

גליון 83 // כסליו תשפ"ב // 25 ש"ה

# כלים שלובים

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

**20** זוגיות מחוברת  
דקלה טלר M.A יועצת זוגית ומשפחתית

**14** הורים נע(ה)דרים  
יעל יפת, יועצת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות

**4** אשמה ויחסים זוגיים  
אמיתי מגד, מטפל זוגי ומשפחתי ומדריך מוסמך.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים > ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

לפרטים והרשמה: 02-6321600 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



## י.נ.ר בקהילה עם מגוון רחב של מתמחים כאן עבורכם!

♥ יועצי נישואי ♥ מנחי הורים ♥ מטפלי CBT  
מאמנים אישיים ♥ מטפלי נ.ל.פ.



[ruth@ynrcollege.org](mailto:ruth@ynrcollege.org) | 02-6321609

בעלות סימלית

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות



[Radio-family.org.il](http://Radio-family.org.il) | 073383800

הורידו את האפליקציה



# בואי לצמוח אירתנו במדרשת רבבה

המדרשה לנושים מבית ינר מזמינה אתכן, נשים ונערות  
לקבל כלים להתפתחות והעצמה אישית, זוגית ומשפחתית

אחת לשבוע | ימי ג' | 20:00-21:30

השיעורים ניתנים ע"י צוות רבנים/יות בתחומי הייעוץ והטיפול

• הכניסה חופשית •  
ניתן להתחבר גם ב-ZOOM

מחכות לך, צוות המדרשה

הפעילות לעילוי נשמת אביחי נחמיה ז"ל בן אילנה



בית הדפוס 30, מרכז ספייר, גבעת שאול ירושלים  
לפרטים והרשמה: 02-6321602

[YNRCOLLEGE.ORG](http://YNRCOLLEGE.ORG) > [REVAVA@YNRCOLLEGE.ORG](mailto:REVAVA@YNRCOLLEGE.ORG)  
ינר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביישוי אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

כלים שלובים | גיליון 83  
כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר)  
בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל (ע"ר).  
מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור  
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א  
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות  
הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'  
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית  
של מרכז י.נ.ר  
יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר  
עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם  
הפצה: תלמידי ובוגרי מרכז י.נ.ר,  
חברי אגודת היועצים והמטפלים,  
מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות,  
מוסדות וארגונים רלוונטיים ודוכני עיתונים.  
כתובת המערכת:  
מרכז י.נ.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351  
ירושלים מיקוד 91343  
טלפון ראשי: 02-6321600  
פקס: 073-338311  
טלפון מחלקת מנויים: 02-6321602  
דוא"ל: [merkaz@ynrcollege.org](mailto:merkaz@ynrcollege.org)  
כתובתנו באינטרנט: [www.ynrcollege.org](http://www.ynrcollege.org)  
ניתן להעביר מאמרים לפרסום.  
ניתן להצטרף לרשימת המנויים האינטרנטית  
של המגזין ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!  
אם יש לכם רעיונות לשיפור או  
נושאים שהייתם רוצים לקרוא  
עליהם, וכל הארה והערה אחרת,  
נשמח לשמוע מכם.  
בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים  
והיא טעונה גניזה.



## מצא אשה – מצא טוב

הרה"ג יהודה דרעי שליט"א, רב העיר וראב"ד באר שבע

רק לחציבת האבנים והובלתם, ונוסף עליהם שלושת אלפים ושלוש מאות מנהלי עבודה אשר בוודאי היו אלפים רבים תחת פיקודם. והנה כאשר ישב שלמה על כסא מלכותו לפקח על גמר המלאכה של הבית הגדול והקדוש, שמע זוג יונים אשר ישבו לבטח בקינים הקטן ואמר הזכר לנקבה: 'הידעת יונתי תמתי שיכול אני לסתור את כל הבית הזה במחי כף אחת', ושלמה אשר כידוע הבין גם את שפת העופות, נדהם לשמע דברי ההתרברבות הללו, זימן מיד את היונה 'הגיבור' וגער בו: כיצד יש בכוחך הדל לסתור בניין כה גדול. השיב לו היונה, 'אדוני המלך הלא מובן מאליו שאין בדברי כלום זולת הרושם אותו הנני מבקש להרשים את זוגתי היחידה'. הבין המלך את כוונתו ושחררו. וכשהגיע היונה לקינו שאלה אותו זוגתו בחדרה, 'מה המלך הטיח בך'. השיב לה, 'אל תשאלי כמה הוא התחנן בפני שלא אהרוס את ביתו... ואכן יש באגדה זו כדי לרמוז על יסוד היסודות של בנין הבית, והוא שאפילו בית גדול וקדוש ככל שיהיה כדוגמת בית המקדש, יכול חלילה לקרוס תחתיו אם לא יהא מושתת על יסודות של אהבה ואחוה והערכה הדדית. והוא שאמרו 'ולא יבנה אלא באהבת חיים'!

ובזה יאירו דברי התלמוד (ברכות ח, א) אודות מנהג בני מערבא שהיו שואלין את החתן מיד לאחר הנישואין 'מצא או מוצא', כלומר האם זכית באשה אשר נאמר עליה 'מצא אשה מצא טוב' או חלילה 'מוצא אני מר ממות את האשה'. וכבר תמחו כל המפרשים על פשר שאלה מוזרה זו אשר חלילה מזמינה דיבור לשון הרע, ועיין בחפץ חיים (שמירת הלשון כלל א הלכה יח) מ"ש ליישב תמיהה זו. וביותר יפלא, וכי היאך יוכל החתן להכיר כבר בראשית נישואיו את מעלת זוגתו, והלא מן הראוי היה לשאול שאלה זו לאחר פרק זמן ארוך יותר. ברם לדברינו יובן היטב, שכן אין זו חלילה שאלה של סקרנות המזמינה תשובה על טיב הכלה, אלא יש כאן הוראה והדרכה לחתן בראשית דרכו, דע לך חתן שבידך המפתח להנהיג את ביתך בדרך של אחדות ואהבה הדדית המובילה ליעד הנכסף של 'השראת השכינה'!

שלמה המלך ע"ה ראה באשה את מקור כל הטוב, עד שקם ודרש 'מצא אשה מצא טוב' (משלי יח, כב). ואכן גמ' ערוכה היא לפנינו (יבמות סב, ב): 'א"ר חנילאי כל אדם שאין לו אשה, שרוי בלא שמחה בלא ברכה בלא טובה וכו' במערבא אמרי בלא תורה בלא חומה!... וגדולה מזו הוסיף שם רבי אליעזר (סג, א): 'כל אדם שאין לו אשה, אינו נקרא אדם, שנאמר זכר ונקבה בראם ויקרא את שמם אדם'. ובמדרש (בראשית רבה יז, ב) הוסיפו על כל אלו גם 'בלא שמחה בלא כפרה בלא שלום בלא חיים', עי"ש. ואם לא די בזה הרי שבזוה"ק הוסיפו 'בלא יראה בלא ענוה בלא חסד', עי"ש. הנה כי כן מפורש, שהאשה היא מקור הברכה של האדם בכל דבר וענין - הן ברוחניות והן בגשמיות, ולא עוד אלא שבלעדיה אינו בכלל אדם וגם אינו נמנה בין החיים! ולכן בצדק קבע שלמה בחכמתו 'מצא אשה - מצא טוב'. אך מה נעשה שהוא עצמו כתב (קהלת ז, כו) 'ומוצא אני מר ממות את האשה', וזה סתירה גמורה הן לדברי עצמו והן לדברי כל המאמרים הנ"ל. וכבר עמדו בזה הדרשנים, וכל אחד ביאר תעלומה זו כי כיד ה' הטובה עליו.

ומקדמא דנא שמעתי בזה פירוש מפורסם, דהכתוב במשלי מדבר בשתי מציאות 'מצא' אשה 'מצא' טוב. והיינו כשהמציאה היא הדדית - שכל אחד רואה במעלת השני ולא בחסרונו עד שהם רואים זה בזה את מציאת חיהם, הרי שזהו המתכון לחיי נישואין מאושרים לאורך ימים. ברם אם המציאה היא חד סטרית - 'מוצא אני', כלומר המציאה היא רק של הבעל אך האשה אינה רואה בבעלה את מציאת חיה (או להיפך), זהו המתכון להרס וחורבן הבית - 'ומוצא אני מר ממות את האשה'.

ואמרת להטעים פירוש זה, במדרש אגדה ששמעתי מקדמא דנא אודות בניית ביהמ"ק. דהנה מקדש שלמה נבנה ע"י מאות אלפי פועלים! כמבואר בכתובים (מלכים א - ה, כט-ל): 'ויהי לשלמה שבעים אלף נושאי סבל ושמונים אלף חוצב בהר, לבד משרי הנצבים לשלמה אשר על המלאכה שלושת אלפים ושלוש מאות הרודים בעם העושים במלאכה'. הרי לפנינו מאה וחמישים אלף



# אשמה ויחסים זוגיים

אמיחי מגד, מטפל זוגי ומשפחתי ומדריך מוסמך. ראש התכניות להכשרת מטפלים משפחתיים וזוגיים במכללה האקדמית תל חי ובהרצליה. מחבר הספרים "פיות ומכשפות", "משפחה כן בוחרים" "דהרמה תרפיה", "טיפול זוגי מבוסס מובחנות" ו"להיות ראוי".

## פרויד וגילוי הסופר אגו:

אשמה היא רגש ייחודי. בניגוד לרוב הרגשות, עצב, שמחה, כעס, פחד וכדומה, כשמדובר באשמה, מדובר ברגש שמיישהו אחר גורם לך. אשמה אינה צומחת מבפנים, היא באה מבחוץ, או לפחות ככה אנחנו מרגישים אותה. אשמה היא רגש חברתי, אם היינו חיים לבד, ככל הנראה לא היינו מרגישים אותה. ספר מרתק על אשמה בשם "מפרויד ועד איין ראנד - פרקים בתולדות האשמה בעידן הקפיטליסטי", מאת עודד גולדברג, מניח כמה תובנות של פרויד לגבי אשמה:

פרויד תיאר את הנפש כמורכבת משלושה חלקים: האיד, האגו והסופר אגו. האיד הוא החלק בתוכנו שמביא את הדחפים הילדיים והחייתיים שלנו לידי ביטוי. פרויד תאר את האיד כמבטא בעיקר דחפים של יצריות ותוקפנות, אך כיום נהוג לתאר את האיד כמשכנע של עוד המוני דחפים וצרכים. זהו האיד שדוחף את הילד הקטן לנדנד לאימא שלו כדי לקבל ממנה תשומת לב, זהו האיד שדוחף אותנו לאכול גלידה, פיצה ושוקולד, זהו האיד שדוחף ילד להכות את אחותו, וזהו האיד שמאיץ בנו לקבל מה שאנחנו רוצים ומהר. לאיד אין סבלנות. הוא רוצה את הכל כאן ועכשיו. הוא אינו רואה את הצרכים והרצונות של האחר, הוא רואה רק את שלו. האיד הוא גם זה שדוחף אותנו לעשות דברים אפלים שהמודע שלנו אינו ער להם. הוא אינו רציונלי והוא המקביל ליצר, או ליצר הרע ביהדות.

מול האיד הציב פרויד חלק אחר בנפש, הסופר אגו. הסופר אגו, דרך האגו, עוצר את שעטת הסוסים הפראיים של האיד. בעזרת האגו, הוא מאלף את האיד ואומר לו שהוא חייב לרסן את עצמו, לשלוט בעצמו, לעמוד בתסכולים, לראות גם את האחר ולהתחשב בו. הסופר אגו מסדיר את הפעילות החברתית, הוא נציג החברה בתוכנו ולולא הסופר אגו, החברה לא הייתה יכולה להתקיים. מילים אחרות לסופר אגו הן מה שאנו מכנים מצפון ומוסר.

עד לימינו של פרויד, מצפון, מוסר ורגשות אשמה נחשבו למידות טובות. אדם שמוסר לרסן את דחפיו הוא אדם בוגר ואחראי. אך האם מצפון, מוסר או סופר אגו הם תמיד מידות טובות? האם

## הסופר אגו הוא תמיד רציונלי?

פרויד עלה כאן על משהו מעניין. הוא שאל את עצמו היכן וכיצד נוצר הקול הביקורתי והמאשים הזה בתוכנו? ופרויד הבין שהסופר אגו הוא למעשה קולם המופנם של הורינו, במיוחד של האב, ושל החברה. הילד מפנים את הקולות של ההורים, המחנכים והסביבה והופך אותם לשלו. אך מדוע הוא עושה זאת? מדוע שילד יפנים קולות כל כך לא נעימים בתוכו? הילד מפנים את הקולות הללו בתוכו, טוענים פרויד וממשיכיו, כדי שהם ילוו אותו, כדי שלא להיפרד מהם. כי מה האופציה האחרת? אבא ואמא לא תמיד יהיו איתי. לעיתים הם הולכים לעבודה. הם אינם מלווים אותי לכל מקום. ואני נשאר בודד. כדי לחוש את האהבה שלהם אלי, אני מפנים את הקולות שלהם, והם, האובייקטים המופנמים הללו, מלווים אותי לכל מקום. אבא ואמא נשארים איתי, גם כשהם אינם איתי.

עכשיו נשאלת השאלה: האם הקולות של אבא ואמא תמיד צודקים? האם אבא ואמא הם אנשים מוסריים ומצפוניים שתמיד מלמדים אותנו לעשות את הדבר הנכון? לילד אין כל אפשרות לדעת ולהעריך את זה. הוא מפנים את הקול הביקורתי של הוריו, לא כיוון שהבין בשכלו שהקול הזה מיטיב עמו, אלא כיוון שהוא רוצה להמשיך להרגיש קרוב לאבא ואמא, לא משנה אם הם טובים אליו או לא. הילד חייב את קרבתם, וכולנו יודעים ומכירים הורים שנוזפים בילדים שלהם על לא עוול בכפם, וכולנו גם מכירים הורים שמצפים ודורשים מהילדים שלהם דברים איומים.

"באנליזות שלנו", כתב פרויד, "אנו לומדים כי יש בני אדם שבהם הביקורת העצמית והמצפון, כלומר הישגים נפשיים יקרי ערך בהחלט, הם לא מודעים ותוצאותיהם החשובות ביותר מתגלות בלא מודע". ועוד הוא כותב "על כורחנו נאמר: לא רק השפל ביותר באני אלא גם הנעלה ביותר יכול להיות לא מודע". (מתוך "האני והסתם" עמוד 148).

פרויד העז לומר כאן משהו מהפכני לתקופתו: אותו חלק בתוכנו שמבקר אותנו, מאשים אותנו, דורש מאיתנו לרסן את עצמו, אינו בהכרח רציונלי, אינו בהכרח מודע. החלק הזה בתוכנו מתחפש

# הבית לשלום בית



\*\*\*  
מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה  
\*\*\*

## הכשרת יועצי נישואין ומשפחה בחסות האונ' הפתוחה מערך לימודי החוץ

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

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"

קבוצות חדשות גברים / נשים בירושלים ובמרכז  
ההרשמה בעיצומה!



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

בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בוינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

ינר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ב"ייעוץ אישי", זוגי ומשפחתי 02-6321609

חלק בוגר ומודע, אך לעיתים הוא פשוט מנגנון נפשי לא מודע שמפעיל אותנו, ולא תמיד לטובתנו או לטובת הכלל. לעיתים הוא מפעיל אותנו מתוך חשכה גדולה. למעשה, כך אנו למדים, קיימים בתוכנו שני מנגנונים נפשיים לא מודעים. גם האיד אינו מודע וגם הסופר אגו אינו מודע. או לפחות אינו תמיד מודע.

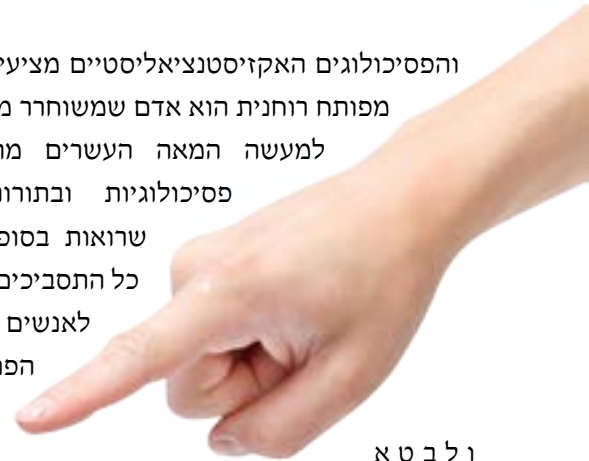
דרך אחרת לתאר זאת, במקום לומר ששני המנגנונים הללו הם לא מודעים, היא לומר ששני המנגנונים הללו ילדותיים. שניהם שאריות ילדותיות בתוכנו. הסופר אגו ילדתי כיוון שאנו מפנימים אותו מתוך הצורך שלנו להרגיש אהובים. ילדים אינם מפנימים את הקולות הנוזפים והביקורתיים של הוריהם ושל החברה כיוון שהם הרהרו בתוכן המסרים וחשבו לעצמם באופן רציונלי שהם רוצים לאמץ את הערכים שקולות אלה מביאים. ילדים אינם מסוגלים לעשות תהליך כזה. ילדים מפנימים את הקולות הנוזפים של הוריהם כיוון שהם באימה מהאפשרות שהוריהם ינטשו אותם אם יעשו משהו שהוריהם אינם מקבלים. כלומר, המניע שלנו להפנים את הקולות "המוסריים" ו"המצפוניים" הללו הוא פשוט כדי לזכות באהבה, קבלה ושייכות. והצורך הזה להיות אהובים ושייכים הוא צורך ילדתי. יוצא ששני מנגנונים נפשיים ילדותיים "גונבים" אותנו, ומשדלים אותנו לעשות כרצונם. מצד אחד נמצא האיד שמשדל אותנו, מפתה אותנו, לבטא ולספק את הדחפים והצרכים הילדותיים שלנו. ומצד שני ניצב הסופר אגו שמשדל אותנו, דרך איומים באשמה ובחוסר אהבה, שנמלא את הצווים המוסריים של הורינו ושל החברה והתרבות בה אנו חיים, בין אם אלו צווים ראויים או לא.

