

# גליון 91 כלים שלובים

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

מופץ ללא תשלום בפריסה ארצית, לחיזוק והעמקת המודעות לתחום הנישואין והמשפחה בישראל

**3** ינחני במעגלי צדק  
הרב אליהו המרה

**18** האם מטפלים חושפים את עצמם?  
הרב שלום אביחי כהן M.A.

**22** נתינה מולידה אהבה?  
מנחם קושלנד MSW



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה  
בית הדפוס 30, ירושלים < ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה < רח' האבות 64, באר שבע

**03-7160130 | 02-6321600**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



**מרכז י.נ.ר.**

מובילים חזון ומצויינות



# מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

# \*2873

**שלוחה 1 -** מענה ע"י מורי הוראה ורבנים מוסמכים

**שלוחה 2 -** מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ של בית הוראה  
שלחו הודעה למספר: 053-4388766



# סדנאות פלוס

**סדנאות העשרה והתמקצעות  
מבית מרכז י.נ.ר.**

סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועד  
המיועדות ליועצים ומטפלים להעשרה מקצועית

גישות ושיטות > טיפול חדשות  
אנשי מקצוע > מובילים

תעודת השתתפות > בסיום כל סדנא / השתלמות

ניתן להזמין הכשרות, השתלמויות וסדנאות  
לגופים וארגונים חיצוניים - בהתאם לקהל היעד

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

## כלים שלובים | גיליון 91 | ניסן תשפ"ד

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר. (ע"ר)

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור

מנכ"ל: טל פריגן

העלון בפיקוח: הועדה הרוחנית

של מרכז י.נ.ר, בית ההוראה "שלמות המשפחה"

בנשיאות הרה"ג חגי שושן שליט"א \*2873

יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר

עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם

**כתובת המערכת:**

מרכז י.נ.ר. - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

דוא"ל: merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

כלים שלובים מחולק בתפוצה של כ-30,000

עותקים בקרב בתי כנסיות, בתי דין רבניים,

מועצות דתיות ומוסדות דת שונים ובתפוצה של

למעלה מ-120,000 עותקים בתפוצה דיגיטלית,

במטרה להעלות את המודעות לחיזוק תחום

הנישואין והמשפחה בישראל.

## מעוניין/ת לסייע לנו בהפצת העלונים באזור

מגורך?

כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת המפיצים.

שליח יגיע עם ביטאונים לכתובתך

(מינימום 30 עלונים לחלוקה).

## מעוניין לקבל את הביטאון למייל שלך

או למייל של מכרים וקרובי משפחה?

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של כלים

שלובים ולקבל כל גיליון חדש לתיבת המייל - ללא

תשלום

פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollege.org

או באתר - www.ynrcollege.org

## דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או

נושאים שהייתם רוצים לקרוא

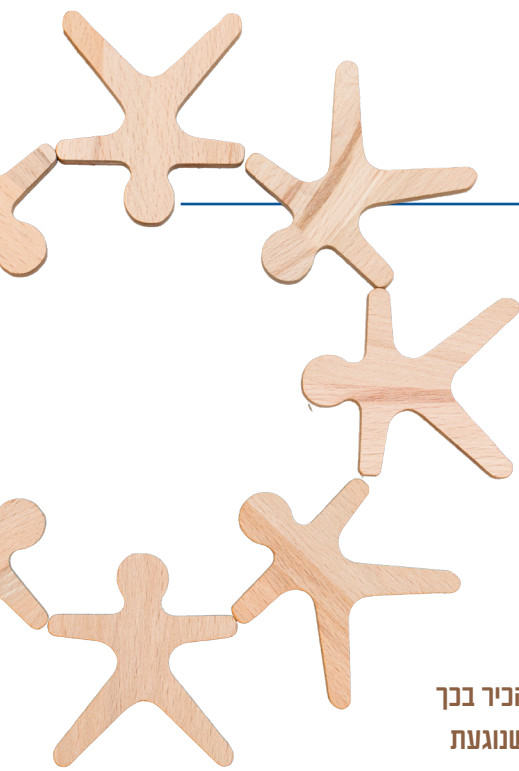
עליהם, וכל הארה והערה אחרת,

נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים

והיא טעונה גניזה.





## ינחני במעגלי צדקה

כולנו מכירים את ההגדרה של האדם כיצור חברתי. מקורה בדברי הרמב"ם: "האדם מדיני בטבע שיהא בתוך החברה, ואינו כשאר בעלי חיים אשר אין להם הכרח להיות בחברה". מרגע הלידה אנו מפתחים יחס עם הסביבה. תחילה עם הדמויות המשמעותיות בחיינו כגון הורים, משפחה, ובתקופה מתקדמת עם הסביבה הקרובה. ניתן לומר שכח החברתיות שבנו מלווה אותנו לאורך כל החיים. חברתיות זו מתבטאת בצורך הטבעי לפתח יחסים עם סביבתנו באופן תמידי. עד כמה שזה נשמע לנו מוכר וטבעי אין מקצוע שנזנח על ידינו כמו היחסים שלנו עם הסביבה, ולרוב אנו סומכים על הכישורים הטבעיים שיש (או שאין) בנו. גם כאשר היחסים עם סביבתנו בעייתיים אנו מתקשים להכיר בכך שיתכן והיחס לזולת מושגת על הנחות שיסודם בהרגלים מוטעים. ננסה לבחון במאמר הנחה אחת שנוגעת ליחסנו לעצמנו, לבוראנו וליחס שלנו לחברה בכלל.

אומר ר' יונה "יש לאדם לעבוד את ה' ע"מ שלא לקבל פרס אלא מפני חסד שגמלו כבר" וכו'. זוהי עבודת ה' מאהבה שנאמר ואהבת את ה', ואי זו היא עבודה שלימה בבני אדם, הרוצה לשמש אוהבו מפני אהבתו אותו מימים קדמונים" וכו'.

רבנו יונה מגלה שגם היחס שלנו עם הבורא אינו מושגת על התבטלות, אלא על יחסי גומלין, כתגובה על "חסד שגמלו כבר". ואהבת את ה' אלווקיך לא מתחיל בהתמסרות והתבטלות של האדם לבוראו, אלא בהכרה בטובה שהוא כבר גמל לי, ועתה בקריאת שמע ערב בבוקר, אני גומל ומשיב לו אהבה כמענה על אותה טובה קודמת. דברים אלו אמורים גם כלפי התפילה. לעיתים נדמה לנו שהתפילה עניינה התבטלות חד צדדית ואנו שואלים את עצמנו האם התפילה הייתה בכוונה מספקת וכדו', ושוכחים כי גם תפילה עניינה היא יצירת יחס דו צדדי בין אדם לבוראו, כדבריו של הרמח"ל במס"י (י"ט) המגדיר את המתפלל "כנושא ונותן ממש עמו יתברך, ולפניו הוא מתחנן ומאתו הוא מבקש, והוא יתברך שמו מאזין לו מקשיב לדבריו, כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקשיב שומע אליו.

יחס זהו אנו מוצאים גם בין אדם לזולתו. נעמוד על כך שוב מתוך פירושו של ר' יונה למשנה באבות (ה' י"א). "ארבע מדות בדעות: נוח לכעוס ונוח לרצות, יצא שכרו בהפסדו. קשה לכעוס וקשה לרצות, יצא הפסדו בשכרו. קשה לכעוס ונוח לרצות, חסיד. נוח לכעוס וקשה לרצות, רשע". החסיד, הוא נח לרצות, אבל עכ"פ גם החסיד כועס. "ואין צריך שלא יכעוס כלל לעולם" אומר שם הר' יונה, "כי לפעמים צריך האדם לכעוס" וכו'. "לכן אמר קשה לכעוס שעל כל פנים יש לו לכעוס וכו'. ועל זה אמרו חכמי המוסר

אנו רגילים לחשוב כי יחסים תקינים מבוססים על נתינה לזולת בלבד וכבר מגיל ינקות חונכנו לערכים של ויתור, חסד, עד כדי ביטול הרצונות האישיים. ערכי מוסר אלו ראויים אך לא מספיקים על מנת לבסס ולהשתית עליהם את היחס שלנו לסביבה.

תחילה נתבונן על היחס של הבורא עלינו, ושלנו כלפיו: התורה בראשית ההיסטוריה האנושית מספרת לנו כי "...כל שיח השדה טרם יהיה בארץ וכל עשב טרם יצמח, כי לא המטיר ה' אלוקים על הארץ ואדם אין לעבוד את האדמה" (בראשית ב' ה'). רש"י מבאר לפי שאדם אין לעבוד את האדמה ואין מכיר בטובתן של גשמים. וכשבא אדם וידע שהם צורך לעולם, התפלל עליהם וירדו, וכו'.

הבורא כבר עשה בעולם את שלו. הבריאה כבר הושלמה, לא חסר בה דבר. אבל מעגל החיים יתחיל רק כאשר אדם יעבוד את האדמה, יכיר את צרכיה ובטובת הגשמים. התורה מעמידה אותנו על כך שההכרה בטובה היא הסיבה שבגינה אנו מקבלים את הטוב. הכרת הטוב אינה רק מענה מוסרי על פעולה שנעשתה עבורנו, אלא היא גורם מכריע רב משקל עד כדי שחיי עולם ומלאו תלויים במקבל שיכיר בטובה. חיי עולם מושגתים על יחסי גומלין של הבורא כנותן מענה לאדם שעמד על צרכיו ומכיר בטובה.

למדנו כי היחס של הבורא אלינו, אותו בורא שהוא תכלית הטוב עליו אנו אומרים בכל יום שהוא גומל חסדים טובים, הוא יחס המושגת על דו צדדיות - על יחסי גומלין של הכרה בצורך ומענה. אך נראה כי עדיין עלינו לברר על מה מושגת היחס שלנו כלפיו. על כך אנו עומדים בדבריו של ר' יונה על המשנה באבות (א' ג'), "על תהיו כעבדים המשמשים את הרב ע"מ לקבל פרס, אלא הו כעבדים המשמשין את הרב על מנת שלא לקבל פרס". בתוך דבריו



# חדש ויחודי במרכז י.נ.ר.

## הכשרה לטיפול משפחתי וזוגי

בשיתוף מרכז בינינו



הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית) מוכרת ע"י:

האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי  
THE ISRAELI ASSOCIATION FOR COUPLE AND FAMILY THERAPY



תכנית זו שנתית המשלבת מגוון גישות  
מתקדמות לטיפול בזוג ובמשפחה



לימודים אחת לשבוע, אחר הצהריים,  
בשילוב של למידה פרונטלית ובזום



מיועד לבעלי תואר שני טיפולי (קבלת חריגים בהתאם  
לקריטריונים של האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי)

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-632-1603

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837

אל תהיה מתוק פן יבלעוך". וכו'. פעמים רבות אנו נוטים לחשוב שאילו רק היינו "מתוקים" מספיק, ומתבטלים לצרכיו של הזולת היו לנו יחסי אנוש תקינים. הדברים אמורים ביחסים המשפחתיים וביחסים שלנו עם הסביבה. לפעמים עוברים על האדם שנים בהם הוא מקדיש זמן, כוחות ומשאבים לטובת הזולת באופן חד כיווני, והזולת בתורו מקבל את כל הטוב כמובן מאליו. התורה מעמידה את כל היחס שלנו לזולת כמענה לעמידה של הזולת על צרכיו ועל ההכרה של הזולת בטובה שאנו עושים עבורו. כך אנו מוצאים במסכת שבת (י,ב): "הנותן מתנה לחבירו צריך להודיעו", עלינו לוודא שהמקבל יודע שהוא אכן קיבל מתנה. כך גם לומדים אנו באדם המקריב שלמים שעליו להקריב בזמן שדלתות ההיכל פתוחות, שאז, כביכול, הקב"ה מקבל את מתנתו.

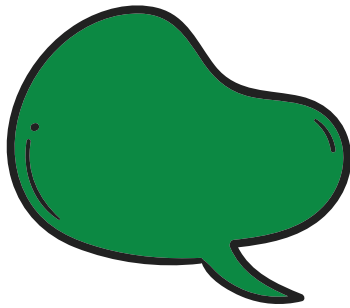
דווקא מתוך מדתו של החסיד עליו אמר ר' יונה "לפעמים צריך האדם לכעוס", אנו מבססים יחסים בריאים תקינים עם הזולת, יחסים של גמול ומענה. בדבריו מוסיף לצטט שם רבינו יונה את חכמי המוסר שמלמדים כי מתיקות של נתינה ללא עמידה של הזולת על צרכיו היא מתיקות שעלולה לגרום למקבל לבלוע אותנו מבלי להרגיש בקיומנו כלל. גם ביחס של בעל לאשתו, ההלכה מעמידה את היחס בין בני הזוג על חובות הדדיים של מזונות וטיפול בצרכי המשפחה. חובות האישה, כמו חובות הבעל, לא מחייבים כאשר הצד השני לא עומד במוטל עליו, עד כדי שגם חיוב מזונות האב לילדיו מותנים באפשרות לנהל איתם יחסים תקינים.

על פי יסוד זה נבין את החומרה הגדולה שנתנה התורה על הצווי של "ביומו תתן שכרו", עד כי הרמב"ם (הל' שכירות י"א) מגדיר את "הכובש שכר שכיר כאילו נטל נפשו ממנו". אדם שעשה פעולה עבורנו אנו כמובן נשלם לו, אבל אנו מתעלמים מהטובה שהוא גמל איתנו ולא משיבים לו באותה מטבע אם אנו משלמים לו באיחור, ובכך אנו ממש כנוטלים את נפשו.

דוד המלך בתהילים (כ"ג) המגדיר את דרך הליכתו של האדם בעולם כמעגל. "ינחני במעגלי צדק", מהו אותו מעגל? ולמה דוד המלך לא מבקש להנחות אותו בדרך הצדק? נראה כי הגדרה זו יסודה בכך שדרך נכונה היא דרך ההולכת בצורה מעגלית של יחסי גומלין דו צדדים בין האדם לבוראו ובין האדם לזולתו. עלינו לטפח בעצמנו לא רק את הנתינה לזולת אלא גם את הדרישה שנתנה זו תבוא כמענה לעמידה של הזולת על הצורך והכרת הזולת בטוב שאנו נותנים לו.







# האם מותר לדבר לשון הרע על הורים בטיפול?

לכבוד הגברת החשובה, קבלתי בברכה שאלתך בזו הלשון: "האם מותר לדבר לשון הרע על הורים בטיפול למטרת ריפוי, תיקון ושיפור איכות החיים?" ועל כך נענה בקצרה למרות הצורך והרצון להאריך, לבאר ולפרט.

באביו תכונות מסוימות בהן הן הוא מצטיין יותר מכל אחד זולתו והריהו בהן גדול הדור".

אך חשוב מאוד להדגיש ולציין שלעיתים חלק אינטגרלי ומהותי מהטיפול הוא לעסוק דווקא בפגיעה ע"י האב ולא בכבודו ובמוראו, כמו שעולה ממכתבו של הגאון הרב יצחק זילברשטיין שליט"א שנכתב כמענה לשאלתו של פסיכולוג, ובמקרים מהסוג הזה יש להתייעץ עם רב ופסיכולוג כמו בכל נושא מורכב הקשור לרפואה והלכה. טיפול בפגיעה נפשית שנגרמה מהתעללות של הורים בילדים.

חלק נכבד של בעיות, קשיים ופתולוגיה נפשית של ילדים ומבוגרים נובע וקשור להתנהגות ההורים כלפי ילדיהם. בטיפול פסיכולוגי (פסיכותרפיה), המטפל מנסה לסייע על ידי הבנה וזיהוי של הרגשות והקונפליקטים המוסתרים ואת התגובות הקשות שנוצרו בשל כך, ולאפשר ביטוי של רגשות והתמודדות עימם. במקרים מסויימים התערבות טיפולית תביא למודעות וביטוי רגשות שליליים שעשויים לגרום למטופל שלא לכבד את הוריו כיאות ואף עבור על איסור ארוך מקלה אביו ואמו, ועל כך כותב הרב במכתבו לפסיכולוג המתאר מקרה קשה מאוד של פגיעה של אב בבתו: "כי האיסור שאסרה תורה לבזות את האב ולזלזל בכבודו, איסור זה נאמר דווקא כשהמטרה בזלזול באב היא לשם השפלה, אבל לא כשהוא נעשה למטרת ריפוי ולתועלת של הבת שהיא בסופו של דבר גם תועלת לאב שתהיה לו בת בריאה כשרה לנישואין ולהמשך הדורות, ואין זה 'קלון' כי אם 'הבראה' והכשרה לנישואין.

ראיה לכך שמותר לבזות ולצער את האב לתועלת מחזקיה המלך שגירר את עצמות אביו על מטה של חבלים כמבואר במסכת פסחים דף נו ע"א, ופירש שם רש"י גירר עצמות אביו משום כפרה ולא קברו בכבוד בדרגש ומטה נאה, ומפני קידוש ה' שיתגנה על רשעו ויווסרו הרשעים עכ"ל. ומסיימת שם הגמרא והודו לו חכמים שיפה עשה".

