד ותפקיד. על מנת למלא את ייעודו, קיבל כל אחד כלים ייחודיים המתאימים למילוי



רגשות בונים

תפקיד הרגש בזוגיות

שונמית דרעי - יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות - 0522314040

בעולם הפוסט מודרני רווחת ההנחה כי חשיבה חיובית מובילה לתחושה חיובית. חשיבה חיובית אמנם יכולה לגרום להקלה אך מסתבר שהיא לא תוכל לשנות הרגשה שלילית כל עוד לא נתמודד עם הרגשות הכואבים שלנו.

לבחור ולעשות אחרת בכדי להרגיש טוב יותר. ככל שנתמיד להתאמן בהבעת רגשות, התקשורת הזו תיהפך להיות חלק מהחיים ותקנה תחושת שייכות וחיבור בתוך הקשר.

יש לתת מקום לרגשות חיוביים שחשיבותם רבה לאין ערוך. לרגשות החיוביים יש תפקיד עצום הרבה מעבר לתחושה הנעימה שהם מעניקים לנו. הם מעצימים את היכולות שלנו - האינטלקטואליות, הפיזיות והחברתיות, גורמים לנו לצבירת כוחות שאפשר להישען עליהם, ומהווים חוסן כאשר יש איום (רגש שלילי) בחיינו.

דר' מרטין סליגמן בספרו "אושר אמיתי" מציין כי מצב רוח חיובי דוחף אותנו לדרך חשיבה שונה לחלוטין ממצב רוח שלילי. בעוד שמצב רוח שלילי וקר גורם לנו להפעיל דפוס חשיבה צר ומלחמתי - אנו מחפשים את השלילי כדי לסלק אותו, מצב רוח חיובי גורם לנו להפעיל דפוס חשיבה יצירתי, נדיב, גמיש, בונה, לא מתגונן ורחב. דרך חשיבה זו גורמת לנו לזהות לא רק את השלילי אלא גם את החיובי, היא אינה מתאפיינת באיתור הבעיות בביצוע אלא מתמקדת ביתרונות הביצוע. דר' סליגמן מסביר כי ככל הנראה, סגנונות החשיבה השונים אף מתרחשים באזורים שונים של המוח ועומדת מאחוריהם פעילות עצבית שונה.

גם התיאוריה של ברברה פרידריקסון ומחקרים נוספים משכנעים אותנו שכדאי לנו להכניס יותר רגשות חיוביים לחיינו, לא רק כי זה נעים בפני עצמו אלא כי זה גורם לנו לפתח קשרים טובים עם העולם ולחיות רגשות של אהבה, ידידות, בריאות גופנית והישגים טובים יותר. פרידריקסון עונה על השאלה מדוע רגשות חיוביים גורמים לנו להרגיש טוב, באמצעות המודל שהיא פיתחה - מודל הבניה וההרחבה.

על פי המודל, רגשות חיוביים מרחיבים את רפרטואר המחשבות ומעשיו של האדם. בנוסף, רגשות חיוביים פועלים להגדיל את מרחב תשומת הלב, ההכרה וההנעה של האדם מעבר לצרכים הבסיסיים באותו רגע. שמחה מציתה את הרצון לשחק, עניין מצית את הרצון לחקור, שביעות רצון מציתה את הרצון לשלב ואהבה

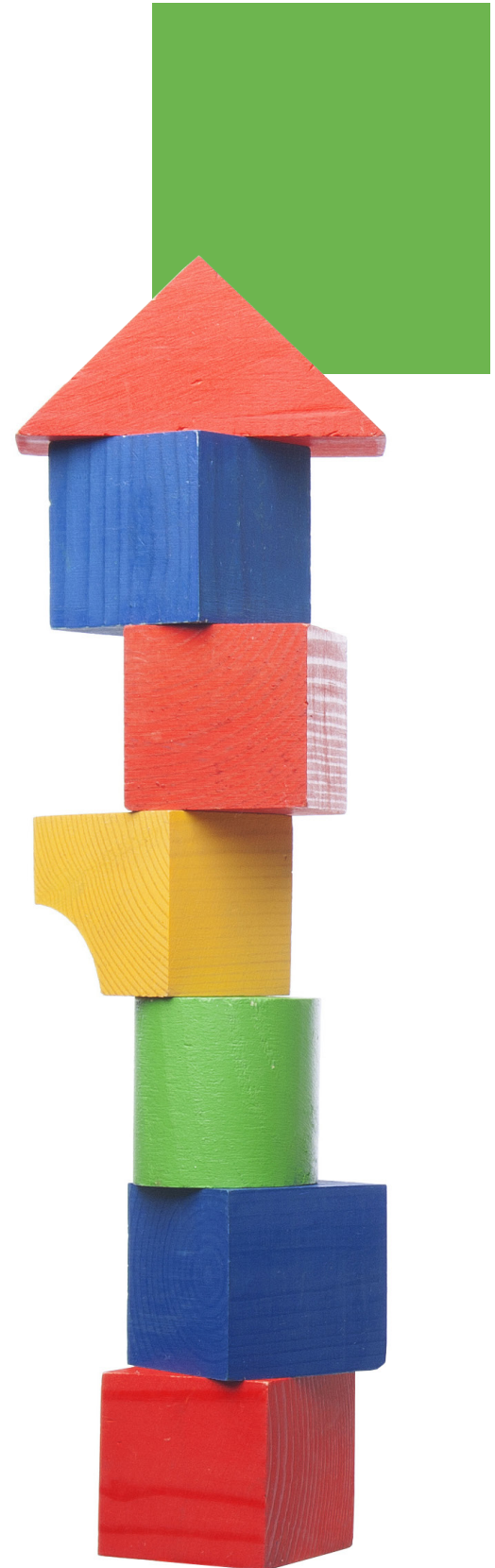
הרגשות מחברים אותנו אל עצמנו ואל אחרים ומניעים את מעשינו. דרך הרגשות אנו מכירים את עצמנו, מבינים מה אנו רוצים או לא רוצים ומדוע, מה נעים לנו ומה פחות, מה אנו אוהבים ומה לא. רוב בני האדם מודעים לרגשות שלהם, גם אם מתעלמים מהם, אך קיימים הבדלים באופן חוויית הרגשות או בבחירה להימנע מהם. ההבדלים נובעים בעיקר בשל חוויית מוקדמות יותר שהתנסו בהן. חוויית של שמחה, סיפוק, כאב, אכזבה, פחד, עלבון ועוד נחרטים בזיכרוננו ומהווים גורם שישפיע במהלך החיים על הרגשות והתגובות שלנו.

הרגשות פותחים או חוסמים בפנינו ערוצי חיבור ותקשורת. על ידי התקשורת עם הזולת, אנו יכולים ללמוד על רגשותינו שלנו. כך, למעשה, כל העולם הופך להיות מראה למי שאנחנו - זהו חוק השיקוף - אנשים משקפים לנו את מי שאנחנו. כל הרגשות שאנחנו משליכים על האחרים הם רגשות שקיימים בנו ושלרוב אין אנו מצליחים להכיל.

הרגש הוא ספונטני ואותנטי. לא ניתן למחוק או לבטל רגש, ניתן רק להדחיקו ובדרך כלל באופן שיבוא לידי ביטוי בהמשך. אחת הדרכים לתקשורת טובה ובונה בין אנשים היא היכולת להביע מה אנו מרגישים ולהבין את רגשותיו של האחר. גם בין בני זוג, הבעה ותיקוף של רגשות מהווים אבן פינה מהותית כחלק מבניית אינטליגנציה רגשית המתפתחת ביניהם ומובילה לקרבה רגשית ונפשית. מאידך, הימנעות מחשיפת רגשות יוצרת תסכול המוביל לכעס עד כדי עוינות.