רק אדם שמסוגל להתבונן מחדש בקולו של הסופר אגו, לבחון אותו, לעדכן אותו מעת לעת, על פי ערכיו, זוכה בסופר אגו, או במצפון בוגר. כל עוד הקול הזה לא נבדק, מקורו הוא ילדתי. להבין את זה, זה להבין משהו מזעזע. האם ייתכן שחלק ואולי כל עבודת ההשתפרות העצמית שלנו, חלק ואולי כל העבודה הפנימית שעשינו ואנחנו עושים, מקורה אינו בחשיבה בוגרת ורציונלית אלא פשוט בצורך הילדתי שלנו להרגיש אהובים ושייכים?

### אשמה משני סוגים שונים:

רוב תורות המוסר והדתות, מתארות אדם שהגיע לדרגה רוחנית גבוהה כאדם שאינו נשלט יותר על ידי האיד, או היצר שלו. בחלק מהדתות האידיאל הוא לדכא לחלוטין את היצר. ביהדות דיכוי היצר אינו אידיאל כלל, אך שליטה בו, הוויסות שלו וביטוי בהקשר הנכון, הם ללא ספק, שאיפה מרכזית.

לעומת אותן תורות מוסריות ודתיות החלו, במאות התשע עשרה והעשרים, להיווצר תפיסות אחרות שהחלו לראות דווקא את השחרור מהציוויים המוסריים של החברה כאידיאל אליו ראוי לשאוף. הפילוסוף ניטשה היה אחד הבולטים שבהם. גם הפילוסופים האקזיסטנציאליסטיים של תחילת המאה העשרים עודדו אנשים להיות אותנטיים, קרי, להתחבר לקולם הפנימי, בניגוד לצו החברתי. בשפה של פרויד, ניטשה והפילוסופים



והפסיכולוגים האקזיסטנציאליסטיים מציעים למעשה אדם מפותח רוחנית הוא אדם שמוחרר מהסופר אגו שלו.

למעשה המאה העשרים מתאפיינת בגישות פסיכולוגיות ובתורות ניו אייג'יות

שרואות בסופר אגו את מקור כל התסביכים שלנו. הן קוראות

לאנשים להתחבר "לילד הפנימי", לרגשות,

ל י צ י ר ת י ו ת את אלו באופן

הנוירוזות, החרדות והדיכאון אינם נתפסים כיום, ברבות מהגישות העדכניות, כתוצר של קושי

בשליטה על האיד, או הדחפים, אלא להפך, כתוצר של שליטה

יתר באיד. הסופר אגו, ורגשות האשמה שהוא מביא איתו, נתפסים כמדכאים.

האדם החופשי, חופשי מאשמה. כלומר חופשי "מעשיית חשבון" למה "שהשכנים

אומרים". אז ממה אנחנו צריכים באמת להשתחרר?

האם אנחנו צריכים להיות משוחררים משלטון האיד על חיינו, או משלטון הסופר

אגו? האם מה שמפריע לנו לחיות חיים טובים ומספקים אלה הצרכים והדחפים

הילדותיים, החייתיים או הפרמיטיביים שלנו, שעדיין לא למדנו להתגבר עליהם, או

להפך, הדרישות המוגזמות של הורינו ושל החברה שבה אנו נמצאים שמונעות מאיתנו

לבטא את האותנטיות שלנו? אדם מערבי שחי במאה העשרים ואחת מואשם בשני סוגים של

האשמות שונות. לעיתים הוא מואשם בכך שהוא נותן ליצר הרע לנהל אותו ולעיתים הוא מואשם בכך שהוא נותן לחברה לנהל

אותו. **אשמה ביחסים זוגיים:**

למעשה, אם נסתכל על כך, בכל ריב בין בני זוג שניהם מאשימים

האחד את השני באחד, או שני, סוגי האשמה הללו: אתה מפונק, אינך עוזר בבית, את מתיילדת, את קורבנית, אתה לא שולט

בעצמך, אתה לוחץ עלי, אינך מתחשבת, אתה לא קשוב אלי, אתה לא קשוב לקצב שלי, את צריכה תשומת לב כל הזמן, אתה

עצלן, את בזבזנית... כל אלה הן האשמות שהטענה בהן היא שהשני מנוהל על ידי האיד שלו, אינו שולט בעצמו ואינו מתחשב באחר.

אבל לעומתם ישנן גם האשמות הבאות: את רק מתחשבת במשפחה שלך, את רק מתחשבת בילדים, אתה עסוק כל הזמן

במה השכנים חושבים, אתה כל הזמן מרצה את הבוס שלך, את לא אותנטית, את לא מחוברת לגוף שלך, אתה מנותק מהרגשות...

כל אלו הן האשמות שהטענה המרכזית שלהן היא שהאחר, בן או בת הזוג, נותנים יותר מדי לסופר אגו, להורים, למשפחה, לחברה,

לתרבות לנהל אותם. שהם מתחשבים יותר מדי באחרים. מובן שאף בן זוג לא יטען נגד בן זוגו שהוא מתחשב בו עצמו

יותר מדי. אנו טוענים שבן הזוג שלנו מתחשב באחרים יותר מדי, רק כשהאחרים הללו, הם לא אנחנו. כשבן או בת הזוג שלנו

מתחשבים בנו ועושים את רצוננו, לרוב אין לנו אז כל טענות. נסו לחשוב על כל הטענות שיש לבן הזוג שלכם עליכם. אתם

מוזמנים לעשות רשימה שלהן. ואז בידקו את כל אחת ואחת מהטענות הללו. האם בן הזוג שלכם מאשים אתכם בעיקר

בכניעה לאיד או בעיקר בכניעה לסופר אגו? האם הוא או היא טוענים שאתם יותר מדי ילדותיים, חייתיים או פרמיטיביים, או

שהם טוענים נגדכם שאינם קשובים מספיק לעצמכם ושאתם מרצים יותר מדי אחרים?

ומה באשר לטענות שלכם לבן או בת זוגכם? האם אתם טוענים נגדם שהם נשלטים על ידי האיד או היצר

שלהם, או שהם נשלטים על ידי מוסכמות ההורים שלהם או החברה?

ללא ספק הטענות שלנו, עצמנו, כלפי בן או בת הזוג שלנו הן לגיטימיות. בין אם

הוא הפך לעבד ליצרו או עבד לחברה, עליו להשתפר, ומהר.

אבל מה באשר לטענות של בן זוגנו אלינו? האם יש צדק בדבריו, או בדבריה?

האם אנחנו אכן מנוהלים על ידי היצר שלנו, או שלחליפין אנחנו מנוהלים על ידי

הצורך העז שלנו למצוא חן בעיני דמויות הסמכות בחיינו

**אשמה ומובחנות:** מובחנות היא מושג שפיתח חלוץ הטיפול

המשפחתי מורי בואן (אצל קלייר ולנס) ושמורי רבי דויד סנרש הרחיב אותו לתחום של טיפול זוגי. מובחנות מתארת את

היכולת של האינדיבידואל לעמוד על שלו, להיות נאמן לעצמו, לערכיו ולרצונותיו אל מול הדחיפה של הסביבה שיתאים את

עצמו אליה. למעשה, מובחנות היא בגרות נפשית. אדם מובחן מסוגל לקיים קשרים עמוקים, משמעותיים ומלאים

עם האחר, ובו בזמן להיות נאמן לעצמו ולא לאבד את המרכז שלו.

מהו, אם כן, התהליך שעובר אדם מובחן ובוגר מול אשמה? מה עושה אדם מובחן כאשר בן או בת זוגו מאשימים אותו שהוא

הפך לעבד ליצרו או עבד לחברה? ראשית חשוב להבין שכאשר אנו מדברים על אדם מובחן אנו

מדברים על אדם רגיל, בתוך החיים, שנמצא בתוך תהליך של התבגרות ושחרור.

נשאלת השאלה האם אדם מובחן מנוהל עדיין על ידי האיד שלו או על ידי החברה?

אדם מובחן נמצא בתהליך שמסתיים, אולי, רק בסופם של החיים. אדם מובחן יודע שהוא אף פעם לא מגיע לסוף התהליך.

הוא יודע זאת כיוון שהוא כנה עם עצמו. הוא לא מספר לעצמו

## "האם הקולות של אבא ואמא תמיד צודקים?"

### האם אבא ואמא הם אנשים מוסריים ומצפוניים שתמיד

### מלמדים אותנו לעשות

### את הדבר הנכון?

### לילד אין כל אפשרות

### לדעת ולהעריך את זה."

# כשרגש פוגש אומנות

מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה

## לימודי ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל, הותיק, והמקצועי ללימודי  
טיפול, ייעוץ והנחייה מזמין אותך לקבל ידע, כלים  
ומיומנויות שיקפיצו לך את הקריירה

שימוש בחומרי  
אמנות כביטוי וחיבור  
למצבים רגשיים

משמעות השפה  
הבלתי מילולית -  
אומנויות כתקשורת

מצבים מיוחדים  
בעבודה עם ילדים  
ומתבגרים

דרכי התמודדות  
במצבי לחץ ומשבר  
דרך אומנויות



בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בויטנסקי 100, פתח תקוה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321612**

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

סיפורים, הוא לא עסוק בבניית תדמית, הוא לא מנסה למכור שום תמונה של עצמו לאף אחד. להפך. הוא מעוניין להתבונן במי שהוא, כפי שהוא.

דויד סנרש, המורה לטיפול זוגי מבוסס מובחנות אמר: רק הטוב שבתוכנו רואה את הרע שבתוכנו. הרע שבתוכנו משקר לגבי עצם קיומו.

אכן, אנשים שאינם מובחנים משקרים לעצמם ומספרים לעצמם שהם אינם מופעלים או מנוהלים מכלום.

אנשים מובחנים שמחים להתבונן בכנות בכל מה שמפעיל אותם. הם שמחים להבחין בכך שהם עדיין מנוהלים על ידי דחף או רגש כזה או אחר. כשהם קולטים שהיצר או האיד שלהם מנהלים אותם, הם מוכנים להתבונן בכך. כשהם קולטים שהם מנוהלים על ידי הצורך להיות שייכים לחברה ומוותרים בכך על האמת שלהם, הם מעוניינים להתבונן בכך. הם יודעים שרק על ידי עימות עצמי כנה, הם יוכלו באמת להפוך לבני אדם שלמים, שמנוהלים פחות ופחות על ידי האיד והסופר אגו שלהם.

אז מה עושה בן אדם מובחן כאשר בן או בת הזוג שלו מאשימים אותו במשהו?

עכשיו, כאן זה נעשה קצת טריקי. אם אדם הודף מהר מידי את האשמות המופנות אליו, זהו ככל הנראה האיד שלו שהודף אותו. הדבר האחרון שהאיד רוצה לעשות זה לעצור, להתבונן ולבדוק את עצמו שכן האיד עסוק רק בסיפוק צרכיו, ומייד.

מצד שני, אם אדם מסכים מהר מדי עם מה שנאמר לו, סיכוי טוב שזהו הסופר אגו שלו שמנהל אותו. קרי, הרצון העז שלו להיות אהוב ולהשתייך, שמתוכו הוא מוכן לקבל על עצמו להסכים ולהאמין למה שהאחר אומר ולהפסיק להקשיב פנימה, לעצמו. אדם מובחן לא הודף את האשמות המופנות אליו ולא מסכים לקבל אותן ללא בדיקה. אדם מובחן מקשיב ברוב קשב להאשמות המופנות אליו. הוא יודע שהקשבה כזו עשויה לעזור לו להפוך לאדם שלם יותר.

אם יסכים להתבונן ברע שבתוכו, כלומר בחלקים החשוכים שמנהלים אותו, בין אם זה היצר ובין אם זה המוסר או הסופר אגו, הוא יזכה לראות ביתר בהירות את מה שעדיין מנהל אותו. ואם יראה את זה, יוכל בהמשך גם להשתחרר ממה שמנהל אותו. אם יסרב לראות, לא יוכל גם להשתחרר.

אדם מובחן אינו מסכים באופן אוטומטי עם מה שנאמר לו. הוא עוצר, יוצר מרווח. הוא נעשה שקט. הוא מקשיב להאשמות שמופנות אליו. הוא לא חושש מהן. הוא אינו חושש מאשמה, הוא שמח לקראתה. הוא עוצר, נושם ומתבונן. כל פעולה אחרת תהיה תגובתית. כל פעולה אחרת מגיעה מהאיד או מהסופר אגו. רק הקשבה, עצירה, נשימה עמוקה, התבוננות ועימות עצמי כנה, מובילים את האדם לחופש ושחרור אמיתי.

### מקורות:

גולדברג, ע. (2021) מפרויד עד איין ראנד - פרקים בתולדות רגש האשמה בעידן הקפיטליסטי. הוצאת רסלינג פרויד, ז. (1923) "האני והסתם" בתוך מעבר לעקרונות העונג ומסות אחרות (1988). דביר הוצאה לאור רבין, ק. ולנס, ע. (2011) הדיפרנציאציה של העצמי: פיתוח היכולת למובחנות של העצמי ביחסים קרובים: תאוריה, מחקר וטיפול. הוצאת אמציה.

# לפייס נכון

או בכלל לא.



הרב בנימין זר מו"צ בבית ההוראה "שלמות המשפחה" מרצה ויו"ר מרכז עזר לענייני נישואין משפחה ופסיכותרפיה  
m.ezez0502823679@gmail.com



לוותר לו יותר. במקרים רבים הפגיעות אף נעשות קשות יותר עד שהן דורשות פעולות תגמול. כדי שבני הזוג יוכלו להתרומם מעל משברים שפוקדים אותם מעת לעת באופן טבעי, יש להבין שהסליחה אינה מתרחשת מתוך מקום של הכרח ואונס אלא מתוך תהליך בחירה שבסופו בני הזוג אמורים לחדול מלהרגיש כאב, כעס או טינה. זה מתאפשר כאשר בני הזוג ידעו לטפל בפגיעה או לעבד אותה נכון, כפי האמור לעיל בדברי הרמב"ם, כי הסליחה כוללת בתוכה פרטים רבים שמטרתם בין היתר לרפא את הכאב. כאשר בני הזוג מדחיקים או אינם משוחחים על רגשותיהם סביב הפגיעה, גם אם חזרו לשגרה, הפגיעה ממשיכה להתקיים. הד"ר ג'ון גוטמן ניסח זאת היטב בספרו "שבעת העקרונות לנישואין מאושרים": פציעות רגשיות שאינן מטופלות, נוטות להפוך למטרד קבוע- כמו אבן בנעל שדורכים עליה כל הזמן. אנשים נוטים להמשיך לחשוב על האירועים הללו ועם הזמן נוצר מרחק רגשי. סליחה איננה אמירת קסם שמוחקת עבר כואב, אך באפשרותה לרפא עבר כואב. אך כדי לרפא עבר כואב יש לבצע תהליך פיוס דרכו הנפגע יגיע להכרה ותחושת שחרור מתוך הבנה כי עליו לא להשקיע אנרגיות ומחשבות בעבר ע"י שימוש בפנקס הווירטואלי שלו, בו הוא שומר את הטינה והכאב, אלא לתת

מורנו הגדול הרמב"ם, בספרו הייחודי "משנה תורה" בהלכות תשובה (4) מלמד אותנו את דרך התשובה. תשובה איננה בקשת סליחה גרידא אלא היא כוללת בתוכה פרטים רבים. עיקר דברי הרמב"ם כי התשובה כוללת בתוכה ג' עיקרים שהם חרטה, וידוי, קבלה לעתיד. החרטה היא הריצוי והסליחה על החטא. וידוי הוא הכרה בחטא. והקבלה לעתיד היא הדרך שתמנע פגיעות לעתיד. במידה ופגע בחברו צריך גם לפייסנו. חודש אלול או בשמו הנוסף חודש הרחמים והסליחות, הוא זמן של הזדמנות לבקש סליחה ולהתפייס. כפי שמבואר במשנ"ב ס' תרו' ס"ק א' וכ"פ במטה אפרים דאע"פ שבכל השנה מחויב לבקש סליחה מ"מ אם אין לו פנאי יכול להמתין. אך לקראת יום כיפור מחויב לפייס חברו. הסליחה היא מתנה עוצמתית ואדירה עד שגם הבורא יתברך, מקבל אותה מאתנו מידי שנה. יש ביכולתה של הסליחה לברוא מציאות חדשה, ולרפא את העבר הכואב. מתנת הסליחה היא כל כך חשובה באינטראקציה בין בני אדם ובעיקר בין אדם לאשתו. שכן ככל שבני אדם קרובים זה לזה, יהיו בניהם אינטראקציות רבות יותר שסביר להניח שחלקם יהיו שליליות ואף כואבות יותר. לעיתים הפגיעה כ"כ קשה עד שאיננו מסוגלים לסלוח. מתוכנו עולות אמירות של תסכול וכאב כמו 'איני מסוגל לסלוח' או 'אני לא מסוגלת



הזדמנות לעתיד הצופן בחובו אושר ושלווה.

עיבוד נכון של פגיעה מתרחש ברגע שהנפגע מתחיל להתייחס ברחמים כלפי הפוגע אשר מבקש את סליחתו. לא לחינם מכונה 'חודש אלול' חודש 'הרחמים והסליחות' שכן כדי לקבל את סליחתו של הפוגע יש להתייחס אליו ברחמים ולא בדין. ואדרבא יש לראות בבקשתו של הפוגע לסליחה, הזדמנות לרפא את הפגיעה הקשה, ע"כ שהנפגע יאמר לעצמו "נכון נפגעת, אבל סך הכל מדובר בבני אדם שלעיתים פוגעים, אבל יחד עם זאת גם יודעים להתפייס. ולכן למרות המעידות, עדיין המצב טבעי ונורמלי לחלוטין". רק ההחלטה עצמה לקבל את הסליחה, מקנה תחושת שחרור וניתוק מהכאב. אי קבלת הפיוס היא בעצם המשכת הפגיעה. וכאשר אנו נמנעים מלקבל את הפיוס אנחנו מונעים מהחיים שלנו להיות טובים ושלווים יותר.