ומסכם הרב כי הטיפול מותר ואין בו משום אי כיבוד הורים. בברכה ותפילה לבריאות הגוף והנפש מתוך שלוה ושמחה. (שיעור תורה לרופאים - סימנים רס"ו - רס"ז - רס"ח)

ובכן מצד איסורי לשון הרע אין הבדל מהותי בין לשון הרע על ההורים לבין לשון הרע על שאר בני אדם, וכשכוונת המספר הינה לתועלת, הדבר מותר ובלבד שיעמוד בכל התנאים המובאים בספר "חפץ חיים" (הלכות לשון הרע, י"ד בהגה) שכתב: "אם כוונתו בסיפורו להפיג את דאגתו מליבו, הוי כמכוון לתועלת על להבא. ולפי זה מה שאמרו ז"ל 'דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים' קאי גם על עניין כזה". אכן, מדובר באתגר הלכתי ואנושי, להצליח לרכוש להורים כבוד לא רק בצורה התנהגותית, אלא גם מבחינת התפיסות והמחשבות עליהם, וכמו שכתב החיי אדם (כלל ס"ז ס"ג): "הכיבוד הוא במחשבה ובמעשה ובדיבור. במחשבה כדכתיב 'נבזה בעיניו נמאס ואת יראי ה' יכבד', והיינו יכבד במחשבה וכו' שמכבדם בליבו שהם חשובים בעיניו ובלבו דהיינו שידמה בעיניו שהם גדולים ונכבדי ארץ אף שבעיני שאר בני אדם אינם חשובים כלל וזה עיקר כיבוד, שאם לא כן הרי כתיב 'בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו ריחק ממני' כמו שכתבת". ולדבריו אלו יש מקורות נאמנים אצל רבותינו הקדמונים. (ראו ספר "חרדים" פ"א אות ל"ה)

לכן צריך להשתדל מאוד שבצד הטיפול בכעסים על ההורים, האורור, המסגור והפרשנויות השונות, תוכל לבוא בזמן המתאים גם זווית ראייה אמפתית ומכילה להורים באשר הם שם, ופיתוח יכולות הסתכלות מורכבת שמאפשרת ככל הניתן לפתח תפיסה של ההורים באופן "שידמה בעיניו שהם גדולים ונכבדי ארץ". כפי שכתב החיי אדם כמרכיב יסודי ובסיסי במצוות כיבוד הורים. אמנם לא ניתנה תורה למלאכי השרת ואין הקב"ה בא בטרונאי עם בריותיו, אך זהו הכיוון והיעד אליהם צריכים אנו לשאוף, ואין זה סותר את הטיפול במשקעים ובכעסים מול ההורים.

עצה טובה שעשויה להיות מועילה לקיים מצווה זו באופן שתארנו בצורה אמיתית אפשר למצוא בדבריו של הגאון רבי חיים שמואלביץ זצ"ל ראש ישיבת מיר המעטירה, בספרו "שיחות מוסר" (תשל"א, מאמר כ"ב): "וכן מקובלני שאין מצות כיבוד אב מתקיימת כהלכתה אלא אם כן מעריך הבן את אביו ומעריצו למאוד. וחייב הבן למצוא



# חוסן הורי



בתקופה זו, אנו מוצאים את עצמנו לא פעם נשאלים על ידי הילדים לפרש המציאות הקשה בה אנו חיים והשמועות שמגיעות אליהם. אנו נעים בין הרצון להגן על הילדים ולא לחשוף אותם לבין ההתמודדות למה שהם יודעים ונחשפים בדרכים שונות שאין בידנו למנוע. הורים רבים שואלים את עצמם איך לתווך לילדים את המציאות? האם למנוע את הידע מהילדים? האם מניעת הידע עוזרת? איך להגיב לחדשות המגיעות אליהם? כיצד להתמודד עם שאלות? וכיצד אפשר ליצור תחושה בטוחה ורגועה למרות הכל?

מגיב באופנים שמשתנים בין אדם לאדם. תגובות גופניות: לחץ דם, הלימות לב, נשימה מואצת, התחממות הגוף, הסמקה, חיוורון, התכווצות הקיבה, התייבשות הרוק, הזעה מוגברת. תגובות רגשיות: פחד, חרדה, כעס, אשמה וכדו'. תגובות התנהגותיות: מתח שרירים, רעדה, תוקפנות, בריחה, גמגום. שינויים בחשיבה: בלבול, עיוותים בתפיסה, שיפוט לקוי, קושי לקבל החלטות, קושי בפתרון בעיות, אבדן הזיכרון. אלו גם משפיעים על מצב הרוח ועלולים לגרום תחושות של חרדה, דיכאון וחוסר אונים. תחושות של לחץ יכולות להיות נקודתיות כתגובה לאירוע מסוים, ועלולות להיות מתמשכות כחלק מתקופה. למרות התגובות המיידיות של הגוף, השפעה של האירוע על הנפש ועל האופן בו נחוה את האירוע אינו תלוי רק באירוע עצמו. הוא תלוי בעיקר באופן שבו נפרש לעצמנו את האירוע והדרך בה נבחר כדי להתמודד עם המצב. תגובות של חוסר אונים יפתחו את תחושת חוסר אונים הכללית ועלולים להשפיע לרעה לאורך זמן על הדימוי העצמי והיכולת העתידית להתמודד על לחצים ודחק. התמודדות נכונה ומיטיבה עם המצב יכולה להרגיע ואף לפתח תחושת מסוגלות ויכולת. לחיזוק הביטחון העצמי תהיה השפעה חיובית על התמודדות עם מצבי לחץ

גם אם נרצה להגן על ילדנו ולהסתיר מהם את המציאות, הרי שהיא חודרת מכיוונים שונים. מה גם שלמרות כל ניסיונות ההורים להסתיר את רגשותיהם ותחושותיהם, ילדים אינם צריכים מילים כדי לחוש אותם. לפעמים הרגשה של לחץ וחרדה ללא הסבר ושיח כנה, עלולה לפתח חרדה רבה יותר, חוסר וודאות וחששות פנימיים בלתי מדוברים. זה לא אומר שנרצה לשתף את הילדים בכל ידיעה, אך לא ניתן להתעלם מהידיעות המגיעות אליהם במילא ותחושת המתח המרחפת האוויר. בכדי שנוכל לתת תחושת בטחון לילדנו אנו נצרכים להתבונן פנימה לתוך עצמנו ולהבין כיצד אנחנו מתמודדים עם תחושת הדחק האופפת אותנו ולבחון איך אנחנו כמבוגרים מצליחים להתמודד איתה ועד כמה אנו מרגישים ביטחון בעצמנו.

## תחושת דחק

ישנם לא מעט אירועי חיים שגרתיים לכאורה שמעוררים תחושות דחק כמו מבחן, עבודה חדשה, ואפילו אירועים משמחים כמו שמחה משפחתית וכדומה. חלק מהאירועים עלולים לעורר תחושת חוסר אונים, כגון פיטורין מהעבודה, הפסד כספי גדול, חוסר הצלחה במבחן, גירושין וכדומה. בשעת לחץ ובאירועי דחק מתעוררות תגובות שונות והגוף



ואתגרים עתידיים.

אדישות והדחקה יאפשרו לגוף שלא לחוות כלל את תחושות הדחק, אך הם עלולים ליצור תגובה שאינה מותאמת למציאות. התעלמות מהמצב אינה מייצרת בהכרח תחושת ביטחון. בדרך כלל היא מונעת ממנגנוני הגנה, אך היא איננה עמידה לאורך זמן והיא עלולה לגרום לעומס יתר וחוסר רגיעה כללי. לעומתה התמודדות נכונה עם הלחץ יוצרת עמידות לאורך זמן, מפתחת את היכולת העצמית להתמודדות עם משברים, מחזקת תחושת שליטה וביטחון עצמי ומשרה רוגע על הסביבה. דולאנד וויניקוט, רופא ילדים שערך מחקר בתקופת מלחמת העולם השנייה, גילה שסביבת המבוגרים איתם שהו הילדים בעת המלחמה, היוותה גורם מכריע ליכולתם של הילדים להתמודד עם תחושות הדחק שגרמה המלחמה. ככל שההורים הצליחו לשדר תחושת ביטחון, גברו סיכוייהם של הילדים להתמודד עם מאורעות התקופה ואף לפתח יכולת התמודדות עם לחצים בבגרותם. ככל שהילדים חוו את המבוגרים בסביבתם לחוצים, הם חוו חוסר אונים ולא פיתחו מנגנונים לעמידה בלחץ ביחס לחבריהם.

### **כיצד נתמודד עם תחושות דחק ונפתח יכולת עמידה בלחצים?**

יכולת עמידה בלחצים מושפעת בין היתר, ממבנה האישיות שלנו, מהבשלות הרגשית, ביטחון אישי, דימוי עצמי חיובי, גמישות, מודעות עצמית ולסביבה, יצירתיות ואופטימיות. כמו כן, תגובת הסביבה ותמיכה חברתית. חווית הלחץ מורכבת מהאירוע עצמו וגם מהפרשנות שאנו נותנים לאירוע שכן כל אדם מעצב את חווית הלחץ בהתאם לאישיות שלו ובהתאם לסביבה ולמסרים המשפחתיים והתרבותיים שבו הוא גדל.

### **לחץ – חשיבה – אתגר**

כדי להפוך לחץ לאתגר אנו צריכים להיעזר בשני גורמים עיקריים: **שליטה במצב** - להפוך מצב של חוסר אונים לאונים (יכולת). **יכולת לצפות עתיד טוב יותר** - ככל שנצליח לראות את העתיד טוב יותר, המצב עכשיו ישתפר. בנוסף, אם נצליח לשלוט על העתיד ולהפוך אותו בעצמנו לטוב יותר, הלחץ יפחת עוד יותר. ככל שיתאפשר מרחב של התבוננות, עיבוד החוויה והפיכתו של המצב לאתגר המניע לפעולה, כך תתאפשר תגובה רגועה ומתאימה למציאות.

חוסן נפשי הוא אחד הפרמטרים המובהקים שמפתחים יכולת ותחושת מסוגלות. החוסן בנוי מהרבה מאוד פרמטרים אישיים כגון גנטיקה, קוגניציה, רגישות אישית, תחושת מסוגלות, פרמטרים סביבתיים כגון - תמיכה חברתית, הכרה והערכה של הסביבה, השתייכות קבוצתית

ועוד. החוסן מתחזק בהתאם לעמדות האישיות ביחס לסבל, תקווה, אמונה, משמעות לאתגר (לסבל) מאפשרים התמודדות טובה יותר עם אירועי הדחק השונים. חוסן נפשי (resiliency) הוא יכולתו של האדם להתמודד עם קשיים ומתח בחייו, ולצאת מהם מחוזק ובעל תובנות חדשות. כמו כן, חוסן הוא יכולתו של אדם לחזור למצבו הקודם, לאחר מצב לחץ מתמשך, ויכולתו להתאושש ולהסתגל לשינוי.

ברגעים של לחץ ננקוט בפעולות הרגעה שונות: חשיבה חיובית, העלאת זיכרונות נעימים, תקשורת בין אישית, אמונה, תקווה וחיפוש משמעות. כמו כן ננקוט בפעילות ויוזמה: לקחת אחריות עלי ועל הסביבה, לארגן, לדאוג, לרשום, לתעד או כל יוזמה ופעילות אחרת. אפילו אם פעילות זו נדמת לנו כשולית ולא נצרכת, עצם היותנו בפעילות, נוציא את עצמנו מחוסר האונים, נפחית משמעותית את תחושות החרדה ובכך נגביר את תחושת השליטה.

מערכת תמיכה חברתית: תמיכה סביבתית או משפחתית, השתייכות לקבוצה שמתמודדת עם קושי זה או דומה תאפשר לנו להרגיש את תחושת השייכות וקבלת תמיכה מהסביבה. אלו פעולות שיגבירו את החוסן הנפשי שלנו, יאפשרו לנו להתמודד עם המציאות ולהגיב אליה מתוך תחושת חוסן ומסוגלות.

הדרך בה ילדים לומדים ומפתחים את מערכת החוסן שלהם היא בהישענות על הקשר עם ההורים כעוגן של ביטחון והתבוננות בהם ובתגובותיהם למצבי לחץ. בדרך זו ילדים רוכשים לעצמם חוסן וביטחון שישמשו אותם כצידה לדרך להתמודדות עם חייהם שלהם. יחסי הורה-ילד הם הגורם המשפיע והמכריע ביותר על אופן התפתחותו של הילד הצעיר. התקשרות בטוחה בראשית החיים ובמהלכן קשורה באופן הדוק לחוסן נפשי ולהסתגלות חיובית לאורך החיים ומהווה גורם מגן וגורם להצלחה. ככל שילדים ירגישו בטוחים בקשר עם ההורים, באהבה של ההורים אליהם וירגישו שהם יכולים לסמוך על ההורים, הם יצליחו לפתח חוסן נפשי ותחושת מסוגלות ויכולת הסתגלות חיובית. המפתח לביטחון של הילדים טמון ביכולת של ההורים להתנהל נכון אל מול חווית דחק שלהם עצמם ולחזק את הביטחון והאהבה שלהם לילדים, כך הילדים לומדים במודע ושלא במודע להתמודד עם תחושות הדחק של עצמם ולפתח יכולת עמידה. במקום לנסות להסתיר מהילדים את הלחץ שאנו חווים, במיוחד בתקופה זו, ניתן לשתף אותם בחוויית הלחץ הכללית ובעיקר בדרכים להתמודדות שאנו עושים בכדי להירגע ובכך לחזק את החוסן האישי שלנו ושל הילדים ולהוות עבורם מודל להתמודדות עם לחצים.



מדינת ישראל במלחמת "חרבות ברזל" הפכה להיות מדינה עמוסת שכול ורוויית אובדן. לאחר השבעה באוקטובר השכול נמצא בכל פינה ומקהה את החושים של חלק ניכר מהחברה הישראלית. הורים שכולים נפרדים ביגון רב מילדיהם שנלחמו ברצועת עזה או שנרצחו ביישובי העוטף. עם האפשרות לחזרה לרמת תפקוד תקינה בחיי היום יום, עולמם הפנימי של ההורים ובני המשפחה נשאר פגוע ופצוע ועם השנים הולך ומעמיק ונעשה מכאיב יותר ויותר. יחד עם זאת, שכול ואובדן יכולים לשמש כמעבר לתחושת התמודדות מוצלחת, לצמיחה ולהתפתחות.

הורים שכולים בעלי רמה גבוהה של חשיפה עצמית, תמיכה חברתית ותחושת שייכות יהיו בעלי הסיכוי הגבוה ביותר להתמודדות עם השכול. להורים אלו סיכוי ליצור ניצני צמיחה ושינוי חיובי לצד הכאב והאובדן. למעשה, כאשר אדם מצליח לבטא את תחושותיו הקשות: את הכעס, את האבל, את הפרידה ואת הקושי שחווה ויתרה מכך, כאשר הוא מצליח לשתף בכך אנשים, מתפתחת תנועה חיובית המלווה בהגברת תחושת התמיכה מהסביבה ומסייעת לעלייה בחוויית הצמיחה. הספרות המקצועית מראה שיכולתם של הורים שכולים לספק סיוע ותמיכה להורים שכולים אחרים גבוהה מאוד. החוסן וחכמת הלב שקיימים בקרב הורים שכולים ויכולתם לסייע אלה לאלה מוכרים בספרות המקצועית עוד מלפני שני עשורים. התוכנית החלוצית של סילברמן (Silverman, 2004), אשר כונתה "אלמנה לאלמנה", הייתה בין הראשונות שהשתמשו בפוטנציאל של אנשים שעברו חוויית אובדן אישי לסייע לאחרים בנסיבות דומות. תוכנית

לעתים תכופות, הורים שכול ואובדן חווים רצון להסתגר ולהתנתק מאחרים וכתוצאה מכך נוצר הרס של האינטימיות עם התא המשפחתי והסביבה החברתית. אך באבל יש גם צורך בחיבור אנושי וקרבה חברתית וקהילתית. תמצית האבל היא המאמץ "לחבר מחדש" את החיים וקהילת חברים תורמת לעמעום כאב הפרידה. לפיכך, לעתים הריפוי הטוב ביותר לאובדן הוא בניית קשרים חדשים. כדי להתמודד עם הכאב, האובדן והשכול נדרש חידוש הקשר בין ההורים השכולים לקהילתם. שיתוף אחרים בחוויית השכול הוא תנאי מוקדם להשבת ההרגשה שהחיים הם בעלי משמעות. בתהליך הזה, הורים שכולים זקוקים לעזרה מהקרובים להם וגם מהקהילה הרחבה. ההקשר הלאומי מעניק חשיבות גדולה במיוחד לתגובת החברה, שכן דווקא משום שהפגיעה נובעת מההשתייכות אל החברה, קשורים תהליכי ההחלמה של הנפגעים קשר הדוק להכרה החברתית בקורבן הכבד שהקריבו למען האחרים (קינן, 2012).



זו הראתה כמה כוח וחוסן יכולה לתת אלמנה לאלמנה יותר מכל אדם אחר. תמיכה חברתית של משפחה שכולה למשפחה שכולה היא כוח רב עוצמה לחיזוק העצמי. בישראל יש מודלים שלפיהם קבוצה טיפולית נפגשת

בתחילת דרכה עם מנחה ולאחר זמן עוברת למפגשים ללא מנחה (גוהר, 2011). המפגש אשר נבנה בקבוצות טיפוליות אלו יכול ליצור רעות לחיים בין המשפחות השכולות.

**"אך לפעמים, כשהיא אוש מוחלט, אתה רואה עיניים ושומע אנחה ומבין שהקול והמבט שייכים לאותה משפחה, ויש לה פתאום סיכוי לרגע מנוחה, ויש לה פתאום סיכוי לצל שכהה, אפילו לשמחה."**

הרעות יכולה להוביל להתמודדות משותפת לאורך שנים. מפגשים של קבוצות טיפוליות היא הבמה של משפחות שכולות להכיר זה את זה, לבנות קשרים, לשתף, לחזק ולהתחזק. הנרטיבים אשר עולים הופכים את המשפחות לשותפים משמעותיים. הפרידה, הגעגועים והאבל שזורים כחוט השני בנרטיבים של המשפחות והופכים למכנה משותף משמעותי.