הדרך הנכונה ביותר להביע רגש, היא תחילה לומר אותו: להכיר בו ולבטא אותו: "אני מרגישה מתוסכלת כשאתה שקוע בעצמך ולא שותף במה שקורה בבית". "אני מרגיש מושפל כשאת מדברת עלי עם אחיותיך". בכך שאנו מבטאים את מה שאנו מרגישים אנחנו יוצרים בסיס להכלת הרגש שביטאנו.

כל רגש הוא לגיטימי ויש לתת לו מקום, ובשיח נכון אפשר לבחון מה גורם לנו לאותה תחושה, מה אחראי בתוכנו לאותו רגש ובעקבות איזו חוויה הוא נוצר, והכי חשוב - מה אנחנו יכולים



16 שנות מוניטין

87% השמה



100% תואר

עם תואר ראשון B.A של האוני' הפתוחה קל להתפרנס בכבוד

- מוכר יותר
- יוקרתי יותר
- נחשב יותר

B.A. בפסיכולוגיה
 B.A. במדעי החברה והרוח
 בדגש מדעי המדינה
 חדש!
 B.A. במדעי החברה והרוח
 בדגש חינוך

MELLER POINT



- ✓ תואר מוכר בכל העולם
- ✓ בוגרי האוני' הפתוחה מבוקשים יותר בשוק העבודה
- ✓ אפשרות להכרה בלימודים קודמים
- ✓ מלגות לזכאים בשיתוף קרן ק.מ.ח.
- ✓ ללא תנאי קבלה
- ✓ לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ✓ תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמה לציבור התורני
- ✓ לימודים בנפרד לגברים ונשים בב"ב ו-ים

המרכז התורני היחיד בשיתוף האוני' הפתוחה

לפרטים והרשמה: 02-6321614
openu@ynrcollege.org

הדרך הנכונה ביותר להביע רגש, היא תחילה לומר אותו: להכיר מתוסכלת כשאתה שקוע בעצמך ולא שותף במה שקורה בבית." אני מרגיש מושפל כשאת מדברת עלי עם אחיותיך". בכך שאנו מבטאים את מה שאנו מרגישים אנחנו יוצרים בסיס להכלת הרגש שביטאנו

מציתה תהליך חוזר ונשנה של הרצונות האלה בתוך מערכת יחסים בטוחה. הרגשות החיוביים מקדמים את הגילוי של פעולות חדשניות ויצירתיות, רעיונות וקשרים חברתיים, אשר מרכיבים את המשאבים האישיים של האדם. משאבים אלה פועלים כעתודה שניתנת לשימוש בשלב מאוחר יותר על מנת לשפר את הסיכויים להתמודדות טובה עם המצב. כך, דרך התנסויות בעלות רגשות חיוביים, אנשים משנים את עצמם והופכים להיות יותר יצירתיים, בעלי ידע, גמישים, מעורבים חברתית ובריאים. בניגוד לרגשות שליליים, שבהם בדרך כלל יש מנצח ומפסיד, ברגשות חיוביים כולם מנצחים.

מידי יום אנחנו חווים אירועים משלל סוגים. למרות המגוון העצום, אנחנו בוחרים פעמים רבות להתעכב דווקא על החוויות השליליות. ומשום מה להתעלם מהחיוביות. כשסוף סוף יש לנו זמן פנוי, אנו שואפים להרגיש בו הנאה מתוך מחשבה שכלל שיהיה לנו יותר כיף, כך נרגיש טוב יותר עם עצמנו. אך מחקרים מלמדים שדווקא עשייה למען האחר תתן לנו הרבה יותר משמעות וסיפוק. הפסיכולוגית סוניה ליובומירסקי ביקשה מנבדקים במחקר שהיא ערכה בנושא בקשה מעניינת - לעשות חמישה מעשים של נדיבות באותו היום. אלו לא היו צריכים להיות מעשי גבורה או פעילות דרמטית מדי, אלא מעשים פשוטים וטובים. במחקר נמצא כי מעשי הנדיבות (קטנים וגדולים כאחד) גרמו לשיעור רצון וסיפוק של הנותנים, לא רק בזמן שהם עזרו, ואפילו לא רק באותו היום - אלא במשך שבוע שלם!

נתון נוסף שהתגלה, הוא שכלל שאנו מרגישים יותר טוב עם עצמנו, כך יש לנו גם נטייה גדולה יותר לעזור. זהו למעשה מעגל - כשאנו עוזרים, אנו עוזרים גם לעצמנו, מה שהופך אותנו למאושרים יותר ונותן לנו שוב רצון לעזור. בעוד שהנאה גורמת לעונג חולף, נתינה מביאה לתחושת משמעות וסיפוק שנשארים לאורך זמן.

כל אחד מאתנו נולד עם מגוון של רגשות. הבעיה מתחילה כאשר אנו לא משלימים עם כל החבילה ולא מרשים לעצמנו להרגיש את מה שאנו מרגישים. כשאנחנו מדחיקים את הרגשות השליליים שלנו, אנחנו מפריעים גם לרגשות החיוביים שלנו להתבטא. ולכן, כשאנחנו מנסים לדכא רגשות, אנחנו בעצם משיגים את התוצאה ההפוכה. חשוב להבין שרגשות חיוביים ושליליים אינם סותרים זה את זה, אלא משלימים זה את זה, וכולם מרכיבים אותנו כאנשים. כשאנו מרשים לעצמנו פשוט להרגיש, אנו מאפשרים לעצמנו להיות אנושיים. הפסיכולוג אברהם מאסלו אמר: "כשאדם מתגונן מפני הגיהנום שבתוכו, הוא מנתק את עצמו גם מגן העדן הפנימי". בחרו להרגיש ולשתף וכך תיצרו ביניכם שותפות בריאה, בונה ומחברת.



חילופי תפקידים במשפחה

על שלבי התפתחות המשפחה

אסתר שפר, עובדת סוציאלית קלינית (M.A.), מנחת הורים ומאמנת אישית
estsfr@gmail.com | 052-7619664 | 052-5932500

"שפן ניסיונות" החינוך של הוריו, והנושא בעול הציפיות כיוורש העצר. מסיבה זו במקרים רבים מה שמאפיין ילד בכור הוא לקיחת תפקיד המרצה. בהמשך, כשנולדים הילדים הבאים, ברוב המקרים ההורים מאצילים סמכויות והוא הופך גם ליד ימינם.

עם התרחבות המשפחה והולדת הילד השני, שנולד כבר למשפחה, עליו להילחם על מקומו. ההורים כבר לא נלהבים כבעבר ועליו להשקיע הרבה אנרגיה על מנת שייכירו בנוכחותו וחשיבותו. במקרים רבים הילד מאמץ את תפקיד המרדן, המאפשר לו לבטא את דרכו הייחודית בשונה מאחיו הבכור. לעיתים כשהבכור מסרב לקבל את הבכורה ומעדיף להתמרד כנגד הצפיות ממנו, נעשה היפוך תפקידים והילד השני מקבל את תפקיד המרצה וגם את שק הציפיות המשפחתי.

מהילד השלישי ואילך הילד נולד כבר לתוך משפחה של בוגרים, והוא נכנס באופן טבעי לתפקיד "הצעצוע" המשפחתי. ההורים יותר מנוסים, פחות חרדתיים, והאחים נהנים לשחק עמו.

הלב של ההורים לומד להתרחב ולהעניק אהבה לכל הילדים בעת ובעונה אחת. המשימה ההתפתחותית המשפחתית היא ללמוד להיות לבד ומצד שני להרגיש שייכות. בשלב זה הילדים יוצאים למסגרות סמכות חוץ ביתיות כמו גן, ביי"ס ויש כניסה של דמויות משפיעות נוספות, וממילא כניסה של חוקים ונורמות חדשות מבחוץ לתוך המסגרת המשפחתית. על המשפחה לבחון כל שינוי על מנת לשמור על זהותה, סמכותה ובטחונה. מה שחשוב בעיקר בשלב זה הוא בניית הגבולות בין הורים והילדים ובניית הגבולות בינם לבין עצמם, המשך בניה ושימור הזוגיות, ביסוס הקריירה, ודאגה לדיר קבוע.