אחד הסיבות שבני אדם מתקשים לקבל את הסליחה, היא מפני שלמרבה האירוניה נראה שאין מידתיות בין הפגיעה לפיוס. בני אדם פוגעים בעוצמה אך מסתייגים מבקשת הסליחה ואינם לוקחים אחריות באופן מלא על מעשיהם. ולכן כדי שהנפגע ישחרר את כאבו ויהיה מוכן לקבל את סליחתו של הפוגע, ראשית, על הפוגע לקחת אחריות מלאה על מעשיו ולהכיר בחטאו על כך שנהג שלא כשורה, שכן במידה ואינו מכיר בחטאו, הרי שאינו לוקח אחריות על מעשיו וא"כ עדיף שלא יביע את סליחתו.

כאשר הפוגע מציע את סליחתו אך הנפגע מתקשה לסלוח, ההתייחסות לכך צריכה להיות כמו לכל קונפליקט אחר. שכן הפוגע מעוניין לפייס אך מאידך הנפגע מתקשה לסלוח. כמו בכל קונפליקט, לפני שעוסקים בפתרונות, חשוב ורצוי להכיל ולהבין את רגשותיו של הנפגע, ועל מה שעבר עליו בשעת הפגיעה. לכן על הפוגע להיות קשוב מבלי לנסות ולשכנע, אלא לנסות להבין טוב יותר את חווייתו של הדובר. לכן גם אם במידה והפוגע נושא בליבו את תחושת הצדק עמו, כרגע היא איננה רלוונטית, שכן תחושת או הרגשת הפגיעה אצל הנפגע חיה ונושמת. לכן למרות תחושת הצדק, בשלב הזה על הפוגע לא לנסות להצדיק את התנהגותו אלא לנסות להזדהות עם הכאב של הנפגע ע"י הקשבה שבסיומה יאמר לו את המשפט "אני מבין שנפגעת באופן שהתנהגתי כלפיך, אני מצטער שגרמתי לך להרגיש כך".

בשלב הבא, כדאי שהנפגע יברר מהם המניעים שגרמו לפוגע להתנהג בצורה פוגענית כלפיו.

לאחר מכן יתכננו יחד דרך חדשה שתמנע מצבי פגיעה מעין אלו בפעמים הבאות, שהרי פגיעה לאחר בקשת מחילה כואבת כפליים.

לעיתים אחר מריבה בני זוג אינם מוכנים לגשת ולהביע

את סליחתם האחד כלפי השני, הם רואים בבקשת הסליחה כחולשה. אך ככל שבני הזוג יחזקו את מערכת הנישואין שלהם ע"י שימנעו ממרכיבי סיכון בקשר הזוגי, ויפתחו תקשורת נכונה ודפוסי התנהגות וחשיבה חיוביים, יוכלו לפתח חוזק מבלי לחשוש להביע חולשה. זוגות מאושרים יש בניהם די אינטימיות רגשית כדי להיות חלשים האחד בפני השנייה.

לסיכום: עיבוד נכון של הפגיעה וריפוי הכאב נעשה ע"י

- שבני הזוג מחזקים את מערכת הנישואין שלהם ואינם רואים ע"י בקשת הסליחה כאקט של הבעת חולשה
- נתינת הזדמנות לרפא את הכאב.
- לקיחת אחריות על הפגיעה.
- הזדהות עם כאבו של הנפגע.
- שיח סביב המניעים שגרמו לפגיעה.
- תכנון דרך חדשה שתמנע פגיעות בעתיד.

ביבליוגרפיה

1. הרמב"ם משנה תורה ספר המדע הלכות תשובה פרק ב' הלכה ב'  
2. הד"ר גוטמן, ג' (2019). שבעת העקרונות לנישואין מאושרים. שבעת העקרונות לנישואין. הוד השרון ישראל: אגם הוצאה לאור.
3. אלכוהוליסטים אנונימיים, (1993) הספר הגדול עמ' 57

**הרב זר נתן מענה בבית ההוראה "שלמות  
המשפחה" בימים א' עד ה' בין השעות  
13.00-14.00 לפניות: 02-6321628**



בית ההוראה  
של משפחה המשפחה

מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה,  
השקפה והנהגות הבית היהודי  
ע"י רבני "שערי הלכה ומשפט" בראשות הרב אליהו בן סימון

בעלי ידע והכשרה מקצועית

אפשרות מענה לנשים ע"י מדריכות

מענה בכל שעות היום 10:00-24:00

[www.metivta.org.il](http://www.metivta.org.il) | 02-6321628

# בחירה חופשית, CBT ותיקון לבושי הנפש

שירה פולון M.A. ביינוץ חינוכי, מדריכת כלות ומתמחה בטיפול CBT | 050-652-4599 | polonshira@gmail.com

ספר בראשית נפתח עם תיאור בריאת העולם והאדם. הקב"ה בורא את האדם בגן עדן, גן מלא עצים, ונותן לו בחירה חופשית מאילו עצים לאכול. כלומר במהותנו, נוצרנו כיצורים בעלי יכולת בחירה. על "הדעת" נאמר - "טוב ורע". כלומר, בכל דבר במציאות יש גם טוב וגם רע, השאלה היא כיצד אנו מפרשים את המציאות. האם אנו רואים את הכל רע? או שמחפשים לראות את הטוב? ה' נותן לנו את היכולת לבחור כיצד להתנהג, איך להתייחס ובאיזה צורה להגיב למציאות.

## לבוש - בושה

לאחר שאדם וחווה אוכלים מעץ הדעת, כתוב: "וַתִּפְקְחָהּ, עֵינֵי שְׁנֵיהֶם, וַיֵּדְעוּ, כִּי עֲרֹמִם הֵם; וַיִּתְּפוּרוּ עֲלֵהּ תְּאֵנָה, וַיַּעֲשׂוּ לָהֶם תְּגָרֹת" (בראשית, ג', ח'-ח'). רבי נחמיה, במסכת סנהדרין (עמוד ע דף ב), לומד מהפסוק הזה, שעץ הדעת היה תאנה. הוא מסביר, כי לאחר שאדם וחווה אכלו מעץ הדעת, הם הבינו שהם ערומים והתביישו, ולכן תפרו מהעלים של אותו העץ שאכלו ממנו, עץ התאנה, "חגורות"- שהם סוג של לבוש. גם המילה לבוש דומה למילה בושה. כלומר, אדם וחווה תפרו לבושים כי הם התביישו שהם ערומים.

## שלושת לבושי הנפש

האדמו"ר הזקן, בעל התניא, רבי שנאור זלמן מלאדי, בספר התניא (פרק ד, ליקוטי אמרים), מסביר כי לבוש מצד אחד מסתיר את הגוף, אבל מצד שני גם מבטא אותו. לדבריו, בדומה ללבושים גשמיים - בגדים, ישנם גם לבושים לנפש. הוא מסביר כי לנפש ישנם שלושה לבושים, שלושה כוחות, בעזרתם אנו יכולים להביא את העצמיות שלנו לידי ביטוי. שלושת הכוחות הם כוח המחשבה, כוח הדיבור וכוח המעשה.

השנייה: רמה קוגניטיבית (מחשבות), רגשית והתנהגותית. נהוג לדמות את שלוש הרמות לשלושה קודקודים של משולש. האופן שבו אנו חושבים, משפיע על הרגשות, הרגשות משפיעים חזרה על האופן שבו אנו מתנהגים, וההתנהגות משפיעה חזרה על המחשבות שלנו.

ניתן לערוך הקבלה בין שלושת לבושי הנפש (מחשבה, דיבור ומעשה), לשלוש הרמות, הקודקודים של המשולש (מחשבה, רגש, התנהגות), עליהם מבוססת התאוריה הקוגניטיבית התנהגותית. הרמה קוגניטיבית - קוגניציה הינה הרובד המחשבתי - שכלי שבאדם, לכן ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח המחשבה. רמה רגשית- את הרגשות שלנו אנו מבטאים בדרך כלל דרך שיח, בהתאם ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח הדיבור. רמה התנהגותית- האופן שבו אנו פועלים במציאות, בהתאם ניתן להקביל רמה זו, בשלושת לבושי הנפש, לכוח המעשה.

## כלים טיפוליים בשלושת הרמות

• ברמה קוגניטיבית - כוח המחשבה: ברמה זו אנו בוחרים איך לפרש ולשפוט את המציאות.

האם אנו דנים את המציאות לכף חובה או לכף זכות? האם אנו מרכיבה משקפיים של אמונה ומנסים להבין שלא הכל טוב אבל הכל לטובה?

בק (2014), מייסד שטת תרפיה קוגניטיבית התנהגותית CBT (Cognitive behavioral therapy), מסביר כי בבסיס התאוריה ישנם שלוש רמות שקשורות ומשפיעות אחת על

# תחום מרתק

## מקצוע מבוקש!

מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה

אשת מקצוע?

עכשיו יותר מתמיד!

# הצטרפי לתכנית ההכשרה לטיפול ב-C.B.T

באישור  - איגוד ישראלי לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

➤ השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות.

➤ לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות.

**הקבלה לתכנית - לעומדים בדרישות איט"ה:**  
חינוך מיוחד, ייעוץ חינוכי, ע"ס, תרפיה באומנות וכדומה.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: **02-6321603** בית הדפוס 30, ירושלים  
Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

האם אנו בוחרים להיפגע מהזולת או מנסים לדון לכף זכות? יש לנו את היכולת לבחור האם וממי להיפגע.

האם אנחנו מנסים לגדול ולצמוח מתוך הקושי? ללמוד אודותינו, מה שמאתגר אותנו ודרכו אנו יכולים להשתפר ולהיות יותר טובים.

• רמה רגשית- כוח הדיבור: ברמה זו אנו יכולים לבחור איך להשתמש בדיבור ולהשפיע על הרגשות שלנו ושל הסובבים אותנו.

לכולנו יש דיבור פנימי המלווה אותנו בכל רגע ורגע. הדיבור הפנימי הוא הפרשנות שלנו את המציאות, ומה שאנחנו אומרים לעצמנו. הוא משפיע על הרגשות וההתנהגות שלנו. אנו משתמשים בו כדי לדבר עם ועל עצמנו ועל אחרים. האם הדיבור הפנימי שלנו חיובי או שלילי? שיפוטי? כעוס ומתלהם או מרגיע?

המילה "משפט" פרושה Sentence וגם judge. כלומר, במשפטים שאנו מוציאים מהפה אנו עשויים לחרוץ גורלות לכן אם נשים לב למשפטים שאנו אומרים לעצמנו בראש או בדיבור, נוכל לשנות את המצב הרגשי שלנו, מה שישפיע ישירות על התחושות ועל המעשים.

• רמה התנהגותית - ברמה זו אני בוחרים כיצד אנו רוצים להתנהג ולהשפיע על העולם.

כל דבר שאנחנו עושים ניתן לעלות ולרומם, למשל אדם הולך לעבוד, השאלה מה המטרה שלו? האם העבודה היא רק להנאתו האישית? או שבעבודתו הוא עוזר בצורה כלשהי לאנשים? האם המשכורת מאפשרת לו לדאוג למשפחתו? האם הוא משתמש בכספו על מנת להשפיע טוב כלשהו על העולם?

"אחרי המעשים נמשכים הלבבות". ראית הזולת בעין חיובית, פרגון ואמירות חיוביות מסייעים לנו לא פחות מלמי שאנו מכוונים את האמירות. כאשר רואים טוב, עושים טוב ומרגישים טוב.

### סיכום

בכל רמה יש יכולת בחירה ופרשנות. כמו בעץ הדעת, העץ עצמו- המציאות, אינה טובה או רעה, אלה 'הדעת' - המחשבות והפרשנות על המצב, וכתוצאה מכך הרגשות והפעולות- המעשים, הם אלו שבעזרתם ניתן לבחור ולעצב איך המציאות תראה - טובה או רעה. כלומר בכל רמה, יש יכולת בחירה האם להעלות את כוחות הנפש לקדושה ולהשפיע בעזרתם טוב - להביא בעזרתם פירות לעולם ולרומם את המציאות כולה, או חלילה להוריד את כוחות. (רבי מליובאוויטש, 2003).

### מקורות:

בק., ג.ס. (2014), טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. מאנגלית: כץ, א. הוצאת אח: קריית באליק, מסכת סנהדרין, עמוד ע' דף ב.  
ספר בראשית: פרק ב, פסוק ט, פרק ג פסוקים ז-ח.  
רבי מלאדי. ש.ו. כתבה: הנלדר, מ. עריכה: ברנשטיין, א., שילת, מ. (2020), פרקים בתנ"א, תוכנית לימוד בחסידות, ליקוטי אמרים, פרק ד. הוצאת: מעינותיך.  
רבי מליובאוויטש, מ.ש. ליקט וערך: ששון, ח (2003). תורת מנחם, התוועדיות משנים תשמ"א - תשנ"ב, שיחת חמישה עשר בשבט תשנ"ב. המכון להסברה בכתב באופן המתקבל: ביתר.



# קליין בהתראות האלפא

## ראיה הלכתית ותורנית

הרב אשר שקאני - רב ומו"צ, יועץ הלכתי בתחום הפוריות והרפואה

הפניה לרופאים סתירה לאמונה בהשי"ת, האם אין צורך להשאיר את הטיפול להשי"ת ולהניח לו להנהיג את העולם. התשובה לשאלה זו היא מאוד ברורה והחלטית דכמו שאני מודה לה' בעת האוכל שהמציא לי דבר להסיר רעבוני ולהחיותני ולקיימני, כך נודה לו על שהמציא רפואה המרפאה את מחלתי כששתמש בה, וכדברי הרמב"ם (בפירושו למשניות פסחים פ"ד מ"י). ורק שנזכור שאמתת הרפואה היא מאת השי"ת ולא בכח הסם וברפאות האיש וכמו שכתב הרשב"א בתשובה ח"א (סימן תיג). וכבר כתב החיד"א בברכי יוסף (יו"ד סי' שלו סק"ב) שבזמן הזה אין לסמוך על הנס, וחייב החולה להתנהג בדרך העולם לקרות רופא שירפאנו. ע"ש.

והגם שאין השי"ת בא בטרונאי אל בריותיו כאשר האדם עשה מצדו ככל יכולתו, מיהו מאחר שבימינו ישנם פתרונות רבים לעקרות, והם כדבר שבשיגרא, מסתבר יותר שטיפולים אלו הן כרפואה לחולי הגוף שמוטל על האדם לטפל בעצמו וכפי שנתבאר לעיל, ואדרבה ולדרוש ברופאים המומחים יותר לקיים מצוה זו דפו"ר. וכמו שכתב בספר שבט יהודה (סי' שלו סק"א) שיש חיוב חזק על החולה והקרובים לחזור על הרופא המובהק, ולחזור אחר הסממנין המועילין לרפואת אותו חולי, וכל המתעצל ומתרשל בדבר זה ולא יחוש על הרפואה בדרך הטבע, אלא

בסייעתא דשמיא השגיה של הרפואה המודרנית מרשימים, ובפרט ניכר הדבר בגידול הדרמטי שחל בתוחלת החיים במאה השנים האחרונות, גידול שבעיקרו נובע מהישגיה של הרפואה, כגון אנטיביוטיקה וחיסונים, וגם משיפור הסניטציה והתזונה. במאה ה-21 התפתחה הרפואה ונעשו בה סדרת מהפכות שמשנות לאיטם את פני הרפואה המודרנית כיום: התפתחות הביוטכנולוגיה, מחקר בתאי גזע, מחקרים פורצי דרך בתחום הגנטיקה והתקדמות מהירה בתחום הננוטכנולוגיה מאפשרות כיום טיפול רפואי למחלות שנחשבו בעבר חסרות מרפא או ניתנות לריפוי אך בקושי. מאידך הרפואה בתחילת האלף החדש נאלצת להתמודד עם אתגרים חדשים שלא היו בעבר: כגון שכיחות גבוהה של סרטן בקרב האוכלוסייה ועוד.

כך גם בתחום טכנולוגית הפוריות, טכנולוגית התרופות וגם בתחום הרשומה הרפואית הלאומית הממוחשבת. ההתקדמות הרבה של הרפואה והמדע בעשורים האחרונים מאפשרת כיום השגת היריון אצל קרוב ל-97% מהזוגות עם ליקויי פריון. לאור ההתפתחויות בתחום הפוריות, חלק לא מעט מהטיפולים מורכבים מבחינה הלכתית ורגישים עד מאוד. כמעט בכל מפגש ראשוני עם בני זוג שעדיין לא זכו לפרי בטן או בני זוג שמתמודדים עם עקרות משנית, עולה השאלה האם אין בעצם

# השינוי מתחיל בראש

© כרטומי ישראלי

מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה

## בואו להיות MASTER NLP

### התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנויות הטיפוליות  
לשחרור חסמים רגשיים, חיזוק התודעה ויצירת שינויים  
חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



תעודת הסמכה באישור לשכת ה NLP הישראלית

קבוצות גברים / נשים



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: **02-6321625** בית הדפוס 30, ירושלים

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביינועץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

יסמוך על דבר נס לומר שהקב"ה ישלח דברו וירפאהו בחינם, אין זה אלא מן המתמיהין ודעת שוטים היא, וקרוב הוא להיות פושע בעצמו ועתיד ליתן את הדין. ע"כ. הרי לפנינו מבואר שכל שהיא רפואה בדרך הטבע, מוטל על האדם לעשותו. וכך בנדון דידן.

וכ"כ החזון איש באגרות ח"א (אגרת קלו): וכשאני לעצמי הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות למצוה חובה, וכאחת החובות להשלמת צורת האדם אשר הטביע היוצר ברוך במטבע עולמו, ומצינו אמוראים שהלכו אצל רופאים מאומות העולם להירפא והרבה מן הצמחים ובעלי חיים ומוצקים שנבראו לצורך רפואה, וגם נבראו שערי חכמה שניתן לכל לחשוב ולהתבונן ולדעת. אם כי יש דרך בדרכי ה' יתברך לדלג על הטבע, וכ"ש על רב השתדלות בה, מ"מ צריך לפלס מאוד, כי שתי הנטיות מקו האמת המדויק אינן ישרות, אם לבטוח יותר ממדרגת הביטחון שהגעתי אליו באמת, ואם להאמין בהשתדלות יותר מידי. ע"כ.