המשורר אהוד מנור כתב בשירו "ומה בנוגע לרגש" את השורות הבאות המתכתבות עם הספרות המקצועית לגבי תמיכה הדדית של משפחות שכולות למשפחות שכולות: "אך לפעמים, כשהיא אוש מוחלט, אתה רואה עיניים ושומע אנחה

ומבין שהקול והמבט שייכים לאותה משפחה, ויש לה פתאום סיכוי לרגע מנוחה, ויש לה פתאום סיכוי לצל שכהה, אפילו לשמחה. לסיכום נראה כי תכנית מוסדרת לקיום מפגשים של משפחות שכולות מסייעת ומחזקת את המשפחות לאורך השנים.

ביבליוגרפיה:  
 גוהר, ל. (2011) (עורכת). תורת טיפול העובד הסוציאלי במשפחות שכולות. דפוס מאירי, חולון.  
 קינן, ע. (2012). כאילו היא פצע נסתר: טראומת מלחמה בחברה הישראלית, הוצאת עם עובד.  
 רובין, ש', מלקינסון, ר', ויצטום, א' (2016), הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול, הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה פרדס הוצאה לאור בע"מ  
 רובין, ש', מלקינסון, ר', ויצטום, א. (2014), התערבויות טיפוליות בשכול: מחלוקות והסכמות. שיחות, כח (3), 276-270.  
 שנון-קליין, ה', קרייטלר, ש', קרייטלר, מ' (2013), טנטולוגיה: מדעי האובדן, השכול והאבל - נושאים נבחרים, פרדס הוצאה לאור בע"מ  
 Davenson, W. H. (2004). Grief and Growth: A Manual for Educators and Counselors. Xlibris Corp.  
 Levi – Balz, Y. (2015). Stress related growth among suicide survivors: The role of interpersonal and cognitive factors. Archives of suicide research, 19 (3), 1 – 16  
 Silverman, P.R. (2004). Widow to widows: How the bereaved help one another. New York: Brunner – Routledge



## יועץ? מטפל?

זה הזמן ללמוד  
טיפול מתקדם בטרומה

# קורס פסיכותרפיה גרגסיבית



שילוב של טכניקות לעיבוד קוגניטיבי  
באמצעות גרגסיה, סוגסטיה  
ושיטות טיפול בפסיכולוגיה עכשווית



התכנית מיועדת לבעלי הכשרה בתחומי הטיפול  
ומשלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
 YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
 מרכז י.ג.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה





# ניכורה הורי



מאמר זה הינו תקציר מאמר מפורט ומקיף שנכתב בסוגיה קשה ומורכבת של ניכור הורי. המאמר בא לתת סימני זיהוי לתופעה, וכן מעלה הצעות למיגור התופעה או לפחות לצמצומה; אף שלצערנו, לעיתים אף כל הדרכים הנ"ל עלולות שלא לצלוח. המאמר המלא מפורסם באתר י.נ.ר.

בנאמנותו לשני הוריו. מה טוענים ההורים המנכרים? שלל טענות; שההורה השני לא ראוי לגדל את הילד, פוגע בילד פיזית או נפשית, פוגע ברמתו הרוחנית של הילד, או שלא טוענים כלום.

## סיבות לניכור הורי

בעת האחרונה מתרחבת התופעה מסיבות שונות; בעיקר בשל מודעות-יתר הרווחת לאחרונה להגנה על הילדים במישורים שונים, המנוצלת ע"י ההורים המנכרים. אלו בדרך כלל יטיחו טענות של אי הגנת הילד ע"י ההורה השני. כן מתפתח הניכור לאחרונה, בשל העובדה שבניגוד לעבר, אבות יותר מעורבים היום בגידול הילדים. הניכור ההורי עלול אף לגדול על מצע של חרדות-יתר של אחד מההורים, שמא ההורה השני יפגע בילד או שלא יטפל בו מספיק במסירות. לצערנו, לעיתים הניכור יושב על מצע של נקמנות בשל מגוון סיבות העלולות להיות ברקע, בעיקר סביב גירושי ההורים.

"ניכור הורי" הוא מצב בו אחד ההורים מרחיק או מנתק את הילד מההורה השני. תופעה זו מטרידה רבות את מערכות המשפט העוסקות בתחום המשפחה; בתי הדין הרבניים ובתי המשפט לענייני משפחה. מומחים רבים עוסקים בכך, במישור הפסיכולוגי ובמישור החינוכי, כולל בהשלכות התופעה על התפתחותם של הילדים בהווה, ובעתידם של הילדים לאורך שנות חייהם הבוגרות וביניהן אי מתן אמון במערכות יחסים, פגיעה בדימוי עצמי, פגיעה בביטחון עצמי ועוד. נראה שיש להתרכז בעיקר בנקיטת צעדים מעשיים בשטח לשם מיגור התופעה, ולפחות לתת לה מענה באשר למקרה הספציפי המגיע לפתחו של הדין או השופט. במונחים משפטיים, התופעה מוגדרת כהתעללות בקטין. זאת משום שמלבד זאת שהקטין מאבד את ההורה השני - המנוכר. הקטין, בהיותו בעל "אישיות בהתהוות", לא מסוגל לפתח תעצומות נפש כדי לדחות את ההסתה של הצד המנוכר, עובד סוג של "שטיפת מח", והוא קרוע



תופעת ניכור הורי בולטת בהורים בעלי רקע שונה - כגון דתי מול לא דתי, או רמות שונות בשמירת מצוות - בטענה לחשש כי הילד ירד ברמתו הרוחנית אצל ההורה השני. החובה לבחון היטב את הטענות המובילות לניכור כאמור, להורה המנכר ישנן טענות "חזקות" לכאורה לכך שיש להרחיק את הילד מההורה השני. על הדיין להיות פיקח דיו כדי להבחין בין טענה לטענה ובין מציאות למציאות, כדי שיוכל להבין האם בפניו תופעה של ניכור, או שמא טענה אמיתית שיש לתת עליה את הדעת ברצינות הראויה.

למעשה, כל דיין מודע היטב למאמצים המושקעים ע"י בעלי הדין כדי להטות את דעתו את הדיין ואת הצד שכנגד, בין מצד בעלי הדין עצמם ובין מצד יועציהם. כדי לעמוד בפרץ, על הדיין להיות פיקח דיו גם בעניני העולם וידועים דברי הגר"א (אדרת אליהו, ריש פרשת שופטים, דברים טז, יט) שכתב כך: "כי השוחד יעור עיני חכמים, ובפרשת משפטים נאמר 'עיני פקחים'. חכמים הוא בתורה, ופקחים הוא עניני העולם בדרישה וחקירה וכו', כי הדיין צריך להיות מופלג בשני דברים אלו: בתורה, צריך להיות בקי בכל דיני תורה; ובעניני העולם, צריך להיות פיקח בכל אופני ערמוניות כדי שיבין האמת.

ועוד בתחום פקחותו של הדיין; ראה באור החיים (על הפסוק "שמוע בין אחיכם ושפטתם צדק" - דברים א, ט"ז): "עוד ירצה להזהירם להתחכם מתוך הדברים הנאמרים בין הטוענים להכיר אמיתות הענין, והגם שעל פי הטענות יזכה הזכאי ויתחייב החייב, אם ניכרים מתוך סדר דבריהם ומעקימת שפתייהם הפך מה שנתחייב הדין, אין לדיין אלא מה שעניו רואות, והוא אומרו 'שמוע' - לשון השכלה, 'בין אחיכם' - פירוש, מה שיעברו ביניהם מהדברים וכו'". כך שעל הדיין מוטלת החובה להבין מה מסתתר "בין השורות" של התיק, ולא לטמון ראשו ולהתעלם מהלך הרוח בעת הדיון או הנושב מהחומר שבתיק.

פסק הדין אמור גם לשקף את החיבור המובהק בין המציאות שבשטח לבין ההלכה המתאימה, וכנגזרת מכך, עליו לפרט היטב את המצב העובדתי המשתקף, כדי שיהיה ברור לכל קורא כיצד ההלכה שעליה הוא מתבסס בפסק דינו, מתאימה לעובדות שבתיק. ביחוד בתיקי ניכור הורי, שהבנת המציאות בשטח על בוריה היא המפתח להבנת דרכי הניכור לסוגיהם והאם כלל יש פה ניכור. ניכור הורי כמאבק יצרי המצריך אומץ לב של הדיין תיק לניכור הורי גורר מאבק יצרי קשה ומתיש; הצד המנכר יעשה כל מאמץ להצליח, כולל מאבק אישי מול השופט ע"י תלונות אישיות, בקשות לפסילת הרכב או דיין, הגשת תלונה לנציב תלונות הציבור וניסיון להלך אימים



## בואו לבנות את דור העתיד

# קורס הכשרת מדריכי חתנים ונישואין מדריכות כלות ונישואין

הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

בשיתוף ובחסות: תאחדות מוריכי הנישואין בישראל Association of Torah Marriage Guides



זיהוי קשיים בראשית הדרך



קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים



הקניית שיטות וכלים מעשיים להדרכה



תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים



**לפרטים והרשמה: 073-2043511**  
 בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע  
 YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
 מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



על הדיין בדרכים שונות.

למעשה, פסיקת הדין באופן כללי ובתיקי ניכור הורי בפרט, דורשת אומץ לב. זו התכונה האמורה להיות לכל דיין, כפי המובא בראשונים וכמובא להלן. תכונה זו עלולה לעיתים "להרגיז" את בעלי הדין, אולם אל לו לדיין להירתע מכך, זו חובתו ללכת בדרך זו, וכך ראוי לו לנהוג. מאידך, תכונה זו עשויה להוסיף לכבודו של הדין ולקבלת פסק הדין, כאשר בעל הדין מבחין בהחלטה הניתנת מתוך ביטחון ולא מתוך רפיסות, וכך גם גוף ההליך.

יתרו הציע למשה רבנו (שמות יח, כא): "ואתה תחזה מכל העם אנשי חיל, יראי אלוקים, אנשי אמת, שונאי בצע". משה רבנו בחר דיינים (שם יח, כה): "ויבחר משה אנשי חיל מכל ישראל". מיהם אכן "אנשי חיל"? הרמב"ם (סנהדרין ב, ז) מגדירים כך: "בית דין של שלשה וכו' צריך שיהיה בכל אחד מהן שבעה דברים וכו', ולהלן הוא אומר אנשי חיל - אלו שהם גיבורים במצוות ומדקדקים על עצמם וכובשים את יצרם עד שלא יהיה להן שום גנאי ולא שם רע, ויהא פרקם נאה. ובכלל אנשי חיל, שיהיה להם לב אמיץ להציל עשוק מידי עושקו, כענין שנאמר 'ויקם משה ויושיעו' כו'". לשיטתו, אנשי חיל הם בין השאר בעלי אומץ לב.

דיין היושב בדין, מוטל עליו צווי התורה "לא תגורו מפני איש" (דברים א, יז), וראו אף האמור ברמב"ן (שמות, יח, כא) בענין זה באמרו: "אנשי אמת שונאי בצע - שהם אוהבים האמת ושונאים העושק, וכי יראו עושק וחמס אין דעתם סובלת אותו, אבל כל חפצם להציל גזול מיד עושק". כך שתפקידו העיקרי של הדיין הוא להילחם נגד עוולות העולות בפניו ולהציל עשוק מיד עשקו. כל שכן בתיקי ניכור הורי, שהצד העשוק אינו רק ההורה המנוכר, אלא בעיקר הילד המרוחק מההורה השני, ואין לך "להציל עשוק" יותר מתיקי ניכור הורי, בהם אנו מצילים את הילדים מניתוק קשר עם אחד מהוריהם.

### סימני זיהוי לניכור

להלן יובאו בקצרה סימני זיהוי רבים לניכור הורי; אשר די בהתקיימות חלק מהם, כדי שנוכל לקבוע כי ניכור הורי לפנינו.

- א.** מניפולציות של ההורה המנכר הן הסבר די הגיוני לכל התנהגות של ניכור. כגון תירוץ טוב לכל איחור או אי הופעה למפגש הסדרי שהות או למרכז קשר.
- ב.** הורה שדורש שהבן "ירגל" בבית ההורה השני (איך נוהגים בו שם, מה אומרים עלי וכד').
- ג.** טענה לפגיעה מינית של ההורה האחר בילד. באשר לכך, לעיתים הטענה לא מבוססת ולא ניתנת להוכחה. או טענה לכך שמגיעה בשיהוי לא סביר לאחר המועד הנטען לפגיעה עצמה.

**ד.** מערכת המשפט נוטה לסבור לאחרונה כי חובת

ההוכחה שהאב פוגע מינית בילדיו מוטלת על האם הטוענת כך; והאב לא חייב להוכיח שהוא לא פוגע מינית בילדיו (מה שכמעט בלתי ניתן להוכחה), כל עוד לא הוכחה אשמתו.

**ה.** לעיתים קרובות טוען ההורה המנכר ש"הילד לא רוצה" לפגוש בהורה השני. ברם, התפיסה המשפטית (בפסקי דין בית המשפט) גורסת כי זכויות הקטין מוגבלות ע"פ חוק, וכך לא רשאי הקטין להחליט שאינו רוצה קשר עם מי מהוריו.

### "הילד לא רוצה" בהלכות השולחן ערוך והפוסקים

בשאלת החזקת ילדים יש לתת משקל גם לרצונו של הילד, שהרי אף זו טובתו של הילד, להיות היכן שלבו חפץ. כמובן שאין זה כולל מקרים בהם בית הדין בטוח שאין זו טובתו של הילד, ברוחניות או בגשמיות, כמובא ברדב"ז המוזכר בפתחי תשובה סימן פב ס"ק ו.

עיון במפרשי השו"ע והרמ"א (אבן העזר סימן פב) מעלה שתי אפשרויות לטענת ילד שלא רוצה להיות אצל מי מהוריו, כאשר טענה זו מתקבלת. ראשית, השו"ע שם (סעיף ז) כתב אודות מקום המצאות בן להורים גרושים: "ואחר שש שנים, יש לאב לומר אם אינו אצלי לא אתן לו מזונות". וכתב שם הבית שמואל (ס"ק ח): "ואם הבן אינו רוצה להיפרד מאמו, יכול האב לומר 'כיון שהוא אינו שומע בקולי להיות אצלי, אין עלי חיוב לפרנסו'". כך שיש להתחשב באמירת הבן באשר לכך שלא יעבירו אותו לאביו, אף שאביו רשאי לטעון שלא ישלם עליו מזונות.

בנוסף, בשו"ע שם (סעיף ז) נרשם עוד: "והבת אצל אמה לעולם, ואפילו לאחר שש". וכתב הבית שמואל שם (ס"ק ט): "רש"י פירש, בת אצל אמה, היינו אין כופין אותה להיות עם האב או אצל קרובים. מזה מדייק בתשובת מהר"ם פדואה, אם רצונה להיות אצל אביה, אין אמה יכולה לכופה להיות אצלה". ואם ניכר לבית הדין שטוב לבת להיות עם אביה, אך הבת שותקת ולא מביעה דעתה, ע"י חלקת מחוקק ס"ק י בכך. כך ששוב מצינו כי יש משמעות לרצון הבת הקטנה.

העולה משני המקורות הנ"ל הוא שיש בהחלט להתייחס לטענה של ילד שאומר אני לא רוצה להיות אצל ההורה שאצלו



אני אמור להימצא ע"פ הדין. אולם כל זאת לא שייך לעניין שלנו באשר לניכור הורי, מחמת שתי סיבות:

1. שם לא מדובר בילד המוסת ע"י אחד מההורים, אלא בילד המעדיף מעצמו לגור אצל ההורה השני מסיבותיו הוא.
2. שם לא מדובר בילד שמנתק קשר עם ההורה השני, אלא רק מבקש להתגורר עם אחד מההורים ולפגוש את ההורה השני במקום אחר.

1. הצגת אישורי מחלה ע"י ההורה המנכר, כדי להסביר מדוע הילדים לא באים לביקורים אצל ההורה השני או במרכז הקשר.
2. הסתרת כתובת מגורי האם עם הילדים, מפני האב.
3. בקשה למטפל ציבורי ולא מטפל פרטי בתשלום, בטענה ש"אין לי כסף לשלם", או בקשה להחלפת המטפל שנקבע ע"י בית הדין.
4. הצד המנכר לא משיב לשיחות המטפל או לשיחות המגיעות מעו"ס הרווחה ואין שיתוף פעולה עם הגורם הטיפולי שנקבע.
5. מעבר האם עם הילדים למקלט לנשים.
6. בקשה לדיון הוכחות שאינו נצרך ע"פ נסיבות התיק.
7. תלונות שווא במשטרה.
8. בכלל ניכור הורי, בקשות להעתקת מגורי הילדים למקום רחוק, ואז ההורה השני מתקשה לנהל קשר ראוי עם הילדים.

ככלל, בית הדין לא יאשר הרחקת הילדים מהאב, כאשר כלל זה הוא אף ביחס לבת, שע"פ הדין תגדל אצל אמה. בענין זה, עיין בתשובת המהרשד"ם (חלק אבן העזר סימן קכג) שנשאל על אם שרצונה לעזוב מקום מגוריה בזמן הנישואים, מקום בו גרה משפחתו של האב, ורוצה לקחת את בתה עמה, בהסתמך על הדין שהבת אצל האם.

וכתב שם המהרשד"ם, שדין זה שהבת אצל האם אינו דין מוחלט, ותלוי בזה שהאב או קרוביו יוכלו להיות בקשר עם הבת ולדאוג לכל צרכיה המוטלים עליהם. והוכיח הדבר מסברת הכסף משנה, שדוקא משום שהאב יכול לקיים חלקו בחינוך הבן בעת ביקוריו את הבן, לכן משאירים את הבן בחזקת אמו עד גיל שש, הא לאו הכי היינו קובעים משמורתו ביד האב וכדעת הראב"ד. לכן כתב שאם האם רוצה לחזור לעיר ממנה הגיעה, אין לה זכות ליטול את בתה עמה אלא תישאר עם משפחת האב (וראו נימוקי הרה"ג שלמה שפירא שליט"א בפסק הדין בבית הדין הרבני נתניה, תיק 8384-23-1, מיום ד' אייר תשס"ד, 25.4.04).