המשפחה עם מתבגרים צעירים: משפחה עם מתבגרים מאופיינת בסערות והתלבטויות. הצורך של המתבגר הוא לאמן את כשוריו החברתיים תוך הבעת דעות עצמאיות הנתפסת לעיתים כמרד וכחנות.

מבחינה היררכית המתבגר אינו שייך כבר לתת מערכת הילדים וגם אינו שייך למערכת ההורים, אך השפעתו ניכרת על כולם במאבקי התלות - עצמאות שהוא מנהל: פעם הוא בוגר, אחראי ולוקח את תפקיד המבוגר, ופעם חסר אחריות וחוזר לתפקיד הילד התלוי. השינויים יוצרים בלבול, גם בקרב הילד וגם בקרב ההורים ויתר בני המשפחה.

בשלב זה ההורים גם מתפתחים בעבודה, בקשרים החברתיים, ומטפלים בקשיים בנישואין.

התרוקנות הקן הוא שלב המאתגר את הזוג. בשלב זה הם מוצאים את עצמם שוב לבד בבית. זוגות שהשכילו להשקיע בזוגיות וליצור קשרים חברתיים אחד עם השניה לאורך השנים, תוך בניית הקשר

במעגל החיים המשפחה עוברת מספר שלבי התפתחות ובכל שלב המשפחה נדרשת לעמוד במשימה התפתחותית הדורשת ממנה משאבים - לימודיים, כלכליים ונפשיים. נבחן מה היו התפקידים המסורתיים ומה השתנה, וכיצד שינויים לא צפויים משנים את התפקידים, ודורשים מהמשפחה הערכות והתייחסות שונה.

בשלב בניית הזוגיות המשימה המרכזית היא לבנות את זהות הזוגית. כל אחד מבני הזוג מגיע עם מטעניו מהבית וביחד יוצרים יצירה חדשה. מאד חשוב ליצור גבולות ברורים ובריאיים בין הזוג הצעיר למשפחות המוצא, על מנת לאפשר פרטיות ויכולת לתפקד באוטונומיה ואינטימיות.

במודל המסורתי כאשר תפקיד הבעל היה להיות שר החוץ, דהיינו לצאת לפרנס ולנהל את כספי המשפחה, והאישה שרת הפנים - לטפל ולחנך את הילדים, הייתה חלוקת תפקידים ברורה וחד משמעית, שלא הצריכה תקשורת מיוחדת ותיאומים בין בני הזוג. כל אחד ואחת התמקד בתפקידיו. אך בעשורים האחרונים אנו עדים לשינוי משמעותי בחלוקת התפקידים במשפחה, עם יציאתן של נשים לשוק העבודה ופנית הגברים ללימודי תורה בכלל, נוצר מצב שתפקידי הגבר בתחום הבית הצטמצמו ב"לעזור לאשתו" ואילו לאשה נוספה לסמכות המקורית כמנהלת ועיקר הבית, גם קריירה בחוץ.

האישה שכיום היא גם אשת קריירה ואינה תלויה כלכלית רק בבעלה, מרגישה שהייתה רוצה שחלוקת הנטל תהיה בצורה שוויונית ושיתופית יותר. החלוקה יוצרת בעיניה קשר, קרבה ותחושת יצירה משותפת. לעומת זאת הגבר רואה בדרישה לחלוקה בנטל סוג של רצון לשלוט ושיגידו לו מה לעשות. הפער בתפיסה עלול ליצור קונפליקטים בזוגיות ולכן חשובה מאד הבנת המניעים של כל אחד ויצירת תקשורת נכונה תוך התבוננות מה היכולת של כל אחד לתרום למערכת.

עם הולדת הילד הראשון נוסף אתגר לזוג הצעיר, וחוף מבניית הקשר הזוגי ביניהם, עליהם לקבל ולגדל את הרך הנולד. בשלב זה בו הופך הזוג למשפחה, יש ליצור גבולות חדשים מול החוף תוך שמירה על אינטימיות בבית פנימה. גם בגידול הילד קיימת על פי רוב שותפות הדדית בין ההורים ונשיאה משותפת בעול.

ראשוניותו של הילד הבכור באה לידי ביטוי במספר תחומים. הוא שהעניק להורים את התואר אבא ואמא, הוא שזוכה לקריאות התפעלות מכל פעולה שעושה וקיימת התרגשות והתלהבות מעצם הראשוניות של כל צעד התפתחותי שלו. הבן הבכור זוכה להיות ראשון בביגוד, באביזרים ובצעצועים, וכל אלו גורמים לו להרגיש חשוב ומלכותי. אך להרגשה זו מתלווה בהמשך מחיר. המחיר בא לידי ביטוי בתחושת האחריות שהוא יישא למשך כל חייו, בעצם היותו

פנימה

המשפחה עם מתבגרים צעירים: משפחה עם מתבגרים מאופיינת בסערות והתלבטויות. הצורך של המתבגר הוא לאמן את כשוריו החברתיים תוך הבעת דעות עצמאיות הנתפסת לעיתים כמרד וזכחות.



וביסוסו, יקטפו עתה את הפירות ויתקדמו לקשר בוגר. לעומתם, כאלה שהתמקדו רק בילדים ולא טפחו את הזוגיות יפגשו בזמן "התרוקנות הקן" בבוז זוג אלמוני לחלוטין.

בשלב זה יתכן היפוך תפקידים בין האמא לבת המביאה את הנכד או הנכדה לטיפול הסבתא כשהבת יוצאת לעבודה בחוץ, הסבתא הופכת שוב לאמא במשרה מלאה לנכד החמוד.

גיל הפרישה בגיל הפרישה בני הזוג מתמודדים עם משבר גיל העמידה ועם שינויים בריאותיים והורמונליים. יש זוגות שישקעו וירגישו חסרי תועלת ויש זוגות שיצאו לקריירה שניה, להתנדבות, לניצול שעות הפנאי, לעזרה לילדים הנשואים ולטיוולים בארץ ובעולם.

שלב הזקנה עומד בסימן של התמודדות עם מחלות הגוף ומגבלותיו, מות חברים, אלמנות, התמודדות עם משמעות החיים ובעיקר משמעות המוות. בשלב זה המשפחה עוברת שלבים המעוררים חמלה, אי נוחות, פחד ואף חשש מהמשמעות שתהיה לפרידה על חייהם. פעמים רבות מתחלפים היצירות - ההורה החולה הופך לילדי והבן או הבת לילדים הוריים.

שינויים לא נורמטיביים כמו גירושין, מחלת הורה, מחלת ילד, מוות פתאומי, התמכרות של אחד ההורים, הגירה וכדומה, מאלצים את המשפחה להתארגן מחדש מבחינת חלוקת התפקידים. במשפחות אלה בדרך כלל מתעצם תפקיד הבן הבכור כ"הגיבור המשפחתי" הנוטל על עצמו סמכויות שההורה ויתר עליהן, ונותן למשפחה תחושת תקווה וגאווה. הבן השני יאמץ, על פי רוב, את תפקיד השעיר לעזאזל, ויהיה מרדן תוך הזדהות עם ההורה המתמודד. הוא ימשוך את האש אליו על מנת לגונן על ההורה.

במשפחות של עולים חדשים היפוך התפקידים בולט מאד, הוא נובע מהתמודדות עם מערכת ערכים חדשה. המתבגרים חשים מבוכה ואמביוולנטיות, ותהליך גיבוש הזהות מסובך יותר בשל הבדלי התייחסות לנורמות וערכים. הם לומדים את השפה וכללי ההתנהגות של המדינה מהר יותר מהוריהם והופכים למתווכים המציאות להורים, מה שיוצר תלות של ההורים במתבגרים.

במשפחות הלא נורמטיביות לעיתים הבן הצעיר לוקח על עצמו מטלות רבות, בדרך כלל בעל כורחו, כי הוא בשטח או יותר זמין.

לסיכום על מנת לצלוח את המשימות ההתפתחותיות של המשפחה ועדיין לקיים זוגיות וחיי משפחה מתפקדים וראויים, יש ליצור דיאלוג בין בני המשפחה השונים, לבחון בצורה מעמיקה את המשאבים והצרכים, להאציל סמכויות ולחלק את התפקידים בצורה שתיתן מענה הולם לצרכים של כל בני המשפחה. התנהלות מכילה, מאפשרת ומעודדת פתיחות תמנע משחקי תפקידים שלא יעילים למערכת המשפחתית.

16 שנות מוניטין

87% השמה

יועץ כלכלי

בונה תכניות לשיפור ואיזון פננסי ויוצר בטחון כלכלי



הכשרת יועצים לכלכלה נבונה במשפחה

בא לרכוש מקצוע מבוקש ומאתגר והפוך ליועץ כלכלי מוביל!

בשיתוף:

אש לידור פילוסוף

הכשרת מתקדמת לכלכלת המשפחה

- הכשרה מקצועית ומעשית לזיהוי בעיות וסיוע בבניית תכניות כלכליות לשיפור, איזון והבראה
- הקניית ידע תיאורטי בשילוב פרקטיקה ועבודה מעשית תוך ליווי משפחות במהלך העבודה.
- הכוונה ליישום והשתלבות בשוק העבודה

לפרטים והרשמה: 02-6321-600
rishum@ynrcollege.org



בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי 1700-5000-65



פיצויי גירושין

העילות המרכזיות לתביעת פיצויי גירושין

עו"ד וטו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן



האשה השקיעה מאמצים בבית המשותף של בני הזוג, דבר שאפשר לבעל להתקדם ולצבור פוטנציאל השתכרות. הדוגמה המצויה היא של אדם שרכש השכלה ובמשך שנים רבות של לימודיו האשה היא שטרחה החזיקה את משק הבית, גידלה את הילדים ואפשרה לבעל להתקדם ולהגיע להישגיו. במקרה כזה אם יתגרשו הצדדים לפני שהבעל יתחיל למצות את פוטנציאל השתכרותו, תקופת האשה אחרי השקעתה במשך שנים רבות בעזרה לבעל, שהרי לבסוף היא יוצאת מן הנישואין כשידיה על ראשה, ובמקרה כזה אף החוק לא מקנה לה זכויות, וברור שבמקרה כזה ודאי ראוי שביה"ד יקצוב פיצויים. כמו כן יש לקצוב פיצויים לאשה, כשמת הבעל וילדיה קטינים, ובמקרים אלו ראוי להגבות כפיצויים את הכתובה בתוספת הצמדה, במקרה זה קיים גם טעם נוסף מפני שהאישה היא המגדלת והמטפלת בילדים אחרי מות אביהם". על אף האמור רובם של ההרכבים לא פוסקים פיצויים במטרה לאזן מוניטין וכוסר השתכרות עתידי.



פיצויים הקשורים בירידת ערך שער המטבע הרשומה בכתובה

סוג זה של פיצוי נוגע לנשים שהתחתנו לפני המעבר לשימוש בשקלים חדשים. במידה ולא מצמידים את כתובותיהן של נשים אלו, בפרט אלו שסכום כתובתן נקוב בלירות, נמצא שכתובותיהן כמעט חסרות ערך. אמנם יש מיעוט מהדיינים שפוסקים להצמיד את הכתובה ובכך פותרים את הבעיה של ירידת הערך, אך רובם של הדיינים נמנעים מלעשות זאת. הפתרון שנמצא לכך הוא פסיקה של פיצוי על מנת לאזן את ירידת הערך של הכתובה. יש לציין שמאחר ועל פי רוב הכתובה מתקזזת עם יחסי ממון, סוג זה של פיצוי כמעט ואינו בנמצא כיום.



פיצויים הנוגעים לביצוע הגירושין

הסוג השלישי של פיצויים, שהינו הסוג הנפוץ ביותר בכל הנוגע לפיצויי הגירושין, נועד להביא את האשה להסכים להתגרש. על מנת

"פיצויי הגירושין" הינו מושג חדש יחסית. משמעותו היא שאין להסתפק בכך שישיתו על הבעל חיוב כתובה ותוספת כתובה בלבד, אלא יחייבו אותו בחיוב כספי נוסף מעבר לחיוביים ההלכתיים. הרבנים הראשיים, הרב הרצוג והרב עוזיאל זצ"ל הנהיגו בבתי הדין בישראל לפסוק פיצויי גירושין לטובת נשים במקרים שונים. במאמר זה נסקור בקצרה את העילות המרכזיות לתביעת פיצויי הגירושין ובאלו מקרים ניתן לדרש פיצויים מעבר לכתובה.



פיצויים הנוגעים לתחום הרכוש

סוג זה של פיצוי תוקן למקרים בהם האשה לא עבדה במהלך הנישואין מחוץ לבית ועיקר תפקידה התרכז בטיפול בבית וילדים. במקרה כזה, בעוד שהבעל עובד מחוץ לבית, מפרנס וצובר רכוש, זכויות ומוניטין, האשה אינה צוברת שום רכוש ותלויה כלכלית בבעלה. בתקופה שטרם חוק יחסי ממון בין בני זוג, תשל"ג-1973 וחיוב בית הדין לפעול כהוראות החוק בבג"ץ 1000/92 חוה בבלי נ' בית הדין הרבני הגדול (1994), אשה היתה עלולה למצוא את עצמה יוצאת מקשר הנישואין עם הכתובה בלבד ולעיתים אף ללא הכתובה. בעקבות מקרים אלו קבעו הרבנים הראשיים שיש לפצות את האשה המתגרשת בהתאם לתרומתה לכלכלת הבית. מאז נוהג חוק יחסי ממון ברוב התיקים, כמעט אין משמעות לסוג זה של פיצוי, אולם מאחר ובתי הדין המחלקים רכוש לפי החוק, אינם מאזנים מוניטין ופוטנציאל השתכרות, נראה שניתן יהיה לבקש לאזן זאת במסגרת פיצויי גירושין. רעיון זה נכתב ע"י הגר"ש דייכובסקי (בתיק בית דין רבני (גדול) מס' 1510-22-07/09/2004) והגר"ש שפירא (תיק מס' 1 - 24 - 3615 משנת 2006), הסוברים שמנגנון של פיצויי גירושין יכול אף לשמש בכדי לאזן מוניטין וכוסר השתכרות עתידי. זו לשונו של הרב שפירא שליט"א: "אמנם ודאי יש מקום לפסיקת פיצויים במקרה שלאשה לא מגיעות זכויות בנכסים שצברו על פי חוק או שבפועל הצדדים לא צברו נכסים משותפים, אבל הבעל הינו אדם אמיד וכמו כן במקרה שהצדדים עדיין לא צברו רכוש, אך

16 שנות מוניטין

87% השמה

הכשרת טוענות רבניות



**בואי לרכוש מקצוע מכובד
ומשמעותי וסייעי בייצוג הולם
ומקצועי בבתי הדין הרבניים**

תכנית המוכרת ע"י בית הדין הרבני הגדול

◀ הכשרה תורנית ומשפטית מקיפה לייצוג נשים בבתי הדין וקבלת רישיון

◀ הכנה ולימודי לבחינות המתקיימות ברבנות הראשית לישראל

◀ שילוב של ידע בתחום המשפחה היהודית, המשפט העברי, גישור, ניהול משא ומתן ויישוב סכסוכים

◀ לימוד פרקטיקה מעשית מהנעשה בבית הדין

בואי לרכוש מקצוע מכובד

להרשמה ומידע על מסלולי לימוד נוספים צלצלו

073-2345-801

Director@shoam.org.il

מוקד לסיוע משפטי 073-2345-822

MILLER POINT
מילר פוינט

שניתן יהיה לתבוע פיצוי זה דרושים שני תנאים:

● הפיצוי ניתן רק במקרים בהם מעיקר הדין לא ניתן לחייב את האשה להתגרש, אך על מנת שלא להשאיר את שני הצדדים עגונים, פוסק ביה"ד לחייב את הבעל בפיצוי מעבר לכתובה.