להכנס לחשש סכנה לשם פו"ר

ובלאו הכי יש לומר שכל אשה שחפצה מאד בילדים, גם העגמת נפש והצער עלולים לסכן אותה, וכמו שאמרה רחל אמנו ליעקב אבינו הבה לי בנים, ואם אין מתה אנכי (בראשית ל א). וכתב הרמב"ן ואם אין שתמית עצמה בצער. ולדעת הגר"ש אלישיב זצ"ל (שיעורי תורה לרופאים ח"ד עמ' 45) משום כך מותר לאשה שחפצה בילדים להיכנס להריון בסיכון, אפילו אם יש בו ספק סכנה, דבלא"ה אם לא נתיר לה ללדת גם אז היא במצב של חשש סכנה, והדין כן אפילו שכבר יש לה בת אחת. ע"ש.

טיפול פוריות בחשש לגירושין

ובפרט שאמרו בסנהדרין (כב.) קשין גירושין, שהרי דוד התירו לו ליחד ולא התירו לגרש. ומעתה בנדוננו אשה זו נמצאת בצער רב בהיותה ערירית בלא ילדים, ובנוסף אם נאסור עליה להביא ילדים בהחלט אפשר שהדברים יגיעו לגירושין, וא"כ פשוט שהוא בכלל שניתנה רשות לרופא לרפא, שיש לאפשר לה לפנות לרופא לקבל טיפול כדי שתוכל ללד ולא תקלקל את נישואיה ותחיה חיים שלווים. וכן כתב בשו"ת ציץ אליעזר חלק יא (סי' מא אות ח) דמאחר כי יש בדבר זה משום תועלת לקיום העולם דלא לתוהו בראה, וגם משום חיזור בעליהם בעשיית מאמצים לקיום מצות פרו ורבו עם נשותיהם שנקשרה נפשם עמם וקשה להם להפרד משום כך מאתם, ומנהגם של ישראל בכל הדורות יוכיח שנהגו בשופי לדרוש ברופאים אודות עקרות גם בלי גורמי מחלה וכאב, ובתוכם גם גדולי דורות.

טיפול פוריות בזוג הנישאים בגנים פגומים

ומהכלל נלמד גם לפרט למקרה של אשה שיוולדת ילדים חולים עם בעיות גנטיות בגלל שאחד או שני בני הזוג נישאים בגנים פגומים, ובאמצעות טיפולי פוריות הקיימים כיום כגון PGD יכולה ללדת ילדים בריאים, הרי שהחובה מוטלת על הורים לעשות ככל שביכולתם ללדת ילדים בריאים ולבצע את כל הבדיקות והטיפולים הנצרכים לשם כך.

# הורים נע(ה)דרים

יעל יפת, יועצת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות | 054-7775063 | yefetyael@gmail.com

בבתים רבים, העשויים להראות כלפי חוץ נורמטיביים לחלוטין, קיימת מציאות כואבת, מאתגרת ושקטה של 'הורה נעדר'. אלו הן משפחות אשר אחד מראשיהם, אב או אם אינם מתפקדים או מתפקדים באופן חלקי בלבד. היעדרות זו יכולה להיות כתוצאה ממחלה פיזית, נפשית, מנטאלית או מנסיבות חיים מורכבות. השפעותיה משמעותיות עבור כל בני הבית, גם כאשר מדובר במשפחה בעלת חוסן נפשי הנראית כמתפקדת באופן חיובי. על ההתמודדות, ההשלכות וחשיבות הפרידה החלקית מ'ההורה הנעדר' במאמרה של גב' יעל יפת, יועצת נישואין ומשפחה, ומדריכה לחיי נישואין.

היעדרות ההורה יכולה להיות עקב תאונה, מחלה מתהווה, פוסט טראומה שהתפרצה באמצע החיים, בעיית התמכרות וכדומה ולעיתים זוהי מציאות מתמשכת, שבדרך כלל הולכת ומידרדרת. ישנם מקרים בהם בן הזוג ידע עוד בטרם ההחלטה להינשא, כי הוא לוקח על עצמו ועל בני משפחתו את המציאות החלקית של בן הזוג, כגון במקרים של נכות מולדת. בכל המקרים הללו, ה'הורה נעדר', קיים מבחינה פיזית, אך ברובם אינו נוכח באופן נורמטיבי, אפקטיבי ומשמעותי בחיי משפחתו.

## החיים לצידו:

מציאות זו מזמנת אתגרים קונפליקטואלים רבים ברמה הטכנית, הרגשית והנפשית בעבור בני המשפחה כולה. בהשוואה ליתמות ואלמנות אשר בהם יש 'סוף', כאן האתגרים מתמשכים, כובלים ומשפיעים באופן ישיר ועקיף על כל מרחב בחיי המשפחה. ביכולתו של בן הזוג המתפקד לבחור בחירות מגוונות ומינונים שונים בהם מציאות זו תהיה נוכחת בחייו, כגון: טיפול בבית, בבית חולים, במוסד רפואי, טיפול ע"י עובד זר וכדומה. בדרך

הערת המחברת: המילים במאמר הבא נכתבות מדם ליבי. בניסיון אמיץ ורגיש ברצוני לפתוח צוהר לעולמם של בני משפחותיהם של ההורים הנעדרים. כמובן שניתן לספר את סיפורם בהיבטים ובעומקים שונים אך מטרתי היא לנסות ליישב ולו במעט את הקונפליקטים הרבים מולם הם ניצבים, כאשר מדובר במציאות חיים פתאומית ומתמשכת. אתחיל באפיונה והשלכותיה של מציאות זו, כאשר לאורך כל המאמר אחלוש על שני מרחבים: בן הזוג של 'ההורה הנעדר' וילדיהם. בהמשך אצלול לעולמם הפנימי ואציף את הקולות השונים הנוכחים בהם. אמנה את שלבי האבל בהתמודדות עם אובדן, ובסוף אאגוד ואסכם את מסקנותיי, כלפי דרך ההתמודדות שתאפשר לבני המשפחה לחיות חיים מטיביים בעצמם, עד כמה שניתן.

## מי הוא ההורה הנעדר?

מציאות של 'הורה נעדר' יכולה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים: חולי פיזי או נפשי, מחלה כרונית או פתאומית. לעיתים ההורה נוכח בבית, לסירוגין או אינו נוכח כלל בשל אשפוז במקום חיצוני.

זו נמשכת לאורך השבועות הראשונים עד שהידיעה מחלחלת לנפש האדם. בשלב זה פועלים מנגוני הגנה השומרים על האבל שכן אם יתפוס את משמעות האובדן בבת אחת, יתמוטט נפשית. עוצמתו של הכאב כל כך חזקה עד שהמוח בוחר "לעכל" את המידע בחלקים, על מנת שהעיבוד יתאפשר.

#### כעס

בשלב זה, ההכחשה מפנה את מקומה לכעס ולזעם. כעס על האדם הנפטר, העולם, הקב"ה, הרופאים, הממשלה, הגורל או כל מקור חיצוני אחר. הכעס, בדומה להכחשה ובהמשך לו, עוזר בהתמודדות עם המוות. בכוחו של הכעס לאוורר מעט את עוצמת הכאב הבלתי נסבל ולהביע את התקווה, הלא רציונאלית, שאולי ניתן יהיה עוד לשנות משהו.

#### מיקוח

בשלב המיקוח נוכחות מחשבות לא רציונאליות של 'אם... אז...!'. 'אילו היינו משקיעים יותר', 'אם היינו פונים לרופא מקצועי יותר', 'אם רק היינו פועלים אחרת...!'. יש משהו מתסכל ומנחם כאחד בשלב זה, משום שהוא נותן אשליית שליטה מסוימת. שלב זה מאופיין בתחושות אשם, אשר אנשים עם נטייה מובנית לרגשות אלו, יחוו אותו כקשה ביותר, וזאת כמובן בהתאם לנסיבות המוות. הם עשויים לחוש אשמה על כך שנשארו בחיים או על דברים שאמרו או נמנעו מלומר, עשו או לא עשו מול האדם הנפטר. ככל שהקרבה לנפטר גדולה, כך האשמה תחוה באופן עוצמתי יותר.

#### דיכאון

תחושות דיכאון יחוו בדרך כלל מספר שבועות לאחר האובדן, כאשר החלל שנפער מורגש. אז יעלו ויצופו געגועים, זיכרונות, כאב, ריק והתרוקנות. שלב זה מלווה בכי, הסתגרות, ירידה בדחף החיים וחוסר חשק לחיות. כאילו האדם שנשאר חי מתחבר דרך הדיכאון אל האדם החסר. שלב זה ארוך יחסית ומאופיין במעברים הדרגתיים. עם הזמן הדיכאון חולף וניתן יהיה לראות את האור בקצה המנהרה.

#### שלב האבל האחרון - השלמה

שלב זה מאופיין בצורך ללמוד ולהתארגן מחדש ובדרך כלל הוא מתחיל להתהוות כעבור שנה. ישנה הבנה מחשבתית ורגשית שהאדם שכה חסר, אינו ישוב עוד. האדם האבל מתחיל לפתח זהות חדשה בה הקרוב שחסר, אינו נמצא במרקם חייו, וכך למעשה הוא מצליח לחזור לתפקד. לעיתים קרובות המפגש עם האובדן מעורר שינויים נוספים כמו החלטה מחודשת לחיות את החיים באופן אחר. אומנם הקשר הרגשי והכאב נחלשים מעט אך אינם נשכחים מהלב.

מסיכום שלבי האבל, נראה כי מותו של אדם פוער בקרב קרוביו חלל כואב שלא ניתן למילוי אך הוא מוצהר, ידוע וסופי. בדרך כלל

כלל, כל בחירה הנעשית לצד ה'הורה הנעדר', במציאות מתמשכת שנכפית באמצע החיים, גובה מחירים ברמה הפיזית והרגשית.

• **ברמה הפיזית** - סיעוד האדם החולה, בדידות בגידול הילדים, במשק בית ובפרנסה.

• **ברמה הרגשית** - בן הזוג המתפקד למעשה נושא בתוכו 'מד מסירות' בלתי נגמר. קולות פנימיים רבים ומגוונים הבוחנים את רמת תפקודו מול עצמו, מול בן הזוג הלא תפקודי ומול ילדיו. ההורה המתפקד נשאר אזוק תחת הנטל והמחויבות הבלתי נגמרת ותר אחר איזון בין המרחבים השונים בחייו.

הילדים שנולדו לתוך מציאות נורמטיבית, נאלצים להתמודד עם משבר באמצע החיים, כאשר ההורה הנעדר למעשה הוא 'עוגן' מהותי שנלקח מהם. ההורה המתפקד לא תמיד יהיה פנוי בעבורם למתן מענה רגשי שיחווה כמותרות בתוך העומס עמו הוא נאלץ להתמודד. היום יום האינטנסיבי, כאשר אין חלוקה בנטל, מזמן בקלות, ומבלי לתת על כך את הדעת, להפיכה של הילדים למודל של ילד - הורה. הילדים נדרשים להתגייס למטלות הבית, לקחת על עצמם משימות הדורשות אחריות ולעיתים אף לדאוג הן להורה הנעדר והן להורה התפקודי שאותו הילד חווה ככורע תחת הנטל. ילדים רבים חוששים להעמיס על ההורה המתמודד ונמנעים מלשתף בקשיים. לעיתים המראות בבית או במוסד הרפואי קשים מנשוא, מציאות אשר משפיעה על עמדותיהם הרגשיות כלפי דימוי גוף לצד ההבזקים, הריחות והתמונות הנחקקות בהם. ישנם מחקרים המעידים כי ילדים אלו מפתחים חוסן, יכולת התמודדות, עמידה מול אתגרים, לקיחת אחריות ובגרות נפשית, אך המחירים עלולים גם להיות כבדים, ולילדים אלו פוטנציאל גדול לחוות חסכים בשלבים משמעותיים בחייהם.

אחת מדרכי ההתמודדות עם מציאות מורכבת זו, הינה תהליך של פרידה. על אף שההורה הנעדר עודנו חי ונושם, בכוחו של תהליך הפרידה, מהאדם שהיה ומהאדם שהוא אמור להיות בעבורם, ליצור הקלה והשלמה. הפרידה אמנם חלקית, אך היא חשובה ומשמעותית, וניתן להקביל אותה לשלבי האבל במצב של אובדן.

#### התמודדות עם אובדן

אליזבת קובלר-רוס, פסיכיאטרית אמריקאית ממוצא שוויצרי, פרסמה ב-1969 את "מודל חמשת השלבים להתמודדות עם מצבי אבל ואובדן". בתהליך זה מוזכרים אומנם מספר שלבים אך לעיתים תהיה חזרה על חלקם מספר פעמים. שלבי האבל הם: הכחשה, כעס, התמקחות, דיכאון והשלב האחרון הינו השלמה והתארגנות מחדש.

#### הכחשה

שלב ההכחשה בהתמודדות עם אובדן מאופיין ברגשות של שוק והלם. התחושה הכללית היא של חוויה בלתי נתפסת. הרגשה

יבוא לידי ביטוי בהתפרצויות זעם, ירידה בתפקוד, נדודי שינה ותחושה של חוסר יציבות. גם בשלב זה ישנה תחושה כי הילדים יותר משוחררים לתת תוקף למה שהם מרגישים בהשוואה לבן הזוג המתפקד, פער שיכול לחולל סערה מתחת ומעל לפני השטח בתוך התא המשפחתי.

#### המיקוח:

באובדן מלא, רגשות האשם ממלאים את עולם המחשבה אך הם אינם מעשיים. לעומת זאת, באובדן חלקי, ההתמודדות היומיומית בהווה עלולה להביא את בן הזוג המתפקד להרהר בבחירותיו מידי יום ולחוות החמצה, כאב, תסכול ומצפון כדרך קבע. שלב המיקוח עלול לנכוח לאורך זמן ואף להפוך למצב של מחשבות טורדניות.

ילדיו של ההורה הנעדר יכולים גם הם לחוות פרדוקסים רבים וקושי להגיע לאיזון בין ההבנה כי הם ילדים הזכאים להמשיך בחייהם, לצד החובה לכבד את הוריהם ולקחת חלק, ככל שיהיה, בנטל המשפחתי.

#### הדיכאון:

תחושת דיכאון יכולה להיחווה כלא לגיטימיות במצב שאין בו 'סוף'. אין חלקת קבר להתאבל עליה, אין שבעה ולא רק זה, אלא שהמציאות התובענית אינה מאפשרת עצירה ואבל. לכן שלב זה יכול להגיע מאוחר יותר, כאשר המציאות הפתאומית נכנסת 'לשגרה' וההבנה מתחדדת כי מדובר בנקודת אל חזור והתא המשפחתי אינו ישוב עוד להיות מה שהיה.

#### ההשלמה:

שלב ההשלמה יכול להתפרש על פני שנים ויתאפשר כאשר יהיו עיבוד ופרידה. פרידה מהחלום המשפחתי וקבלת החסר של ה'הורה הנעדר' הן מצד מה שבני המשפחה מצליחים להעניק לו והן מצד מה שהוא אינו מצליח להיות בעבורם.

פרידה חלקית כאבן דרך להשלמה חשוב לציין כי ההכרה בשלבים יוצרת בהירות. כאשר נדרשת המשפחה לקבל החלטה או לפעול, אך כל אחד מהם נוכח בשלב אחר בעיבוד האובדן, עמדתם תוצג בהלימה לשלב בו הם נמצאים. כאשר הם אינם מודעים לשלב ולקצב השונה של כל אחד מהם בנפרד, הם יביאו שיפוטיות למרחב המשפחתי, מציאות שתרחיק אותם ותמנע מהם להוות עוגן ותמיכה אחד

התחושות הקשות בתחילת הדרך משבשות את יכולת התפקוד, אך עם הזמן ובהדרגה חוזרים החיים למסלולם והזיכרון והכאב מצטמצמים לפרקי זמן מוגדרים.

#### על שלבי האבל מול הורה נעדר:

ננסה להקביל את שלבי האבל לשלבים עימם מתמודדים בני המשפחה של ה'הורה הנעדר':

#### ההכחשה:

בני הזוג שקיבלו החלטה להקים בית, לקחו בחשבון את האתגרים היומיומיים עימם יצטרכו להתמודד. הם בנו את תשתיותיו של התא המשפחתי הנורמטיבי וקיבלו החלטות במצב של יציבות ובחירה מודעת ומושכלת. כאשר משבר פתאומי הפך את אחד מהם ל'נעדר', בן הזוג המתפקד נאלץ להתמודד עם אובדן חלקי של השותף עמו החליט להזדקן. להורה המתפקד אין כל כך את הפריבילגיה לחוות את שלב ההכחשה על מנת למסך ולו במעט על הכאב שהתפרץ לחייו. עליו לפעול, לתפקד ולקבל החלטות, תחת סערות רגשיות שישפיעו על עתידם של בני המשפחה כולה. שלב זה מאופיין בתחושה של 'אין זמן'. אין זמן להתאבל, אין זמן להרגיש, אין זמן לעבד. מנגד, לילדים ישנה פריבילגיה לחוות את השלב הזה. רמת המחוייבות והאחריות המוטלת עליהם פחותה ולכן ביכולתם להנכיח את ההלם וההכחשה. לא תמיד הכחשה זו תתקבל בהבנה מצד ההורה המתפקד, מתוך אותה חוויה של סערות רגשיות.

#### הכעס:

בן הזוג המתפקד שנאלץ לפעול בתוך מציאות חדשה, מתמודד מתוך בדידות עם נטל רב המונח על כתפיו. התחושה החזקה ביותר שנוכחת בו היא שאין על מי לכעוס. איך אפשר לכעוס על אדם חולה? איך אפשר לחוות כעס כשמי שישן לצידך נאנק מכאבים או מוגבל בנפשו? היכולת שלו לאוורר את הרגשות שנוכחים בו, מוגבלת בשלב זה, אלו הם רגשות הנחווים כפחות לגיטימיים בעיני עצמו ובעיני הסביבה. הכעס יקבל ביטוי בדרך כלל כתסכול, מחשבות מפוזרות, ואי שקט.