7. עירוב הילדים בהליכים המשפטיים או עירוב הילדים בסכסוך (כגון שההורה לוקח את הילד אתו למשטרה או



## הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

# טיפול CBT

## קוגניטיבי ממוקד טיפול התנהגותי בטרומה ופוסט טראומה

באישור: איטיה



השיטה היעילה והמונחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות



הלימודים מתקיימים בזום לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות

הקבלה לתכנית לעומדים בדרישות איטיה: ייעוץ חינוכי, עו"ס, תרפיה באמנות וכד'

קבוצות חדשות גברים \ נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
 YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
 מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

מרכז י.נ.ר. מובילים חזון ומצויינות

מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837



לבית הדין).

**טו.** החלפת מייצגים (ישנם מייצגים שלא מוכנים לייצג צד מנכר. כן ההורה המנכר לעיתים חושב שהמייצג שלו לא מספיק פועל באגרסיביות כפי שציפה).

**טז.** בקשות לעיכוב ביצוע החלטות, עיון מחדש בהחלטות, וערעורים בפני ערכאה הערעור.

**יז.** ייחוס להורה המנוכר בעיות פסיכיאטריות ומסוכנות.

**יח.** ההורה המנכר מעדיף לשלם הוצאות משפט מרובות, ולא ללכת למומחה פרטי שנקבע ע"י בית הדין, בטענה שאין לו כסף לכך. תופעה זו מצביעה על הניכור עצמו.

**פעולות ותהליכים למניעת הניכור בתחילת התהליך**  
באשר לכך, נציין להלן כמה פעולות והליכים שיש לנקוט בהם עוד בתחילת ההליך, בעוד הניכור רק החל, כדי למגרו במהירות האפשרית.

**א.** הנחת היסוד לפיה יש לפעול: ככל ויטופל הנתק מוקדם יותר - כך הסיכוי לתקנו גדל. יש לזכור שבתקי ניכור הורי מדובר לעיתים בהליך איטי, סיזיפי ונחוש. כך שיטת משמעות להקדמת הטיפול ככל וניתן. לכן, כשמגיעה בפנינו תלונה לניכור הורי וניתוק קשר שכבר אינו סביר, אין להסתפק בהפניית הצדדים או הילדים לטיפול רגשי או לקבלת תסקיר הרווחה וכד' האורכים זמן במהותם, אלא יש לפעול מיד לחידוש הקשר, טרם שהנתק מתעצם ואז עלול להיות קשה מאוד לטיפול.

**ב.** בתלונה לניתוק קשר עם הילדים וחשש לניכור מתחיל, מומלץ לקבוע הסדרי היות במעמד צד אחד, כגון לקבוע שהאב יראה את הילדים בימים מסוימים (קשר בסיסי) אף לפני תגובה (שתוגש אחר כך, אם יחפוץ בכך הצד השני). בהחלטה זו ניתן אף להעניק אפשרות מימוש ההחלטה ע"י המשטרה, התראה בפסיקת הוצאות משפט על אי קיום החלטה, אך לאפשר בסופה את תגובת ההורה השני.

**ג.** אם עולה צורך, מומלץ קביעת דיון בבית הדין בתוך ימים ספורים מהטענה לניתוק קשר עם הילדים. הזמן שחולף הוא קריטי.

**ד.** ישנם בתי דין שלא שומעים את קול הילדים בבית הדין. בהתאם לדעה המקצועית, שמיעת קול הילד עלולה להחריף את הניכור; לעיתים הילד מדבר מתוך גרונו של ההורה המנכר; לעיתים זה מסלים את הקשר בין ההורה לילד שקולו נשמע. בנוסף, הילד סובל מספיק בתוך המערכת המשפחתית המתפרקת והמסוכסכת, ושמיעת קולו רק מקשה עליו עוד. ברם, יש לבחון כל מקרה לגופו באשר לשמיעת קול הילד. אף ניתן לשמוע את קול הילד דרך אנשי המקצוע שבית הדין ממנה.

**ה.** בעניין מינוי אפוטרופוס לדין, יבחן כל דין או שופט את הצורך והתועלת בכך ע"פ נסיבות התיק.

**ו.** ניתן לערב את יחידת הסיוע שע"י בית הדין אם נצפה

צורך לכך, כגון שצד אחד מנכר כל העת, ואין דרך לקיום המפגשים בפועל בשל התנגדותו. יחידת הסיוע תורה על סדרת מפגשים בתיווך העו"ס, ותבקש דיווח וחוות דעת לאחר כל מפגש.

**ז.** כאמור מעלה, כבר בתחילת ההליך, לא לאפשר טענה של ההורה המנכר ש"הילד לא רוצה" לפגוש בהורה השני. זהו תפקידו של ההורה המשמורן לדאוג שהילד יהיה בקשר אף עם הורה השני.

**ח.** מומלץ שלא לאפשר להורה לשמש "עיר מקלט" לילד בימים שהוא צריך להיות אצל ההורה השני.

**ט.** כמורחב מעלה, מומלץ לחקור טוב בדיון הראשון ובתחילת ההליך טענה של הורה לפגיעה מינית של ההורה השני בילד ולא לחכות לסיום חקירת משטרה.

### **פתרונות למניעת ניכור טרם אירע הנתק לגמרי (בשלב יותר מתקדם של הניכור)**

**א.** ניתן לשקול פסיקת הוצאות משפט (לטובת אוצר המדינה או לטובת הצד השני), אם מבחין בית הדין כי הצד המנכר מטריח לחינם את בית הדין או את הצד השני בטענה שאינה הוגנת.

ע"פ דין, ניתן לפסוק הוצאות משפט כנגד מי שמנהל הליך שמטרתו להטריח את הצד השני ולצערן. וע"י בספר ישועות יעקב (חו"מ סימן יד), וכך כתב שם: "נראה במלוא שכלה ללווה לילך לפני ב"ד הגדול ונמצא ששיקר בתביעתו, דחייב לשלם לדברי הכל ההוצאות, שהרי זה כפאו וע"פ דיבורו הוצרך לעשות הוצאות", וממשיך שם: "אבל במקום שנתברר שתואנה הוא מבקש ובעלילה בא עליו כשכפאו המלוה ודאי חייב לדברי הכל ההוצאות". כך שניתן לחייב בהוצאות על ניהול הליך סרק.

כן מובא גם בספר תשובות והנהגות (ח"ד סי' שג), לאחר שמביא דין הוצאות כפיית המסרב לבוא לדין ודין האומר "לך ואבוא אחריך": "ונראה עוד דבכל מקום שניכר שהתובע ידע בעצמו שאין ממש בתביעתו ובמידת רצה לצער ולגרום נזק להנתבע, שיהיו להנתבע הוצאות עורך דין וכדומה, מחייבין אנו אותו בהוצאות". וכך מסיים שם בהמשך דבריו: "שנתברר שהתובע ידע מעיקרא שדבריו הם שקר ואין לו סיכוי לזכות בדין, רק רצה לצער ולהזיק את הנתבע, כה"ג מחייבין אותו בשילום ההוצאות מן הדין".

נמצא א"כ לדבריהם כי אם נראה לבית הדין שידוע התובע שאין סיכוי לתביעתו ואין בה ממש ואף על פי כן תובע כדי להטריח את הצד שכנגדו ולגרום לו הפסדים לחינם, מחייבים אותו בהוצאות משפט שהוציא בעל דינו.

כן ראו שו"ע חו"מ (סימן ב), בענין פסיקת הוצאות משפט לצורך שעה. כן ראו סמ"ע (חו"מ סימן א ס"ק כא), שניתן

# נפש האדם מרתקת אותך?



הצטרף/י  
ללימודי

# B.A.

# בפסיכולוגיה

## של האוני' הפתוחה

לימודים לגברים / נשים  
אחת לשבוע בתכנית מובנית

אפשרות להמשך לימודים  
לתארים מתקדמים בטיפול

סיוע בהגשת מלגות לזכאים



אפשרות להכרה  
בלימודי הוראה/ישיבה



ליווי וייעוץ  
אישי



קבלה ללא מכינה/  
בגרות/פסיכומטרי



## ההרשמה בעיצומה!

### לפרטים והרשמה: 02-6321617

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.ג.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



לקנוס מי שלא ציית דינא, שיתן קנס למלך (המקור לפסיקת הוצאות לטובת אוצר המדינה).

**ב.** ניתן לבחון פטור האב (אם הוא ההורה המנוכר) ממזונות ילדים. הענין נדון בפסקי דין רבניים, כשמקור הדיון הוא מהאמור בשו"ע אבן העזר (סימן פב סעיף ז), ובמפרשי השו"ע והרמ"א שם. השו"ע שם (סעיף ז) כתב אודות מקום המצאות בן להורים גרושים: "ואחר שש שנים, יש לאב לומר אם אינו אצלי לא אתן לן מזונות". וכתב שם הבית שמואל (ס"ק ח): "ואם הבן אינו רוצה להיפרד מאמו, יכול האב לומר 'כיון שהוא אינו שומע בקולי להיות אצלי, אין עלי חיוב לפרנסו'" (שם מדובר בבן שלא בא לגור עם האב). כך שכל שכן האב רשאי שלא לשלם מזונות לבן שלא בקשר אתו; וקיים דיון האם אף בבת כך הדין, וראו ספר כנס הדיונים התשע"ה, שם הביאו (מעמוד 488 והלאה) את הדיון ההלכתי שהיה בכך בין הדיינים בכנס בשנת תשל"ט.

**ג.** בחינת העברת משמורת להורה המנוכר, שהוא יאפשר להורה המנכר לפגוש בילדים. ואם ההורה המנוכר לא רוצה או לא יכול לקבלם, אז יש לשקול הכרזה על הילדים "קטינים נזקקים" ע"פ חוק הנוער (טיפול והשגחה) התש"ך-1960, ולהעבירם למקום בטוח אחר.

**ד.** השבת ימי הסדרי שהות להורה המנוכר אם הפסיד ימי שהות עם הילד.

**ה.** הגבלות אחרות כנגד ההורה המנכר, כגון איסור יציאה מהארץ, הפקדת רישיון נהיגה, הגבלה בנקאית (ע"פ פקודת ביזיון בית המשפט).

**ו.** מומלץ למנוע קשר של ההורה המנכר עם הילדים בעת שהותם אצל ההורה השני (כדי שלא יעמיק את ההסתה והניכור).

**ז.** מומלצת שיחה של בית הדין עם ההורים עצמם, תוך מתן הסבר כי לטווח רחוק וברבות השנים, הילד המנוכר עוזב את ההורה המנכר וחוזר להורה המנוכר, כך שהענין עלול להתהפך, וייקחו זאת ההורים (בעיקר הצד המנכר) לתשומת לבם.

**ח.** מומלצת שיחה אישית של בית הדין עם באי-כח הצדדים, להסברת חשיבות הקשר הורים-ילדים, תוך בקשה להעברת המסר להורים עצמם.

**ט.** ניתן לשקול פנייה לסיוע משפטי להפסיק ייצוג של הורה מנכר ע"י הסיוע המשפטי, שהרי מדינת ישראל לא אמורה לממן פגיעה קשה בטובת הילדים.

**י.** מומלץ לפרסם החלטות בית הדין הנוגעות לניכור הורי. התהודה תחלחל בציבור הרחב.

**יא.** בדרך כלל נראה שיש לדחות בקשות לעיכוב ביצוע בתיקי ניכור הורי, שהרי עיכוב ביצוע ההחלטה עלול להעמיק את הניכור והנתק של הילד עם הורה המנוכר.

## לבן הזוג שלי יש בעיית כעסים חמורה האם אפשר לפתור אותה?

"לניר יש בעיה חמורה של כעסים", אמרה עמליה (השמות בדויים) בתחילת הטיפול הזוגי. "הוא לא מפסיק להתפרץ – גם עלי וגם על הילדים!" ניר ישב בקצה הספה, מכווץ, עצוב וכועס. "אני כבר לא יודעת מה לעשות", המשיכה עמליה, "כולנו סובלים מזה, הילדים, אני, ולאחרונה הוא התפרץ גם על אחי, שרק צחק איתו. אי אפשר להמשיך לחיות ככה. כולנו סובלים מהמצב. לפעמים ממש מפחיד להיות לידו, והכעסים וההתפרצויות שלו מעבירים מסרים לא חינוכיים לילדים!" בתגובה, ניסה ניר להסביר את העמדה שלו, וכצפוי, התלקחה ביניהם במהירות מריבה סוערת. "אתה רואה?", המשיכה עמליה. "ככה זה נראה. אי אפשר לומר לו כלום. הוא חבית נפץ!" בהמשך הפגישה, היא שאלה אותי בדאגה: "ניר מסרב ללכת לטיפול בכעסים. הוא אומר שאין לו בכלל בעיה, ושאני הבעייתית. אז מה הסיכוי שבעיית הכעסים שלו תיפתר? אתה מסוגל לפתור אותה?" השאלה הזו נשאלת לא פעם במקרים דומים ואחרים. התשובה לשאלה תלויה בסוגי האנשים הנוטים להתפרץ בכעס, ובגורמים לתחושות הכעס שלהם.

אנשים אלו זקוקים לפתרון המצוקות שלהם במערכות היחסים הרלוונטיות.

### 3. אנשים הסובלים מהתקפי זעם

התקפי זעם (טנטרום) הם לרוב קצרים ועזים יותר מהתפרצויות כעס ועלולים, לעיתים, לכלול אלימות פיזית. אנשים אלו נוטים להיתקף בהתקפי זעם, גם כשהזוגיות שלהם היא בבסיסה טובה ומספקת עבורם. אנשים אלו זקוקים לגבולות; להעלאת מודעותם לבעייתם ולמחירה; לזיהוי הטריגרים להתקפי הזעם שלהם ולרכישת מיומנויות תקשורת יעילה ואסרטיבית במצבי תסכול.

### 4. "קורבנים-תוקפנים"

אנשים אלו חווים את עצמם מקופחים ומתוסכלים כרוניים, ונפגעים תמידיים. הם רואים עצמם זכאים לפגוע באחרים. יש להם בעיות חריפות בכמה סוגי מערכות יחסים (כגון: זוגיות, משפחה גרעינית, עבודה, וכו'), והם מסוכסכים עם אנשים רבים. היות והם בבחינת הרי געש העלולים להתפרץ בכל רגע, כמעט ללא יכולת ניבוי, אנשים רבים בקרבם "הולכים על ביצים".

### 5. אלימים (מילולית, פיזית, ועוד)

אנשים אלו מתנהגים באופן כעסני כלפי אחרים כדי לשלוט בהם באמצעות

### סוגי אנשים הנוטים להתפרצויות כעס וגורמי הכעס

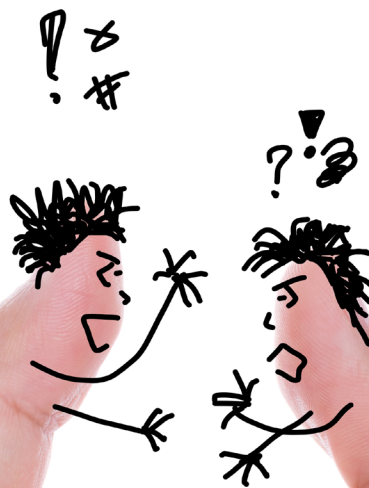
הניסיון המקצועי והטיפולי מעיד כי רוב בני/בנות הזוג, הנוטים להתפרצויות כעס, שייכים לאחד או ליותר סוגי האנשים הבאים:

### 1. אנשים שחסרות להם מיומנויות לבטא את הצרכים שלהם באופן מועיל במצבי תסכול

לאנשים אלו אין בהכרח בעיות מיוחדות בחייהם, אלא הם הפנימו את האמונה, שהתפרצויות כעס משרתות אותם באופן מיטבי במיוחד במצבי תסכול; גם אם המציאות, פעמים רבות, היא הפוכה. אנשים אלו זקוקים להפרכת אמונתם השגויה, להבנת מחירה ולרכישת מיומנויות תקשורת יעילה ואסרטיבית במצבי תסכול.

### 2. אנשים החווים קושי משמעותי במערכות יחסים ספציפיות

אנשים אלו הם לא בהכרח כעסנים באישיותם או בעלי בעיה אורגנית או נפשית, אלא אנשים שנמצאים במצוקה במערכות יחסים ספציפיות, כגון בזוגיות או בהורות; שבהן הם חווים, במשך תקופות ממושכות, רמות גבוהות של כאב, תסכול, ואכזבה. הם מרגישים שלקרובים אליהם לא אכפת מהסבל שלהם ולא רואים דרך אחרת להיחלץ מהמבוי הסתום מלבד "נענוע הספינה", באמצעות התפרצויות כעס.





יצירת פחד, אשמה או בושה ובכדי להעלות את ביטחונם וערכם העצמי. שאיפתם הפוגענית עומדת בפני עצמה, ואין לה בהכרח קשר לאיכות חייהם או למידת שביעות רצונם ממערכות היחסים שלהם; והם רואים עצמם זכאים לפגוע באחרים.

אנשים מסוגים 4 ו-5 זקוקים, בראש ובראשונה, לגבולות; וכן לטיפול רגשי, שלא יורחב כאן לגביו.