● הפיצוי קיים אך ורק טרם הגירושין ולא ניתן לתובעו לאחר ביצוע הגירושין משום שכל מהותו של פיצוי זה נועד להביא להסכמה. אם הצדדים כבר התגרשו אין צורך בפיצוי זה.

יש לסייג ולומר שבפסק דין מאלף שניתן לאחרונה (תיק מס' 948054/3 משנת 2016) נחלקו שלושת דיני ההרכב מה מטרותם של פיצויי הגירושין מסוג זה, מחלוקת שיש לה השלכות שונות שאין כאן המקום לפורטן, אך באופן כללי ניתן לומר ששני הכללים שציינו הם הבסיס לתביעת פיצוי מסוג זה.



פיצויי גירושין כפיצויי נזיקין

בפסק הדין הנ"ל מביא הרב ציון לוז שליט"א, דיין בביה"ד הגדול, פרשנות מחודשת לפיצויי הגירושין. הרב מסביר שהתשתית לפיצויי גירושין היא במישור של דיני הנזיקין, ומטרת הפיצויים הינה לפצות את האשה על הנזק שנגרם לה עקב גירושין שאינם באשמתה ושלא לטובת, וכך הוא כותב בפסק הדין: "פיצויים" אלו הם כפשוטם וכמשמעם, וכשמם כן הם, פיצויים על הנזק שנגרם לאישה כתוצאה מהגירושין. ורק מאחר שהבטחת התשלום נועדה להימנע מגירושין בעל כורחה הובלט הנושא של קבלת הסכמת האישה, וכפי שנבאר. הדרך להפעיל את מנגנון הפיצויים היה בטרם הגירושין בפועל, כאשר בית הדין הבהיר לבעל, שבדרך כלל הוא זה שתבע את הגירושין (ללא עילות מתאימות ומצדיקות), שרק לאחר הבטחת תשלום הפיצויים יוכל בית הדין לאלץ את האישה להיענות לתביעתו, בנסיבות מסוימות, ולקבל את גטה. אבל אין תשלום זה עבור הסכמת האישה ותמורה לנכונותה, אלא בעיקר עבור הנזק שייגרם לאישה כתוצאה מהגירושין שנכפים עליה. ההתניה בין הפיצויים להסכמת האישה היא סימן ולא סיבה".



לסיכום

סקרנו במאמר זה מספר סוגים של פיצויי נזיקין וראינו שכל אחד מהם מוטל בספק ונתון למחלוקת הדיינים. אולם עצם קיומו של הנושא מאפשר מרחב תמרון לבעלי הדין ובאי כוחם בכל הנוגע לתביעת פיצויי נזיקין.

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 להתיעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי. ליעוץ ניתן לפנות - טו"ר צבי גלר, 050-7664874 והרב נדב טייכמן 052-8371250



חשוב לדעת



גישור משפחתי תפקיד המגשר בתהליך הגירושין

יובל גיל עו"ד ומגשר, מנהל CMS
(מערכות ניהול קונפליקטים) 054-4831122

גישור הינו דרך מקובלת לפתרון ויישוב סכסוכים. הגישור החל בישראל כגישה אלטרנטיבית באמצע שנות השמונים והפך לגיטימי ומוכר יותר, לאחר שמערכת בתי המשפט בארץ החלה להיעזר בו והוא הוסדר בחוק בשנות התשעים. בשנים האחרונות הליך הגישור הפך לדרך הטובה ביותר בפתרון סכסוכים בין זוגות מתגרשים. וביוני 2016 נכנס לתוקף חוק גישור חובה (החוק להסדר התדיינות בסכסוכי משפחה) שמטרתו למנוע את המאבקים המשפטיים המתמשכים שלרוב מקבלים פנים מכוערות ושמים דגש על הסכסוך ולא על פתרון ויישוב הסכסוך. החוק ישנה מקצה לקצה את הדרך בה מתגרשים אנשים בישראל. בבסיסו של החוק נמצאת ההבנה של המחוקק שיש לעזור לאנשים שמתגרשים להימנע ככל האפשר מ"מלחמה" בבית המשפט, מתוך ההכרה שההורים יכולים לפרק את הקשר הזוגי ביניהם אך נשארים הורים לילדיהם גם אחרי הגירושין. החוק קובע כי בני זוג המעוניינים להתגרש, לא יוכלו להתחיל במלחמה בבית המשפט לפני שהוכיחו כי עשו כל שניתן בידיהם להגיע להסכמות בגישור. גם לפני החלת החוק הופנו על ידי בתי המשפט תיקים להליך גישור עוד בטרם דנו בהם, בעיקר כדי להקל על העומס הרב של תיקים במערכת בתי המשפט בארץ.



הסכם גישור הינו הסכם בר תוקף בבית המשפט. מטרתו העיקרית של הליך הגישור היא למזער את הנזקים הנגרמים למשפחה כתוצאה מתהליך הגירושין. ברוב המקרים הנזקים נגרמים במספר מישורים: נזקים רגשיים לילדים, נזקים כלכליים ופגיעה ברמת החיים. פעמים רבות הנזקים משפיעים גם על המשפחה המורחבת.



הליך הגישור אורך בדרך כלל מספר פגישות ומאפשר לצדדים לשוחח באווירה ניטרלית תוך הקשבה וכבוד הדדי, להעלות פתרונות למחלוקות הרגשיות, המשפטיות והכלכליות, ולהגיע להסכמות שיביאו לסיום הסכסוך ברווח הדדי. המגשר, מסייע לבני הזוג לנהל משא ומתן הוגן, באווירה נינוחה המכוונת למציאת פתרונות יצירתיים, שבסופו של דבר יביא להסכם בעל תוקף חוקי ומחייב, העונה על הצרכים והרצונות של שני הצדדים, כך ששניהם יהיו מרוצים ככל הניתן (win-win). זאת בניגוד להכרעת שופט אשר על-פי רוב פוסק לטובת אחד הצדדים כך שצד אחד מרגיש כי הפסיד.



הליך הגישור חוסך הוצאות כספיות גבוהות, כגון: הוצאות משפט, שכר טרחת עורך דין ועוד, חוסך זמן יקר, ובעיקר סבל רב לצדדים המעורבים, וכל זאת תוך שמירה על חיסיון וסודיות.



במקרה בו בני זוג שוקלים להתגרש אך טרם גיבשו החלטה סופית, הליך הגישור יאפשר לצדדים לברר מה המחלוקות ביניהם, באופן דומה ליעוץ זוגי, אך ללא הפן הטיפולי הכרוך בטיפול זוגי, ומתוך בחינת האינטרסים של כל אחד מהצדדים כדי לברר אם להמשיך בהליך הגירושין בהסכמה או לנסות לשקם את מערכת היחסים הזוגית ביניהם.

16 שנות מוניטין

87% השמה

מגשר לשלום

פותר משברים ומישב סכסוכים
בדרכי שלום בעזרת כלים וטכניקות
להתמודדות עם קונפליקטים



הכשרת מגשרים

גישור כללי והתמחות ביני משפחה

בהתאם לתקנות משרד המשפטים

• הבנה והנחלת דרכי הגישור עפ"י תכנית שאושרה ע"י הוועדה המייעצת לגישור במשרד המשפטים.

• הכשרה עיונית ופרקטית הכוללת סימולציות מעולם הגישור הכללי וגישור בתחום המשפחה.

• אפשרות להמשך לימוד פרקטיקום וקבלת תיקי גישור מבית משפט לתביעות קטנות.

• הכוונה ליישום והשתלבות במרכז גישור.

MILLER POINT מילר

לפרטים והרשמה: 02-6321620
rishum@ynrcollege.org



משפחה בריאה



15 שנות מוניטין

87% הצלחה

לראות את הנולד

בואי להיות חלק מחוויית הלידה ולהפוך אותה לחיובית ומעצימה



הכשרת דולות בהסמכה בין לאומית בשיתוף ביה"ס אמנות הלידה ופקולטת קאפה בישראל

- סגל מרצים מן השורה הראשונה
- פרקטיקום וסטאז' בביה"ח אוניברסיטאי (וולפסון)
- לעומדות בדרישות התוכנית יוענקו 2 תעודות:

✓ דולה מוסמכת

מטעם מרכז י.נ.ר בשיתוף ביה"ס אמנות הלידה

✓ דיפלומה מקצועית אמריקאית ובינלי

מטעם CAPP - הארגון המקצועי

הגדול בעולם לחינוך ללידה -

CLD - Certified Labor Doula,

המוכר בעולם כולו.

לפרטים והרשמה: 02-6321-620
rishum@ynrcollege.org

בחסות: אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל. מוקד האגודה ליעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 1700-5000-65



סליחה, שוב לא הבנתי

על דיבור חטוף

אלעד כהן, קלינאי תקשורת, מאוחדת | 052-8702769
eladooshkon@gmail.com

מהו דיבור חטוף?

לעיתים מזדמן בפנינו אדם שהדיבור שלו נשמע מהיר, רצוף בליעות מילים ולא מובן. במהלך השיחה אנו מבקשים ממנו פעמים רבות, בהרגשת חוסר נעימות, לחזור שוב על דבריו- ולעיתים יותר מפעם אחת.

מדובר בבעיה הדורשת טיפול, שנקראת **דיבור חטוף**.

מחקרים מראים כי תופעה זו מתעוררת לרוב בגיל הנעורים, ונפוצה אצל בנים פי ארבע ביחס לבנות. ב-6 מכל 7 מקרים יופיע גמגום יחד עם הדיבור החטוף. בחלק מהמקרים, בעלי חושים מחודדים ישימו לב שגם התוכן מבולבל ומהוסס. לדוגמא, האדם יכול להתחיל מאמצע הסיפור, לדלג על פרטים חשובים, לחזור להתחלה, ולהשמיט את הסוף...

בדרך כלל המודעות של בעלי דיבור חטוף לבעיה היא נמוכה. האדם יגיד שלדעתו הדיבור שלו אולי קצת מהיר אבל בהחלט מובן. מסיבה זו, בדרך כלל הרצון לטפל בבעיה יגיע מצד ההורים, והמטופל לא יגלה יוזמה או אפילו יתנגד לטיפול.

אצל בעלי דיבור חטוף לעיתים ניתן לראות מאפיינים נוספים כגון קשיי למידה או קריאה, הפרעת קשב וריכוז, כתב יד מרושל ולא מאורגן, וקשיים שונים בתחום השפה, כמו הבנה שמיעתית לקויה, קושי בארגון המסר, ובהבנת החוקים החברתיים של השיחה (למשל לקיחת הידע של המאזין בחשבון, הנקרא בלשון המקצועית - Theory of Mind).

מעבר לקושי בהבנת התוכן בזמן השיחה עצמה, הנזק המצטבר לתקשורת עם הסביבה יכול, עם הזמן, ליצור ריחוק רגשי וחברתי גם עם אנשים קרובים.

כיצד מטפלים בדיבור חטוף?

לאחר אבחון מדוקדק, הקלינאי יעורר בעדינות את המודעות של המטופל לבעיה, גם כדי לעורר רצון ומוטיבציה להשתפר. בהמשך המטופל ילמד טכניקות לשליטה על הדיבור שלו, כמו העשרת המנגינה בדיבור, והרחבת התנועה של איברי הדיבור. לאחר פיתוח המיומנויות השונות, המטופל יתרגל אותן בזמן אמת בחיי היום יום. במקביל תתבצע בטיפול עבודה על יכולת הבנת והבעת מסרים מילוליים מורכבים, ושכלול ההבנה של חוקי השיחה, ביניהם גם כיצד להבין שהמאזין מתקשה בהבנת הדיבור החטוף, שמירה על קשר עין וכו'.

יש להעיר כי מענה אמיתי לבעיה יינתן רק על ידי קלינאי תקשורת מוסמך בעל רישיון ממשרד הבריאות. קלינאי מקצועי ידע להתייחס לא רק לפן הטכני של הדיבור: הוא יודא באבחון שאין בעיות רפואיות שעלולות להפריע לטיפול, כמו חסימות שונות בחללי האף והלוע, וידאג לתת מענה גם לקשיים הנוספים- בארגון וניסוח התוכן, לקושי בהבנת חוקי השיחה, ולשאר מרכיבים חשובים- שכולם קריטיים להצלחת הטיפול.

אלעד כהן, קלינאי תקשורת BA מטפל בקשיי דיבור אצל ילדים מגיל 9 ואצל בוגרים, בסניף מאוחדת ברח' ירושלים בבני ברק, ובקליניקה פרטית

על בימת החיים

על טיפוסים אופיים והתמודדות עם שינויים

רונית מילר יועצת אישית זוגית ומנחת סדנאות, 050-4165244 | mronit@etrog.net.il

שינוי תפקידים במעברי החיים, הינו תהליך בלתי נמנע. יש שאנו בוחרים להחליף תפקיד ויש שאנו נאלצים להרכין ראש בפני אילוף שהמציאות מכתובה לנו, מנסים לווסת את עולמנו הפנימי מול התרחשויות שמציבות בפנינו דרישות משתנות אך גם תמרורים שמנוטים אותנו לאפיקים חדשים ואפשרויות מבטיחות.

טיפוס 'בת היענה' זורם עם החיים, זהו אדם שמחפש תמיד את 'אזור הנוחות', מתעלם ממה שלא מסתדר לו ומדחיק את התסכולים שנובעים מכך. ביום פקודה הוא מוצא את עצמו קירח מכאן ומכאן מאחר ולא הכין את עצמו למפגש עם העתיד שהיה נראה רחוק ולכן התעלם ממנו. אנשים אלה מועדים למשברים וקשה להם להסתגל לתפקידים המשתנים עם מעברי החיים. הם חווים תסכול מתמשך ואכזבה עצמית מכך שבתפקידם הקודם התמוססה ההזדמנות לממש את עצמם. החשש משינוי ומנקיטת יוזמה לא אפשר להם לקום ולעשות מעשה.

מאחר ובני האדם אינם דמויות שטוחות, כמובן שהרוב מורכבים מיותר מטיפוס אחד.

הצעדים המרפאים

בתהליך של שינוי נדרשים מספר צעדים שיאפשרו לאדם אופק חדש וחוויה ערכית משמעותית שיקלו על יכולת ההסתגלות שלו.

הצעד הראשון המתבקש הינו 'סיכום ביניים' מחודש שיאפשר הסתכלות רחבה על התפקידים הקודמים שהאדם עבר. יש לתת להם הגדרה מחדש בכדי לקבל תמונת עבר מאוזנת. ההתייחסות לתפקידים תשתנה מ'פספוס' או 'כשלון' ל'הצלחה'. ההתמקדות תהיה במה שהאדם כן תרם והשיג.

היכולת של האדם להגיע ל'סיכום ביניים' חיובי לפני מעבר כל שהוא מותנה בשלימות שבה קיבל את חייו קודם לכן. עליו לראות את מה שזכה לעשות ואינו מוערך בעיני עצמו. לדוגמה, אדם שלא העיז לפתוח עסק עצמאי אבל התמיד בעבודה במסירות. בזכות התמדתו יש לו אפשרות לצאת לפנסיה מוקדמת שמאפשרת לו מרחב תכנון חדש לעתיד. כמו כן אדם שרצה לכתוב ספר של חידושי תורה ולא הגיע לכך אבל בזכות למדנותו הגיע להישגי לימוד גדולים, או אשה שלא מימשה את רצונה לתעודת מקצוע שחלמה עליה אך גידלה צאצאים למופת שהיום הם יד ימינה.

הצעד השני מחייב את האדם לבנות את הזהות העצמית שלו בהתאם לכישוריו ויכולותיו האמיתיים ללא תוספות דמיוניות שגורמות לפער בין השאיפות ליכולת. לכל אדם יש תפיסה לגבי מהי הצלחה. השאיפה לצמוח נהדרת אך חשוב לא להישאב לתפיסות מקובעות מאחר וכאשר השאיפות לא מתממשות לפי חלומותיו של האדם הוא מתייאש ומחמיץ הזדמנויות הנקרות בדרכו. קבלה עצמית תאפשר בחירה נטולת אשליות בתפקיד מתאים ותגרום לאדם לשמוח ולחדש כוחות פנימיים.

לאחר בחירת התפקיד, הצעד השלישי דורש את תכנון העתיד, הגדרת הציפיות ממנו ופרוט הפעולות הנדרשות לשם כך. התכנון מאפשר

מעברי החיים מציבים את האדם מול שינויים דרמטיים הדורשים יכולת הסתגלות מילדות ועד זקנה. בין אם מדובר בילד שעובר מתלמוד תורה למסגרת ישיבה או אדם מבוגר שיוצא לפנסיה, הם עוברים חוויה של שינוי הזהות העצמית ונדרשת מהם יכולת להסתגל למורכבות חדשה. גמישות פנימית כחלק מההתמודדות מהווה תנאי לעבור את הגשר במיעוט משברים ועוזרת לבסס פלטפורמה ליציבות נפשית. ישנם תפקידים שנכפים על האדם כמו מצבי מחלה או פיטורין להבדיל מבחירה בלימודים, החלפת מקום עבודה, נישואין, המעבר להורות וכדומה.

המציאות הדואלית

כל מצב של החלפת תפקידים נושא בחובו דואליות שאורגת בתוכה ברכה והתמודדות מול קשיים השזורים יחדיו. כאשר אדם מחליט להינשא הוא רואה בכך זכות משמחת ובוחר מרצון בתפקיד שנושא מחויבות כבדת משקל אשר לא תמיד חזה והתכוון לה. כך גם אשה לאחר לידה חובקת באושר את תינוקה ובמקביל מתמודדת עם מצב שלא תארה לעצמה קודם לכן: גודל האחריות ועומק המסירות הנדרשים ממנה לתפקיד המחייב מאד. אנשים שזוכים לממש שאיפה ועוברים מתפקיד זוט למשרה ניהולית מוצאים עצמם מול סדר יום תובעני ומחייב שגובה מחיר בחיי היום יום, או אדם שיוצא לפנסיה ונהנה מעצמאות וקצב חיים רגוע עלול למצוא את עצמו משועמם ומדוכך. כך בכל מהלך שמקרה לנו המציאות על בימת החיים. מול הדואליות הזאת המאפיינת כל שלב במעברי החיים ניתן להבחין בדרכים שונות בהן מתמודדים בני האדם עם המעבר.

שלושת הטיפוסים

אפשר לאפיין את התגובות בעזרת שלושה אב - טיפוסים שונים: הטיפוס הגמיש, הטיפוס המאורגן וטיפוס בת היענה.

הטיפוס 'הגמיש' חי את ההווה המתמשך עד שמגיע שינוי. הוא ייזום שינוי תפקיד אם יחוש צורך בכך, ומול תפקיד שמתהווה מכורח המציאות הוא ימצא דרכים להשתלב ולא לתר פתרונות. הוא יסתגל במהירות למצבים משתנים, ואם יהיו משברים הם יחלפו בזמן קצר. התפקיד החדש ייהפך להווה עכשווי והוא ינסה להפיק ממנו את המיטב. מבחינתו, מה שהיה - שייך לעבר.

הטיפוס 'המאורגן' דוגל בסיסמא 'סוף מעשה במחשבה תחילה'. הוא מתבונן קדימה ומתכנן מראש את המענה למציאות העתידית של חייו. לדוגמה, חסכון לדירה, דאגה לקרן פנסיה, בחירה ללמוד כאפיק קידום מקצועי בעתיד וכדומה. אנשים אלה גם נוטים לחשב 'סכום ביניים' לקראת שינוי צפוי ובזכות התכנון הם יכולים לחוש תחושת סיפוק והכרה ביעדים שהצליחו להגשים או לפחות ניסו לממש.



במבט שני



הצעד הראשון המתבקש הינו 'סיכום ביניים' מחודש שיאפשר הסתכלות רחבה על התפקידים הקודמים שהאדם עבר. יש לתת להם הגדרה מחדש בכדי לקבל תמונת עבר מאוזנת. ההתייחסות לתפקידים תשתנה מ'פספוס' או 'כשלון' ל'הצלחה'. ההתמקדות תהיה במה שהאדם כן תרם והשיג.

בניה נכונה ומדורגת שיקלו על התהליך ועל ההסתגלות לשינוי. לדוגמא אדם שרואה את עצמו כעצמאי יכול לעשות זאת בשלבים - בשלב ההתחלתי לפתוח את העסק מהבית וכך להתקדם. החלטה לשנות אזור מגורים יכולה להתחיל בתקופת ניסיון שבה גרים באזור המבוקש בשכירות וכד'.

הצעד החמישי הוא יציקת משמעות וערכיות לתפקיד. האבות הקדושים נדרשו לשינויים קיצוניים בחייהם. לאברהם אבינו נאמר הציווי "לך לך" וכמעט ושילם בחייו כאשר בחר בתפקיד הלוחם בבערות האלילית אך לא ויתר על עקרונותיו. על יעקב אבינו נכפה התפקיד להקים משפחה עם לאה אך הוא ידע שהוא עתיד להיות אב של שנים עשר השבטים של עם ישראל. יוסף הצדיק זכה להחליף את תפקיד העבד והפך בחסדי שמיים למלך מצריים שדאג לכלכלת ישראל, ואסתר הפכה למלכה שחיי העם נתון בידיה וסיכנה את חייה למען ערך שנתן משמעות גורלית למעשיה.

על האדם לצקת משמעות לתוך התפקיד שלו, הן אם הוא בחר בו והן אם הוא נכפה עליו. בכל עת יש לזכור שכל מה שה' עושה זוהי הבחירה הטובה ביותר עבורנו. היכולת של האדם לבחור במשמעות עמוקה בכל מעשה ומעשה הופכות אותו ללפידי הרוחני שמועבר מדור לדור ומרומם כל מעשה פשוט לתפקיד נעלה. על האדם לשאת את ההבנה שקיומנו בעולם אינו מקרי זוהי מעניק משמעות קיומית לכל פעולותינו שהופכות לחלק מתכלית הבריאה.

16 שנות מוניטין

87% השמה

צעד קדימה

MILLER POINT מילר



מחזורי לימוד חדשים להכשרת מאמנים אישיים coaching

- < תכנית התואמת את דרישת לשכת המאמנים
- < שילוב של לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית
- < קבוצת לומדים מקצועית ואיכותית
- < שילוב מיומנויות בשיטת NLP
- < קבוצות נפרדות לגברים / נשים

בהנחיית צביקה עידן M.A מאמן בכיר וצוות מאמנים אישיים מוכרים ומוסמכים ע"י לשכת המאמנים ואגודת היועצים והמטפלים

הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים

לפרטים והרשמה למסלולי לימוד נוספים:
rishum@ynrcollege.org | 02-6321604



בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי 1700-5000-65



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

חדשות האגודה

עשרות אנשי מקצוע השתתפו בימי עיון בתחום בריאות הנפש שערך מרכז י.ג.ר בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

עשרות מטפלים ויועצים השתתפו בימי עיון מקצועיים בנושא בריאות הנפש שערך מרכז י.ג.ר בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל במרכז הירושלמי לבריאות הנפש - בית החולים כפר שאול. בכנס הועבר ידע מקצועי ועדכני בתחום בריאות הנפש בדגש על ההתמודדות המורכבת בקרב המגזר הדתי והחרדי.

ההרצאות הועברו על ידי מומחי בית החולים וביניהם ד"ר גדי לובין, מנהל המרכז הירושלמי לבריאות הנפש, ד"ר אלכס טייטלבוים, סגן מנהל בית החולים, ד"ר גרגורי כץ, מנהל מחלקת מיון, מר משה הופמן, מנהל מרכז המשפחות, ד"ר טניה שכטר, ממחלקת ילדים ונוער, ביה"ח "איתנים", דר' עדאור בן אבא, פסיכולוג ראשי של המרכז ואנשי מקצוע נוספים מטעם המרכז הירושלמי לבריאות הנפש.

במהלך יום העיון סיירו המשתתפים ברחבי בית החולים, תוך מתן הזדמנות להיכרות מקרוב עם המחלקות השונות.

לדברי מנכ"ל מרכז י.ג.ר הרב מאיר עשור "ימי העיון העניקו לבוגרים ולמטפלים הזדמנות נדירה לבחון מקרוב את הנעשה במחלקות בית החולים לטיפול בנפגעי נפש, תוך שקיבלו מידע מקצועי רב ממיטב אנשי המקצוע המובילים"

עשרות מטפלות השתתפו ביום עיון בנושא "טראומה ופגיעות במשפחה במגזר החרדי" שערכה אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

במהלך יום העיון האזינו המטפלות להרצאות מקצועיות בתחום והעשירו את הידע הדרוש לטיפול בתחום רגיש זה.

במהלך היום הוצג קו החירום החדש שהוקם בימים האחרונים באגודה. קו החירום נועד לתת מענה חירום למשך כל שעות היממה בנושא של פגיעות. הקו מאויש על ידי מטפלות ומטפלים, והמעניקים מענה ראשוני ובמידת הצורך מפנים להמשך טיפול. מספר הקו 073-3300600 ומאז פתיחתו התקבלו בו פניות רבות שטופלו במקצועיות ובדיסקרטיות.

"אנו מקווים כי יום העיון והקו החדש יעניקו את המענה המתבקש לאור ריבוי המקרים בתקופה האחרונה", ציינה גב' יהודית שוורץ, רכזת האגודה, "ויסייעו בהעלאת המודעות לתחום והצורך בטיפול".



לומדים זוגיות

קן חדד טאוב, יועצת נישואין ומשפחה

מהסביבה שיעברו לשלב הבא ויקימו משפחה, והרי לנו זוג צעיר לקראת משבר.

התורה מציגה לנו את מודל הזוגיות האולטימטיבי - "והיו לבשר אחד". אבל מה זה בעצם אומר? איך שני קולות הופכים לקול אחד? בחלום על הזוגיות המושלמת, זוגות רבים מבינים שצריכה להיעשות עבודה רבה, אבל לא ברורה להם מהותה. ברור שזה לא משהו שנשלף מהשרוול, ולא תמיד יקרה מעצמו באופן טבעי. יש שיאמרו שלך נועדה ההדרכה לפני החתונה, הרי כל זוג דתי עובר הדרכת חתנים וכלות, אך ההדרכה עוסקת בעיקר בהלכות טהרת המשפחה ולעיתים גם בהשקפה בנוגע לזוגיות, אך כמעט ולא נוגעת בהדרכה לחיי זוגיות, בכלים לתקשורת, על הציפיות מזוגיות, אופן ניהול יכוח, התמודדות עם עמדות מנוגדות ועוד. איך שואבים כוח וממשיכים לעבוד על הזוגיות גם אחרי הוויכוח הכי קשה? אלו שאלות שלא מלמדים לשאול, זוגות צעירים רוב לא ישאלו מיזמתם.

אם אתם מכירים זוג שמתחתן בקרוב בשעה טובה, המליצו להם לדבר על החלום הזוגי שלהם, איך כל אחד/ת מהם תופס את הזוגיות? עזרו להם לרדת לרמת היומיום, שם לא פעם אנחנו שומעים שזוגות צעירים חווים את המריבה הראשונה שלהם.

זוג צעיר נישא. מזל טוב! כל חייהם הם חיכו לרגע בו יקימו בית נאמן בישראל. הבית שלהם הוא עוד נדבך בבניין עם ישראל, והזוגיות חלק מגאולתו.

בין אם הם בראשית שנות העשרים שלהם, או באמצע שנות השלושים של חייהם, וכבר נחשבים ל"רווקים מאוחרים", הדילמות שמתעוררות פעמים רבות הן דומות ונוגעות בבניית הקשר הזוגי. שני בני אדם שונים הופכים ליחידה אחת, מקימים בית. כל אחת ואחד מגיעים מרקע שונה, אישי ומשפחתי. לתוך אותו פער שנפער בין הרקע השונה של בני הזוג, נופלים כל אותם חלומות ותקוות, ציפיות ופחדים.

הפערים בתחילת הזוגיות הם יומיומיים. כל אחד מגיע עם הרגלים או תפיסות מהבית. זה יכול להיות קשור להרגלי אכילה, ניקיון, מידת מעורבות ההורים בזוגיות, תרבות הבילוי ועוד. כל אחד משחק תפקיד מסוים, או מצפה לשחק אותו, אך מה קורה כשהשני לא משחק את אותו המשחק?

הפערים גם יכולים לצוץ במשך הזמן. כשהיא מחליטה להירשם לחוג חדש, הוא מפספס תפילה במניין, היא "אמאצת" חברה בודדה, הוא מוסיף שיעור ביום חמישי בערב... נוסיף לכך את השוני הקיים ממילא במבנה האישיות שמגביר את הלחץ, את הציפייה

במשבר?

אישי? זוגי? משפחתי?

אתם לא לבד!

מומחי האגודה כאן בשבילכם

- בכל הארץ
- מטפלים מקצועיים מוסמכים
- דיסקרטיות מוחלטת
- בהכוונת והמלצת גדו"י
- מטפלים שומרי תומ"צ בלבד



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי

1700-5000-65
למוקד החרום: 073-3300600



טיפ טיפה לחיים טיפים ממומחי האגודה

שאלו אותם שאלות מכוונות שיעזרו להם לדבר זה עם זה על התמונה שהם מחזיקים אצלם ולהבין שזו תמונה פנימית, תמונה שברור להם שהיא תמונה של כולם, אבל בעצם היא תמונה אישית. התמונה של בן/ת הזוג יכולה להיות שונה מאד או שונה רק במעט, אבל היא אף פעם לא תהיה בדיוק אותו הדבר. דברו איתם לא רק רוחניות, גם גשמיות יומיומית, על מנת שיוכלו להכיל את הרוחניות האדירה. שיהיה בניין עדי עד.

אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל מקיימת מוקד חירום לפניות בנושא של פגיעות במשפחה. המוקד מאויש על ידי אנשי מקצוע, ופועל בהכוונת גדולי ישראל ובהתייעצות עם גורמים מקצועיים. לקבלת עזרה, פנו למוקד החרום:

073-3300600

17 שנות מוניטין

87% השמה

ללמוד

במרכז י.נ.ר. המוביל בתחום הטיפול, הייעוץ וההנחיה

להוביל

שינוי בקרב האתגרים במשפחה

ולשפיע

בכל יום מחדש

MILLER POINT.
טוילר.



הצטרפו לאלפי בוגרי ותלמידי מרכז י.נ.ר. שמקבלים את הכלים ווהכשרה המקצועית ביותר בתחומי הטיפול, הייעוץ וההנחיה



מרכז י.נ.ר. - המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה
לפרטים והרשמה 02-6321600 | rishum@ynrcollege.org