לעומתו, יכולים הילדים לחוות שלב זה בדרך מוחצנת או מופנמת. להוציא החוצה את כל מה שמציף מבפנים או לחילופין להסתגר בתוך עצמם ולהיות נוכחים בשתיקה רועמת. כעסם

**אחת מדרכי ההתמודדות עם מציאות מורכבת זו, הינה תהליך של פרידה. על אף שההורה הנעדר עודנו חי ונושם, בכוחו של תהליך הפרידה, מהאדם שהיה ומהאדם שהוא אמור להיות בעבורם, ליצור הקלה והשלמה. הפרידה אמנם חלקית, אך היא חשובה ומשמעותית, וניתן להקביל אותה לשלבי האבל במצב של אובדן.**



בעבור השני.

בני המשפחה הגרעינית של ה'הורה הנעדר', חווים אמוציות רגשיות, ולכל אחד מהם דעות, אמונות, השקפות ותפיסות שונות ביחס להתמודדות עם האובדן החלקי. עצם השוני מייצר מציאות אקוטית וסוערת אשר כל אחד מהם בנפרד וכולם ביחד יאלצו לעבד ולעבור.

ברמה המחשבתית, שאלות רבות נוכחות בתוכם ולא תמיד עולות לתודעה באופן בהיר: שאלות על מצפן ומצפון, עד כמה הם זכאים לאפשר לעצמם להרגיש ולחוות את העצב והכאב ולהיות פחות אפקטיביים ומשימתיים? האם יש צורך לקבל תוקף לכאב מהסביבה? שהרי אין 'סוף' - מוות, אבל יש היעדר, שלעיתים הוא בלתי נסבל. מי החלש ומי החזק? מי נדרש לטיפול באמת? הנעדר או אולי בני משפחתו, לא פחות ממנו? להתקדם בחיים או להתמסר? על מה מוותר כל אחד מבני הבית? ואילו מחירים משלמים הילדים, לטוב ולמוטב? האם ערך המסירות עולה על הכל? ומה ניתן לעשות על הקולות השיפוטיים המגיעים מבפנים ומבחוץ?

כל כך הרבה התמודדויות יומיומיות נוכחות במצב של אובדן חלקי ואין לדבר סוף.

#### נרמול, איזון ופרידה מחלום:

עצם הידיעה הקוגניטיבית של שלבי האבל וההקבלה שלהם למצב של אובדן חלקי מנרמלת את האתגרים, המחשבות והרגשות הקונפליקטואלים הנוכחים בקרב בני המשפחה. ישנה חשיבות גדולה לנתינת מקום לרגשות השונים הנוכחים בהם, כגון: אהבה וכעס, תסכול ורצון עז לנתינה, הכמיהה לעטוף את האדם הנעדר בחמלה לצד הסליחה לעצמם על כל מה שאינם מצליחים להעניק בעבורו.

הפרידה היא מ'החלום' על זוגיות ומשפחה נורמטיבית. ההטמעה שישנם דברים שלעולם לא יחזרו להיות מה שהיו, והשלמה עם הבחירות שעשו מתוך הכרה בכך שהן היו הבחירות האופטימליות במציאות לא אופטימלית. הבחירה להישאר עם בן הזוג הנעדר אינה אומרת לעצור את החיים ואולי להפך מכך. ההבנה כי כל אחד מהם ראוי ואף מחוייב להעניק לעצמו בעצמו, לתת תוקף לחלומות שלו ולראות בעצמם גיבורים של אמת, מעצם הבחירה להישאר תא משפחתי שלם, גם אם אינו מושלם. בכוחה של הפרידה החלקית לאפשר לבני המשפחה להאמין שעדיף לאהוב ולאבד, מאשר לא לאהוב כלל. ומשם, תיוולד ההשלמה עם סיפור חייהם, שהם לא בחרו לקבל אותו, אך בוחרים בתוכו, כל יום מחדש.

מוקדש בהערכה גדולה לכל אלו, המתמודדים, בוחרים וחיים לצד הנעדרים.

#### ביבליוגרפיה:

שלבי האבל - נירית שגיא [www.niritsage.co.il](http://www.niritsage.co.il)

כהן, אורית. פרידמן, דנה. (2002). פסיכולוגיה חברתית: עמדות - תיאוריות איזון - תיאורית שיווי המשקל של היידר, מטה.

# המפתח שלך לשוק העבודה

פירוטוי ישראלי

קבוצות  
גברים/ נשים

## רוצה להשתלב בתפקידים מובילים?

מרכז י.נ.ר. מציע לימודי תעודה  
ולימודי B.A של האוני' הפתוחה



חינוך

סיוע בהגשת  
מלגות לזכאים



פסיכולוגיה

קבלה ללא מכינה,  
בגרות / פסיכומטרי



מדעי החברה והרוח

לינוי ויישץ  
אישי

אפשרות להכרה  
בלימודי הוראה / שכינה

אפשרות ללימוד  
מהבית

**חדש!** תוכנית רבבה לבגרות סמינר  
B.Sc. יוקרתי במדעים

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321614

[YNRCOLLEGE.ORG](http://YNRCOLLEGE.ORG) > [RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG](mailto:RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG)

ינר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביישון אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609



# תליזה חיונית

## על פי הגישה הסלוטוגנית

חיים דין בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית,  
תלמיד מחקר באוניברסיטה העברית בתחום הפרעת קשב,  
יו"ר "מכון הקשב" - מיזם חברתי עבור אנשים עם הפרעת קשב.  
haymdayan@gmail.com | 037445691



דווקא לחיפוש אחר מקורות החוסן של האדם. לשם המחשה, כאשר מנסים לברר מדוע ילד אינו נענה לסמכות ההורים. הגישה הפתוגנית תניח שילד בטבעו אמור לציית לסמכות הוריו, ועל כן תחפש מה הסיבות האישיות או המשפחתיות שבגינן הילד לא פועל בדרך הרגילה. לעומת זאת הגישה הסלוטוגנית תניח שבאופן בסיסי ילדים היו רוצים יותר חופש ועצמאות, ובכל זאת מסיבה כלשהי הם נענים להוריהם במידה סבירה. מה גורם להם לעשות זאת? שאלה זו מתעוררת גם בהקשר של הילד שלפנינו. סביר להניח שלמרות נטייתו לעצמאות יתירה, הוא לא עושה זאת בכל תחום אפשרי בחייו. מה אם כן גורם לו לקבל סמכות הוריו במידה או בהקשרים מסויימים? שאלה זו מכוונת אותנו למצוא את "המפתח" או הדרך להצליח עם הילד. מה "שפתח" דלת אחת, יכול לפתוח אולי דלתות נוספות. זו היא בעצם התשתית לגישת הכוחות המכוונת את המטפל לברר מה הם תחומי החוזק בחייו של המטופל, באילו תקופות הוא הצליח להתמודד בצורה טובה, מה הדרכים ומי הם האנשים שסייעו לו בכך. ההבדל בין הגישה הפתוגנית לגישה הסלוטוגנית נובע מהבדל בהגדרת מצבי תקינות ושיבוש. הגישה הפתוגנית מגדירה מצבי בריאות ולמולם מצבי חולי. מכאן היא ממשיכה ומקטלגת את מצבו של האדם כ"בריא" או כ"חולה", והיא מנסה להבין מה גרם לאדם להגיע למצב זה. העיסוק בשאלה זו יכול להיות סביב ריפוי מחלות גופניות או מצוקות נפשיות שכבר התפתחו - "רפואה מתגוננת", או לעסוק במניעה של מחלות ומצוקות

בסוף שנות השמונים של המאה העשרים הציע פרופ' אהרון אנטונובסקי, את התיאוריה הסלוטוגנית שפירושה: סלוטו= בריאות, גנסיס = מקורות. תיאוריה זו היא השקפה חדשה לחשיבה על חולי ובריאות. אנטונובסקי טען כי ניתן לזהות שתי גישות שונות: הגישה הפתוגנית המתמקדת בדברים שגורמים לאדם להיות חולה. ולעומתה, הגישה הסלוטוגנית המתמקדת בדברים שגורמים לאדם להיות בריא - פיזית או נפשית. למשל, כשמטופל שוטח בפנינו את סיפור חייו ובהם קשיים שונים, הגישה הפתוגנית תכווין אותנו להעמיק בסיבות העומדות מאחורי אותם קשיים ואילו הגישה הסלוטוגנית תכווין אותנו לברר גם מדוע קשיים אלו לא הופיעו בעוצמה או בהיקף רחב יותר.

מאחורי שתי הגישות עומדת השקפת עולם שונה. הגישה הפתוגנית יוצאת מתוך הנחת הסדר, הגורסת כי הגוף והנפש אמורים להתנהל בצורה תקינה, ועל כך תשומת הלב שלה מופנית אל היוצא מן הכלל - התקייגות. לעומת זאת, הגישה הסלוטוגנית יוצאת מתוך הנחת הכאוס (אי-סדר) על פיה הגוף והנפש לא בהכרח אמורים להתנהל בצורה תקינה, היות שבטבע העולם קיימים גורמי סיכון ש"תוקפים" ומאיימים על רווחתו ובריאות של האדם. ובכלל מה שהתרבות האנושים מגדירה כסדור, אינו הולם באופן מדוייק את סדרי הטבע. כשזו נקודת המוצא, אזי השאלה שנפנה אליה היא מדוע האדם מצליח להתמודד חרף גורמי הסיכון הללו? שאלה מסוג זה מפנה את תשומת הלב

את תשומת הלב לעובדה שלא כל האנשים עם תסמיני הפרעה מגיעים למצב של פגיעה תפקודית ולכן היא תשאל, מה מסייע לשאר האנשים להתמודד עם הנטייה - שקיימת גם אצלם - שלא "ליישר קו" עם המסגרת. שאלה זו תדחק בנו לחפש גם גורמי חוסן. היא תחדד את ההבנה כי מדובר בפונטציאל רב-ברירתי אשר כיוון ההתפתחות שלו תלוי באינטראקציה עם עוד גורמים, חלקם גורמי חוסן, כאלה שנמצאים אצל רוב האוכלוסייה. כאשר אנו עוסקים בגורמי החוסן שמסייעים לכלל האנשים, הראייה שלנו נפתחת לעסוק בתמונה הגדולה של חיי האדם. בסביבה הרחבה ולא רק בסביבה הצרה לבעיה. כיוון זה מביא אותנו להעדיף עיסוק בקידום הצלחה של הילד עם הפרעה מאשר מאבק בהפרעה ונסיונות "למגר" אותה. כשאנו מגדירים את מצבו של הילד רק כ"הפרעה/לקות/מחלה", תשומת הלב שלנו ממוקדת בניסיון להכחיד את הבעיה. אך ייתכן שאנו "נלחמים" בתכונה שהילד רואה אותה כחלק מעצמיותו. ייתכן שאנו נלחמים בתכונה אנושית שיכולה לסייע לילד, בתנאים נאותים, להגיע להצלחה. וייתכן שאנו נלחמים מלחמה אבודה מראש, היות שהגדרת היעד שלנו אינה מדויקת.

על פי הגישה הסלוטוגנית אנו יכולים לראות את ההפרעה כתופעה רב-ברירית, אשר בתנאים מסויימים יכולה להביא

לכישלונות ולנזקים חמורים, אך בתנאים אחרים יכולה להיות חלק מסיפור הצלחה של האדם. אין הכוונה להמעט מהבעייתיות שבהפרעה. בכלל, הגישה הסלוטוגנית אינה באה לשלול את הגישה הפתוגנית. לגישה הפתוגנית יש יתרונות ברורים שאי אפשר לוותר עליהם. בדוגמה שהבאנו, הפרעת קשב אכן מהווה גורם סיכון משמעותי כפי שטוענת הגישה הפתוגנית. אבל האתגר הוא להחזיק בו-זמנית גם את הגישה הסלוטוגנית ולשאול מה בכל זאת עוזר לאנשים אחרים להתמודדות עם נטייה זו? כיצד אדם זה מתמודד בהצלחה בחלקים מסויימים בחייו למרות נטייה זו? מה הגורם שיכול להפוך את האדם עם נטייה זו למצליח? האם לאדם עם נטייה זו יש פוטנציאל לתרומה ייחודית לכלל החברה?

הגישה הסלוטוגנית טוענת שכאשר אדם יוצא מתוך הנחה שהעולם אמור להיות מסודר, או ללכת לפי "הראש" שלו - הוא צפוי לחוש את החיים כמבולבלים, חסרי משמעות ובלתי ניתנים לניהול. הסיבה לכך נעוצה בעובדה הפשוטה שהחיים לא תמיד מסודרים, ובטח שלא הולכים לפי התכניות שלנו. כשאנחנו יוצאים מהנחה שהם כאלה, אנחנו עלולים להיות "מופתעים" ולאבד עשתונות בעת המפגש איתם. הקיסר הרומי מַרְקוּס אוֹרְלִיּוֹס אֶנטוֹנינוס (שיש דיון האם הוא אותו אנטונינוס שזכה לקרבתו של רבי יהודה הנשיא) כתב ביומנו (מחשבות לעצמי, ב): "עם שחר אמור לעצמך: יקרו בדרכי עסקן, כפוי-טובה, נוכל,

- "רפואה מונעת". הן המתגוננת והן המונעת שייכות לגישה הפתוגנית היות שהן אחוזות בקונספט של בריאות-חולי. בשונה מכך, הגישה הסלוטוגנית רואה את כל בני האדם כמצויים על פני רצף שבקצהו האחד נמצאת רוחה נפשית/גופנית מיטבית, ובקצה השני נמצאת מצוקה נפשית/גופנית חמורה. בני האדם נמצאים כל הזמן בתנועה על פני הרצף, לפעמים הם במצב טוב יותר ולפעמים פחות ולכן השאלה היא מה מסייע לאנשים לנוע אל עבר מצב טוב יותר על פני הרצף.

כדי לחדד את ההבדל בין הגישה הסלוטוגנית לבין הגישה הפתוגנית הכוללת כאמור גם "רפואה מונעת" וגם "רפואה מתגוננת", השתמש אנטונובסקי במטפורת הצלת אנשים הטובעים בנהר: הרפואה המתגוננת ממוקמת במורד הזרם ועוסקת בהצלת אנשים שכבר טבעו. הרפואה המונעת ניצבת במעלה הזרם ומונעת מאנשים להיכנס מלכתחילה לנהר השוצף - שתי הגישות מביטות מבעד לפריזמה הפתוגנית וממוקדות בשאלה מה גורם לבריאה להיות חולה. הגישה הסלוטוגנית, לעומת זאת, מניחה כי כל בני האדם מצויים בתוך הנהר, חלקם טובעים וחלקם שורדים, ולכן היא מתמקדת בשאלה מה מסייע לאנשים להיות בריאים למרות נהר הסכנות. בקודה זו נעוץ ההבדל בין פסיכולוגיה חיובית לבין פסיכולוגיה סלוטוגנית. הפסיכולוגיה

החיובית דומה במקצת לרפואה המונעת: היא מקבלת את החלוקה בריאות-חולי, אלא שבוחרת לעסוק בבריאות.

הפרעת קשב והיפראקטיביות יכולה להיות דוגמא מצויינת להמחשה יישומית של גישות אלה. מדובר בהפרעה נדירה התפתחותית נפוצה המאופיינת בתפקוד שלא תואם את המסגרות השכליות, רגשיות או התנהגויות המקובלות. למשל קשב שאינו ממוקד בעוצמה ובמשך הזמן הנדרש; תנועות של מחשבה דיבור או מעשה שאינה בעוצמה המקובלת/הנדרשת לשם תפקוד תקין. אלא היא לפעמים יתירה ולפעמים חסרה. ההפרעה נמדדת בעזרת 18 תסמינים, למשל, מוסחות רבה או קושי להמתין בתור. כאשר ישנה רמה מסויימת של תסמינים ("עוצמת תסמינים") אשר גורמים לפגיעה בתפקוד של האדם ("פגיעה תפקודית"), אזי נקבע שישנה הפרעה. למשל כאשר הילד מוסח מאוד ולכן ההישגים הלימודיים שלו נמוכים. הגישה הפתוגנית רואה את ההפרעה כמצב קיים של לקות והיא שואלת מהם הגורמים שיוצרים את ההפרעה או מה הגורמים שבנוכחותם התסמינים או הפגיעה התפקודית עשויים להיות חמורים יותר. כיוון מחשבה זה מטה אותנו לחפש גורמי סיכון שמחריפים את הסיכונים הקיימת בהפרעה. לעומת זאת, הגישה הסלוטוגנית תדגיש שההפרעה היא למעשה רצף של תסמינים. מקצתם נמצאים בעצימות המוכה בקרב כלל האוכלוסייה, גם אצל אנשים שלא עונים על הקריטריונים לאבחנה. היא תפנה

הרפואה המונעת מחזקת  
לחיים טובים ואוסיפת  
אנשים לבריאות. הרפואה  
המונעת נצטת לחיים טובים  
ומונעת מאנשים להיכנס  
מלכתחילה לנהר השוצף



איש זדון". אמירה סטואית זו משתלבת עם הגישה הסלוטוגנית לפיה כאשר אדם יוצא מתוך הנחה שהעולם לא אמור בהכרח להיות מסודר או ללכת לפי תוכניותיו, הוא יכול לקבל בשלווה ובהשלמה את המציאות, מבלי לחוש מופתע, מבולבל, מאוכזב, מרוקן או חסר אוניס. אדרבא, כיוון שאדם נוטה מטבעו לבנות לעצמו "בתים" של סדר והגיון, דווקא תפיסת עולם המניחה את הכאוס כבסיס לקיום, דוחפת את האדם לפתח ליצור לעצמו אי של סדר, משמעות ומסוגלות בתוך ים החיים.