### לאיזו קבוצה שייך/ת/בן/בת הזוג שלי?

אנשים רבים טועים לחשוב, שבני/בנות זוגם הם מסוגים 3, 4 או 5, למרות שהם מסוגים 1 ו/או 2. לפיכך, יש להיזהר מסייג שאינו מבוצע באופן מקצועי.

אנשים רבים גם טועים לחשוב, שבעיית הכעס של בני/בנות זוגם היא כרונית ולא ספציפית, כי היא לא נפתרת במשך זמן ממושך. אולם לרוב, מרגע שננקטות דרכי ההתמודדות הנ"ל, הכעסנות פוחתת במידה משמעותית ולרוב נעלמת כמעט כליל.

מבלי להיכנס לידע מקצועי מעשי, ניתן לבחון איך התנהג/ה בן/בת הזוג בשלבי הקשר הראשונים; את יחסיו/ה עם אנשים אחרים, לרבות בני/בנות זוג קודמים/ות; האם קיימים מוקדי סכסוך המכאיבים לו/לה מאוד; ולהביא בחשבון את מידת הלחץ והתסכול שהוא/היא חווה בכלל גזרות חייו/ה.

### מה ניתן לעשות לגבי אנשים מסוגים 1-2?

קודם כל, חשוב להימנע מלתייג אותם כבעלי בעיית כעסים. שכן עצם התייג מקומם, משפיל ואוטם אותם ומכניס אותם למצוקה ולמגננות חזקות יותר. מומלץ לנסות להבין את עולמם הפנימי: את צרכיהם ואת כאביהם; לנסות לתקשר עמם ממקום אמפטי ורגשי. הם זקוקים לתחושה שהצד השני רוצה את טובתם ולא "מחפש" אותם, לרכישת כלים ומיומנויות להתמודדות טובה עם התסכול והכעס שהם חווים, ולהתייחסות כנה לקונפליקטים האמיתיים שקיימים במערכת היחסים הזוגית.

### המשך וסיום הטיפול של ניר ועמליה

במסגרת האווירה המאפשרת והלא שיפוטית ששררה בטיפול, ניר העיד על עצמו כי הוא שייך לאנשים מסוגים 1 ו-2. לאחר שפתרנו את הקונפליקטים המרכזיים בין ניר ועמליה באמצעות עבודה פנימית של שניהם, ולאחר שהם למדו ותרגלו תקשורת אסרטיבית, התפרצויות הכעס של ניר נעלמו כמעט לחלוטין. ניר ועמליה חזרו למסלול של זוגיות טובה, כפי שהייתה בעבר.

מקורות

גולמן, ד', אינטליגנציה רגשית, מטר הוצאה לאור, תשנ"ז 1997.  
נרדי ר', ונרדי ח', להיות דולפין, מודן הוצאה לאור, 2006.  
סטון, ד', פטון, ב', והין ש', שיחות קשות. מודן הוצאה לאור, 2004.  
רוזנברג, מ'. תקשורת לא אלימה, הוצאת פוקוס, 2009.



ת"ת ע"מ

# בואי להיות מנחת הורים מוסמכת

הכשרה מקצועית ומעשית להדרכה, הנחייה ויעוץ להורים מהגיל הרך ועד לאתגרי ההתבגרות



האוניברסיטה הפתוחה



האגודה הישראלית לנחיי הורים

באישור ובחסות:



ארגז כלים עשיר ומיומנויות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכל שלבי החיים



לימודים עיוניים, עבודה מעשית מודרכת והכשרה להנחיית קבוצות

קבוצת נשים מתחילה



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837



# האם מטפלים חושפים את עצמם?

לפני שאתם מתרגשים לשמוע מטפל שגם הוא עבר חוויה כמו שלכם ממש לפני שנתיים, כדאי מאוד שתדעו שככל שמטפל מזדהה עם החוויה שלכם דרך החוויה הדומה שלו הוא מתרחק יותר מהיכולת שלו לעזור לכם מנקודת מבט קלינית מקצועית. הסיבה קשורה לשאלה עד כמה המטפל עוסק בנו ובעולמנו האישי או שהוא משליך עלינו את עולמו וחוויותיו האישיות. ככל שמטפל משמיע את קולו האישי בקליניקה הוא פחות עוסק בקול שלנו. מצד שני המטפל לא נעלם לאף מקום, הוא כאן, נוכח כחלק מהתהליך, ויש גם ערך חשוב לעולמו עבור המטופל, אך חשוב שנזהה את היתרונות והחסרונות של החשיפה העצמית של המטפל כדי שנדע האם האיזון העדין הופר.

רוצה לשתף אותך בהתלבטות שלי, או "הרגשתי בפגישה הקודמת שלנו שפיספסתי משהו" הן אמירות של חשיפה, והן שונות באפיון שלהן ובעומק החשיפה שלהן, ובוודאי שאפשר להבדיל אותן מאמירה של שיתוף בחיים הפרטיים של המטפל כמו למשל: "אני היום עייף כי היה לי יום קשה בבית, רבתי עם אשתי, וגם הילדים השפיעו כי נכנסו בנינו" או "השבוע אני שמח כי קבענו סופ"ש במלון לכבוד יום הנישואין שלנו". ההבדל בין החשיפות השונות לעתים ברור וחד ולעתים עדין ומורכב אבל בכל מקרה מדובר על מקום שגם מטפלים וגם מטופלים צריכים להכיר כדי ללמוד ממה להיזהר בתהליך טיפולי.

## מדוע יש להיזהר?

הסיבה הבסיסית להתנגדות לחשיפה עצמית של המטפל קשורה בכך שהעניין המרכזי בקליניקה אמור להיות עולמו של המטופל. המטפל נמצא שם כגורם שמאפשר חקירה של המטופל את עולמו, וכל פעם שיש הסטה לכיוון מקום אחר, אנחנו מפסידים עוד חלק במסגרת המעבדתית שמאפשרת את הסטריליות האפשרית וההכרחית לקיומה של מעבדת הנפש הזאת. מטופלים בכל מקרה מוסחים על ידי עולמו של המטפל, באופן טבעי הם סקרנים לגביו והם דולים פרטים שונים על עולמו וחיי, התפקיד של המטפל הוא לדאוג ככל

נתחיל ונאמר כי למטפלים ולמטופלים יש פיתוי בסיסי להשמיע ולשמוע אודות עולמו של המטפל. מטופלים מעוניינים להכיר את המטפל שלהם, והם לומדים אודותיו גם כאשר הוא לא ממש משתף אותם במילים. הם מסתכלים על מראת המטפל והקליניקה, הם דולים פרטים דרך רמזים ביוגרפיים, הם מתייחסים להיבטים שונים שהמטפל לא התכוון לשדר ויתכן גם שלא מעוניין לשדר כמו גוון הקול, המבטא, הגיל, שפת הגוף של המטפל, פליטות הפה שלו, אמירות שמסגירות מחשבות רגשות ודעות שונות. הם גם נחשפים לרגשות שונים שעוברים מהמטפל כמו כעס, דחייה, רתיעה, עלבון, שעמום, עצב, זעזוע, רוגע, עייפות, ריגוש, אהדה וחיבה, סקרנות, אכפתיות או רגש הורי. כל אלו ועוד הם פרטי מידע שהמטפל חושף על עצמו בתוך המסגרת הטיפולית וככל שהוא יהיה מודע לכך הוא יוכל להתמקם נכון יותר מול המטופל באופן שישיר באופן יעיל יותר את מטרות הטיפול.

במאמר זה נעסוק בעיקר בחשיפה עצמית של המטפל כאשר הוא חושף באופן ישיר ומודע מעולמו האישי. גם ברמת החשיפה הזו יש צורות ורמות שונות, למשל, אמירה כמו "זה מצער אותי לשמוע" היא אמירה של חשיפה, ואמירה של "אני המום ממה שהיא עשתה לך" או "אני מחייך כי זה מזכיר לי את עצמי", כמו גם אמירה של "אני

הניתן לכך שהעיסוק של המטופל יהיה בעצמו ובעולמו ופחות במטפל, לכן חשוב שהמפגש יהיה במיקום ניטרלי שבמסגרת השעה הקלינית פחות יעסיק את המטופל במה שמחוצה לו.

מעבר לכך, החוזה הטיפולי בין מטפל למטופל הוא שהמפגש ישרת את טובתו של המטופל ולא את טובתו של המטפל. חשיפה עצמי של המטפל יכולה להיות ביטוי שמלמד על כך שהמפגש בין המטפל למטופל משרת את המטפל ופחות את המטופל. זאת חריגה יסודית מגבולות הטיפול ויש לה השלכות על כל התהליך והמטרות שלו.

גם הכותבים הפסיכואנליטיים שהתנגדו לתפיסה הקלאסית שראתה את המטפל כמי שנמצא באופן בלתי מעורב ובלתי משפיע על הדינמיקה התוך נפשית של המטופל, ובמקום זאת נתנו ערך לפסיכולוגיה של שני אנשים שלשניהם ישנה נוכחות ואוטנטיות, הדגישו שכלל יסוד בחשיפה עצמית של המטפל הוא שהיא תעשה בצורה מותאמת ככל האפשר, הן בתוכן והן במינון, וכן בעיתוי, בסגנון ובעוצמה, בהתאמה לצורכי המטופל ולשלב ההתפתחותי בו הוא נמצא. ושעל המטפל לוודא שהצורך בחשיפה הוא של המטופל ובעבורו, ולא לנצל את המפגש עם המטופל לטובת צורכי המטפל ובוודאי לא לגרום לו להיות מוצף מרגשות וצורכי המטפל. היבט נוסף להתנגד לחשיפה העצמית של המטפל קשור בהגנה על המטפל ובביטחון שלו להיות מסוגל להתמודד עם חייו בצורה שהוא יוכל "להשאיל את עצמו" לטובת חקירת עולמו של המטופל. נחשוב על כך שבכל פעם שהיינו חוקרים את עולמו של המטופל סביב עניין מסוים היינו נענים לחשיפה שלנו באותו עניין והיינו שמים גם את רגשותינו על השולחן. במצב כזה היינו צריכים להיות אנשים ללא רבב. מאחר ורובנו לא כאלה הרי שאנחנו זקוקים להיות במבנה קליני שמאפשר ללכת בחופשיות בעקבות הנושאים שהמטופל מעלה מבלי לחשוש שהחקירה תוביל לעולמנו.

### ומה הסיבות לתמוך בחשיפה עצמית?

הסיבות לחשיפה עצמית משתנות בהתאם לתיאוריה וגישת הטיפול של המטפל. ישנן גישות שרואות

במטפל ובמטופל שניים שמשפיעים באופן מהותי האחד על השני ובניהם נוצרת התקשרות עמוקה שמאפשרת בסופו של דבר למטופל להכיל את עולמו באופן מעובד יותר וניתן לעיכול. ישנם תיאורטיקנים שסברו שעל מנת שהמטופל יוכל לחיות את חייו באוטנטיות הוא זקוק לפגוש מטפל אותנטי שיש בו חמלה, חכמה, בגרות, נדיבות ועוד פנים רבים ואנושיים. כמובן שהיתרונות השונים מנוסחים מנקודת מבטן של תיאוריות וגישות אלו ואחרות, אך ניתן למנות מספר היבטים ספציפיים של התועלת בחשיפה העצמית של המטפל.

היבט אחד קשור בכך שמערכת שיש בה שני אנשים שמוכנים לחשוף מעולמם, מאפשרת גילויים אינטימיים עם פחות התנגדות. בעצם, בכך שהמטפל משתף מעולמו ורגשותיו, המטופל גם יכול לחשוף בצורה נוחה יותר מתוך עולמו וגם יהיה פתוח יותר לשמוע את האמירות וההתערבויות של המטפל עם פחות התנגדות ועם פחות איום על הערכתו העצמי, כי מול המטופל יושב מטפל שנחווה כאדם אנושי עם רגשות ועולם תוכן דומה למטופל. לכן המטופל יחשוש פחות להערכתו העצמית כשנעסוק בעולמו האישי.

היבט מועיל נוסף קשור לכך שברגע שנכנס לתמונה עולם נוסף של המטפל, הרי שבפני המטופל נפרסת יריעה רחבה יותר של המציאות האפשרית, ובכך הוא יהיה מסוגל להבין בפרספקטיבה רחבה יותר את הבעיה או הדילמות שמעסיקות אותו.

יש גם מי שסברו שאם המטפל לא יביא כלל מעולמו לתוך המפגש הקליני, הרי שהמסר הוא שהמטופל לא משפיע כלל על המטפל. בכך אנחנו מחזקים חוויות טראומטיות מוקדמות של חוסר משמעות. כותבים אלו מדגישים כי גם ההורים "הטובים דיים" הם הורים שמביאים את הצרכים שלהם ודורשים לממש אותם בתוך הקשר הורה - ילד, וצמיחת הילדים נובעת מתוך היכולת לאינטימיות שיש בה זהות אישית לכל אחד מהצדדים.

היבט מעניין נוסף של חשיפה עצמית קשור לאידיאליזציה (האדרה) שעושים מטופלים למטפל. אנשים נפגשים עם מטפל ויש להם צורך לראות בו דמות אידיאלית, חכמה ומוכשרת יותר מאנשים אחרים. האידיאליזציה הזאת ברמה מסוימת, במיוחד בתחילת הטיפול, עשויה לאפשר את התהליך. מצד שני, האידיאליזציה עלולה להיות בעייתית בכך שהיא נותנת כוח שלא בצדק למטפל, מחזקת את התלות בו, ועלולה לגרום לעוד התייחסויות של המטפל למטופל, ושל המטופל לעצמו באופנים מזיקים ולא מצמיחים. חשיפה עצמית של המטפל, מעבירה מסר של אנושיות וממתנת את האידיאליזציה וכך מתאפשר לו תהליך מאוזן ויעיל יותר.





## קווים לעבודה עם חשיפה עצמית

במלאכת האיזון הזאת בין שני הקצוות של "המסך הריק" לעומת "חשיפה עצמית מלאה", אפשר לנסח מספר כללים כמצפן לבחינת העבודה הקלינית של המטפל:

« חשיפה עצמית היא כל מה שהמטפל מביא לקליניקה מתוך הבנתו, דעותיו, התרשמותו, ושיתוף מחייו הפרטיים. בכל מקרה, חשוב לעשות הבדלים בין סוגי החשיפה, לאפשר חלק מהן ולהימנע מאחרות.

« כל חשיפה של המטפל חשוב שתעמוד לפני כן במבחן השאלה: האם אני מרגיש צורך אישי או דחף לשתף את המטופל, או שאני חושב שזה נכון למטופל עצמו ואני יודע לנסח לעצמי מה הסיבה שזה נכון. אם המטפל לא יודע לנסח מה הסיבה שהשיתוף נכון למטופל, או שיש לו ספק את מי השיתוף משרת, נכון שלא יעשה חשיפה עצמית.

« כל חשיפה שהיא מחייו הפרטיים של המטפל שהם מחוץ למפגשים הטיפוליים, ראוי לה להיות מוצאת מאזור החשיפה העצמית המותרת כמעט באופן גורף.

« כל חשיפה שמטשטשת את היחסים הקליניים והופכים אותה לביטוי של יחסים חברתיים רגילים היא מנוגדת למסגרת הקלינית המאפשרת מסע לעולמו של מטופל.

« לא רק סוג החשיפה הוא הגורם לטשטוש היחסים הטיפוליים, גם מינון גבוה של חשיפות עצמיות (למרות שכל אחת כשלעצמה לגיטימית) מטשטשים את היחסים והופכים את הקליניקה למפגש חברתי רגיל.

« מטפל יכול להגיב למטופל בחשיפה עצמית ממצבים אחרים שהוא מכיר, הוא גם יכול לגלות עניין ואמפתיה המשדרים אכפתיות ומשמעות לדברי המטופל אם הוא מעריך שזה לתועלת המטופל ובתגובה למה שעלה מהמטופל כעת.

« גם חסימה טוטאלית של חשיפה עצמית היא בעייתית. מצד שני, היבטים רבים בחייו של המטפל תמיד נחשפים בכל מקרה. לכן בסופו של דבר אמנם בתנאים הנ"ל אפשר בהחלט לחשוף היבטים מסוימים של המטפל, אך חשוב לזכור שאם היחסים בקליניקה יהפכו להיות מידי סימטריים הם מפסיקים להיות מרחב קליני המאפשר טיפול.

ביבליוגרפיה

ארון, ל. (2013), המפגש: הדדיות ואינטר-סובייקטיביות בפסיכואנליזה. עורך: עמנואל ברמן, תרגום מאנגלית: יענת איתן-פרסיקו, הוצאת עם עובד, סדרת פסיכואנליזה  
טריאסט, י. (2000). היואיל העצמי האמיתי לקום בבקשה - דיון בסוגיית "גילוי עצמי" בפסיכותרפיה. שיחות 2, 84-91.  
פרישוף, ר' (2013). חשיפה עצמית של המטפל/ת בטיפול. נדלה: hebpsy.net



זה הזמן לחזק

את העורך המשפחתי

# קורס ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

הצטרפו לתכנית המקצועית והמובילה ותוכלו לסייע לזוגות ומשפחות בזמני משבר



הכשרה מעמיקה המשלבת ידע עיוני ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרים במשפחה במעגל החיים.



הלימודים כוללים עבודה מעשית, הדרכות, צפיה בטיפולים וליווי אישי בתהליכי ייעוץ.



מיועד לבעלי/ות רקע וניסיון בעבודה ייעוצית וחינוכית.

בפיקוח בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" בנשיאות הרה"ג חגי שושן שליט"א

קבוצות חדשות מתחילות בירושלים ובמרכז



03-7160130 | 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837



תמונת שיתוף

קורס  
משנה  
חיים!