ה"אי של סדר" המתפתח בתוך אי-הסדר נקרא "תחושת קוהרנטיות". תחושה זו מורכבת משלושה חלקים: שכלי, רגשי וביצועי. מובנות - המידה בה האדם תופס את העולם כהגיוני, שיטתי וניתן לחיזוי; משמעות - המידה בה האדם רואה את חייו והתמודדויותיו כבעלי משמעות וראויים להשקעה; נהילות - המידה בה האדם חווה מסוגלות עצמית המורכבת ממימונות בדרכי התמודדות לצד תחושת יכולת-עצמית לנהל ולהשפיע על המציאות. תחושת קוהרנטיות נבחנה באלפי מחקרים ונמצא שלא רק שהיא קשורה עם איכות חיים ובריאות טובה יותר, אלא היא גם מסייעת לאנשים להתמודד עם מצבי משבר וסיכון. במילים אחרות, אנשים החשים כי חייהם הגיוניים, משמעותיים וברי-ניהול, מוגנים יותר, לרבות במצבים שבהם ישנם גורמי סיכון. "תחושת קוהרנטיות", היא בעצם "התשובה" למצב הכאוטי הבסיסי. אחיזה בתפיסת לפיה בבסיסה העולם הוא כאוטי, לצד היכולת של הפרט או התרבות ליצור מובלעת של סדר, מסייעת לכך שתכונות גולמיות שקיימות אצלו תתפתחנה בכיוון תקין. ההבנה שהאדם חי בתוך ים סוער מסייעת לו לבנות בתוכו אונייה של סדר, משמעות ומסוגלות. לשם המחשה, אנשים עם הפרעת קשב נמצאים בסיכון גבוה משאר האוכלוסייה להתנהגות פורצת גבולות, כמו עבירות על חוקים וכללים. יחד עם זאת, כאשר תחושת הקוהרנטיות שלהם גבוהה, הסיכון פוחת מאוד והם בסיכון כמו שאר האוכלוסייה ואולי אף פחות.

ההנחה לפיה העולם אינו אמור להתנהל בצורה שאני רואה אותה כנכונה ומסודרת, מופיעה במקומות רבים ביהדות. למשל ברכות השחר הכוללות הודאת על תפקודי חיים "רגילים" כמו ראייה, מלמדת אותנו שנקודת המוצא היא שהסדר הוא "חידוש" בניגוד לאינטואיציה, כמו שכותב הרב וולבה "בעמל רב עולה לאדם להיגמל ממושכל-ראשון זה, וללמד את עצמו שאין שום דבר מובן מאליו, ולא 'מגיע' לו מאומה" (עלי שור, ב, רפ). העולם התחיל מתוהו והארץ על בלימה, גם יצירת עם ישראל מתחילה מעובדי עבודה זרה היו אבותינו. כמעט שום דבר אינו מובן מאליו, אפילו לא מחזור הטבע ולכן חקלאי הזורע באדמה ומקווה לצמיחה שתחזיר את השקעתו, נקרא בעל אמונה "שמאמין בחי העולמים וזורע" (תוספות, שבת, דף לא).

# המשפחות הכי טובות

## מחפשות אותך

מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה

# קורס הנחייה וייעוץ בנוער נושר מניעת נשירה וילדים בסיכון

קורס מקצועי שמטרתו הקניית הבנה, ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי הנעורים

- ◀ העמקה במושגי ההתבררות בהיבטים פיזיים, נפשיים וחברתיים תיאוריה וגישות קליניות להתערבות מקצועית
- ◀ ידע ומיומנויות באיתור וזיהוי גורמי ומוקדי הסיכון והערכתם
- ◀ התייחסות לסוגיות מורכבות: הפרעת קשב, נשירה, בעיות התנהגות, סמכות וגבולות, אלימות, מדיה והתמכרויות
- ◀ היכרות עם דרכי סיוע אישיים ומערכתיים.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
לפרטים והרשמה: 02-6321625 בית הדפוס 30, ירושלים  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

# אחוות אחים

דוד לוי, יועץ חינוכי ומנחה הורים  
dl5004559@gmail.com | 0533123112

שאלה:

אומנם שלושת ילדי עדיין קטנים, אך עזה שאיפתי לגדלם מתוך אהבה ואחוות אחים, כיצד מנחילים לילדים כבר מגיל צעיר את ערך השלום ואהבת חינם בתא המשפחתי בין אחים ואחיות?

תשובה:

שאיפת כל הורה היא לראות את ילדיו גדלים, זוכים להקים בתים ושומרים על אחוות אחים ואהבת לב ביניהם. עצם העובדה שהערך קיים בליבך כהורה, והנך נותן עליו לב ודעת כבר יש בו כדי לשדר ללא מילים את השאיפה, את הכיוון ואת המטרה.

על מנת שנצליח לבנות אהבת אחים עלינו להבין כיצד מפתח כל ילד את התקשורת עם סביבתו. ילד שיתפתח באופן בריא, יהיה ילד של אחווה ואהבה לזולתו באשר הוא. כל ילד מפתח

כישורי חברה של חיבור והיבדלות. חיבור הוא הקשר עם הזולת. היבדלות היא פיתוח גוון ייחודי

ועצמאי לאישיות שלי. בשלב הראשון

מפתח הילד את תחום ההתקשרות עם חברים, אחים, ובגיל הרך בעיקר-

עם ההורים. בשלב הבא הוא מגלה ומפתח את הגוון העצמאי והייחודי שלו.

ילד שמצליח לפתח את שני המישורים הוא ילד שמסוגל להכיל את עצמו ואת הזולת גם בחלקים השווים והמשותפים וגם בחלקים השונים, העצמיים וייחודיים לכל אחד,

ויצליח לחיות עם סביבתו בכבוד ובאחוה.

תפקידנו כהורים לאפשר לילד לפתח את הכישורים הללו. בפיתוח שלב החיבור נוכל להועיל

בהענקת חום ואהבה ללא תנאים, להעביר לילד שדר שהוא אהוב ורצוי תמיד ולהעניק לו תמיכה והגנה. בפיתוח שלב העצמאות וההיבדלות נוכל לכוון ולהועיל ע"י שיתוף הילדים בדעות, רגשות, תחביבים ורעיונות תוך דיון בשונות של כל אחד. כך נוכל לבסס את השיח המשפחתי ולהרחיב בו את הביטוי עצמי של כל ילד. כך גדל בוגר שמצליח לכבד ולהשתלב מבלי לאבד את גבולותיו וערכיו.

את גבולותיו וערכיו.

התרומה והמתנה הגדולה שההורים יכולים לתת לילדיהם היא סיפוק התנאים המאפשרים לשמור הן על החיבור והן על הזהות האישית גם עם ההורים וגם עם האחים, והחברה. כך נוכל בסייעתא דשמיא לקרב לבבות וליצור אחדות, ולהכיל את מגוון האישיויות בצורה בריאה, ולזכות לברכה "הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד".



## דווקא עכשיו! לומדים הנחיית הורים



פירוט ישראלי



### הצטרפו לתוכנית המקצועית להכשרת מנחי הורים בכלי שלבי החיים

בדגש: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעת קשב ועוד.

באישור ובחסות:



האוניברסיטה הפתוחה



האגודה הישראלית למנחי הורים



מועצה ציבורית להורים בישראל



משרד החינוך אגף שפ"י

ארגז כלים עשיר ומימוניות לחיזוק ופיתוח סמכות הורית וחינוכית בכלי שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

קבוצות נשים מתחילות בירושלים ובמרכז



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בוטינסקי 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינו בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628



# זוגיות מחוברת

חסיכותה טא אינטימיות רגשית כקשר הזוגי

דקלה מלר M.A יועצת זוגית ומשפחתית

diklateller1@gmail.com | 0546002133

**לחיי הזוגיות של האדם מקדישה התורה בפרשת בראשית פסוק בודד ובעל משמעות רבה  
"על כן יעזוב איש את אביו ואת אימו ודבק באישתו והיו לבשר אחד" (בראשית ב כד).  
בפסוק שלושה חלקים המהווים שלושה שלבים ושלוש קומות ביחסים בין בני הזוג.**

מהי אינטימיות רגשית, מדוע היא כל כך משמעותית וכיצד אנו יכולים לייצר ולפתח אותה?  
רג'סטר והנלי (1992) תארו את חווית האינטימיות ככוללת היבטים של תקשורת בלתי מילולית, חווית הפתעה וספונטניות, יצירת מרחב בין בני הזוג המאפשר לשהות עם האחר ב'כאן ועכשיו' ללא גבולות פסיכולוגיים או פסיים, והעלאת המודעות לחוויות חושיות.

אינטימיות מוגדרת כקשר רגשי עמוק, יכולת לייצר יחסי אמון עם אדם קרוב, לשתף בחלומות, שאיפות, כאבים, כישלונות, מבוכות, תסכולים ועוד. אינטימיות רגשית נבנית בין בני זוג בתהליך הדרגתי והיא משמעותית מאוד לתחושת הביטחון של בני הזוג בתוך הקשר הזוגי, האינטימיות מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להיות הוא עצמו עם החוזקות ועם החולשות שלו ללא מסיכות או העמדת פנים.

דמיינו את עצמכם הולכים כאשר תיק על גבכם ובתוכו הדאגות, המועקות, ההצלחות, השמחות, הכאבים, המחשבות המטרידות, והפחדים שלכם. יש בתיק דברים אותם הייתם רוצים להסתיר מעין כל, ואחרים בהם הייתם רוצים לשתף ואף להתגאות. אתם ממשיכים במסע, ובדרך עליות וירידות פעמים התיק כבד מאוד ופעמים פחות. לפתע אתם פוגשים חבר נפש והוא מציע לכם לשבת, לנוח, ולפרוק חלק מהדברים שבתיק, להוציא, לשחרר, לשתף ואף להיפרד מחלק. אתם סומכים על החבר ונענים לבקשה שלו. משתפים בדאגות, חולקים מחשבות, משחררים כאבים. מה תהיה התחושה שלכם? מה יקרה בקשר שבינכם ובין חבר הנפש שלכם?

הקומה הראשונה מתייחסת לעזיבת קן ההורים, שאינה רק עזיבה פיזית אלא יצירת הנפרדות של הנער. תהליך יצירת הנפרדות הוא תהליך משמעותי מאוד, שמתחיל בגיל ההתבגרות כאשר הנער או הנערה מתנערים מהוריהם, מחפשים את זהותם ובוחרים את דרכם הייחודית. יצירת הנפרדות משמעותית מאוד ליצירת קשר זוגי בריא.

הקומה השנייה בבניית הקשר הזוגי, "ודבק באישתו", מתייחס לבניין הקשר בין בני הזוג, החברות, הקשר הריגשי-נפשי. קשר זה מהווה בסיס לאינטימיות הרגשית, ליכולת שלנו לחלוק את עולמנו עם בן הזוג. וכפי שכותב הרמב"ן: "ומפני זה אמר הכתוב בעבור שנקבת האדם היתה עצם מעצמיו ובשר מבשרו ודבק בה והיתה בחיקו כבשרו, ויחפוץ בה להיותה תמיד עמו.." (רמב"ן בראשית ג' כ"ה). הרצון לקשר, ליחד, החברות בין בני הזוג מהווה מרכיב משמעותי בבניין הזוגי.

הקומה השלישית בבניית הקשר הזוגי הבאה לידי ביטוי במילות הפסוק: "והיו לבשר אחד", ומתייחסת לקשר הפיזי, שבין איש לאישתו. וכדברי המהר"ל בדרשה לשבת שובה: "...והיו לבשר אחד" ואחדות זה כאשר הוא מתחבר אל אשתו אז יש כאן אחדות לגוף".

שלוש הקומות האלה בנויות זו מעל זו כאשר כל קומה מהווה בסיס לזו שמעליה. חיסרון ביצירת הנפרדות שבין איש או אישה להוריו יפגום בבניית הקשר הרגשי בין בני הזוג ואילו חיסרון בבניית קשר רגשי לא יאפשר חיי אישות טובים ושמחים שמצמיחים את הקשר הזוגי, מחזקים את הקרבה בין בני הזוג ובונים את היחד.



# להתרגש כל יום מחדש

**הכשרת מדריכי חתנים וכלות**  
**הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית**  
**לבניית הקשר הזוגי בבנין הבית היהודי**

הקניית דיסקרימינציה  
מעשית להרכה



זיהוי מוקשים  
בראשית הדרך



תקשורת אפקטיבית  
והתמודדות עם  
קונפליקטים



קדושת חיי המשפחה  
והיבטים רפואיים  
במעגל החיים



**גברים - חמישי ערב נשים - רביעי בוקר**



**מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה**  
בית הדפוס 30, ירושלים • ד'בוטניסקי 100, פתח תקוה

**לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 03-7160130**

Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביינועץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321602

אינטימיות משמעותית מאוד לכל אדם. היכולת לחלוק את הדאגות, המחשבות והתסכולים מייצרת קשר של קירבה וביטחון. ההרגשה ההדדית שנוצרת היא שיש על מי לסמוך, את מי לשתף ועם מי לחלוק.

## כיצד מייצרים אינטימיות זוגית?

מאוד קל לייצר בזוגיות נפרדות מעצם היותנו שניים שונים. לכל אחד העיסוקים והעבודה שלו, ההרגלים, הצרכים וההתנהגויות שלו. האינטימיות מייצרת חיבור ומייצרת אנחנו מאתה ואני. על מנת לייצר אינטימיות יש צורך בחשיפה, ובחשיפה יתכנו גם צדדים של כאב ופגיעות שכן, מחד, חשיפה מייצרת פגיעות ומאידיך חשיפה מקרבת. ללא חשיפה הקשר יישאר מרוחק. אינטימיות מייצרת סיכוי לקשר, לאמון, לקרבה לאהבה. יחד עם זאת קיים בה צד של סיכון ושל פגיעות. לכן למרות שלרוב בני האדם יש רצון עמוק לאינטימיות, יש גם לא מעט חשש והסתייגות. רק כאשר יש ביטחון בקשר ובבן הזוג תתכן קרבה, חשיפה ואינטימיות.

דרך נוספת לבחון את מידת הקרבה הזוגית שלנו היא לשאול מהו מקומנו בקשר הזוגי, האם אנחנו בעמדת נותנים או בעמדת מקבלים? האם קיים אצלנו מערך של התחשבות: אני וויתרתי ועכשיו תורו לוותר, אני הקשבת לי לו כעת תורו להקשיב לי. במערכת של התחשבותיו כאשר בן זוג אחד אינו נמצא בעמדת הנותן מסיבה כלשהי, פעמים רבות בן הזוג השני יפסיק גם הוא לתת. לעומת זאת אם נשחרר את מערכת האינטרסים הזו, את מערכת ה"תן וקח" נוכל לתת לבן הזוג באמת בבחינת: "שלי שלך ושליך שלך". נתנה ללא ציפייה לקבלה משחררת ומאפשרת אינטימיות רגשית ברמה גבוהה הרבה יותר.

גם אם הקשר שלנו לא מאופיין באינטימיות רגשית, אנחנו יכולים לייצר אותה. חוקר הזוגיות ג'ון גוטמן מדבר על כך ש"ידע הוא כוח". ככל שנכיר את בן הזוג, את עולמו, חבריו ותחביביו, הקרבה ביננו תלך ותגדל. היכרות יכולה להתרחש באמצעות שיח, וגם ע"י משחק. כיום קיימים סוגים רבים של קלפי משחק זוגי בהם ניתן להיעזר על מנת לגלות את עולמו של בן הזוג. חשוב לקבוע זמן של מפגש זוגי בין בני הזוג בלבד, ללא ילדים וללא הפרעות.

סקרנות היא כלי זוגי משמעותי. היא מביאה אותנו לגלות את עולמו של בן הזוג. היא צריכה להיעשות מתוך עניין ורצון לדעת ולהכיר. השאלות צריכות להיות חוקרות ולא מבקרות. כמו ילד קטן שמגלה את העולם, מתבונן, מתרגש, מתלהב, בודק ושואל. נסיים בדברי המהר"ל בספרו באר הגולה עמ' צ"ג:

"...חיבור האדם ואשתו שיהיו לדבר אחד לגמרי. והחיבור הזה אל תאמר כי הוא דבר גשמי כמו שאר בע"ח, אין הדבר כך. כי יש להם לאיש ולאישה כוח החיבור מן הש"י, וכמו שנרמז במילת איש ואישה כי בהם נשתתף שמו הוא שם 'י באיש וה' באישה. לומר כי הש"י מחבר ומאחד אותם לכך שמו ביניהם. ודבר זה הוא החיבור בין איש ואישה. ולכך כוח עליון מחבר אותם ועל זה אמר אהבה שהוא עצם החיבור"



## י.נ.ר. על המכה



## אתר תשפ"ו ראיון עם בוגר במרכז י.נ.ר.

**שם: הרב זוד פודור גיל: 38**

**נשוי ואב לחמישה מגורים: בני ברק**

**מה היה תחום עיסוק שלך לפני הלימודים?**  
תחום השדכנות, מנכ"ל ישיבת "היכל יצחק" - לנדאו.

**מדוע בחרת ללמוד את התחום?**

בעקבות עשייתי בתחום השידוכים וליווי בחורים לקראת נישואין ואחרי נישואין, הבנתי שהדרכת חתנים לוקה בחסר. חלקם דיווחו שההדרכה שיעממה אותם והנושאים לא דברו לליבם, או שלא הבינו מה מצפים מהם בתור נשואים. היה לי חבל שהזדמנות היקרה וחשובה, ולעיתים החד פעמית שיש לבחורים ללמידה על חיי נישואין וזוגיות, מתפספסת. החלטתי ללמוד את התחום מהטובים ביותר כדי לעזור לבחורים לבנות בתים טובים ובריאם, תוך הקניית ידע מקצועי ופרקטי. למדתי הדרכת חתנים ונישואין, ובימים האחרונים סיימתי תכנית הכשרה ליעוץ נישואין ומשפחה.

**במה אתה עוסק היום?**

יעוץ נישואין ומדריך חתנים, הדרכת מעל 100 חתנים ב"ה.

**מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?**

חשוב לי מאד להתאים את ההדרכה לכל חתן וחתן, לפי הסגנון שלו ולפי האתגרים והקשיים איתם הוא מתמודד. במפגש הראשון אני שואל את החתן שאלות מגוונות על מנת להכיר את הסגנון שלו ואת אופי הקשר עם הכלה, כך אני מצליח לדייק את ההדרכה באופן הטוב ביותר עבור החתן הספציפי. בנוסף, יש לא מעט חתנים אשר מתמודדים עם בלבול והתלבטות קשה, האם להמשיך את הקשר ולהתחתן או לשבור את השידוך, במצבים כאלה אני עוזר להם לעשות סדר במחשבות וברגשות, ולהבין האם ההתלבטות היא כתוצאה של לחץ וחשש או שיש בה ממש, כך אני מוביל אותם לקבל את ההחלטה הטובה ביותר עבורם.