# אימון אישי COACHING

הכשרה ייחודית הכוללת מיומנויות טיפול ב-NLP ו-CBT

באישור ובהסמכה של לשכת המאמנים בישראל



רכישת ידע ומיומנויות  
להובלת תהליכים עוצמתיים



גילוי, פיתוח והעצמת חוזקות  
וחיבור למשאבים פנימיים



שיפור מיומנויות תקשורת, מיקוד אישי  
והפיכת כל חזון לעשייה והצלחה



שחרור חסמים רגשיים, הגברת  
המוטיבציה והאחריות לניהול עצמי

קבוצת גברים מתחילה



לפרטים והרשמה: 02-6321602

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837

חני שטראוס, 36 אמא ל-6  
גרה בגבעת זאב  
054-8481524 | c5618997@gmail.com

אחת  
לשני  
ראיון עם בוגרת מרכז י.נ.ר.

## מדוע בחרת ללמוד את התחום?

עסקתי בחינוך והוראה בתיכון ומאז שאני זוכרת את עצמי כל מה שקשור לתקשורת ולזוגיות עניין אותי מאד.

## מה את עושה היום?

יועצת זוגית, מפתחת שיטת "משולש הקשר" להתמודדות של נשים נשואות מתחושות של בדידות.

## מהם העקרונות המנחים אותך בעבודתך?

הקשבה, היעדר שיפוטיות ונתינת מקום מלא לנועץ תוך כדי מתן תחושת ביטחון ואמון שהוא מסוגל ויכול לחולל את השינויים אליהם הוא שואף ולהגשים את המטרות אליהן הוא חותר.

## ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודה

הייתה אצלי אישה שבעלה התנגד להגיע לייעוץ. קיבלתי אותה לבד למשך 10 מפגשים ועבדנו על הקושי שלה בתקשורת איתו, בעיקר כשהוא מביע כלפיה ביקורת. בחנו את היכולת שלה להכיל רגשות שליליים ולתת מקום לצרכים שלה ושליו. הבנו את הפער בין מה שהיא מצפה, חולמת ומייחלת, למה שקורה במציאות על מנת לקבל אותה ולא להילחם כדי לשנות אותה ובעיקר להתאכזב ממנה. בעקבות זאת, היא החלה לראות את עצמה באופן אחר ובהתאם לכך גם את בעלה. התהליך שהיא עשתה אפשר לשניהם לתקשר טוב יותר ולפתח השיח הרגשי ביניהם. היא הייתה מסוגלת לקבל גם רגשות שליליים, לבחון אותם, לדבר עליהם ולא לחסום אותם. לאחר חודשיים של עבודה היא שלחה לי הודעה מרגשת כי הם נמצאים ביחד בנופש זוגי ומרגישים כי נישאו מחדש בקשר זוגי קרוב ואוהב.

## מה הרווח האישי שלך מהלימודים?

קיבלתי לימודים מקצועיים, ברמה גבוהה שהובילו אותי צעד אחר צעד עד לבניית עסק משגשג משלי. הדבר החשוב ביותר שהלימודים נתנו לי מעטפת של הדרכה מקצועית עד היום הזה.

## המלצה אישית ממך?

השתדלו לראות את הביקורת שלכם על בן הזוג כמראה על עצמיכם. בדרך כלל תגלו כי הנקודות שלא מוצאות חן בעיניכם בו הן נקודות שגם לכם קשה להכיל בתוך עצמכם. אל תהססו לקרוא על העניין, לשאול להתייעץ, כך תוכלו להרוויח חיים חדשים ומלאי שמחה.



# נתינה מולידה אהבה?



במהלך פגישה עם בני זוג, העלתה האישה קושי סביב השתתפות הבעל במטלות הבית. לדבריה, היא עושה את כל העבודות בבית ואילו בעלה אינו עושה דבר. מצב זה גורם לה לתחושת ריחוק מבעלה הן בפן הרגשי והן בפן הפיזי. לעומת זאת, מתוך דבריו של הבעל עולה כי יש לו רצון לעזור ולסייע לאשתו אך היא מצידה לא מוכנה לקבל את העזרה שהוא מציע. כשאנו בוחנים את הדברים נמצא שקיימת סתירה פנימית בין רצונותיה של האישה: הרצון בקבלת עזרה מחד לעומת הרצון להסתדר לבד ללא קבלת עזרה מצדו של הבעל מאידך. במאמר שלפנינו נתייחס לפער ונראה כיצד ניתן לפותרו.

## נתינה:

נתינה היא ערך מהותי בחיים שלנו כבני אדם ויצורים חברתיים. כבר משחר ילדותנו חונכנו לנתינה כערך עליון ובסיסי לקיום חברה בריאה. חז"ל מתייחסים לנתינה כאחד משלושת היסודות עליהם העולם עומד שנאמר: "על שלושה דברים העולם עומד על התורה, על העבודה ועל גמילות חסדים". נתינה מתפרשת אצלנו כגמילות חסדים, כמתן עזרה לזולת ללא קבלת תמורה וכחלק ממצוות התורה כמצוות הצדקה ומצוות מתנות לעניים. ככל שהנתינה מצדנו מגיעה ממקום נקי וללא רווח אישי כך מעלתה גדולה יותר כפי שכתב הרמב"ם בהלכות מתנות עניים: "הנותן צדקה לעניים לא ידע למי נתן ולא ידע העני ממי לקח".

שאיפתנו המוסרית היא שנגיע למקום שבו נתינתנו תגיע ממקום נקי ללא ידיעת המקבל ממי קיבל מתנה זו. הרגשותו של האדם המעניק עזרה לשני מלווה ברגשות חיוביים ביניהם הישג, סיפוק, משמעות, מוצלחות ועוד. רגשות אלו נותנים לאדם את הכח והרצון להעניק לאחר כדברי חז"ל "יותר ממה שבעה"ב עושה עם העני, העני עושה עם בעה"ב".

## קבלת עזרה:

אדם המקבל עזרה מהשני תופס את קבלת העזרה ממקום סובייקטיבי. המקום הסובייקטיבי של האדם מתפתח בעקבות סדרה של השפעות והנחות בסיסיות אותם הוא רוכש במהלך חייו ומשתנה בהתאם למצבים שונים. פעמים שהאדם המבקש עזרה מחברו מכניס את עצמו למעמד של נזקק התלוי בחסדו של האחר ופעמים שהאדם שמקבל את העזרה רואה זאת כחובתו של האחר לעזור ולהעניק לו כפי שרואה זאת הילד כלפי הוריו.

## עזרה בזוגיות:

בני זוג החיים במערכת זוגית תקינה רואים אותה כיחסי גומלין. כחלק מאותם יחסי גומלין נמצא שוויון הדדי בין חלוקת תפקידים בבית וחלוקה הוגנת בכל מה שקשור ביציבות המערכת, מתוך מחשבה שהדרך הנכונה היא חשיבה על צרכי השני. כאשר מתפתח בין בני זוג חוסר שביעות רצון האחד מהשני נמצא שעיקרון יחסי הגומלין סביב חלוקת התפקידים מתערער. מצב זה מחזיר את בני הזוג לחלוקה המתבססת על האופן שבו כל אחד תופס את חלוקת התפקידים ולא על מה שהוא או בן הזוג שלו באמת צריך ורוצה. חלוקה זו עשויה להיות החלוקה



המסורתית לפיה תפקיד האישה הוא להיות אחראית על צרכי הבית והילדים ותפקידו של הבעל להיות אחראי על הנושא הכלכלי. מציאות זו מביאה את האישה לעמדה של נזקקות בכל מה שקשור בקבלת עזרה סביב צרכי הבית מול בעלה. כשמעמדה האישי של האישה נפגע במערכת הזוגית היא מתמודדת עם תחושות קשות של תסכול, חוסר ערך וחוסר אונים. מציאות זו מביאה את האישה לחפש מקומות אחרים לסיפוק רגשותיה הבסיסיים ואותם היא עשויה למצוא במקומות אחרים הסובבים את חייה. ככל שהיא מוצאת מקומות אחרים לסיפוק רגשותיה, כך הקשר הזוגי נפגע והמערכת הזוגית נכנסת למעגל שלילי. האשמות וביקורות תופסים את מקומם בתוך מערכת זו, דבר המוביל לתחושה של חוסר הערכה של האחד כלפי השני. כאשר מערכת היחסים נאכלת על ידי שליליות לא רק ההווה והעתיד של החיים המשותפים של בני הזוג בסיכון, אלא גם העבר המשותף שלהם.

את הפתרון למצב זה ניתן למצוא בדבריו של הרב דסלר בספרו מכתב מאליהו. הרב אומר שהורגלנו לחשוב שהנתינה היא תולדה של אהבה, הכוונה היא שכשאנו אוהבים מישהו אנו נותנים לו אבל החידוש של הרב דסלר הוא שהאהבה היא תולדה של נתינה. כלומר אם נשקיע בנתינה מתוך חשיבה על צרכיו הרגשיים והפיזיים של האחר, נוכל לאהוב אותו גם אם לא אהבנו אותו קודם "כי לאשר יתן, יאהב". כשנתבונן בדבריה של האישה כשהיא אומרת בעלי לא עוזר לי בבית במקרה זה אין כוונתה לעזרה פיזית אלא לבקשת הערכה והכרה ברגשותיה. מקומה של האישה במצב זה הוא ממקום נזקק וכשאדם מרגיש נזקק הדבר שלו הוא זקוק זה הערכה. הבעל בתפיסתו מפרש את בקשת אשתו לעזרה פיזית כפי שהוא מפרש כשחברו מבקש ממנו עזרה ולכן כשהוא מציע את עזרתו ממקום של עליונות היא אינה מוכנה לשמוע ולקבל. היא מרגישה תחושת נזקקות והיא מבקשת זוגיות ושותפות. אך כשהעזרה והנתינה של הבעל יגיעו ממקום של שותפות וחשיבה על צרכיה של האשה, ולא ממקום מתנשא שאומר אני החזק ואת החלשה יותר שזקוקה לעזרתי, נתינה כזו אכן תוליד אהבה. העזרה במקרה זה תתפרש כביטוי לקרבה, הבנה וחברות, הקשר הזוגי יחזור להיות קשר של הערכה וכבוד הדדי וככל שהנתינה תלך ותגדל כך הקשר בין בני הזוג יתחזק ויתעצם.

מקורות

גוטמן, ג. (2019). שבעת העקרונות לנישואין מאושרים. הוצאת אגם דסלר, א. מכתב מאליהו, קונטרס החסד. מדרש רבה, רות. ה.ט. פרקי אבות, פרק א' משנה ב'. רמב"ם היד החזקה, הלכות מתנות עניים, י', ז'



## יועצת? מטפלת?

בואי ללמוד

# טיפול בנפגעות טראומה ופגיעה מינית

בתקופה בה טראומות מהעבר עלולות להציף,  
חשוב שתוכלי לסייע לנשים רבות הזקוקות לכך.

בשיתוף ובחסות: האוניברסיטה הפתוחה  
אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



הכשרה מקצועית ומעשית  
הכוללת לימודים עיוניים והדרכות



טכניקות ומודלים מתקדמים בדגש  
לעבודה עם נערות ונשים מהמגזר הדתי והחרדי

מיועד לבעלות רקע והכשרה בתחומי הטיפול בלבד.

הלימודים מתקיימים בזום, אחת לשבוע



לפרטים והרשמה: 073-2043511

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837

## זוגיות במזל סרטן

כשחושבים על קשר מיטיב בין בני זוג, התמונה המצטיירת לנו היא בדרך כלל ורודה. בני הזוג צועדים יד ביד לחוף מבטחים ולא צולעים אליו. אך מה קורה כשמחלה קשה מפתיעה פתאום באמצע החיים?

קשר זוגי מצריך מרחב אינטימי, תקשורת, פתיחות בגילוי לב ומתן אמון. זוגיות נחשבת למלאכת מחשבת עדינה עוד לפני שהיא נחשפת למשברים, חולי ואתגרים. מחלה של אחד מבני הזוג משפיעה על הקשרים של אותו אדם עם עצמו, עם משפחתו וכמובן עם הקרוב ביותר שלו - בן או בת זוגו. הקושי הבריאותי הנובע מהמחלה הקשה מעיק על הקשר עד כדי כך שבני זוג יכולים להגיע למצב של דיכאון וחרדה ובמקרים קיצוניים אף למצב של פרידה. אולם, ישנם צעדים מעשיים שיכולים לעזור לזוגות ולתת תקווה, אם יוכלו בני הזוג לגייס מעצמם מודעות, סובלנות ומחויבות לתהליך.



### כשהחיים פוגשים אתגר...

מחלה באמצע החיים משפיעה על האדם בכמה היבטים. ראשית, החולה מתמודד מבחינה פיזית עם סבל וכאב שאין לו עליהם שליטה, אינם נותנים לו מנוח ומקשים על תפקודו היומיומי. בנוסף קיים עיסוק אובססיבי בחיפוש אחר ייעוצים רפואיים, מערכת תורים ענפה, טיפולים ובדיקות מתישות ואף מחשבות על מוות. ברוב המקרים החולה חווה שינויים גופניים הנובעים מפרוצדורות רפואיות המשליכים על הדימוי העצמי ותחושת הביטחון שלו. נוסף לכך פעמים רבות החולה אינו מצליח לתווך את קשייו ואת החוויה שלו לבן זוגו. במקרה שבו האדם החולה נפגע בתפקודו הוא עלול להרגיש חסר ערך ומשמעות. פגיעות זו בליווי ההתמודדויות השונות שצינו עלולות ליצור תחושות חרדה ודיכאון.

מחקר שפורסם על ידי ד"ר פנינה דורפמן-מנהלת שירות פסיכו-אונקולוגי של מרכז רפואי רבין (2019) הראה, שבין 40-60% מקרב חולי הסרטן יסבלו מחרדה ודיכאון. מצבים אלה עלולים להשליך באופן ניכר על מצבם הנפשי ואיכות חייהם של החולים ואף על הטיפול במחלתם. התמודדות עם מחלת הסרטן משפיעה לא רק על החולים עצמם אלא גם על בני זוגם המטפלים. אחריות כבדה

מוטלת על כתפיהם, מלווה בעומס נפשי ופיזי. כל אלה עלולים לגרום לתופעות המאפיינות דיכאון וחרדה. אבחון וטיפול נכון יכולים לסייע ולשפר את איכות חייהם של חולים ובני משפחתם ולהקל על הסבל שנגרם כתוצאה ממחלתם.

### הגורמים להתפתחות חרדה ודיכאון בחולי סרטן

ישנם מספר גורמים המהווים טריגרים להתפתחות חרדה ודיכאון בחולים האונקולוגים. חלקם מוגדרים כגורמי סיכון ואחרים נובעים מתהליך מוחי מקביל המהווה תוצאה של המחלה או של הטיפולים השונים. גורמי הסיכון כוללים מצבים רבים. לדוגמא, קשיים בחשיבה ובהבנה, מגבלות תקשורתיות, סימפטומים של התפשטות המחלה ושינויים פיזיים. שינויים אלו גורמים למהפך בשגרת החיים של החולה, בדימויו העצמי ומחשבותיו על המוות. לעיתים, חרדה ודיכאון נובעים מהמחלה עצמה או מהטיפול בה כתוצאה של הסתמנות "דלקתית" מוחית המופיעה במקביל להתפתחות המחלה ומלווה את תהליכי הטיפול. מחקרים רבים מצאו קשר בין התפתחות תהליכים סרטניים לתהליכי דלקת שונים בגוף ובניהם דלקת מוחית. לרשימת המחלות הארוכות להתפתחות דלקת מוחית מתווסף הדיכאון.

## תסמינים העלולים להתפתח עקב חרדה ודיכאון

החרדה עלולה לגרום לסימפטומים שונים כגון: עייפות, כאב כרוני, קשיי נשימה, בחילות, הפרעות בשינה ועוד. הדיכאון יכול לגרום להחמרה בסימפטומים הללו והוא יכול להתאפיין גם בהתקפי כבי ומצב רוח ירוד, חוסר חשק, קשיי ריכוז וזיכרון, ירידה בתיאבון ובמשקל וכן בהתפרצויות כעס לא אופייניות. ביטויי שכיח של חרדה הוא הרגשה של פחד הולך וגדל המתבטא בתסמינים גופניים שונים כמו דופק מהיר, רעד, בחילות והקאות, עליה בלחץ הדם ונטייה לחשיבה חוזרת ומעגלית על המצוקה התחושתית. שכיח למצוא התנהגות המנעותית המצמצמת את תפקודו היומיומי של החולה וגורמת לעיכוב בקבלת טיפולים אונקולוגיים מתאימים ואף מובילה להימנעות מקבלת טיפול תואם למחלה ומקבלת החלטות מושכלות לגבי הטיפול בה.

## סרטון, דיכאון, זוגיות ומה שביניהם

זוגות מדוכאים מאופיינים בשליליות רבה יותר, בעוינות ובביקורת, מה שמקשה גם ככה על החולה ובן או בת זוגו ועל התהליך אותו הם צריכים לעבור יחד. מחקר שנערך בטורונטו בבית החולים פרינסס מרגרט, בשיתוף פעולה עם המרכז הרפואי הדסה והתפרסם ב Journal of Clinical Oncology 2008, ביקש לבחון את מידת ההשפעה של ההתמודדות עם מחלת הסרטן על בני הזוג המטפלים וכיצד זו באה לידי ביטוי. מסקנות המחקר היו כי המתח והלחץ הנפשי בהם נתונים בני הזוג המטפלים, עלולים להיות גבוהים אף יותר מהלחץ שחוו החולים עצמם. קרוב ל-40% מהמטפלים דיווחו על תסמיני דיכאון, שיעור הגבוה פי שניים מאשר אצל החולים עצמם. ייחודיות המחקר טמונה בכך שהוא שופך אור על טיב מערכת היחסים הזוגית כגורם המשפיע על הנטייה לדיכאון. המחקר בחן את השפעתם של מרכיבים שונים במערכת הזוגית כגון סוגי התקשרויות בין בני הזוג ורמת שביעות רצון ממערכת היחסים. תקשורת זוגית יכולה להתאפיין, בין היתר, כהתקשרות חרדתית או התקשרות המאופיינת בהימנעות. בני זוג - המטפלים, המאופיינים ברמות גבוהות של חרדה יטו לעסוק יותר בעצמם ותמיכתם בחולה תתאפיין פחות ברגישות. בני זוג אלו יפתחו תסמיני דיכאון נוכח המחלה והאובדן האפשרי. בני זוג המאופיינים ברמת תקשורת המנעותית, יהיו פחות מודעים לאופן שבו יש לתמוך בבן זוגם החולה ויטו להרחיק עצמם מהסיטואציה מסבלו של בן או בת הזוג. גם הם עלולים לפתח תסמינים של דיכאון. המחקר מצא כי חוסר שביעות רצון מהקשר הזוגי מהווה אף הוא גורם לדיכאון בקרב המטפלים. השפעתו הייתה רבה יותר מהשפעת גורם הנטל האובייקטיבי של הטיפול היומיומי

בחולה.

## השפעת הסרטן על הזוגיות

השפעת הסרטן על הזוגיות נגרמת מכמה סיבות. ראשית, הידיעה וגילוי המחלה מכניסים ללחץ. נוסף על הלחץ היומיומי מתחומי החיים השונים מתווסף פחד הישרדותי, ביקורים אינסופיים בבתי חולים, בדיקות מתישות, ירידה בתפקוד, חוסר יציבות פיננסית, ילדים השרויים במתח וחרדה וזקוקים לטיפול שוטף ושאר אחזקת הבית. האתגר הגדול הזה הופך לנטל. ברוב המקרים תקשורת המאופיינת בחוסר יציבות עוד טרם גילוי המחלה, משפיעה לרעה על בני הזוג בעת ההתמודדות עם המחלה. בנוסף, בן הזוג הבריא שמוצא עצמו נוטל את רוב תפקידי הבית תוך תמיכה גדולה בבן הזוג החולה, חווה קושי רב. חשוב לזכור כי המחלה מייצרת כאבים, מתח, חוסר ביטחון בדימוי הגוף עקב השמנה, רזון, התקרחות ועוד, לכן מטבע הדברים, גם האינטימיות הפיזית והרגשית נפגעת. נציין, כי לא כל בני זוג מצליחים לקחת על עצמם את התפקידים הנדרשים מהם ומחוסר יכולת או רצון, הם יוצאים ממערכת היחסים הזוגית, מייצרים ניתוק זמני בקשר או נפרדים לגמרי. כמובן שמציאות זו תקשה עוד יותר על החולה.

## דרכי הטיפול

טיפול בדיכאון וחרדה מתחיל באבחון. ראשית מתבצעת שיחה בין המטופל לצוות הסיעודי. במקרים שאובחנו חרדה ודיכאון תתוכנן אסטרטגיית טיפול משולבת הכוללת טיפולים פסיכו-אונקולוגיים וטיפול תרופתי ספציפי לצד הטיפולים השונים במחלה עצמה. מעבר לכך יתבצעו גם שיחות תמיכה עם המטופל וגורמי המשפחה המסייעים לו. השיחות יכללו הסברה על הטיפול אותו החולה יקבל והשלכותיו. בנוסף, תיבדק אפשרות לחבר את המטופל לעשייה המתאימה לו, לפי מצבו הנפשי והפיזי וזאת על מנת לחזק את הכוחות שבו. חשוב לזכור שהתמיכה הרגשית בבני הזוג המטפלים הינה הכרחית על מנת להקל על העומס הנפשי אותו הם חווים. תמיכה זו עשויה להשפיע באופן ניכר על מצבם הנפשי של המטפלים ועל איכות חייהם של החולים. תוצאות המחקר שנכתב לעיל הובילו לפיתוח והפעלת תכניות למתן תמיכה רגשית לבני הזוג המטפלים במסגרת טיפול זוגי.

טיפול זוגי נבדק ונמצא כטיפול מסייע לדיכאון. דיכאון משפיע על שביעות רצון מהזוגיות הן אצל גברים והן אצל נשים ועל איכות הקשר הזוגי. מהכיוון ההפוך - נוכחותם של בעיות זוגיות מנבאות גם פרקי דיכאון (Whisman & Bruce, 1999). יתר על כן, זוגות מדוכאים מאופיינים גם בשליליות רבה, בביקורת, עוינות והגנת יתר. כל אלה עשויים לבוא לידי ביטוי וריפוי במהלך טיפול זוגי



על ידי איש מקצוע בעל התמחות בטיפול במצבי חולי ומשבר. בטיפול ילמדו הזוג לרכוש אסטרטגיות יעילות יותר להתמודדות משותפת תוך מתן גילוי אמפתיה אחד לשני ומתן מקום המאפשר הבנה והכלה. מחקרים מראים כי בן או בת הזוג הבריא ממלאים תפקיד חשוב בהסתגלות האדם הסובל לכאב ובניהול כאב (Keefe et al.2006), על כן התערבויות בטיפול זוגי יכולות לסייע גם ברובד הפיזי. ברובד הנפשי, בני הזוג יקבלו כלים להתמודד עם הקשיים הרגשיים שלהם, תעשה עבודה משותפת לפיתוח תקשורת יעילה יותר סביב כאב ומצוקה רגשית, ולהבנה והקלה

של התהליכים הזוגיים סביב התמודדות עם קונפליקטים. המיקוד יהיה ביצירת שיח מיטיב והבעות חיבה ואינטימיות. (Keefe et al.2006). במחקר שנערך על טיפול זוגי כאשר אחד מבני הזוג חולה, נמצא כי טיפול זוגי סייע למטופלים למצוא משמעות משותפת, חיזק את

האינטימיות והתמיכה הרגשית ביניהם, הראה שיפור משמעותי בטיב היחסים הזוגי, הביא לירידה בתחושות המצוקה של החולה ואף

ירידה במחשבות הקשורות למוות (Mohr et al.2003). התמיכה של כל אחד מבני הזוג בזולתו הוכחה במחקרים רבים כמחזקת ומעצימה. כשבן הזוג המטפל והמשפחה נרתמים למשימה, החולה מרגיש בעל ערך. זאת מכיוון שהוא מרגיש את ההתגייסות המשפחתית שרואה אותו עם כל מורכבותו ובעיקר זוכרת איזה אדם היה לפני המחלה. פעמים רבות זוגיות מתחזקת כששני בני הזוג עוברים את התקופה הקשה והמאתגרת יחד. מחקרים מעידים על כך שמטופלים נשואים חיים יותר מאשר מטופלים שאינם נשואים. בהתאם לכך ניתן להסיק שזוגות במערכת נישואין יציבה ומשביעת רצון יוכלו לצלוח את המשבר בקלות יותר ובשלום.

### **איך נשמור על הזוגיות**

למחלת הסרטן השפעות רבות על המערכת הזוגית גם אם הקשר היה יציב לפני גילוי המחלה. ישנן מגוון דרכים המסייעות לזוגות לשמור ולשמר את הזוגיות שלהם גם בצילה של המחלה.

**תקשורת פתוחה:** הבסיס לכל קשר יציב ומיטיב היא תקשורת פתוחה וזורמת. מומלץ לייצר קרבה רגשית שתכלול שיתוף בתחושות, בחששות, במחשבות ותחומי עניין ולהרבות ברגשות חיוביים. בזמן שמתעוררות בעיות לדבר עליהן ולא לדחוק אותן, משום שבעיות שנדחקות

יצרות ריחוק. צריך לזכור שהחולה מתוסכל בגלל המגבלות שלו ולא תמיד מצליח להסביר זאת לבן זוגו. מכך נובעות אי הבנות רבות שהבהרות יכולות לפתור. כדאי להציף את הבעיות, אך להימנע מלהישאר באזור המוצף זמן רב ולא לשכוח לקחת מרחק כדי לנשום מדי פעם. מומלץ להיעזר על ידי העובדת הסוציאלית במחלקה האונקולוגית ו/או יועצים זוגיים על מנת לייצר שיח ותקשורת בטוחה בין בני הזוג.

**לגיטימציה רגשית:** המחלה, כמו מחלות כרוניות רבות, מלווה לרוב בעומס רגשי מהסוג הכאוב והמדכא.

חשוב לא להתעלם מכך ולא להדחיק זאת בשגרה. קשה להימנע מהתחושות הקשות של דיכאון, ייאוש, עצב, חרדה וכעס. אולם, היכרות עם עצמכם והכרה מלאה בזכותכם להרגיש זאת ותיווך ההרגשה שלכם לבן זוגכם זהו צעד גדול לקראת הקלה בעומס.

### **מסרים בין בני הזוג:**

בהתמודדות עם המחלה, מאזן הצרכים מופר ולכן מסרים סותרים של בן הזוג החולה עלול לגרום לתסכול לשניהם. מאחר והצרכים עלולים

להשתנות מידי יום, חשוב לבטא ולהביע אותם וליצור יחד מערכת צרכים חדשה, מובנת ומיטיבה. במערכת יחסים אין שוויון מוחלט בנשיאה בנטל החובות, כל שכן במערכת יחסים עם חולה ברור שיהיה מישהו שיידרש לעשות יותר. בן הזוג המטפל צריך לדעת בפני מה הוא עומד ולקבל הנחיות ברורות, זה יקל עליו את המשימה.

### **ניהול משאבים ותכנון פיננסי:**

תכנון ויעוץ של המשאבים הכלכליים וזכויות סוציאליות יוכלו לשפר את רמת המתח והחרדה. רצוי להיעזר בפניה לעובדת הסוציאלית במחלקה האונקולוגית בבית החולים על מנת למצוא זכויות מול המוסד לביטוח לאומי, קופות החולים, חברות סיעוד וחברות ביטוח פרטיות. כדאי לשתף את הגורמים הרלוונטיים במקום העבודה גם על מנת לקבל הבנה, תמיכה וסיוע וגם להיערך נכון לתכנון היציבות הכלכלית ופרנסת המשפחה.

### **עזרה מבחוץ:**

תמיכה וסיוע וקבלת עזרה חיצונית הקשורה לטיפול הבית והילדים תהיה לעזר רב. יש חשיבות בניהול מערך הכוחות, להבין שלא הכל אפשרי ולהיעזר במה ואיך שניתן. בני הזוג המלווים זקוקים אף הם למעטפת של תמיכה. לעיתים היות וכל הפוקוס נמצא על החולה יש נטייה להמעיט בערך המצוקה הנפשית והבריאותית של בן הזוג המטפל. חשוב לשים



**במחקר שנערך על אחד מבני הזוג חולה, סייע למטופלים למצוא משמעות משותפת, חיזק את האינטימיות והתמיכה ביניהם, הביא לירידה בתחושות המצוקה של החולה ואף ירידה במחשבות הקשורות למוות**



## בואי להיות אמנית של הנפש

# לימודי ייעוץ רגשי תרפיה באמנות

תכנית מגוונת הכוללת ידע מקצועי ומעשי בתחום  
הייעוץ הרגשי בשילוב טכניקות טיפוליות  
מעולם התרפיה באומנות.



מודלים עדכניים, הנחיה קבוצתית,  
תהליך וחוויה אישית של כל משתתפת



מיומנויות לזיהוי והתערבות במצבים מורכבים:  
ויסות רגשי, דימוי עצמי, קשיים חברתיים, קשב וריכוז ועוד



שימוש במבחנים השלכתיים מתקדמים

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי  
בפיקוח בית דין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"



קבוצת נשים מתחילה בירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321612

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מובילים חזון ומציאות

מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837

לב לתשישות גופנית ונפשית גם של בן זוג הבריא, לבקש עזרה ולפנות לטיפול כדי לא ללכת לאיבוד בתקופה הקשה הזו. ארגוני חסד רבים נותנים מענה אנושי, כספי ותמיכתי המקלים בהתמודדות. לעיתים זו עזרה בניהול הבית או בחברה לילדים. בנוסף, קיימות קבוצות תמיכה שונות המסייעות לחולים ובני זוגם להתמודד עם רגשותיהם. בקבוצות תמיכה נפגשים החולים ובני משפחותיהם ומחליפים עצות ופתרונות לדרכי התמודדות עם המחלה והשלכותיה. כדאי לדעת, בבתי חולים קיימת יחידה לרפואה משלימה. ביחידה זו מקבלים החולים טיפולים ברפואה אינטגרטיבית. מטרת היחידה לסייע בטיפולם שונים, לדוגמא, רפלקסולוגיה, עיסוי רפואי, דיקור סיני, דמיון מודרך, דיאטניות מרפאת כאב ועוד. אלו טיפולים הנותנים מענה להפחתת הכאב ותמיכה נפשית לחולה, בן זוגו ומשפחתו.



**לסיכום:** זוגיות בהתמודדות עם מחלת הסרטן יכולה להיות מעצימה או מתסכלת. נראה כי טיפול זוגי מסייע להתמודדות של בני הזוג עם האתגר הגדול שהפתיע אותם באמצע החיים ואף עם דיכאון שעלול להתפתח אצל שניהם כתוצאה מההתמודדות הקשה. במהלך הטיפול יוכלו בני הזוג לשתף במחשבות, בפחדים וברצונות שלהם תוך גילוי אמפתיה ושיח מיטיב ביניהם. כל אלה יעזרו להתנהלות נכונה בתקופה מאתגרת ומשמעותית זו. עבודה משותפת תסייע לצלוח את המשבר ולהגיע יחד לחוף מבטחים.

ביבליוגרפיה:  
עלון אחת מתשע, גיליון 21. חורף (2008) סרטן, דיכאון, זוגיות ומה שביניהם מחקר Journal of Clinical Oncology בני זוג המטפלים התפתחות דיכאון.  
אתר Infomed מאת: אילת מריה מיטש (15/12/14). זוגיות בצל החולי. מידע מקצועי כלים ועצות מעשיות.  
האגודה למלחמה בסרטן-ד"ר שלומית פרי. (2018) התמודדות רגשית עם המחלה. אבחנה, התמודדות עם שגרת החיים, שינויים גופניים והתלות לעזרה. Infomed מאת: ד"ר פנינה דורפמן אתרוג (30/04/19). כל המידע על חרדה ודיכאון בנושא הסרטן.  
מכון סול לפסיכותרפיה / ליאור להט (12/08/21). טיפול זוגי בצל מחלה. השפעת המחלה על הזוגיות. טיפול זוגי מסייע לדיכאון.  
Beach, S. R., & O'Leary, K. D. (1992). Treating depression in the context of marital discord: Outcome and predictors of response for marital therapy vs. cognitive therapy. Behavior Therapy, 23, 507-528  
Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital distress and incidence of major depressive episode in a community sample. Journal of Abnormal Psychology, 108, 674 - 678  
Mohr DC, Moran PJ, Kohn C, Hart S, Armstrong K, et al. 2003. Couple therapy at the end of life. Psychooncology 12:620-27  
Keefe FJ, Porter LS, Labban J. 2006. Emotion regulation processes in disease-related pain: a couples-based perspective. See Snyder et al. 2006. In press



# כשהאוכל אוכל אותך

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות המתאפיינות בהתנהגויות הקשורות לצורת האכילה, בכמות המזון הנצרך ובספיגה שלו בגוף. הפרעות אלה עשויות לגרום לנזקים קצרי טווח וארוכי טווח, ובמקרים מסוימים יכולות להיות גם מסכנות חיים. הפרעת אכילה מלווה במרבית המקרים גם בהפרעה נפשית נוספת, כגון דיכאון וחרדה. הפרעות אכילה מחולקות למספר הפרעות שונות. מאמר זה יתמקד באכילה כפייתית ודרכי הטיפול בה.



## הפרעות אכילה

באופן כללי, הפרעות האכילה מחולקות למספר הפרעות שונות.

1. אנורקסיה נרבוזה - הגבלה קיצונית של כמות המזון ביחס לגיל האדם ולדרישות הגוף. הפרעת אכילה זו מאופיינת בתחושת פחד גדול מעליה במשקל, או משומן בכלל (אף אם האדם נמצא בתת משקל). תפיסה מעוותת של הגוף כשמן, למרות הרזון הבולט ומיוחסת השפעה מופרזת של משקל הגוף וצורתו על הדימוי העצמי.
2. בולימיה נרבוזה - התקפים חוזרים של בולמוסי אכילה, בכמות מזון שחורגת משמעותית מהמקובל בסיטואציה דומה אצל מרבית האנשים. התחושה בזמן ההתקף היא של אובדן שליטה על היכולת להפסיק לאכול, לשלוט בכמות המזון, או אף בבחירת המזון הנאכל בזמן ההתקף. אנשים הלוקים בהפרעה זו, יעסקו לאחר התקף האכילה בהתנהגויות מפצות ונסיונות תיקון, חלקם ישירים כגון שימוש במשלשלים או הקאה יזומה, וחלקם עקיפים כגון צום או פעילות גופנית מוגזמת.
3. אכילה כפייתית - דפוס חוזר של אכילת מזון בכמויות הגבוהות מצרכי הגוף. מאחר ובהפרעה זו האדם לא נוקט בפעולות "פיצוי" לאחר האכילה כמו בהפרעת בולימיה, האדם יהיה בדרך כלל במשקל גבוה, ואף שהאכילה עצמה נעשית הרבה פעמים בסתר ובהחבא, תוצאות האכילה יהיו גלויים לעין. סיבת האכילה המוגברת, אינה כתגובה לדחף פיזי ולתחושת רעב, אלא נובעת מדחף נפשי.