**ספר לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך כמדריך חתנים**

חתן שצלצל באחד מימי השבע ברכות שלו, וסיפר שגילה משהו קשה על אשתו ומבחינתו לפרק את החבילה לאלתר. ישבתי איתו, נרמלתי והרגעתי אותו, לאחר מכן עשינו סדר בדברים שהציג וברגשות, עזרתי לו להסתכל על הדברים במבט נוסף, לאחר תקופה קצרה החתן דיווח שהוא מרגיש טוב ומאושר וכמובן בחר להישאר בנישואין.

**מהו הרווח האישי שהפקת מהלימודים בי.נ.ר.?**

הרווח הגדול והמשמעותי ביותר עבורי הוא התרומה לחיי הנישואין שלי, כי אין גבול לכמה שאפשר להשתפר ולגדול בנישואין. וכשאני שומע את בני הבית מדברים בקודים ובשפה של ינר אין מאושר ממני, אני מבין שהלימודים השפיעו לא רק עלי אלא גם על המשפחה שלי.

**תן לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך**

אני מאמין שמטפל טוב, הוא מטפל שמאמין במטופל ומצליח לגייס את המטופל "לטפל בעצמו" כי הוא יודע באופן הכי טוב מה נכון עבורו ורק הוא יכול באמת לחולל את הנס של עצמו. לכן מטפל טוב צריך להגיע עם המון ענווה וסקרנות ולהיות בעמדת 'לא יודע' רק כך תהיה למטופל הזדמנות לעבוד נכון.



החודש הסתיים מחזור 68 בתכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה בסניף י.נ.ר. בפתח תקוה.

לאחר שנתיים של לימודים אינטנסיביים, בתקופה כל כך מאתגרת,

השתתפו התלמידים בכיתה ובזום בסיום מרגש שסיכם את הדרך שהם עברו בתקופה זו.

התלמידים, שכללו גם 3 רבני קהילות מחו"ל - ברזיל, בלגיה ווינה,

הודו למרצים, לצוות, לרכזת הרישום שליוותה את התכנית, ובעיקר למנהל התכנית, הרב אביחי כהן במילים מרגשות ומחזקות:

"עברתי מסע של התפתחות והתבוננות, זה משהו שלא משאיר אותך אדיש"

"עוד לא סיימתי את התכנית ויש לי כבר זוגות שאני עובד איתם וזו שליחות עצומה שממלאת אותי בטוב בכל יום מחדש"

" התחלתי את הדרך כמדריך חתנים במרכז י.נ.ר. הדרכתי בשנתיים האחרונות למעלה מ 100 חתנים, והיה לי ברור שאני ממשיך ללימודי ייעוץ נישואין שמאפשרים לי לעבוד עם זוגות צעירים בצורה מקצועית".

"זהו קורס משנה חיים שסייע לי בכל תחום בו אני עוסק, לבית שלי, לעסק שלי, לי עם עצמי ובכל אינטראקציה עם אנשים"

"הביקורת היחידה שיש לי בסיום השנתיים האלה זה שנשארו עם טעם של עוד".

טל נחום, מנהלת תכניות הכשרה במרכז י.נ.ר. הודתה לתלמידים על האמון, על הבחירה במרכז, ועל ההתמדה בלמידה למרות אתגרי התקופה:

"למרות שזהו סיום, זוהי למעשה התחלה - תחילת דרככם כיועצים כחלק מקהילת מרכז י.נ.ר. אנו מזמינים אתכם לקחת חלק בפעילות י.נ.ר. בקהילה,

ולשאוף למקצועיות ומצויינות הנובעת מלמידה והדרכה מתמדת. אנו גאים בכל אחד ואחד שמתחיל את דרכו המקצועית ומאחלים לכם בהצלחה רבה".



# דוגמא אישית אישית

פינחס הירש - יועץ נישואין ומשפחה | pini41133@gmail.com



אם גם כוכבה חושבת כך, כנראה שאני באמת לא מוצלח. אני צריך שתאמר לי איך אני יכול להיהפך למוצלח. אני רוצה שהיא תעריך אותי."

זו היתה הפעם הראשונה שמשה דיבר בכאב. במפגש הקודם הוא דיבר על חוסר ההערכה והפרגון מכיוונה של כוכבה, אבל הוא דיבר בביטחון עם חצי חיך שיכל להתפרש אפילו כמתנשא. היום הוא אומר את אותן המילים, מרוסק ושובור.

נראה שמשה הגיע לתובנות חדשות. עד היום הוא ראה בכוכבה מישהי 'מבחוץ' שטוענת כלפיו טענות משפילות ומקטינות, אבל הוא לא נתן לטענות הללו באמת 'להיכנס' אליו. המחשבה שלו היתה בערך בסגנון הבא: 'איך היא מעזה לומר לאדם מוצלח כמוני כאלו משפטים מעליבים? הרי זה לא מגיע לי!' הוא הרגיש מוצלח, עם אשה שלא מכירה בכך. זה אמנם הפריע לו מאוד, אך לא באמת הפך אותו ללא מוצלח.

השבוע משה התחיל להאמין לכוכבה. הוא ניסה לרגע לראות את עולמו מנקודת מבטה והתחלחל. הוא לפתע האמין כי הוא אכן לא מוצלח וזה שבר אותו.

הסיפור של משה הוא תמצית של כל כך הרבה נושאים שחיינו

הם היו זוג עם חיים שכלפי חוץ נראים די נוצצים. משה מנהל מחלקה באחת החברות הגדולות, מצליח בעבודתו ואהוב על כולם. כוכבה יזמית בתחום ההיי-טק, מוערכת ומרוויחה היטב. הם נישאו זה לזו בנישואין שניים.

הילת ההצלחה הורגשה גם במפגשים בקליניקה, ויחד עם זאת הם הגיעו כי "לא תמיד הכל ורוד, ולגיטימי לדבר על דברים ולפתוח את הלב".

במהלך אחד מהמפגשים משה היה נראה מהורהר ורציני. "אני לא מבין למה אני לא מצליח". טון קולו היה נשמע רציני ופניו הביעו כנות.

"אני בזיווג שני והבעיות שלי חוזרות על עצמן. אני מרגיש שכוכבה מנמיכה אותי. היא לא מאמינה שאצליח אי פעם בכלום ואם כבר הצלחתי אז היא מזלזלת ממשי. אין לי בטחון עצמי מולה. אני מרגיש שאני לא ראוי להיות בעל, אבא, או אפילו סתם אדם טוב. היא טוענת שאני לא יוצלח". הכאב היה נסוך בכל מילה. משה היה מיוסר.

"עם אשתי הראשונה עוד נלחמתי". המשיך משה. "הייתי מראה לה כמה אני מוצלח ונלחם על הכבוד שלי עד שנמאס לי. אבל

אנשים שהערכנו והעצמנו בחיים הפכו מבלי מודע לכאלה שאנחנו מחקים את מעשיהם וזהו החינוך הטוב ביותר. דר' אירית ברזל-רווה (מייסדת ויו"ר הפורום הישראלי לנוירופסיכואנליזה - 2018) מצוטטת בעבודת הדוקטורט שלה את טראד ש'מציע את המנגנון של החיקוי כמנגנון בסיסי בהתנהגות האנושית, כשהוא מוסיף שקבוצה של אנשים נבונים אשר מחקה האחד את השני מייצרת יצירה חדשה וכך בעצם נוצרת ההיסטוריה'. הורה שמעשן לעולם לא יוכל להטיף לילדו על התרחקות מהחומרים ההרסניים הללו. לעומת זאת דוגמא אישית של בית שנהרס בעקבות הנ"ל או התקף בריאותי חמור, יותר בילד רושם כל כך חזק שייתכן והוא יקים בעצמו מוסד גמילה. בשביל 'לחנך' את עצמינו או לגרום למודע שלנו לחקות התנהגות שאנו מאוד חפצים בה, עלינו לקחת דוגמא אישית. אבל לא סתם ממישהו, אלא דוגמא אישית אישית.

משה אומר לעצמו 'אני מוצלח. אני יודע לחנך ולהיות אבא טוב, אני יודע להיות בעל טוב, אני שווה הערכה'. אבל יש מולו את הקול של העוזר כנגדו שמתריס בפניו. 'אתה לא. כל מה שאמרת, לא, לא ולא!'

אם משה אכן היה חש בתוכו חזק ויציב כי אכן הוא שווה

וראוי להערכה והיה מעריך את תפקודו כבעל, אבא, וכאדם, גם אם אשתו לא היתה מעריכה זאת, הוא לא היה נבהל. הוא מעריך את עצמו ופועל על פי הערכה זו. במהלך הזמן זה היה מקרין גם על סביבתו ואף אשתו היתה מצטרפת להערכה זו. אי אפשר שלא להעריך אדם רגוע עם עצמו שפועל באחריות, מסור וטוב. אבל משה נבהל כי אשתו הביעה את הקול פנימי שלו. היא רק חיזקה את הקול הרע שבתוכו. זה המקטין, המחליש, שמעכיר כל רגע מושלם בחיי.

משה לא מאמין לעצמו. הוא שואל למה הוא לא מוצלח/מצליח. הוא מאמין שאכן כך הוא.

דוגמא אישית אישית תעזור לו לראות את היופי שבאדם הזה ששמו משה. אולי כאשר הוא לא ייבהל מעצמו אלא יעמוד כחומה מול הקול המקטין שבוקע מתוכו, הוא לפתע ייווכח לראות כי יש לו אכן את מי להעריך. הוא יחווה בעצמו את האמון שהוא כל כך מחפש מבחוץ. הוא ייפך לאדם הראשון שהאמין בו. משם הדרך תהיה קלה יותר.

הבטתי על העיניים המצפות שתלה בי משה ושאלתי: 'בוא נניח לרגע ממה שאומרת או חושבת כוכבה. אתה חושב שאתה

סובבים סביבם, שאם רק נוכל להבין אותו אולי נלמד משהו חשוב.

פעם למשל חשבתם מדוע אנחנו לא מצליחים לשנות תדמית? למה גם כאשר הילד המופרע של הכיתה שלמד איתנו ביסודי מפרסם בעיתון את משרד עורכי הדין המצליח שהוא פתח, אנחנו מגיבים בחצי חיוך מלגלג ומדמיינים לעצמנו איך הוא זורק טיסנים מנייר על השופט במהלך דיון או מורח דבק על הכיסא של העד הנגדי?

ואם נתקדם עוד שלב, נבחן מדוע בכל הפעמים שהחלטנו שהנה אנחנו הופכים להורים סמכותיים שמסוגלים להטיל משמעת על הילד, הוא פשוט לא מאמין לנו ומתנהג בדיוק בדפוס בו הוא התנהג עד אתמול כשעוד לא הפכנו בהחלטה לסמכותיים?

יהיו שיאמרו את הסיסמה שכבר הפכה למוכרת: הסיבה שאנחנו

לא מצליחים להשתנות או לראות מישהו באופן שונה היא שאנחנו עצמינו לא מאמינים שעשינו שינוי.

זוהי אכן סיסמה נחמדה. אך כיצד מיישמים אותה?

תמיד יש לנו את הקול הקטן הזה שמזכיר לנו מי אנחנו 'באמת'. הוא גוער בנו שנפסיק לעבוד על עצמינו והעולם ונוריד את המסכה של השינוי ש'כביכול' עשינו. הוא זוכר

אותנו ילדים מופרעים והורים חסרי סמכות.

התיאוריה אומרת שכאשר נשלים עם עצמינו ונחיה באמת את הדמות שהפכנו להיות - רצינית, אחראית, סמכותית וכו', נשדר זאת כלפי חוץ ואז החבר 'אמין' שהפכנו לעורכי דין מכובדים והילד 'אמין' להורה הסמכותי שלו. הכל מתחיל בנו.

על מנת להקנות למישהו דרך חיים או תכונות התנהגות עליו 'להתחנך'. להפוך להורה סמכותי או לאדם רציני ומיושב בדעתו זה לא עניין של החלטה חפוזה שבן רגע הופכת אותנו למה שעולה בדעתנו. הקלף המנצח בחינוך בכלל, ובחינוך עצמי, הוא דוגמא אישית.

צ'ארלס סילברמן (עיתונאי וסופר אמריקאי 1925 - 2011) התבטא כי 'הגיעה העת שמחנכים יבינו שאיך שהם מלמדים ומתנהגים עשוי להיות חשוב ממה שהם מלמדים'.

אלברט איינשטיין הגדיר זאת ש'הדרך הנכונה לחנך בני אדם היא להיות להם לדוגמא'.

ובכלל, כל יועץ חינוכי יאמר זאת על סמך מחקרים ועובדות וכל אדם יעיד על כך על סמך דמות מופת שהותירה בו חותם לחיים. החל מהורה וכלה בדמות חינוכית או משמעותית בחייו.

# תכנית הנכשרה משנה חיים!



פירוט ישראלי

מובילים  
מקצועיות  
כבר 21 שנה

## COACHING אימון אישי

### בשילוב טכניקות מובילות ב-NLP ו-CBT

מרכז י.נ.ר - המרכז הגדול, הותיק, והמקצועי ללימודי  
טיפול, ייעוץ והנחייה מזמין אותך לרכוש מקצוע מבוקש  
ביותר המשתלב בכל תחומי החיים

שיטת אימון מוכחת בשטח המאפשרת  
שינויים מעשיים בטווח זמן קצר

התכנית בהתאם לדרישות לשכת  
המאמנים בישראל

מתאימה לאנשי מקצוע ככלי נוסף  
לשילוב בעבודתם המקצועית

### קבוצות חדשות מתחילות

קבוצת נשים: רביעי בוקר קבוצת גברים: שני ערב



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

בית הדפוס 30, ירושלים • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG • YNRCOLLEGE.ORG

לפרטים והרשמה: 02-6321602

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

מוצלח?

הוא חשב קצת 'אהההם... כן, ברור שכן. אבל...' התחיל משה.

'אז אתה מוצלח!' קטעתי אותו..

'נכון. אבל...' משה עמד לחזור שוב על ההרצאה.

'אם נכון, אז בבקשה. אתה מוצלח. זה אתה הקובע היחיד. אני לא הסמכות לומר לך אם אני חושב שאתה מוצלח או לא. מה שהחלטת זה מי שאתה.'

'מובחנות' או דיפרנציאציה - נפרדות, היא מושג רחב שלעיתים מתומצת עד כדי כאב. השינויים בחיינו והדרכים בהן אנו נתמודד נעוצות אך ורק בנו ובאופן בו אנו תופסים את חיינו.

אמתי מגד (2017) הגדיר מובחנות כ: 'היכולת להישען על עצמנו ולהישאר מאוזנים רגשית אל מול הדרישה והדחיפה של אחר משמעותי להתאים את עצמנו אליו.'

אדם שמודע להיותו נפרד בעולם ולא נותן לזולת להיפך לחלק מאישיותו הפנימית, מסוגל להתמודד עם מחשבות ואמירות קשות הנאמרות עליו ואליו אפילו מפי האנשים הקרובים ביותר. הוא מסוגל להפריד בין מה שאשתו/בעלה חושב/ת עליו/ה לבין מה שהוא חושב על עצמו.

כאשר אנו מאפשרים לחוות דעת של מישהו להשפיע על מצב רוחנו ודימוינו העצמי, אנו בעצם מאמצים אל תוכנו את המחשבה של אותו אדם.

ככל שהאדם המחווה את הדעה יהיה יותר קרוב או סמכותי כלפינו, כך יקשה עלינו יותר להתנתק לרגע מהאמירה, ולהקשיב למה שהאני הפנימי שלנו חושב ורוצה לומר לנו.

יכולת זו של הפרדה בין מה שהאחר אומר לבין מה שהאני הפנימי חושב, היא המובחנות.

כאשר משה לא קיבל מהיועץ הסכמה ואישור להיותו מוצלח, הוא קיבל משהו הרבה יותר גדול: את האפשרות שהוא ירגיש שווה כפי שהוא חושב על עצמו.

אם הוא היה שומע מהיועץ שהוא מוצלח, היה נמשך מעגל ההרסני בו הוא חי, אשר מבקש מהסביבה אישור קיימות ושווי.

מאז נפגשתי עם משה וכוכבה עוד מספר פעמים. משה למד לעשות עבודה עם עצמו, וכוכבה סייעה בכך מהצד שלה. היא

הפכה להיות שותפה לתהליך, מה שלא רק תרם לתחושת הערך של משה, אלא גם לקשר הזוגי שלהם. באופן פרדוקסלי, דווקא

ההכרה הכנה של משה בכך שהוא לא מעריך את עצמו, היא שסייעה בהעלאת הערך של משה בפני כוכבה.

מקורות:

- הפנמת דמות מטפלת - תיאוריית ההתקשרות ג'ון בולבי "מן העריסה עד הקבר" (Bowlby), 1988

- תלות במטפל - יוליה ליבס, החטיבה הקלינית 2020

- דוגמא אישית - אלון בבצ'וק - איך גדלת - 2021

- הערכה עצמית - רוני פרגר מאור 2008

- אמתי מגד - פסיכותרפיה מבוססת מובחנות 2017

- זהר ליבוביץ' - עידן שפע המידע ונפוצותו - 2015



## חלוקת רכוש בשונה מהרישום

מאת: טו"ר צבי גלר, ראש לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן

אחד מהטענות העשויות להוביל לחלוקת הדירה בשונה מהרישום היא כאשר היה מקח טעות. כלומר במידה ומתברר שהיה מקח טעות בקידושין הרי שגם הכספים שניתנו לצורך הדירה ניתנו בטעות ועל כן יש להשיבם. ביה"ד הגדול (תיק מס' 1168319/2) מגדיר טענת מקח טעות באופן הבא:

'מקח טעות' במונחי ההלכה צריכה להתבסס על היות ה'מקח' עשוי ב'טעות' מהטעויות שבגינן דינו להתבטל, כאלה הן הטעויות שבשל 'מום גדול'.

מדבריהם שם עולה שהמדד להיות המום נחשב גדול, היכול להביא לידי ביטול המקח, הוא הפרעה לתפקוד היומיומי ו/או סכנה. אולם אם אין הפרעה לתפקוד היומיומי אפילו אם זה כרוך בנטילת תרופות, אין הדבר נחשב כמום גדול המביא לידי מקח טעות.

ההתכנות של טענה זו היא רחוקה ביותר משום שהמקרים העומדים בקריטריונים של מקח טעות הם נדירים ביותר.

### החזר מתנות

טענה נוספת שהיא רלוונטית יותר היא תביעה להחזר מתנות בין אם המתנות ניתנו ע"י אחד מהצדדים או ע"י הוריהם.

השו"ע סי' רז סעיף ד' פסק: "אבל המוכר סתם, אף על פי שהיה בלבו שמפני כך וכך הוא מוכר, ואף על פי שנראים הדברים שלא מכר אלא לעשות כך וכך, ולא נעשה, אינו חוזר, שהרי לא פירש, ודברים שבלב אינם דברים. ואף על פי שקודם מכירה אמר שהוא מוכר על דעת לעשות כך וכך, כיון דבשעת המכירה לא אמר, אינו חוזר."

על זה הרמ"א הוסיף וכתב: "מיהו אי איכא אומדנא דמוכח, נתבטל המקח, וי"א דבמתנה דברים שבלב הויין דברים."

הרי שלפי הדעה העיקרית שהביא הרמ"א, אין לחלק בין מקח ומתנה, אלא "אי איכא אומדנא דמוכח, נתבטל המקח".

אמנם דין אומדנא במתנה הובא רק בדברי הרמ"א אך בשו"ת אריה דבי עילאי חלק אור"ח סי' ב' ביאר שהשו"ע לא נחלק עליו בענין זה:

"ובזה ניחא מה שהמחבר והרמ"א בסעיף ג' ד' פסקו בשניהם בשוה, דכתבו במוכר אדעתא למיסק וגם בזבין ולא איצטריך וכיוצא בהם, שהדין הוא בהם דצריך גילוי דעת בשעת מעשה. ואי איכא אומדנא אין צריך גילוי דעת בשניהם... בכל עניינים מועיל האומדנא ובאופן שהאומדנא היא בכגון שאנו בעצמינו

שאלה העולה מדי פעם בפעם בבתי הדין נוגעת לחלוקת רכוש שונה מהרישום בטאבו. בקשות מעין אלו עולות במקרים בהם רוב הכספים של הדירה הגיעו מאחד הצדדים וכשהגיע מועד הגירושין מבקש הצד שהביא את רוב הכספים לחלק את הרכוש באופן שאינו שוויוני. במאמר זה ננסה לגעת בנימוקים המצדיקים חלוקה לא שוויונית.

### ברירת המחזל - חלוקה לפי רישום

קיימת מחלוקת בין הדיינים האם הרישום בטאבו מועיל לקביעת בעלות על הקרקע. (יעוין בפס"ד של ביה"ד בירושלים תיק מס' 956318/1 שם הובאו השיטות באריכות) אולם הלכה למעשה נראה שהדעה הרווחת אצל רוב הדיינים היא שהרישום מועיל מדין קנין סיטומתא או מדינא דמלכותא ומאחר והדירה שייכת לשני הצדדים בשווה. הרי שגם את תמורתה יש לחלק בשווה בין הצדדים בלי קשר למי מהם השקיע יותר כסף. וכך כתב ביה"ד הרבני בהרכב בראשותו של הרב גולדשמיט זצ"ל (בפד"ר חלק א' עמוד 117):

"לכאורה, לפי הרשב"א ודאי ולפי בעל שארית יוסף מספק, אין לנו להתחשב בקביעת הבעלות על פי הרישום, אלא יש לברר מי שלם תמורת הבית.

אולם אין הדבר כן, כי פשוט הדבר שבכגון דא, בשאלת הכונה ברישום, יש לקבוע לפי הנוהג והרגיל בדרך העולם בכל זמן וזמן. וידוע שעכשיו נוהגים לרשום רכוש, וביחוד דירה למגורים, על שם שני בני הזוג, במכוון שלשניהם תהיה הבעלות על הרכוש. הרישום מורה, שזה ששילם או שילם יותר, נתן את היתרה בחלקו במתנה לשני. לכן אין לבטל, בזמן הזה, רישום, המקנה ומחזיק בעלות לזה שנרשם על שמו, מתוך ספיקות אולי לא הייתה הכוונה למתנה."

וכן מוכח מתשובות החתם סופר חו"מ סימן קמ"ב, בנדון בעל בית שנתן בית לאשתו והעלה בערכאות על שמה, ודן שם החת"ס בנוגע לבית זה בדבר ירושת הבעל אחרי מיתתה, ומשמע שתופס הוא בפשיטות שהבית שייך לה...לפיכך בנדון דידן, אין לנו להיכנס לבירורים מי שילם את התמורה כי שילם מי ששילם, הבית מכיוון שנרשם על שם שניהם, שייך הוא לשניהם בחלקים שווים, וממילא גם כל הכנסות הבית הם של שניהם בחלקים שווים.

מקח טעות

# טוענת שהתחום מעניין אותך?

## בואי לעשות מזה קריירה

4 סרטוני יוטיוב



## הצטרפי להכשרה המקיפה והמקצועית ללימודי יישוב סכסוכים וטוענות רבניות

לקבלת כלים פרקטיים לייצוג הולם בבית הדין הרבני

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

שיטות לימוד ייחודית להכנה  
לבחינות לצורך קבלת רישיון

תכנית השמה והשתלבות בעבודה  
בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים

הסמכה לנישור כללי ומשפחתי  
ובוררות בהלכה

### 90% הצלחה בבחינות ההסמכה

באישור בית הדין הרבני הגדול, ירושלים



בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בומינסקי 100, פתח תקוה

## לפרטים והרשמה: 02-6321603

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביינוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

יודעים ג'כ מן האומדנא אף שלא אמר כלום." הרב לביא בספרו עטרת דבורה (סימן לט עמ' 268) מבאר שהפסד מתנות היא הלכה הנובעת מאומדן דעתו של נותן המתנה וכך הוא כותב:

העולה מדברנו, שהלכה זו של הפסד מתנות, היא הלכה בדיני ממונות המיוסדת על אומדנא בלבד, שהבעל מלכתחילה נתן את המתנה על דעת כן שאשתו, לא תביא לפירוק הנישואין ואף אם בפיה טענה מוצדקת, עכ"פ כשהיא למעשה הביאה לפירוק הנישואין אינה יכולה להשאיר ברשותה מתנות אלו. וכן להיפך, אם הבעל הביא לפירוק הנישואין, אף אם בפיו טענה מוצדקת, אינה מפסידה את המתנות.

ואף שהיה מקום לומר שהדבר איננו תלוי רק בדעת הנותן וא"כ היה מקום לומר שלא תועיל האומדנא, כבר כתב בשו"ת דברי חיים (ח"א חלק אהע"ז סי' ג'): "רבים ושלמים ס"ל דבאומדנא גדולה אפילו בדבר התלוי בדעת שניהם אמרינן אומדנא".

טענה זו כוחה יפה גם לאחר מספר שנות נישואין ואין לומר שאם חיו מספר שנים ביחד והביאו ילדים לעולם מן הסתם הוא מחל. כך מבואר בשו"ת אגודת אזוב (חלק אהע"ז סי' כ"ב):

דכשלא נודע לו (המום) עד אחר הנישואין שכבר נלכד במצודה רעה לא שייך למימר דמחיל, דמה מחילה זו עושה שנאמר בשביל שסבל ומחל שעה אחת יתחייב לסבול גם בלהבא ולהוסיף מחילה על מחילה עוד כל ימי עולם ולא יוכל לשלחה כל ימיו מבלי שום קבלת קנין או חיוב על עצמו דהא איתא בחו"מ סי' קנ"ה סעי' ל"ו דאין חזקה לנזק' דאית ב' צערא דגופא אם לא בקנין ואין לך צערא דגופא יותר מזה לסבול דבר שאין החוש והדעת סובלו.

נמצא שבמקום שיש אומדנא ברורה וגדולה שעל דעת כן לא הייתה ניתנת המתנה, הרי שיש מקום לחלק את הדירה לפי השקעה ולכלל הפחות לקבוע שיש להחזיר לכלל צד את הכסף שהוא השקיע ואת היתרה לחלק בשווה בין הצדדים.

### אלימות

במקרים בהם הייתה אלימות מתמשכת בין הצדדים, הרי שזה גופא יכול להוות עילה לחלוקה לא שוויונית אפילו אם שני הצדדים אכן השקיעו בשווה בדירה וכל שכן במקום שהצד הנפגע השקיע יותר. סעיף 28(2) לחוק יחסי ממון מאפשר לערכאות המשפטיות לחלק את הממון גם באופן שאינו שוויוני. השופט יחזקאל אליהו (בתמ"ש 11-04-4667 ר.ג. נ' ח.ג. לא) פורסם) הסביר כי מטרתו של סעיף 8 לחוק יחסי ממון להקנות לביהמ"ש - "שיקול דעת מתוך גמישות והתחשבות בשיקולים של צדק והוגנות" (ראו ע"א 1915/91 יעקובי נ' יעקובי, פ"ד מט(3) 529, 614).

בפסיקת בתי המשפט ניתן לראות שבמקום שהייתה אלימות מתמשכת, מצאו בכך עילה לחלוקה לא שוויונית. כך נקבע בהליך ע"מ (י-ם) 638/04, 640/04:

"...במקרים המתאימים, כאשר מוכחת אלימות פיזית ונפשית, ובמיוחד כאשר אינה חד פעמית אלא נמשכת, ניתן לעשות שימוש מושכל בסעיף 28(2) לחוק יחסי ממון, באופן שייתן ביטוי לכך שמדובר באישה מוכה, והצדק מחייב כי במסגרת החלוקה של כלל הנכסים, החלק שינתן לה - יהיה גבוה יותר, בין אם מדובר בחלק יחסי גדול יותר ובין אם מדובר בחלוקת נכסים אחרת (כגון: קביעה כי דירת המגורים תהיה כולה של האישה, אף שהשווי של הדירה, מול כלל הנכסים, עולה על 50%)."

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליינוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה להתייעץ עם טוען רבני מומחה טרם נקיטת כל צעד בעל משמעות משפטית. כמו כן המחבר אינו לוקח על עצמו לעדכן מי מהמאמרים המופיעים ויש לבדוק כל עניין לנסיבותיו במועד הרלוונטי. ליינוץ ניתן לפנות - טו"ר ועו"ד צבי גלר, 050-7664874 טו"ר הרב נדב טייכמן 0528371250



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

## א'פ' מ'מ'מ'מ'מ'מ' פיתוח חוסן נפשי בחיי היום יום

מאת: יהודית שוורץ מנהלת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה

כולנו רוצים להיות שמחים, אופטימיים, חזקים פיזית ונפשית, אבל איך לשמור על חוסר נפשי, שמחה ואופטימיות בחיי היומיום? לכולנו ברור הצורך והחובה לשמור על היגיינה פיזית - לשטוף ידיים, לצחצח שיניים, להתקלח, להזין את עצמנו במזון בריא ומתאים. אבל לא למדנו כיצד לשמור על בריאות רגשית ומנטלית. כדי לחיות טוב יותר, אנחנו צריכים להשקיע זמן ואנרגיה בתחזוקה של הנפש והרגש שלנו. איך שומרים על חוסן נפשי ומטמיעים בחיים הרגלים שיאפשרו לנו להתמודד טוב יותר?

### 1. לנטרל ביקורת עצמית.

תוספי תזונה וצמחי מרפא. השפעתם אמנם פחותה מהשפעת התרופות הפסיכיאטריות, אבל שווה לשקול את זה אם המפגש עם פסיכיאטר מרתיע אתכם.

מה שמפיל אותנו אינן הטעויות שאנחנו עושים, אלא הביקורת העצמית שלנו בעקבותיהן שמובילה לתסכול שיגרום לנו לטעות שוב. במקום להסתבך בלופ הזה, הגיע הזמן ללמוד לקבל טעויות ולהתייחס אליהן כאל דבר טבעי, שיכול לקרות, וקורה, לכולם. להקשיב לגוף.

### 4. להתייחס ברצינות לקשיים של ילדיי.

ההתייחסו ברצינות מרבית לקשיים שחווים ילדיכם בגילים הצעירים. אנחנו נוטים להניח שילדים מגיל אפס עד גיל שש פשוט שוכחים חוויות קשות, כמו גירושי הורים או משברים בגן, ולהאמין שזה יעבור, שהם יעברו את זה ויהיה בסדר. אלא שגם כשנדמה שהם התאוששו - החוויות הקשות נשארות צרובות בזיכרונם ועלולות להשפיע עליהם בעתיד. לכן חשוב לתת לדברים מענה טיפולי בזמן אמת.

מצבים גופניים שונים מספרים לא פעם את סיפור המתח הנפשי שאנחנו חווים, והדבר עלול להוביל לתחלואה רבה יותר - למשל לחץ וכאבים בשרירים, כאבי גרון ועוד. כשזה קורה, חשוב להבין שזה מסמן לנו משהו שראוי להתייחסות.

### 2. להסתכל לחדרות בעיניים.

### 5. לעבוד על ההורות שלי.

מחקרים מוכיחים שאפשר לחסן את ילדינו חיסון נפשי באמצעות מנטליזציה: היכולת להסתכל על הילד כפי שהוא חווה את עצמו, לשוחח איתו על כך, להתבונן בעצמנו ולהבין מה זה עושה לנו וכמובן לדבר על הקשר. דיבור עם הילדים בשפתם ובגובה העיניים שלהם, על בסיס קבוע, עשוי לשפר מאוד את חוסנם הנפשי ולחסוך להם בעיות נפשיות בעתיד.

כל אדם חווה חרדה במידה מסוימת לאורך חייו, לא מעט אנשים חווים גם התקפי חרדה בנקודה כלשהי בחייהם. החרדה כשלעצמה היא איננה "רעה", היא גם איננה "טובה", החרדה היא רגש. וככל הרגשות יש לה תפקיד. התפקיד של החרדה הוא לשמור עלינו, להזהיר אותנו ולסייע לנו לשרוד מול מה שנתפס כמסוכן או מאיים. הנטייה האנושית הטבעית היא להימנע מהדברים שאנחנו מזהים כמחוללי החרדות שלנו, במקום טיפול בהן. התוצאה תהיה לרוב הגברת החרדה ואף הרחבה שלה. וחבל.

### 6. לעבוד על הזוגיות.

אין דרך יפה לומר את זה - הזוגיות היא 'פול טיים ג'וב', לנצח. האתגרים משתנים עם השנים, ומחייבים עבודה נפשית וזוגית מתמדת. הנחמה היא שיש לה פירות. מחקרים רבים מצביעים על כך שזוגיות טובה מקדמת איכות חיים ובריאות ויש לה תרומה ראויה לגוף ולא רק לנפש. נמצא כי אנשים שמגדירים את הזוגיות שלהם כטובה, נהנים ממערכת חיסונית חזקה יותר, חולים פחות, ומבקרים פחות אצל הרופא. למעשה זוגיות טובה מצמצמת סיכון לתחלואה, מסייעת לריפוי ואף עשויה להאריך את החיים. בהצלחה!

### 3. לבדוק: האם אני בדיכאון?

דיכאון הוא מצב שכיח מאוד, כחמישית מהאוכלוסיה סובלים ממנו בדרגות חומרה שונות, ורבים לא מטפלים בו. העצב, אובדן העניין וההנאה, הפגיעה בשינה ולעיתים גם בתיאבון יכולים להימשך שנים רבות ולפגוע פגיעה של ממש באיכות החיים. חשים מדוכדכים? פנו לטיפול. הקדמה מספקת עוד ועוד פתרונות למצבים שכיחים כמו דיכאון וחרדה, בדיכאון קל עד בינוני בנוסף לטיפול השיחתי אפשר לטפל גם באמצעות

## בשעה טובה אנו מתרחבים!

לאחר 6 שנים של פעילות מבורכת, אנו שמחים להתרחב ולפתוח סניף של מרכז טיפול וייעוץ תורני ארצי (מטיבת"א) בעיר באר שבע. המרכז יגיש לתושבי הדרום את שירותיו הכוללים צוות מקצועי וחדרי טיפול. אנו קוראים לאנשי מקצוע לקחת חלק בפעילות המרכז, ולציבור הרחב לפנות ולקבל מענה אנושי, ומותאם באופן אישי.



# החיים מזמנים לך אתגרים?

יחד  
נצבור אתם!

### מטיבת"א

מרכז לטיפול וייעוץ תורני ארצי  
יקשיב לכם, ינחה אתכם ויעניק  
לכם כלים מקצועיים במגוון אתגרים  
במעגל האישי והמשפחתי

מרכז ייעוץ והכוונה > מרכז טיפול וטיפול  
בנישואין ומשפחה > בבעיות נפשיות

מרכז להנחיית הורים >  
בטיפול בילדים ונוער >

« אפשרות לטיפול בעלות סמלית  
« טיפול גם דרך ה-zoom

מטפלים  
מקצועיים  
שומרי תו"מ



בהמלצת  
והכוונת  
גדולי ישראל



דיסקרטיות  
מלאה



מרכזים  
בפריסה  
ארצית



אגודת  
היועצים והמטפלים  
במשפחה בישראל

מטיבת"א  
מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

☎ 058-6564848

\*2837

אל תתמודדו עם זה לבד. חייגו עכשיו!

www.acft.org.il | acft@acft.il

# מקצוע ביד סיפוק לנפש

## זה בדיוק הזמן להתמחות בתחום מקצועות הנפש!

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

### ייעוץ רגשי בשילוב אומנויות

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

### הדרכת כלות / חתנים

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

### NLP ודמיון מודרך

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

### טוענות רבניות

> הכשרה לייצוג בבתי הדין באישור בית הדין הרבני הגדול

### הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה

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

### מנחי הורים חינוכיים

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

### טיפול ב C.B.T

> באישור איט"ה - לבעלי הכשרה טיפולית בלבד  
> שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

### COACHING – אימון אישי

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

## תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה

פסיכולוגיה > מדעי החברה בהדגשת חינוך > מדעי המדינה > חדש - תכנית רבבה לבוגרות סמינר ל BSC במדעים



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

בית הדפוס 30, ירושלים // ד'בוטינסקי 100, פתח תקוה  
Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609  
בית הוראה לשאלות בהלכה ובתחום המשפחה \*3782

לפרטים והרשמה:  
**02-6321620**