## אכילה כפייתית

שירה, בת 36 נשואה ואם ל3 ילדים. מגיל צעיר שירה מתמודדת עם משקל עודף. כילדה להורים ששניהם עבדו מחוץ לבית, היא זוכרת את עצמה חוזרת הביתה מבית הספר אל מקרר גדוש ומלא בבישולים שאמה הייתה

מכינה לה. שירה כ"ילדת מפתח" קלאסית, הייתה צריכה לדאוג לעצמה לתעסוקה, לאוכל, ולתעסוקה עד שהוריה יחזרו הביתה.

שירה מספרת: "הייתי בודדה. אמא שהרגישה בזה וחושה נקיפות מצפון, הייתה דואגת להשתיק את נקיפות המצפון שלה דרך מילוי המקרר בכל טוב. גם המזווה היה מלא בחטיפים וממתקים, והייתה לי רשות לקחת כל מה שארצה. האוכל היה החבר המנחם שלי".

לאורך השנים התרגלה שירה לפצות את עצמה דרך האוכל שוב ושוב. מנגנון הרעב שלה השתבש וכל תחושה רגשית לא נעימה באה לידי "פתרון" דרך צלחת נוספת או חטיף תורן.

ככל שהתבגרה ועניין המראה החיצוני התחיל לתפוס יותר מקום, היא חשה תסכול מצורת גופה. הניסיונות החוזרים ונשנים לדיאטות שונות רק הגבירו את תחושת התסכול והגועל הפנימי שלה את עצמה. ועל מנת להרגיש נחמה, הייתה פונה שוב ושוב אל הדבר היחיד שהכירה כמקור לאהבה ונחמה - האוכל.

שירה למדה לזהות את האוכל בכלל ואת פעולת האכילה כמנגנון פיצוי לסבל, לבדידות, לפגיעות ובכלל למשהו שמשמש ככיסוי לתחושות ורגשות.

כששירה הגיעה לטיפול, היא הייתה כבר מותשת ומיואשת. משקל גופה היה גבוה ביחס למבנה הגוף, והדימוי העצמי שלה היה נמוך. האוהב הגדול שלה לאורך השנים (- האוכל), כבר מזמן הפך להיות לה לאויב, אבל היא לא הצליחה לצאת מהמעגל הנצחי של אכילה - תסכול - אכילה וכו'.

## מהי אכילה כפייתית?

אכילה כפייתית מתרחשת כאשר האדם אוכל יותר משהוא זקוק או רוצה לאכול, ופעולת האכילה אינה



נעשית בעקבות אותות גופניים של סימני רעב מהקיבה, אלא בעקבות סיבות אחרות. בהפרעה זו אותות ודחפים גופניים ונפשיים מתערבבים, והאדם שחש דחף פנימי לאכול, מתרגם בטעות את הדחף כביטוי לתחושה גופנית המתורגמת לאוכל. במשך הזמן, האדם כבר אינו יודע לזהות תחושת רעב פיזי, וכל תחושה נפשית שאינה נוחה או הצפה רגשית כגון תחושת אי נוחות, בדידות, כעס וכדו' מתפרשים כרעב למזון.

שירה: "אני מרגישה מודאגת, מתוחה או סתם אי נוחות ולכן אני אוכלת. ואז אני מרגישה שמנה וכבר לא מדאיג אותי המתח שהרגשתי בהתחלה, ואני במקום זה מודאגת מכך שאני שמנה. כעת אני חשה מצוקה על כך שאני שמנה ולכן אני שוב אוכלת."

רגשות שליליים שאינם מקבלים את המענה הנכון, מציפים את האדם בתחושת חוסר אונים, והפעולה האוטומטית שהאדם התרגל אליה, היא להשתיק את ההתמודדות הנפשית דרך המזון. עצם האפשרות להרגיש רגשות שליליים כלשהם נחוה כסכנה, ושם, בתוך ההתנהלות חסרת השליטה מתעצמת תחושת השליטה על הרגשות השונים שנחווים כמאיימים. כך למעשה, האכלן הכפייתי תלוי לחלוטין בדבר הכמעט יחיד שהוא מסוגל לשלוט בו - האוכל.

#### התמודדות עם הסביבה

לעיתים קרובות תהיה התייחסות חברתית וסביבתית המשדרת לאדם ביקורת גלויה או סמויה. היא יכולה לבוא לידי ביטוי באמירות כמו "היא סתם זללנית. היא חלשה וחסרת כח רצון ו/או שליטה עצמית. אם באמת היה אכפת לה מעצמה, היא כבר הייתה עושה משהו בנוגע למראה שלה". מסרים האלה לא זרים למי שסובל מהאכילה הכפייתית; אם היא אוכלת במקום ציבורי - היא חשה שמתבוננים בה שופטים אותה. כשהיא אוכלת באירוע חברתי - היא תרגיש צורך להתנצל שעדיין לא אכלה היום. אם היא קונה לעצמה ממתקים - היא מרגישה אשמה ובושה. היא בדרך כלל לא תודה שמזון אהוב עליה, ולא תרשה לעצמה להתלהב בגלוי מאוכל. מחשבות על אוכל מעסיקים אותה כמעט ללא הרף. אבל היא לא חושבת על אוכל שמתחשק לה לאכול, אלא על מה היא צריכה או מה מותר לה לאכול.

#### גברים או נשים

השכיחות הגדולה של הפרעות האכילה באופן כללי היא לרוב ובעיקר אצל נערות צעירות. יחד עם זאת, בהפרעת אכילה כפייתית (Binge Eating Disorder), נמצא שהפערים בין גברים ונשים אינו גבוה כ"כ (גור, 2021). אצל גברים או נערים צעירים נמצא פחות שכיחות של ביטוי מצוקה נפשית דרך אנורקסיה או דרך בולימיה אולם

ת"ב עמ"ס



## בואו להוביל שינוי

# NLP

תכנית  
ההכשרה  
nlp-ל  
practitioner

### התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה בינלאומית ובאישור  
לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית  
לשחרור חסמים רגשיים



חיזוק התודעה ויצירת שינויים  
חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



התכנית מיועדת לאנשי חינוך, ייעוץ וטיפול  
המעוניינים לשלב את הגישה ולהעמיק את עבודתם  
המקצועית בטכניקות יעילות, מעשיות ומהירות



קבוצות גברים \ נשים

לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: \*2837

שכיח לראות גברים שאוכלים בכמות מרובה יותר מאשר גופם ורעבונם הפיזי דורש מהם. יחד עם זאת, גם גברים שמנים שמשקלם "האובייקטיבי" אכן גבוה מעל לנורמה, והם עשויים לחוש לא בנוח עם משקל השומן העודף, לא בהכרח ששאלת הדימוי העצמי שלהם תתעורר באותה מידה כמו אצל נשים. בהרבה מהמקרים הם לא יזהו את עניין המשקל העודף כביטוי לחוסר ביטחון, לשנאה עצמית, או להתייחסות שלילית כללית לעצמם, גם אם הם ירצו ואף ינסו לרדת במשקל. על פי רוב, גם התגובות שהם יקבלו מהסביבה לא יהיו מחמירות, משפילות ושיפוטיות כמו אלה שתקבל אשה במצב דומה.

### הטיפול באכילה נפייתת

באופן כללי נחלק את הטיפול לשני היבטים. האחד "מאבק ישיר" נגד השומן, והשני התייחסות ומענה לדחפים הנפשיים שגורמים לאותה אכילה מוגזמת. במסגרת המאבק בשומן עצמו, ישנם מספר דרכים בהם ניתן לנקוט; מתן טיפול תרופתי לסוגיו, שאיבת תאי שומן, ניתוחים לקיצור קיבה בשיטות שונות וכדומה. אך ללא שינוי התנהגותי, נמצא כי לאחר תקופה האדם עלול לעלות בחזרה במשקל.

כיוון אחר של טיפול, נעשה על ידי מתן התייחסות לגורמים הנפשיים המובילים לאותה אכילה מופרזת, הקניית דרכי התנהלות והתמודדות חלופית ובניית הרגלי אכילה חדשים. טיפול מסוג זה יכול להיות במסגרת פרטנית או קבוצתית, שלכל אחד מהחלופות יש מעלות וחסרונות. הצד השווה שבמסגרת הטיפולית תהיה התייחסות לגורמי הפרעה ולא רק למאבק ישיר "באוייב" - האוכל והשומן. כך האדם יקנה לאורך הזמן שינויים שעשויים להחזיק מעמד טוב יותר. יחד עם זאת, יש לבחון כל מקרה לגופו, וההכרעה האם לתת גם מענה ישיר לשומן באחת או יותר מהדרכים שתוארו לעיל, תהיה החלטת הרופא המטפל בהתאם למצבו של הפרט. האתגר בטיפול נפשי

צריך לזכור שעצם התהליך הטיפולי - נפשי מאתגר סביב הפרעות אכילה, מאחר ואחד המאפיינים העיקריים בהפרעות אכילה הוא תחושת האמביוולנטיות כלפי הטיפול. המחשבה על לשנות את הרגלי האכילה, עלולים להציף את המטופל/ת בחרדה גבוהה. הרגלי האכילה המוגזמים שנבנו במשך השנים, הפכו להיות האלמנט המרגיע שמאפשר להרגיש, ולו לאותו הרגע, תחושת ביטחון ושלטה.

דניאל שטיין ויעל לצר (2011) טוענים כי המודל הקלאסי של טיפול קוגניטיבי התנהגותי נמצא בעל יעילות נמוכה, כיוון שהוא אינו לוקח בחשבון את ההיבטים האישיים

שיצרו את ההפרעה ומשמרים אותה.

כך גם היינץ קוהוט (1984) הרחיב והצביע על ההתנגדות לטיפול, במבט של הגנה בסיסית של המטופל על העצמי שלו. על המטפל להבין כי זו האפשרות הזמינה היחידה שיש למטופל להגן על עצמו מפני חוויה של פגמות וחוסר ערך.

מטופלות רבות עם הפרעות אכילה סובלות מקושי בשיום והבנת הרגשות של עצמן ושל סביבתן. מצב זה יוצר קושי גדול עוד יותר בשיתוף פעולה בטיפול, מאחר והמטופלת מרגישה לא מובנת לא רק על ידי הסביבה, אלא גם על ידי עצמה (Rozenstein 2011 Hason). ברוב המקרים היא מרגישה תוהו ובוהו רגשי, שבו היא אינה מצליחה להפריד בין רגשות שונים, להבין את המקור להופעתם ולדעת כיצד היא יכולה לווסת אותם. היא כן יודעת שהאוכל (או היעדרו) מרגיע את הבלגאן הרגשי הזה. המטופלת לא תמיד מעלה בדעתה כי ניתן להרגיש רגשות ולא לרצות לבטל אותם מייד על ידי ההתנהגות המוכרת. עצם הרעיון והלגיטימציה לחוש רגשות קשים מבהיל ומרגיע כאחד. היא שמחה על ההזדמנות לבחון את רגשותיה, אך עלולה להיבהל מהרעיון של לא לבטל אותם באמצעות התנהגות האכילה.

המחשבה המסכמת את הנ"ל, שאכן לטיפול עם התייחסות לגורמים הנפשיים הכרוכים בהפרעה, יכול להיות יתרון לטווח ארוך יותר מאשר טיפול המתבסס רק על מתן מענה נקודתי לשומן, אולם הוא מצריך סבלנות ואמפתיה לתהליכים המורכבים אותם חווה המטופל/ת.

### שישה צעדים בסיסיים לטיפול

1. ללמוד להבדיל בין רעב רגשי לרעב פיזי - הרעב רגשי מתפתח במהירות. הדחף לאכילה מתבטא בתחושת מתח ואי שקט בגוף ולא כמצוקה פיזית העולה מהקיבה. לפני שאתם פונים לאוכל שאלו את עצמכם, האם אני מרגיש עכשיו רעב פיזי בגוף או דחף.
2. למוד את הטריגרים לאכילה - מצוי מאד שרגשות כמו מתח, עצבים, עייפות, תסכול, חוסר אונים הם הרגשות שמובילים לאכילה. כדאי לנהל רישום ומעקב אחר רגשות אלה. ההכרות עם "מצבי הסיכון" תאפשר לבחור אסטרטגיה שונה.
3. לתרגל השהייה והכלה של הרגש - ברגע שנתרגל הכלה של רגשות, הם לא יניעו אותנו מהר כל כך לאכילה. המשמעות היא להצליח לשהות כמה דקות במצב הלא נעים, ולזכור שהוא עוד מעט יעבור. רגשות מתנהגים כמו גל - העוצמה שלהם עולה ואחרי כמה דקות היא יורדת. הזכירו לעצמכם שאכילה נותנת הקלה זמנית בלבד, ולרוב אכילה רגשית מובילה לרגשות אשם שמובילים לאכילה נוספת.

4. לאמץ טכניקות להסחת דעת - ככל שנאריך את הזמן בין הופעת הרגש לאכילה עצמה, גדל הסיכוי שנצליח להימנע מהאכילה. התגובה תהפוך לפחות אוטומטית ויותר נשלטת.

5. לאמץ טכניקות התנהגותיות נוספות להרגעה - כדי לעזור לעצמנו להירגע מבלי לפנות לאוכל, אנחנו צריכים ארגז כלים חלופי שיכלול אמצעי הרגעה חילופיים לאוכל בעת שיופיע הטריגר הרגשי שמעודד צורך לאכילה. לעיתים יש ניסיון לפנות לאוכל דיאטטי יותר. הפתרון הזה לא אפקטיבי כי עדיין נשאר הקשר בין רגש לאכילה. לכן עדיף לאמץ טכניקות הרגעה אחרות.

6. לתרגל ולא להתייאש - כדי להפטר מההתנייה שנוצרה, נצטרך לתרגל שוב ושוב את התגובות החדשות, עד שהצורך לאכילה ילך וייעלם. הדבר מצריך אורך רוח וסבלנות, לדעת שלא בכל פעם נצליח לשרוד את הטריגר הרגשי הזה, ויהיו פעמים שניפול. אבל ככל שנתרגל ולא נתייאש, בסופו של דבר נצליח להתגבר. אם לא נצליח לעשות את זה לבד, חשוב לזהות בזמן ולהיעזר באנשי מקצוע המוסמכים לכך.

#### סיכום

רוב האכלנים הכפייתיים פוחדים מרגשות "שליליים". כעס, עצב או אכזבה מתורגמים מיידיית לצורך לאכול. רוב הרגשות השליליים שהם חשים מתמקדים בעצם היותם שמנים. אל מול השומן והאכילה הם מרשים לעצמם לבטא רגשות של גועל, שנאה ופחד. כל רגש אחר שעולה, מפחיד, וכשהוא עולה הם מיד פונים לאוכל כדי שלא לחוש בו.

ההשלכות הרבות של התנהלות זו משפיעות על הדימוי העצמי, והמחירים לכך הן בבריאות הגופנית והן בבריאות הנפשית גבוהים.

תמיכה סביבתית יחד עם טיפול מקצועי, סבלנות והכלת ההתמודדות, עשויים לשנות את מעגל הקסמים בו הם שבויים, ולהעניק איכות חיים פיזית ונפשית.

ביבליוגרפיה

מירה דנה ומרילין לורנס, (1999). נשים אוכלות את עצמן: על אנורקסיה, בולימיה ואכילה כפייתית. הוצאת מודן.  
אברהם ס. וליואלין ג'ונס ד. הפרעות אכילה והעובדות, הוצאת אוניברסיטת אוקספורד, אוקספורד  
קוהוט, ה. (1963). פרק 7: גישתה של פסיכולוגיית העצמי להגנה ולהתנגדות. מתוך: כיצד מרפאת האנליזה. הוצאת עם עובד (2005), תל אביב.  
שטיין, ד. ולצר, י. (2011). פרק 11: הפרעות אכילה. בתוך: טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים: עקרונות טיפוליים. עורכים: נ. מור, י. מאירס, צ. מרום, א. גלבוע-שטכמן. הוצאת דיונון, תל אביב.  
American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing  
Hason Rozenstein, M., Latzer, Y., Stein, D. and Eviatar, Z. (2011). Perception of emotion and bilateral advantage in women with eating disorders, their healthy sisters, and nonrelated healthy (controls). Journal of Affective Disorders, 134 (1-3



## טוענת שזה המקצוע שלך?

# הצטרפי ללימודי טוענות רבניות ויישוב סכסוכים

אצלינו תמצאי את ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים ובאישור בית הדין הרבני הגדול



הכנה לבחינות לצורך קבלת רישון



שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין ע"י צוות דינים מנוסים



שילוב לימודי בוררות וגישור משפחתי



90% הצלחה בבחינות ההסמכה

לפרטים והרשמה: 02-6321615

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מוקד סיוע ועזרה ראשונה נפשית: \*2837





# ללמוד מהטובים ביותר



**מנחי הורים חינוכיים**  
בחסות האוני' הפתוחה  
ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך



**טיפול ב-CBT**  
באישור איט"ה- לבעלי B.A טיפולי בלבד



**טיפול זוגי ומשפחתי**  
תכנית מוכרת ע"י האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי



**הדרכת חתנים וכלות**  
באישור הרבנות הראשית לישראל



**NLP ודמיון מודרך**  
הסמכה בינלאומית



**הכשרה ליעוץ נישואין ומשפחה**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**מדריכי נוער בסיכון**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**אימון אישי - coaching**  
באישור לשכת המאמנים



**טוענות רבניות**  
באישור ביה"ד הרבני הגדול



**ניתוח התנהגות יישומי**  
תכנית מוכרת ע"י הארגון הבינלאומי - ABAI



**יעוץ רגשי בשילוב אמנויות**  
בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



**אבחון ויעוץ תעסוקתי**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**תואר ראשון B.A של האוני' הפתוחה**  
< פסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח < B.Sc במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה



## לפרטים והרשמה: 02-6321620

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

## מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות