

כלים שלובים

גליון 86

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

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

1 מחשבה מייצרת מציאות
הרה"ג חגי שושן

14 היבטים של טראומה, חוסן וצמיחה
חיים דיין MSW

24 לא שקט בחדר ההמתנה
רחלי עשור MSW עו"ס

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

בית הדפוס 30, ירושלים > ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה > רח' האבות 64, באר שבע

לפרטים והרשמה: 02-6321600 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוינות



י.נ.ר בקהילה

מגוון רחב של אנשי מקצוע מתנדבים
המעניקים סיוע בתחום האישי, זוגי ומשפחתי
בעלות סמלית

♥ יועצי נישואי ♥ מנחי הורים ♥ מטפלי CBT
מאמנים אישיים ♥ מטפלי NLP



02-6321609

שידורים חיים

שיעורים

הרצאות



Radio-family.org.il | 073383800

הורידו את האפליקציה



כלים שלובים | גיליון 86
כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר)
בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל (ע"ר).
מנכ"ל: הרב מאיר שמעון עשור
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א
עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות
הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'
עורכת משנה: גב' רחלי עשור MSW
העלון בפיקוח הועדה הרוחנית
של מרכז י.נ.ר
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

פקס: 073-338311

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.

מעוניינת/ לסייע לנו בהפצת העלונים באיזור

מגוריך?

כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת

המפיצים. שליח יגיע עם ביטאוניום 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 גליון חדש לתיבת המייל -

ללא תשלום

פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollege.org

או באתר - 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.

סדנאות פלוס

סדנאות העשרה והתמקצעות
מבית מרכז י.נ.ר

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

אנשי מקצוע
מובילים >

גישות ושיטות
טיפול חדשות >

תעודת השתתפות
בסיום כל >
סדנא / השתלמות

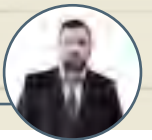
ניתן להזמין הכשרות, השתלמויות וסדנאות
לגופים וארגונים חיצוניים - בהתאם לקהל היעד

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

מחשבה

מיוצרת

מ3יאוג



הרה"ג חגי שושן רב מרכז י.ג.ר, ראש בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט", יועץ הלכתי לראשל"צ ונשיא מועצת הרבנות, רב קהילת משכן אברהם, ביתר עלית

גדולי הדורות עמדו על סדר ראש השנה בו אנו אוכלים סימנים מתוקים ואומרים עליהם תפילה לדברים טובים. לכאורה אם נגזר עלינו טובה כך יהיה, ואם ח"ו להיפך זה מה שנגזר, מהי אם כך התועלת בסימנים?

המהרש"א (בספרו חידושי אגדות מסכת הוריות יב) מסביר זאת, כי הטוב בא מה' יתברך אבל הרע אינו יורד מן השמים. עונו של האדם מסלק מדת טובתו של ה' יתברך מעצמו ומביא עליו הרעות. אך בכל זאת כותב המהרש"א, הטוב הבא ממנו יתברך יבוא בוודאות, אבל הרע אינו בא בוודאות ויכול להשתנות. לכן

אדם שעושה לעצמו סימן טוב ותולה שיהיה לו טוב, ודאי שיבא לו ממנו הטוב. אבל הנותן לעצמו סימן רע אינו עושה טוב בהיות שגם אם

נראה שיהיה לו לא טוב ח"ו, אינו כן, כי ברחמים מן השמים אפשר שישתנה, וכשעושה סימן לא טוב הוא גורם להביא עליו את הלא טוב. לכן תקנו לאכול מאכלים טובים ומתוקים בראש השנה ולומר עליהם תפילה של תקווה טובה, כדי שגם אם ח"ו נגזר להיפוך, יהיה נהפך ע"י אמירה זו לטובה.

המחשבה היא נקודת המוצא לכל פעולה שנרצה לפעול, לחיוב ולשלילה כשחושבים לצעד צעד אחד קדימה הצעד הראשון היא מחשבה טובה ואז כשנצעד צעד שני יהיה לו סיכוי לצעד בצעד טוב, וכך הלאה.

"תחשוב טוב יהיה טוב" זאת נקודת ההתחלה. חשיבה חיובית לבד מכוחה הסגולי גוררת אחריה מעשים חיוביים. חכמים מרבים לדבר על תפקידו החכם ביותר של היצר הרע המביא את האדם לטעות בחשיבתו ובמקום לקחת כישלון כמדרגה להצלחה הוא מעמיק בכישלונו וגורר אחריו כישלון נוסף. חשיבה נכונה אינה מתעלמת מהשלילי אלא הופכתו לכלי סיוע לחיוביות. חשיבה טובה היא הנר המאיר בעתות אפלה. זו היא הדרך שצריך לגדול בה, ולהשית את הבית היהודי בין איש לאשתו, ולחנך בה את ילדינו, ולבנות בדרך זו את החברה בה אנחנו חיים.

עם פתיחתה של שנה חדשה וזמן חורף, אנו חוזרים שוב על קריאת כל התורה כולה במשך שנה שלמה כבשנים קודמות. לא בחינם משה רבינו תיקן לקרוא מידי שבת פרשה מתוך חמשת חומשי התורה וחוזר חלילה, כך שנוכל תמיד להתבונן וללמוד דברים חדשים שעד כה לא למדנו מלקחי התורה שבה טמונים כל רזי עולם.

אחת מפרשיות אלו היא "פרשת קין והבל", פרשה שצריכה פרשנות רבה. שני אנשים - אחים דרים בכל כדור הארץ כולו, מלבד הוריהם אדם וחווה, וכל העולם כולו בפניהם, כל החי והבריאה. בכל זאת קין מגיע למצב שהוא קם והורג את הבל אחיו, איך ייתכן, ומדוע הוא עושה זאת? האם לא מספיק לו חצי עולם?

התשובה היא כן. את הסיבה לכך שקין הרג את הבל התורה לא מגלה לנו, אך הרמב"ן (בראשית פרק ד' פסוק ח') מנסה לעמוד על שאלה זו וכותב "שיתכן שנתכוון קין בהורגו את הבל כדי שיבנה העולם ממנו". קין חשב שלא יהיה לאביו עוד זרע אחר ורק הוא ייבנה את העולם. מחשבה זו התבררה אחר כך כטעות שהרי בן נוסף נולד לאביו ושמו שת. הרמב"ן מחזק דרך זו ומוסיף עוד: "קין פחד שלא יהיה עיקר בנינו של עולם מאחיו הבל שנתקבלה מנחתו לה".

ביאורו של הרמב"ן משליך אור חדש על פרשה זו של קין. הוא חושש שמא ייבנה העולם מאחיו ולא ממנו. מקין אנחנו למדים עד כמה מחשבה שלילית של האדם יכולה להזיק עד כדי מעשה רצח של אח, ולהזיק לעצמו עד שכמעט נגזר עליו כליה אם לא שחזר בתשובה ואמר "גדול עווני מנשוא". אנו רואים עד כמה אדם יכול להרוס במחשבה שלילית שנובעת מאיסור לא תחמוד, ולמרות שכל העולם כולו בפניו ולא חסר דבר, עדיין חשש עולה בלבו של קין ומייצר מחשבה של פחד שמא לי לא יישאר, שמא אני לא יהיה מבניינו של עולם. לבסוף מחשבה זו הופכת למעשה עד כדי עבירה על אחת מעשרת הדברות שהיא "לא תרצח".

"עזר כנגדו"



שולי אזרף, יועצת נישואין ומשפחה, מפתחת ערכות "מעמיקים יחד- זוגיות במעגל השנה"
shuli660@gmail.com 0546836018

עזר כנגדו- עזר או נגדו?

מקובל לפרש את הניגודיות בין המילים "עזר כנגדו" בכך שהעזר של בני הזוג היא הניגודיות שלהם, כך שהניגודיות לא רק שאינה פוגעת בזוגיות אלא מהווה עבורה עזר. זאת משום שהיא גורמת לכל אחד מבני הזוג לתחושת חסר ולחיפוש אחד את השני. רק בהיותם יחד, משלימים בני הזוג הם אחד את השני, ממלאים את החסר ויוצרים יחד שלם והרמוני.

מדוע אם כן, מתקשים זוגות רבים להביא את השונות והניגודיות לקשר הזוגי?

על מנת לחיות חיי נישואין בריאים יציבים ואותנטיים נדרשים בני הזוג להיות מובחנים. להיות אדם מובחן פרושו להיות נאמן לערכים, לאמונות, לרצונות והצרכים בכל מצב ובכל זמן. או כפי שתיאר התאורטיקן ד"ר מאריי בואן (Bowen, 1978) "היכולת למעורבות רגשית מאוזנת בין בני אדם, שאין בה התמזגות עם אחר משמעותי תוך איבוד העצמיות- מעורבות יתר, ו/או התנתקות ממנו- מעורבות חסר"

מובחנות זהו תהליך הכולל בתוכו שפע רב של תמורות תוך נפשיות ובין אישיות בעלות כיוון משותף בהקשרי יחסים שונים. התנדודות כרוכות בתזוזות דקות ומכריעות, שעל ידיהן אדם מגיע לראיית עצמו כמובדל ומוגדר בתוך מערכת יחסים משמעותית כנישואין. זוהי בעצם ההגדרה המתעצמת של "אני" בתוך ה"אנחנו" - רמת ה"אני" שכל אחד מבני הזוג השאיר בתוך ה"אנחנו" של משפחת המקור, והיא שתקבע באיזו מידה יצליח הזוג לכוון נישואים גמישים, נוחים ומשביעי רצון.

מעניין לציין כי התאורטיקן ד"ר מאריי בואן טוען כי "אנשים בוררים להם בני זוג שהם באותה רמת מובחנות" (Bowen, 1978) כך שזוג שנישא מתחיל בדרך כלל את הקשר בנקודת

פתיחה זהה.

קיימת גישה רווחת הטוענת שעל מנת לחיות טוב "בשלום בית", יש לוותר, להבליג, לסלוח, להיות אשם באשמה לא לך, לדחוק רגשות קשים וכואבים עמוק פנימה, לעשות אחרת ממה שחשבת/רצית העיקר שהשקט ישרור והבית יתנהל על מי מנוחות. גישה זו למעשה מנתקת את האדם ומרחיקה אותו מהאני האמיתי שלו. ייתכן וגישה זו אכן שומרת על שקט כלפי חוץ, אך מתחת לפני השטח עלול להיווצר כאב, תסכול ומרמור שיובילו לריחוק פיזי ונפשי. זאת ועוד, לעיתים הוויתור נעשה מבלי שבן הזוג שעבורו נעשה הוויתור ידע מכך. בן הזוג המוותר, פשוט ויתר מראש, ונכנע לרצון בן הזוג מבלי להעלות התנגדות או להביע את רצונו האחר. במצב כזה, בן הזוג שעבורו נעשה הוויתור לא ידע מכך ולא יבין מדוע הוא חווה ריחוק ועצב מהצד השני.

אותנטיות

אדם שחי חיי משמעות הוא אדם שמחובר לעצמו ולרצונותיו. ניתן ללמוד זאת מהכתוב בברכת המזון - "משביע לכל חי רצון"- החיות שלנו זה הרצונות שלנו. וכאשר רצונות אלו מועלים על מזבח "שלום הבית" הם מדכאים את האדם המקריב. הקב"ה ברא כל אחד יצירה שלימה ומיוחדת עם כל מקבץ כוחות הנפש, תכונות רצונות וכישורים מיוחדים לו ואין שום ברייה הדומה לחברתה. מטרת הקשר הזוגי היא להוציא את כל הכישורים האלה מהכוח אל הפועל ויחד לבנות את הבית ההרמוני המיוחד כאשר כל אחד מבני הזוג נותן את מי שהוא כולל הניגודיות שבו לתוך הקשר.

כישורים לרמת מובחנות גבוהה

על מנת לפתח יכולת מובחנות נדרשים:







• כאן בונים • את דור העתיד

הנשרת מדריכי חתנים וכלות

בשיתוף ובחסות:

הנשרה מקצועית, מעשית ותורנית
לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

 הקניית מיומנויות מעשיות להדרכה	 זיהוי קשיים בראשית הנישואין
 תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים	 קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים

באישור הרבנות הראשית לישראל



לפרטים והרשמה: 02-6321603
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים | ד'בוניסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

1. תחושת ערך עצמי יציבה ונאמנות עצמית שאינה תלויה בסביבה וגם לא בבן/בת הזוג.
2. יכולת וויסות עצמי, והתמודדות יעילה ובריאה עם רגשות וניתובם באופן נכון. זוהי היכולת להיות מסוגלים להתחבר רגשית לבן/בת הזוג גם כאשר זה כרוך באי נוחות או אי נעימות.
3. יכולת התמודדות עם אי נוחות לצורך גדילה וצמיחה אישית, כולל יכולת להתמודד עם קונפליקטים, חרדות, מחשבות ותחושות פחות נעימות.
4. יכולת להציב גבול לסביבה כולל לבן/בת הזוג.

רמה גבוהה של מובחנות אין משמעותה להיות לא רגיש, אדיש או מחוספס, נמנע מביקורת או חסר גמישות. יתרה מזו, רמה גבוהה של מובחנות מאפשרת לאדם להבחין ביתר חדות ולחוות בעוצמה את רגשותיו. ע"י העלאת רמת המובחנות האדם מפתח דרכים יותר אפקטיביות של תגובות בהתאם לכל העומק והטווח של רגשותיו ומחשבותיו. האדם לומד להסתגל טוב יותר למתחים הטבעיים והבלתי נמנעים הקיימים במערכות יחסים - ונישואין ובהיים בכלל.

לאדם המובן יש יכולת לבחון את המציאות באופן אינטלקטואלי ולבחור בחירה מושכלת ולא מתוך היסחפות רגשית. (מגד, 2015)

מובחנות כתהליך מתמשך והתפתחותי

מובחנות היא תהליך מתמשך המתפתח לאורך כל החיים, והמושפע במידה רבה ממידת הקשר שהייתה לאדם עם הדמויות המשמעותיות והקרובות שבחיינו, לרוב יהיו אלה הוריו. על מנת לשפר את רמת המובחנות, על האדם לקחת אחריות על התנהגותו מתוך התבוננות עצמית כנה המהווה בסיס לתקשורת פתוחה, אינטימית ועמוקה. גישה זו דורשת אומץ שכן כשאדם מביא את עצמו לתוך קשר של שתי ישויות נפרדות בהכרח יהיו קונפליקטים. אך אדם מובחן מכיר בשוני, מעריך ומכבד אותו.

זו גישה המזמינה את האדם לעבוד על מיקוד שליטה פנימי במקום לנסות לנהל, לשלוט או לשנות את האחר. גם אם רק אחד מבני הזוג יהיה מוכן לקחת אחריות על התנהגותו ולעשות דברים באופן שונה, זה ישפיע על המערכת הזוגית. בקשר נישואין מתבטא ביותר יכולת המובחנות של האדם, משום שזוהי מערכת קשר הכי קרובה ואינטנסיבית. ככל שכל אחד מבני הזוג יהיה נפרד יותר, יכולת החיבור שלו תהיה טובה יותר. מסופר על רב אריה לויין שהלך לרופא יחד עם רעייתו הרבנית ואמר לרופא: "הרגל של אשתי כואבת לנו" - "הרגל של אשתי" - היא מציאות נפרדת, והיא שמאפשרת את החיבור שגורם לכאב להיות כאב משותף. משום כך עזר כנגדו מבטא את הניגודיות של בני הזוג שהיא העזר שלהם, ובתנאי שיש לה ביטוי במרחב הקשר הזוגי.

ביבליוגרפיה
מגד, א. (2015) טיפול זוגי מבוסס מובחנות תאוריה ופרקטיקה: מכון נורד
מגד, א. (2019). להיות ראוי. תל אביב: מרקם.
סקארף, מ. (1990). שותפים אינטימיים. חמש צורות תקשורת בין זוגות. זמורה-ביתן,
19 פרק
טל מאיר, כ. (2016) סוד האהבה: אסטרולוג ומשכל.
(Family therapy in clinical practice Bowen (1978
Snarch, D. (2018). Brain Talk: How Mind Mapping Brain Science Can
Change Your

קבלת מתנות בטיפול

אירועים משמעותיים בחיינו מלווים בדרך כלל בנתינה וקבלה של מתנות, כך זה בבריתות ובר מצוות, בחתונות, בחזרה מנסיעות, בביקורי חולים ובביקורי חברים, בכניסה לעבודה ובפרישה ממנה, בקידום, בסיום שנה ובחגים, כל שלב בחיינו וכל אירוע בעל משמעות מלווה בהענקת מתנות - מה שמבליט את המסר העמוק שהאקט הסימבולי של נתינת המתנה טומן בחובו. מכאן עולה השאלה באשר למשמעות נתינה וקבלת מתנות בטיפול, האם היא אסורה או מותרת? מועילה או מזיקה? קווים למחשבה ועקרונות לפעולה במאמר הבא.



הרב שלום אביחי כהן M.A. יועץ נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסט, רכז התכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה במרכז י.ג.ר. בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה.



אין ספק שאם מוכנים להתבונן על משמעויות והשפעות עמוקות ביחסי בני אדם מגלים שנתינה וקבלת מתנות זהו נושא מרתק, טעון וגדוש במשמעויות מודעות ובלתי מודעות. דווקא משום כך מאוד מפתיע שהספרות בנושא זה מעטה מאוד, ואם נבקש אמירות חד משמעיות בכל מה שקשור לנתינה וקבלת מתנות במסגרת תהליך טיפולי, מהר מאוד נגלה שלמעט מצבים חריגים בקצוות כמעט שאין אפשרות לקבוע כללים באופן חד משמעי.

הסיבה לכך קשורה למורכבות הסוגיה והמשמעויות הרבות והאינדיבידואליות שלה. אפשר לראות בנתינת מתנות ייצוג סימבולי של תשוקות כמו ריצוי המטפל והתקרבות אליו. יש שמטופלים משתמשים בנתינת מתנות כביטוי של החצנת התנהגות ומבקשים דרכו להפוך את הקשר למערכת עם מחויבויות אחרות, להסוות רגשות קשים על ידי נתינת המתנה, ועוד צורות שונות של תמרונים שעושה המטופל בתוך התהליך באמצעות נתינת המתנות. מהמקום הזה קבלת המתנה מהווה שיתוף פעולה עם פריצת המסגרת הטיפולית וערעור הקשר הטיפולי שיביא לפגיעה בתהליך. אך גם אפשר לראות במתנה שמביא המטופל, הבעת הערכה לגיטימית ואולי גם מעוגנת תרבותית, ויתכן שאצל מטופל מסוים נתינת המתנה היא דווקא סימן חיובי של שיקום היכולת שלו לבטא ולהעניק וקבלתה עשויה להיות אקט תרפויטי. אם מדובר

יש שהמתנה שאנחנו נותנים מבטאת את המילים שאנחנו מתקשים לנסח, הן מפאת המשמעויות העמוקה של המסרים שאנו מבקשים להעביר ואיננו מסוגלים לתחום אותם במילים, הן מפאת המבוכה או הבושה שאנו חשים בחשיפת רגשותינו ובניסוחם, ואולי גם מהקושי להתמודד עם המציאות החדשה שבה חשיפת העולם הפנימי שלנו עשויה לשנות את היחס כלפינו, את המחויבות שלנו לאחרים ואת המחויבות שלהם כלפינו. כך באמצעות נתינת המתנה אנחנו מעבירים את המסרים הללו אולם סומכים על כך שאמנם הכוונות והרגשות העמוקים שלנו יוכלו להמשיך להישאר בחשיכה, אך הבזקים מהם יעלו באופן מעודן למציאות החיצונית מבלי להתעמת איתם באופן ישיר.

יש שמשמעותה של המתנה היא נתינת תוקף למילים שנאמרות. אין מהותה העברת מסר שאינו מנוסח, אלא חיזוק המסר שכן מנוסח באמצעות חפץ מוחשי שאינו המהות אלא מתקף את אותה מהות שאינה מוחשית. לעתים נתינת המתנה תהיה נורמה תרבותית, והעדרה מהווה מסר משמעותי יותר מנתינתה. מתנות עלולות להיות כחלק מאקט תחרותי, ועניינם יהיה העברת מסר של עליונות ועדיפות, וכך קבלתן או אי קבלתן עלולה להמשיך ולהרחיב כוחות וסכסוכים קיימים. ההשלכות של משמעות הנתינה והקבלה של המתנות הללו עלולות להגיע גם למצבים קיצוניים כפי שראינו משחר ההיסטוריה בפרשת קין והבל.

למשל במטופל שדחייה עשויה להתחבר עם חוויות דחייה קשות ופוגעות הרי שדחיית המתנה עשויה להסב נזק למטופל.

שונא מתנות יחיה

אחד הביטויים המפורסמים של היחס הבעייתי למתנה הוא אמרת שלמה המלך במשלי (טו, כז) "שונא מתנות יחיה". ניתן לראות באמרה זו כמביאה לידי ביטוי את התלות של מקבל המתנה בנותן אותה. זוהי תלות שההתכחשות לה בנקל תוכל להתפרש כחלק מהבעייתיות שבה. מכיוון שקבלת דבר ערך מהאחר בהכרח משפיעה על שיקול דעתנו - נתינתה מוכיחה על טוב ליבו של הנותן, וקבלתה מעידה כי נותן המתנה רצוי. לכן ההתרחקות מקבלת מתנות היא התרחקות מאותה תלות שגורמת למקבל המתנה להחניף לנותן, לא להציב מולו מראה לחייו והתנהלותו במקום שחשוב לעשות כן, וכאשר מדברים על מסגרת של פסיכותרפיה הרי שקבלת המתנה עלולה ליצור מצב של פגיעה משמעותית בתפקיד המטפל ובתהליך הריפוי.

"הניסיון לייחס למתנה משמעות גם עמוקות ואולי גם מעט אפלות מעולמו הפנימי של המטופל עלולות להוות פגיעה ממשית בתהליך שעובר המטופל בהצלחה"

מעניינת מאוד עבודתה של שטיין (Stein, 1973) שבה היא סקרה את המילים השונות המקבילות למילה מתנה במספר שפות וגילתה שיש להן משמעויות רגשיות שונות. למשל, בספרדית אחת המשמעויות למתנה היא "חובה שיש להחזיר",

בגרמנית יש למתנה גם משמעות של "רעל", וביוונית המילים "לתת" ו"לקשור" זהות.

זאת אחת הסיבות המרכזיות לכך שיש גישות שמחמירות ביותר כלפי קבלת מתנות בטיפול, ובמרבית המקרים הן מתייחסות לכך באיסור. כשמטופל מעניק מתנה למטפל, הוא פועל פעולה שבאה במקום דיבור, הוא מטשטש את גבולות היחסים בינו לבין המטפל ומעצב יחסים בלתי הולמים שבמסגרתם יש חתירה תחת הגישה הטיפולית.

מתנות כביטוי להתפתחות

אמנם כפי שכבר צוין אי אפשר לחתום את הסיפור בפסק ברור, מאחר שחשוב לא להתעלם ממצבים שבהם דחיית המתנות עשויה לגרום לנזק רב מאחר והיא נחווית אצל המטופל כדחייה קשה ולעתים מפרקת.

אך לא רק הגנה מפירוק יכולה להוות סיבה טובה לקבלת מתנה מהמטופל, אלא גם תמיכה וקבלת השינוי שעובר המטופל בתהליך השינוי יכולה להיות סיבה טובה לקבלת המתנה. נחשוב על מטופל שמתקשה לראות את האחרים כמי שראויים להוקרה, או על קושי לראות את עצמו מסוגל לגרום סיפוק והנאה למישהו, ומטופל שמתקשה לקבל הערכה והוקרה למעשיו, או להביע הכרת תודה כלפי האחר, ועכשיו במסגרת העבודה הטיפולית הוא התקדם צעד ועוד צעד התפתחותי שבה לידי ביטוי מעשי בהענקת המתנה למטפל. קבלתה של המתנה מהווה אישור של המטפל להתפתחותו של המטופל, ויש בכך תרומה משמעותית וחיונית לתהליך. באותה מידה, אפשר

מקצוע עם שליחות.

תחילת עמית



בואו ללמוד ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

שילוב לימודים עיוניים עם עבודה מעשית ולווי אישי לאורך כל הדרך

מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים

מיועד לבעלי רקע ונסיון בתחום הייעוץ או בעבודה חינוכית קהילתית בכפוף לראיון קבלה

גישות וטכניקות מובילות, ניתוח סיטואציות, צפייה בטיפולים והדרכה משולבת

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה שערי הלכה ומשפט

קבוצות חדשות גברים \ נשים בירושלים ובמרכז

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

עיקרון האבחנה בין ערך גבוה לנמוך חשוב מאוד בקביעה אם קבלת המתנה אתית או לא.

סוג המתנה - מתנות נחשבות אתיות כל עוד שהם אינן נושאות גוון של אינטימיות. יש הבדל בין מתנה של עט, שעון קיר, ספר מחשבה, או פסלון בהקדשה קצרה ומכובדת, לבין סט מצעים למיטה זוגית או בגד למטפל.

מתנות בסיום טיפול - יש לעשות אבחנה בין נתינת מתנה במהלך הטיפול, לבין מתנה שניתנת בסופו של הטיפול. מתנות בעלות ערך רב במהלך הטיפול בעייתיות הרבה יותר ממתנות כאלה שניתנות בסוף הטיפול. יחד עם זאת, חשוב גם לזכור שמטופלים לוקחים את הקשר הטיפולי איתם גם לאחר הטיפול, ויש לשים לב לכך שמתנות יקרות באופן חריג מהמקובל בסוף הטיפול עשויות לפגוע בחלק הזה בשלב מאוחר יותר. מה גם, שמטופלים לא פעם חוזרים בשלב מאוחר יותר לטיפול וגם לכך יש משמעות שיש לקחת בחשבון.

מתנות בחגים - מתנות לחגים הניתנות במהלך הטיפול אף הן עלולות להיות בעייתיות. יש הרואים בכך מחווה חיובית אם זה בשלב מוקדם יחסית בטיפול או אם זה בסיום, ויש שרואים בזמנים הללו "הזדמנות" של המטופל לטשטש את הגבולות בינו לבין המטפל, ולהביא לידי ביטוי מניעים עמוקים יותר של המטופל. כנראה אפשר לתת משקל מקל יותר בבחינת הדברים במיוחד אם כך מקובל בעולמו של המטופל, ואם מתקיימים התנאים הנ"ל.

מתנות בטיפול זוגי - כשמדובר על טיפול זוגי, אין בשום פנים לקבל מתנה מאחד מבני הזוג. המסגרת הטיפולית היא מסגרת זוגית וקבלת מתנה, גם פחותת ערך וגם בסיום הטיפול כשהיא רק מצד אחד, מהווה שיתוף פעולה בוטה עם פריצת המסגרת ופגיעה קשה באמון ובתהליך.

סוף דבר

נידון זה של נתינה וקבלת מתנות בטיפול נוגע בהיבטים רבים הקשורים לנפש המטופל והמטפל. זהו נושא שנמצא בצומת דרכים שבו משתלבים שבילים רבים שלעיתים נוגעים זה בזה. לצד שביל הכרת התודה נמצא גם את שביל החנופה והשוחד, לצד שביל הנדיבות נמצא את שביל האהבה והשנאה, ולצד שביל הערכה והכבוד נמצא את שביל ההחצנה וההסתרה, ובתוך כל אלו נכנסים גם שבילי התרבות והנורמה לצד שבילי התחרות וההישגיות.

במצב שבו המשתנים כל כך רבים ולעיתים קרובות לא מובחנים בבהירות, יש צורך להפעיל שיקול דעת ולהעריך את מקומו של המטופל הן מבחינה אישית והן מבחינה תרבותית, לקחת בחשבון את שלבי הטיפול ולפעול מתוך נקודת המוצא של העקרונות הכלליים.

מנדולה, ר. (1997) המשמעות של נתינת מתנות בתהליך הטיפול. חברה ורווחה, יז 32-313.

Smolar AI. Reflections on gifts in the therapeutic setting: the gift from patient to therapist. AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOTHERAPY, Vol. 56, No. 1, 2002

Knox, S. (2008). Gifts in psychotherapy: Practice review and recommendations. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45(1), 103-110

לראות את המתנות שמטופלים מביאים בסוף הטיפול כביטוי חיצוני לשינויים הפנימיים שהתרחשו בתוכם, למשל, התפתחות היכולת להכרה בזולת ובצרכיו.

במקרים שבהם נראה את המתנה כביטוי של התפתחות, אפשר שההתייחסות אליה כאקט פשוט של נדיבות היא ההתייחסות הראויה, והניסיון לייחס למתנה משמעויות עמוקות ואולי גם מעט אפלות מעולמו הפנימי של המטופל עלולות להוות פגיעה ממשית בתהליך שעובר המטופל בהצלחה.

עקרונות כלליים

קל לראות את מורכבות הנושא של מתנות במסגרת פסיכותרפיה גם בסיקור קצר כבמאמר זה. זהו מצב שמצריך איזוהו סדר למטופלים ומטפלים כאחד - כיצד עליהם לנהוג בין האסור למותר ובין המועיל למחטיא. לצורך כך, ניתן לנסח מספר עקרונות חשובים מתוך המחקרים המועטים בנושא והספרות המצומצמת שדנה בכך.

היו זהירים - מתנות בתוך הטיפול הם ללא ספק גורם שנוגע בגבולות הטיפול, ולכן ההמלצה למטופלים באופן כללי היא להימנע ממתנות למטפל במהלך הטיפול. ומנגד ההמלצה למטפלים להיות זהירים ביחסם למתנה, ובכל מקרה, המטפל צריך לקחת בחשבון את נפש מטופליו ולזכור שדחייה אוטומטית או קבלה אוטומטית של מתנות עלולות להיות בעייתיות.

הבנת המוטיבציה - חשוב שמטפלים ינסו להבין - בין היתר דרך בירור עם המטופל - את המוטיבציה של נתינת המתנה על מנת לבחון את קבלתה או דחייתה בהתאם למטרות הטיפול וטובת המטופל.

דחיית מתנות ברגישות - כאשר מטפל מבקש לדחות את המתנה, חשוב שיעשה זאת כשהוא ממסגר זאת כחלק מהתהליכים שעובר המטופל בטיפול. למשל, האמירה למטופל: "המתנה הזאת היא בעצם ביטוי של מה שדיברנו עליו בטיפול על הדרך שבה אתה מנסה להסוות את הקושי הרגשי שלך באמצעות נתינת מתנות לאנשים הקרובים אליך", היא אמירה שמחברת את המטופל ואת אקט הנתינה לתהליך, וגם מצביעה על כך שההתגברות על הצורך בנתינת המתנה הינה עדות להצלחה הגדולה של המטופל בתהליך שהוא עובר. במצבים אלו, נדרשת בוודאי מידה של רגישות אך גם מידה של אחריות מקצועית שמסוגלת לעמוד מול הבעת האכזבה והכאב הרגשי שהמטופל - גם אם מבין ומקבל - עשוי לבטא.

ערך המתנה - במהלך הטיפול גם כאשר מטפל מחליט שנכון לקבל את המתנה מהמטופל, חשוב לתת משקל לערך המתנה. מתנות שערכן נמוך (בין השנים 1987-1989 דובר על 5-10 דולר, ובמצבים מסוימים מקסימום 50 דולר) הן יכולות להיות אתיות. אך מתנות שערכן גבוה (באותן שנים הוערך על ידי מטפלים סכום שהוא מעל 50 דולר) אינן אתיות למעט מקרים יוצאי דופן. כמובן, בקביעת הערך, המשתנה התרבותי משחק תפקיד, אך





ת.ד. 9100

בוגרת סמינר? בואי לשאוף גבוה

מרכז י.נ.ר מזמין אותך לרכוש תואר יוקרתי של האוני' הפתוחה

B.Sc. במדעים | **B.A. בניהול וכלכלה**
*בהדגשת מדעי המחשב

ללא צורך
בפסיכומטרי \
בגרות

לימודים
אחת לשבוע
(+לימודי יהדות [בזום])

סיוע ומעטפת
תרגולים
והכנה לבחינות

מלגות
במימון גבוה

ההרשמה בעיצומה!



לפרטים והרשמה: 02-6321604
Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

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

*הלימודים בתכנית זו משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה. בוגרי התכנית יקבלו תואר במדעים. ההדגשה במדעי המחשב תופיע בגיליון הציונים בלבד.

מזה כשנה פועלת במרכז י.נ.ר, המרכז הגדול, הותיק והמקצועי, תכנית "רבעה" המיועדת לבוגרות סמינר וכוללת לימודי תואר ראשון של האוני' הפתוחה במגוון מסלולים בשילוב לימודי יהדות. עם פתיחת שנת הלימודים תשפ"ג נפגשנו עם רכזת התכנית במרכז י.נ.ר, גב' רחל בן עוזיאל, לשמוע ממנה אודות התכנית ועל הצלחות. כן, מסתבר שכבר יש הצלחות לתכנית הצעירה והמבטיחה הזו.

מהי תכנית רבעה?

תכנית רבעה היא פרויקט ייחודי של מרכז י.נ.ר הפועל מזה כ-22 שנים לחיזוק תחום הנישואין והמשפחה בחברה החרדית. מיום היווסדו, מרכז י.נ.ר היה פורץ דרך בכך שהנגיש את תחומי ההשכלה והלימודים לציבור שלנו בתחום לימודי התעודה, וגם בתחום של אקדמיה, מרכז י.נ.ר היה המרכז הראשון שהציע לימודים באופן שמותאם לאוכלוסיה החרדית. התכנית מציעה תארים מתקדמים ויוקרתיים בפסיכולוגיה, מדעים בהדגשת מדעי המחשב, ניהול וכלכלה ועוד, עם כל היתרונות של הלימודים באוני' הפתוחה שאינם מחייבים רקע קודם, המאפשרים להתפרנס ולפרנס בכבוד.

למי מיועדת תכנית רבעה?

התכנית שלנו מיועדת לבוגרות סמינרים מוכשרות שלא רוצות לבזבז את הזמן ושואפות לתואר יוקרתי שיפתח להם את הדרך להצלחה.

כשאת אומרת הצלחה, למה הכוונה?

הצלחה זה אומר שבוגרת רבעה, שלומדת לתואר ראשון במדעים בהדגשת מדעי המחשב, או לתואר ראשון בניהול וכלכלה, יכולה כבר בשנה השניה ללימודים להשתלב בתחום היי טק היוקרתי או בשוק העבודה במגוון תפקידי ניהול ופיננסיים. בוגרות התארים בפסיכולוגיה משתלבות בהמשך לימודים ועשייה בהכשרות קליניות וכך החברה שלנו מקבלת אנשי מקצוע מעולים שיש בהם את הרגישות וההבנה המתבקשת.

תואר בפסיכולוגיה, במדעים ותואר בניהול וכלכלה הם לא תחומים קלים. האם המשמעות של מי שרוצה ללמוד היא להתנתק מהעולם לכמה שנים טובות?

לחלוטין לא. הסטודנטיות שלנו הן בנות צעירות, שאפתניות, שמבקביל ללימודים משלבות גם עבודה וחלקן אף מנהלות כבר משפחה. הלימודים של האוני' הפתוחה מתקיימים אחת לשבוע בלבד בתכנית ובקבוצה מובנית. כך שהלימודים משתלבים במסלול החיים של הלומדות.

מהם עוד היתרונות של התכנית?

יש המון, אבל נציין את המלגות הגבוהות שניתן לקבל, המעטפת הרוחנית ברמה הגבוהה של מדרשת רבעה הכוללת לימודי מדרשה להעצמה אישית, זוגית ומשפחתית, איכות הקבוצה שמהווה אווירה תומכת ומאפשרת הצלחה בלימודים. ואת הסיוע שאנחנו מעניקים בשיעורי עזר, תגבורים ותרגולים. כל אלו ביחד נותנים לתכנית את הנוף הייחודי שלה ומביאים להצלחתה.

למרות נתוני הפתיחה הנמוכים מהמגזר הכללי, אנחנו רואים בכל יום גברים ונשים שעושים מאמצים אדירים ונוחלים הצלחות בהתאם כדי להשתלב בתעסוקה מכובדת. בעינינו מדובר במתן אפשרות והזדמנות אותם אנו רואים כשליחות.



מתחילים ברגל ימין

בניית תכנית התנהגותית אצלנו ושינוי חיובי

אריאל פייביש, יועץ חינוכי MA ופסיכותרפיסט | 0527631465



ראובן התחיל את השבוע הראשון של השנה ברגל ימין. הבעיות החלו לצוץ בשבוע השני. בהתחלה היה זה מכתב להורים על הפרעות בשיעורים ולאחר שבוע הוא נשלח הביתה על אלימות במגרש המשחקים... ההורים פנו למנהל והתלוננו על המחנך החדש שלא יודע ללמד ולחנך, וכי הבן שלהם הפך להיות קרבן של הכיתה, האם רק הוא הרים ידיים? וכי אין עוד ילדים שמפריעים? וגם מדוע המחנך עונה לנו בזלזול? בהתייעצות מקצועית משותפת הוחלט על בניית תכנית התנהגותית. תכנית התנהגותית היא תוכנית שנועדה לסייע לילדים עם בעיות התנהגות חוזרות ונשנות בכיתה. המטרה היא ללמד ולתגמל התנהגות טובה (חיזוק חיובי) ולמנוע או לעצור התנהגויות שליליות. ניתן לומר שהתוכנית תורמת גם לייעול ניהול כיתה ופתרון בעיות משמעת. להלן מס' עצות להורים ומורים עבור בניית תכנית מיטבית להתמודדות עם קשיים התנהגותיים בבית הספר.

זה. בבית, חשוב להרעיף על הילד חום ואהבה ולהעניק לו תמיכה רגשית. ניתן לעודד אותו למצוא חברים איתם הוא יכול לפתח את הקשר גם מחוץ לבית הספר. במידה והתופעה עמוקה יותר יש לפנות למנהל ולגורמים מקצועיים כגון פסיכולוג ביה"ס והיועץ, ולא לתת לעניינים להסתדר לבד.

נוכחות הורית - "כמים פנים לפני כן לב הדם לאדם" (משלי כ"ז, י"ט). כאשר הורים מראים אכפתיות ועניין בילד, גם המחנך מבין שיש להתייחס לילד בכבוד. לעומת זאת, כאשר הורים משדרים אדישות גם המחנך עשוי להרשות לעצמו לנהוג בהתאם. כמובן שתהליך זה קורה לעיתים באופן לא מודע. נוכחות הורית משמעותית בחיי הילד גם מסייעת לילד לגייס כוחות פנימיים לקואליציה חיוביות שיש בתוכו להתגבר על דחפים ולשתף פעולה עם המסגרת החינוכית כאשר הוא יודע שההורים עוקבים, מתעניינים ונמצאים בקשר עם המחנך. לעיתים הסיבה להפרעות נובעת מחוסר יחס בבית, וכאשר הילד מפריע המכתב להורים מחייב אותם לתת יחס, גם אם שלילי, לבנם. התעניינות ומעקב על בסיס חיובי מספק צורך נפשי של הילד בנוכחות הורית בחיי היום יום שלו. על כן חשוב שהתכנית תכלול קשר ישיר ורציף בין הדמות החינוכית להורים. מקרים מורכבים יותר, יכללו הגעה של ההורים לביה"ס במצבים של התפרצות חריגה או בהפרות כללים חוזרות ונשנות. מטרת השיתוף היא העברת מסר שאין פיצולים בין הבית לבין הכיתה.

מבצעים - לעיתים קרובות בכיתה מתקיימים מבצעים כיתתיים. ניתן לקיים במקביל גם מבצעים פרטניים עם הילד. חשוב לערוך עם הילד מבצע שהוא יכול להצליח בו ונדד בדד מאתגר אותו, כלומר מבצע הדורש השקעה הניתנת להשגה,

אמון - כאשר ילד חווה שיש אמון בין המחנך להורים הוא מיישר קו. אך כאשר הילד מזהה קונפליקט, או גיבוי למעשים שלו מאחד הצדדים הוא ימשיך בהתנהגותו הבעייתית. על כן חשוב ליצור קשר הדדי ולבנות את האמון בין צוות ביה"ס וההורים. בתחילת השנה חשוב שיבנה קשר על בסיס נקי עוד טרם הופיעו בעיות התנהגות. מתן פרגונים והבנה הדדית הם נכס לכל השנה. המחנך מצפה לראות מההורים נכונות לשיתוף פעולה ואילו ההורים מצפים לראות שהמחנך מבין אותם ומוכן להתגמש במידת הצורך לפי טבעו של הילד.

שייכות - כאשר ילד מרגיש שייך לכיתה וטוב לו מבחינה לימודית וחברתית, הסבירות שהוא יפריע יפחת. בכדי להרגיש שייכות יש לוודא שהילד מצליח להפיק למידה וחווית הצלחה בשיעורים. לעיתים יש לשקול מתן תגבור לימודי, הטרמה של החומר הנלמד בבית או בשיעור פרטי, תכנון ומיקוד לפני מבחן בכדי שהילד יוכל להתכונן כראוי ולהצליח בו. לחלופין, ישנם ילדים שרמתם הקוגניטיבית היא מעבר לרמת הכיתה, וגם להם יש לדאוג לתכנית לימודים התואמת את יכולותיהם.

בתחום חברתי נוכל לראות שכאשר ילד מתמודד מבחינה חברתית הוא בדרך כלל יתקשה ללמוד. הוא ירבה להיקלע והפרעות בשיעורים. על ההורים למריבות והמחנך לסייע לילד להשתלב בחברה ולוודא שאינו סובל מדחייה חברתית. במידה ויש קושי חשוב לבצע פעולות עם הכיתה לשיפור האקלים כגון מבצעים של פרגונים הדדיים, דרישה לשיתוף במשחקים ואמירה שכאן כולם מכבדים זה את זה





המפתח שלך להצלחה

תואר ראשון B.A. של האוניברסיטה הפתוחה



מדעי החברה
והרוח



מדעים (B.Sc.)
בהדגשת מדעי המחשב*



ניהול וכלכלה



פסיכולוגיה

ללא צורך
בפסיכומטרי
בגרות



לימודים
אחת לשבוע
בתכנית מובנית



אפשרות להכרה
בלימודי הוראה\ ישיבה



סיוע בהגשת
מלגות לזכאים



ההרשמה בעיצומה!

*הלימודים בתכנית זו משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה.
בוגרי התכנית יקבלו תואר במדעים. ההדגשה במדעי המחשב תופיע בגיליון הצינונים בלבד.

לפרטים והרשמה: 02-6321617

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

מתן פרסים המדברים אל הילד אך לא מופרזים, (ילד שמתרגל להשקיע עבור אופניים לא ישקיע אח"כ עבור משחק קטן). מלבד פרסים חומריים חשוב להרגיל את הילד לחיזוקים מילוליים כגון: שבח, פתקי נחת, תעודות הצלחה וכד'. חיזוקים אלה עוזרים לילד לפתח תפיסה חיובית על עצמו ומונעת תלות בפרס החומרי בהמשך. נקודה חשובה נוספת כשעורכים מבצע - אין לקחת נקודות שזכה בהם הילד. על ההשקעה מגיע חיזוק/ פרס ועל ההפרעה יש להגיב באופן שמגיבים להפרעה, אך לא לפגוע בהצלחות של הילד. פגיעה זו עלולה להוביל לתחושת ייאוש וחוסר אמון במבצע ובמחנך.

כאשר המבצעים בכיתה לא מספיק משמעותיים בכדי להניע שינוי, כאן המקום לבנות תכנית עם ההורים בהם הילד מביא פנקס חתום, אוסף פתקי נחת ומגיש אותם להורים. ההורים בבית יתגמלו את בנם ויעקבו אם הוא מתקדם בלמידה ובהתנהגות. במקרים רבים כאשר הורים תגמלו את בנם ביציאה משותפת או בפעולה שהילד טוב בה ומתחבר אליה, מלבד החיזוק על המעשים של הילד הוא קיבל מענה לצרכים נפשיים, כגון חיזוק הקשר ההורי, זמן להקשבה, יחס והערכה מההורים על פעולותיו. **אבחונים** - ישנם סוגים שונים של אבחונים: אבחון דידיקטי, אבחון פסיכודידקטי, פסיכודאגנוסטי, מוקסו ועוד. מטרת האבחונים היא לאתר ולזהות קשיים נוירולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים וכדומה. אבחון נכון יעניק כיוון לבניית תכנית עבודה עם הילד, ובמידת הצורך לכוונו למסגרת מתאימה. היות ואבחונים מחייבים משאבים של זמן וכסף, יש להגדיר מראש, מה מטרת האבחון, מה רוצים להשיג ממנו ולוודא שפונים לאיש מקצוע הנכון.

מתן מענה תרופתי - כאשר מנסים מספר פעולות והתאמות עבור הילד ולא רואים שיפור זה המקום להתעניין ולבחון אפשרות של עזרה רפואית, לרוב בתי הספר מפנים לנוירולוג עבור אבחון קשב. לעיתים כשיש כמה בעיות רגשיות בנוסף לקשיים ההתנהגותיים כגון: התנהגות דיכאונית, הבעת חרדות, הימנעות יתר, התפרצויות זעם ומצבי סיכון ההמלצה לפנות לפסיכיאטר שיאבחן את הבעיה ובעת הצורך יוכל גם לערוך אבחנה מبدלת בין סוגי הקשיים איתם מתמודד הילד. יש לציין שאבחנה של פסיכיאטר מעניקה בוועדות "זכאות ואפיון" סל משמעותי עבור הילד במידה ולא רוצים להעביר את הילד למסגרת של חינוך מיוחד.

טיפול רגשי - טיפול רגשי אצל ילדים מומלץ במקביל לבחינת הסביבה החברתית, הלימודית והמשפחתית. הטיפול יכול להעלות את הדימוי העצמי והביטחון של הילד, להפחית חרדות והתקפי זעם אך חשוב לזכור שההורים הם הדמויות המשמעותיות עבור הילד והם נמצאים איתו מרבית הזמן לכן הטיפול צריך לכלול הדרכת הורים, ולעיתים הדרכה וקשר עם צוות ביה"ס.

שילוב המרכיבים הללו, יאפשרו בניית תכנית מיטיבה לאורך כל שנת הלימודים, ואף פעם לא מאוחר להתחיל.

כשגרגירי הקפה ממאנים לשקוע

היבטים של טראומה, חוסן וצמיחה

חיים דיין דוקטורנט בתחום הפרעת קשב ו"ר מכון הקֶשֶׁב | haymdayan@gmail.com



תמונת העולם שעל פיה חייהם התנהלו. לנוכח קריסת הסדר שבו היה להם ביטחון, הם חשים מצוקה וחוסר שקט. מקובל לתאר זאת כ"תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי", שבו חל "קרע" בתפיסת הרצף והסדר של המציאות. באופן טבעי, המערכת הנפשית יודעת לחזור לאיזון, לבנות תמונת מציאות חדשה שמכילה בתוכה את האירוע החריג תוך איחוי הקרע ושמירה על תחושת הרצף בעולם. יחד עם זאת, לפעמים תהליך החזרה לשגרה ממושך ובמקרים חמורים אף אורך שנים ארוכות ומצריך התערבות טיפולית. לפעמים החזרה למצב הקודם אינה מלאה ונותרות "צלקות" שמשפיעות על התפקוד היומיומי. מנגד, לפעמים בעקבות ההתמודדות עם הטראומה דווקא מתרחשת צמיחה והגעה לרמת תפקוד גבוהה יותר.

גורמים שונים יכולים להשפיע על תהליך החזרה לשגרה לאחר חוויית אירוע משברי. ביניהם האופן שבו האירוע נחוה אצל האדם, למשל כמה הוא נתפס כמאיים, רקע נפשי ותורשתי, היחס של הסביבה, ועוד. חלק נוסף שיכול להשפיע על התהליך קשור לאופן שבו אדם מבין את הסיטואציה שעמה הוא מתמודד, ובנקודה זו יתמקד המאמר כאשר ההתייחסות תהיה כלפי טראומות "רכות" איתם מתמודדים אנשים בריאים. מאחר וחלק מהקושי נעוץ בבלבול ובחוסר האונים שהאדם חווה אל מול מצבים מעין אלו, ננסה להציע נקודת מבט ייחודית שיכולה להקל מעט על ההתמודדות. נתייחס לסוגייה מנקודת מבט של גישת (SET) (Salutogenic Existential Therapy) המורכבת משילוב של הגישה הסלוטוגנית (בריאותנית - כזו העוסקת בשאלה מה מסייע לאנשים להצליח להתמודד עם מצוקות בחייהם) והגישה האקזיסטנציאלית (קיומית - זו העוסקת בהתמודדות האדם עם עצם היותו אדם המורכב משני הפכים, גוף מוגבל ונפש בלתי מוגבלת).

"ישנם מראות שקשה להשתחרר מהם. שמראים לנו עד כמה אנו אפסיים ולא בטוחים בכלום. איך החיים יכולים להשתנות בהרף עין. מה לנו לתכנן את יום המחר כשאנחנו לא יודעים איפה בכלל נהיה מחר או אפילו עוד רגע. לפני שבועיים הייתי עד ראייה לתאונה מחרידה שקרתה. רגע לפני עוד הספקתי לראות את הרכב דוהר במהירות מופרזת, מנסה להגיע הביתה לפני הדלקת נרות. שמעתי מאחורי את הצפירה של הנהג ואת הבלמים. נחרדתי לחשוב שרק שניות ספורות לפני כן אני הייתי שם ואם הרכב השני היה מקדים בשלוש שניות... ראיתי את האמבולנסים דוהרים למקום ואת המשטרה סוגרת את הצומת. אחד הנהגים דיבר עם חברי ההצלה בזמן שהכבאים הגיעו לנסר את הרכב השני ולשחרר את הלכודים שם. כבר לא נשאר זמן לבדוק אם מישהו יצא משם חי... הכל קרה בפתאומיות וללא התראה מוקדמת..."

"הוא היה מהימן ביותר וסמכתי עליו בעיניים עצומות. הכנסתי אותו לבית שלי והוא ידע עלי הכל. הוא היה 'בעל עיצה' שידוע לומר את הדבר הנכון שיש לעשות. הפקדתי אצלו כספים והוא מעולם לא אכזב אותי. עשיתי איתו שותפויות והיה נראה שאני מקבל את חלקי בצורה שוטפת והגונה בלי התחכמויות. לפני חודשיים עליתי על רמאות שיטתית והבנתי שהוא הונה אותי במשך שנים "מתחת לאף שלי". פתאום נפלו לי הרבה איסמונים והבנתי שהייתי כמו עיוור, שבו במארג של אחיזת עיניים אחת גדולה. למזלי אני יכול להסתדר עם הנוק הכלכלי, אבל איבדתי כליל את היכולת להאמין לאנשים. מאז לא עשיתי שום עסקה משמעותית עם מישהו, נהפכתי לחשדן ועצבני, שותפים עסקיים נראים לי נוכלים בפוטנציה. אני יודע שזה לא נכון, אבל בבטן אני מרגיש אחרת וזה חוסם אותי ומבלבל מאוד"

שני האנשים הללו מתארים מצב שבו בבת אחת התמוטטה

איזון בין סדר לכאוס

ניתן להמשיל את האדם ל'לוליי'ן שבריאותו הנפשית מתבססת על היכולת לשמר איזון בין קצוות שונים. למשל, מחד אדם זקוק לביטחון ויציבות, ומאידך הוא זקוק לחידוש וריגוש. אלו הם שני הפכים, וכאשר אדם נוטה לאחד מהם בצורה קיצונית, תפקודו ואיכות חייו נפגעים.

אחד מהרצפים שדורשים איזון נוגע למתח שבין סדר וכאוס (כאוס = חוסר סדר, תוהו ובוהו, או סדר שאינו מובן לאדם). רוב המציאויות בעולם פועלות לפי סדרים קבועים וצפויים. לטבע יש חוקים די ברורים ושיטתיים, מערכת הזמן פועלת בצורה עקבית, לאנשים יש הרגלים ודפוסי פעולה אופייניים, עולם כמנהגו נוהג. זהו יסוד הסדר.

ואולם, מיעוט הדברים בעולם פועלים בחוסר סדר ובחוסר הגיון לפי תפיסת האדם. יש הפתעות ויש חריגות. לדוגמה, לרוב האדמה יציבה, אבל יש מקרים שהיא רועדת. קו החוף הוא גבול לים, אבל לעיתים נדירות הים עולה ומציף. רוב הנסיעות מגיעות בשלום ליעדן, אך יש תאונות. זהו יסוד הכאוס.

הסטיות מהסדר הקבוע מפתיעות אותנו כי הן חריגות ושונות מהשגרה היציבה. למרות שאנחנו מודעים לאפשרות של חוסר הסדר, רובנו בדרך כלל "נאחזים" ביסוד הסדר. כאשר מתרחש לנגד עינינו אירוע שמהווה יציאה מהסדר הרגיל, הוא תופס את תשומת ליבנו ומזעזע אותנו. אנחנו עלולים לשאול את עצמנו: אולי הדברים היציבים והבטוחים שלנו עלולים להתערער ולהיעלם פתאום? אולי גם לי יקרה פתאום משהו לא צפוי? התחושה במצבים כאלה לפעמים היא כאילו שהאדמה היציבה שתחת הרגליים רועדת. יש קטיעה או הפרעה ב'רצף' שהוא אלמנט מרכזי ביסוד הסדר הנחוץ לתחושת הרוע והביטחון של האדם.

באופן טבעי המחשבות נמשכות להרהר באירועים חריגים אבל כאן גם טמון הפתח להתמודדות והוא ההבנה שאירועים אלה הם אכן חריגים. הבעל שם טוב (כתר שם טוב, ב, תיד) המשיל משל על אריה שיצא עם גוריו לטיול חניכה. הוא הראה להם חיות שונות והסביר להם בגאווה שהם, האריות, מלכי החיות. אין מי שיוכל לעמוד בפני גבורתם העצומה. בערבו של יום, נכנסו האריה וגוריו לנוח במבנה עתיק, שם ראה אחד הגורים פסיפס המתאר את שמשון הגיבור משסע ארי כשסע הגדי. נבעת הגור ואמר לאביו: מדוע אמרת לנו שאנחנו החזקים ביותר? הנה אדם משסע ארי! השיב לו האב - בדיוק בגלל זה - הרי שאם היה מדובר בתופעה טבעית ושגרתית, איש לא היה טורח לתעד זאת בפסיפס.

אפשר לראות את העולם כמו "אי של סדר" השרוי בתוך ים של "אי-סדר" (כאוס). בדרך כלל העולם מסודר ומתנהל לפי כללים קבועים וידועים. לפעמים פולש לתוך האי המסודר נחשול של כאוס ואז עלול להתעורר חשש שאולי יבואו בעקבותיו עוד ועוד גלים שישטפו את הסדר הבטוח. זהו חשש הגיוני ואמתי. אכן במציאות יש לעיתים חריגות מהסדר הקבוע. מצד שני, יש אחוזים גבוהים של וודאות בעולם. באופן פרדוקסלי, הנחת המוצא לפיה



מאת: ד"ר חיה



הצטרפי לתכנית המקצועית

הכשרת מנחות הורים

בדגש: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעות קשב ועוד. באישור ובחסות:



האוניברסיטה הפתוחה



האגודה הישראלית למנחי הורים



מעצה ציבורית להורים בישראל



משרד החינוך אגף שפ"י

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

הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי



מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625

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

חווה האדם. כשאדם חווה אירוע מסוג זה, הזיכרון הרגשי עלול להחזיר אותו שוב ושוב לאותה חוויה ודווקא ההכחשה עלולה להעצים מגמה זו. הרגש חש שהוא לא מצליח לעשות את תפקידו, והוא חוזר ו"מוכיר" את האירוע המאיים. כמענה לכך אפשר לשקול כיוון מחשבה שמכיר בכאוס ומכיל אותו כחלק מהחיים, מתוך הבנה שיש במציאות חלקים לא צפויים, לא מובנים, מאיימים ומפחידים. אבל, האם המסקנה היא שכל החיים הם חסרי וודאות וסדר? ישנם לא מעט דברים יציבים וקבועים שאנו יכולים לזהות בסביבת החיים שלנו. במילים אחרות, ניתן להכיר במיעוט המצבים שבהם יש יציאה מהסדר, אך לזכור שהם מיעוט ולא הכלל. הטענה היא שיש אנשים שהתובנה לפיה הכאוס הוא חלק אינטגרלי מהמציאות, ולא משהו שמחוץ לה, יכול לסייע להם.

לעומת זאת, אם הנחת המוצא היא שהעולם כולו יציב, צפוי, בשליטה - אזי כשמתברר שאינו כך, הזעזוע עמוק יותר וכל הנחת היסוד שלנו מתערערת. להכרה קוגניטיבית זו יש גם משמעות רגשית. כרוכה בה השלמה רוגעת עם חוסר הנוחות שההכרה בכאוס מעוררת. נדרש חיזוק הביטחון במערכת הנפשית המסוגלת לשאת חוסר ביטחון זה. כאן טמון גרעין של צמיחה. לשם התמודדות אדם נאלץ להשתחרר מאשליית הביטחון המדומה המבוסס על הנחה שגויה שהמציאות תמיד בטוחה וצפויה, והוא עובר לתפיסה משוכללת יותר של ביטחון למרות חוסר הודאות שקיים במציאות. מובן מאליו שהדברים נאמרים בהקשר של התמודדות ראשונית, ובמקרים טראומטיים חמורים יותר נדרש ליווי מקצועי.

בסיכומו של דבר, החיים שלנו נמצאים בתוך "רצפים" של שגרה, של טבע המציאות, של טבע האדם ושל כללי ההתנהגות. הרצפים הללו נותנים לנו ביטחון אל מול הכאוס הקיים במציאות. כאשר אנו פוגשים סיטואציה שבה נקטע אחד מהרצפים הללו, אנו פוגשים במלא עוז את הכאוס שאנו רגילים להתעלם ממנו, ואז עלולה להיווצר מצוקה רגשית. בשלב המשבר אדם אינו בשל להתמודד בבת אחת עם ההכרה בכאוס, ולכן הוא מנתב את עצמו לחלקים המעשיים של המציאות ומסיח דעתו מהמפגש עם הכאוס, אך הכחשה לאורך זמן עלולה דווקא להכביד על ההתמודדות.

אירוע של פגיעה ברצף מזמין את האדם להיות "רך כקנה ולא קשה כארז", לפתח גמישות שתאפשר לו לעבור מתפיסה קודמת שבמסגרתה הכחיש את קיומו של הכאוס, לתפיסה של הכלתו והכרה בו כחלק בלתי-נפרד ממציאות החיים. כפי שמתואר בתלמוד על הפסוק במלכים (א, יד, טו) - "כאשר ינוד הקנה, מה קנה זה... אפילו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו - אין מזיזות אותו ממקומו, אלא הולך ובא עמהן. דממו הרוחות - עמד הקנה במקומו. אבל... ארז... אפילו כל הרוחות שבעולם נושבות בו אין מזיזות אותו ממקומו, כיון שנשבה בו רוח דרומית - עוקרתו והופכתו על פניו" (תענית, כ). אותה גמישות וניידות גם רמוזה בסיפור ההתמודדות של רבי עקיבא: "תניא, אמר רבן גמליאל: פעם אחת הייתי מהלך בספינה וראיתי ספינה אחת

הכאוס קדם לסדר - הארץ תחילתה בתוהו והיא תלויה על בלימה (ראו שפתי זקנים, איוב, כו, ז). הכאוס נמצא תמיד ברקע, והסדר הוא הַסֵּדֵר מסוּיִים, נקודתי, בתוך מרחב גדול יותר של כאוס - מאפשרת לחזק דווקא את תחושת הסדר והרציפות (קוהרנטיות). ראו בהרחבה במאמרי "חשיבה חיובית על פי הגישה הסלוטוגנית", כלים שלובים, גליון 85). האדם שואף ליצור סדר בחייו ולכן ההכרה בכאוס כדבר שבשגרה היא כעין הזרקת נוגדן של כאוס שמעורר את מערכת החיסון לייצר פתרונות של סדר, לאו דווקא לצורך מצבי קיצון, אלא לשגרת החיים עצמה.

הכחשה והכרה בכאוס

אנשים מגיבים למפגש עם הכאוס בצורות שונות. אחת מהן היא להכחיש את קיומו. המוטיבציה לכך מובנת, שכן האדם אינו רוצה לעמוד מול הפחד שיבואו בעקבותיו גלים נוספים שישטפו ויטביעו את האי הקטן והבטוח של האדם.

בשלב מסוימים בהתמודדות לחוסר ההכרה בכאוס יש תפקיד חשוב. למשל בשלבים ראשוניים של ההתמודדות האירוע יכול להיות כה מטלטל עד כי ההכרה בכאוס עלולה לגרום לאדם התפרקות חמורה יותר. בשלבים אלו נכון יותר להתחבר לחלקים המעשיים של תפעול אירוע או להיצמד לסדרי יום קבועים ולכל דבר שממחיש לאדם את קיומה של הקביעות בחייו. כאשר האדם אינו בשל עדיין לתובנה ולהכרה בכאוס, עליו להסיח דעתו מהעולם הפנימי שלו - המחשבות והרגשות של האדם, ולהתמקד דווקא בעולם החיצוני - החלק המעשי וההתנהגותי של החיים שהיציבות והקביעות שלו איתנות יותר. בשלב מתקדם יותר יש מקום לעסוק גם במה שמתרחש בעולם הפנימי של האדם. חכמים הזכירו (יומא עה) שתי אסטרטגיות להתמודדות עם מצוקה רגשית: "דאגה בלב איש": "שיחנה לאחרים" - לדבר, להעמיק, להתבונן ולשתף, ו"שיחנה מדעתו" - לעסוק בדברים מעשיים אחרים ולא לצלול פנימה לעומק החוויה. שתיהן נחוצות, כל אחת בעתה.

כאשר אדם דבק יתר על המידה באסטרטגיית ההכחשה, הוא עלול דווקא להתחפר במפגש עם השבר ולא להשתחרר ממנו. תפקידו של הרגש הוא לחבר את האדם עם מציאות החיים, וחלק מהמציאות הוא קיומו של הכאוס שאותו

ככו א): "בר נש אזיל בהאי עלמא והוא חשיב דדיליה הוא תדיר וישתאר בגויה לדרי דרין" (תרגום: בן אדם הולך בעולם הזה והוא חושב ששלו הוא תמיד וישאר בתוכו לדורי דורות). שאיפה זו נמצאת בעימות חזיתי עם המציאות המוגבלת שבתוכה נמצא האדם, היות שאדם מורכב מגוף ונפש ופועל בתוך עולם מוגבל. באופן טבעי אדם אינו מהרהר בסתירה זו בשגרת היום יום. סדרי העולם מאפשרים לו לשלוט במידה מסויימת בחייו, לשקוע במרוצת החיים ולשכוח את עובדת היותו ארעי.

על הפסוק "גם את העלם נתן בלבם" (קהלת גיא) נאמרו במדרש רבה שני פירושים הפוכים: "ר' בנימין בשם רבי לוי אמר... אהבת עולם נתן בלבם. אמר רבי יונתן: פחדתו של מלאך המות נתן בלבם". רבי אברהם אבן עזרא מרחיב: "ומלת עולם בכל המקרא לא מצאנוה כי אם על זמן ונצח... גם את העולם נתן בלבם, שבני אדם מתעסקים כאילו יחיו לעולם... ויש מפרשים... תאות העולם". שני הפירושים עוסקים ביחס בין הנפש השואפת לבלתי-מוגבל למציאות האדם החי בתוך גוף ועולם מוגבל. האחד מדגיש את העובדה שלמרות שהעולם מוגבל, האדם מוצא את עצמו בתוכו וחושק בעולם, והשני מתייחס לכך שהאדם דואג מהעובדה שהוא מוגבל בעולם (פחד המוות הוא הביטוי הקיצוני של הדאגה היומיומית מלהיות מוגבל ולא נצחי). כך מתקיים מתח בין שני הפכים, ובשגרה בריאה אדם מצליח לאזן בניהם.

כאשר אדם נפגש עם שבירת השגרה או סכנה לא צפויה - בין פיזית, נפשית, מעמדית או אחרת, היא מזכירה לו את שבריריות הקיום הפיזי. חוסר האונים מזכיר לו את היותו מוגבל, בשונה מהשאיפה שלו להיות נצחי ובלתי מוגבל. קריסת הסדר מזכירה לו שסדרי העולם שבצילם הוא חוסה ויכול לפתח את תחושת המסוגלות שלו, אינם חזות הכל. האירוע שעמו הוא נפגש מטלטל אותו היות שהוא מעורר סוגיות קיומיות בלתי פתורות הכמוסות בליבו פנימה. הטענה היא שאין לראות את המפגש עם הכאוס רק כבעיה "חדשה", אלא כטריגר המעורר התמודדות קיומית חבויה שנמצאת ברקע כל העת, משפיעה על תפקוד האדם ואיכות חייו, אך לא מקבלת תשומת לב. המפגש עם הכאוס מציף אותה, גובה מחיר אך גם דוחק באדם לשכלל את עולמו הפנימי. נוכל למצוא ביטויים למתח בין המוגבל

שנשברה, והייתי מצטער על תלמיד חכם שבה, ומנו [מיהו]? רבי עקיבא. וכשעליתי ביבשה, בא וישב ודן לפני בהלכה. אמרתי לו: בני, מי העלך? אמר לי: דף של ספינה נודמן לי, וכל גל וגל שבא עלי נענעתי לו ראשי. מכאן אמרו חכמים: אם יבואו רשעים על אדם, ינענע לו ראשו" (יבמות קכא. וראו פירוש הגר"א יונה, א,א).

כאשר הכאוס משתלט

המפגש עם הכאוס המאיים עלול להותיר באדם צלקת שגורמת לו להיות דרוך מידי. למשל להיות ב"כוננות ספיגה", לחפש היכן הכאוס עלול שוב להפתיע אותו. לדוגמה, נהג שחווה אפילו תאונה קלה, עלול למצוא את עצמו חושב "הנה עוד רגע תתרחש שוב תאונה". מדוע מי שנכונה ברותחין נזהר בצוננין? כאשר אדם פוגש את החלק הכאוטי שבקיום, הוא "מגלה" שהסדר שהוא חי בתוכו אינו חזות הכל, יש עוד אפשרויות. למעשה עוד קודם לכן האדם ידע שיש עוד אפשרויות. אם נחזור לדוגמה של התאונה, אדם ידע שיש תאונות בעולם. האירוע שלו אינו אלא "תזכורת צורבת", מפגש חווייתי שמעלה לקדמת הבמה את המודעות ליסוד הכאוס. עוד לפני האירוע האדם ידע שיש אחוז מסוים של סכנות, אלא שידעה זו אינה משפיעה על אופן הנהיגה שלו. אפשר לדמות זאת לגרגרי קפה שחור השקועים בתחתית הכוס, כאשר מפגש עם סיטואציות חריגות "מערבב" את הקפה, מציף את הגרגירים והופך את הסדר: במקום שהאדם

"לשם התמודדות אדם נאלץ להשתחרר מאשליית הביטחון המדומה המבוטס על הנחה שגוייה שהמציאות תמיד בטוחה וצפויה, והוא עובר לתפיסה משוכללת יותר של ביטחון למרות חוסר הוודאות שקיים במציאות."

יטיח בעיקר לחלק הארי של החיים שהוא יחסית מאורגן, הגיוני, בטוח, האדם מתייחס בעיקר לאחוז הנמוך של הדברים הלא צפויים, הלא סדורים, חסרי הפשר. לדוגמה, כשאדם נכנס לרכב, הוא יודע שיש סיכוי מסוים לתאונה. אך זהו סיכוי קטן וככזה הוא מתייחס אליו. כאשר חלילה הוא חווה תאונה, לפתע הסיכוי הקטן הזה תופס יותר תשומת לב. המיעוט הופך לרוב והרוב למיעוט.

בדרך כלל כעבור תקופה החיים חוזרים לאיזון, אבל לא תמיד. יכולות להיות סיבות שונות לכך, חלקם פסיכולוגיים כמו קשיים מודחקים שיש בעולמו הפנימי של האדם. בדומה לעולם החיצוני שיש בו תשלוט של סדר וכאוס, גם בעולם הפנימי של האדם ישנם חלקים יותר כאוטיים וחלקים יותר סדורים. המפגש עם הכאוס שבחוץ יכול לתפקד כטריגר ולעורר עניינים כאוטיים או בלתי-פתורים שיש לאדם בליבו פנימה.

זווית ראייה נוספת היא הזווית הקיומית המתייחסת להתמודדות שאינן נובעות מאירוע חריג שמעיק על האדם, אלא התמודדות נפשית הנובעת מעצם היותו של האדם אדם. מאחר שהאדם נברא בצלם אלוקים, קיימת בליבו שאיפה כמוסה להיות נצחי ובלתי-מוגבל גם כן. להיות מי שהמוות אינו יכול לשלוט בגופו ומי שיש לו שליטה על המציאות. במילותיו של ספר הזהר (ח"ג

קורס חובה לכל איש/אשת חינוך וקהילה ומומלץ לכל איש משפחה

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

עזרה ראשונה נפשית

מיומנויות מעשיות להתערבות ראשונית
במצבי מצבי משבר, אבדן, שכול וטראומה

➤ הקורס אינו מחייב רקע טיפולי

➤ קורס מתקשב ללמידה עצמית מועבר כולו
בלמידה מקוונת - בצפייה בשיעורים
מוסרטים באיכות מעולה

➤ הקורס מועבר ע"י הרב אביחי כהן M.A.
יועץ נישואין בכיר, פסיכותרפיסט,
ורכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.נ.ר.

10 מפגשים

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321602
בית הדפוס 30, ירושלים ד'בובינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
ינר בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609



מובילים חזון ומצויינות

בלבתי-מוגבל גם בשגרת החיים של האדם, למשל מה רמת היכולת שלו להכיל תסכול. תסכול הוא דוגמה למפגש הכואב בין הרצוי למצוי. סובלנות לתסכול היא המידה שבה אדם יכול להיות בשלוות נפש וקבלה של רעיון היותו מוגבל. יש באדם חלק נפשי השואף להיות בלתי-מוגבל, כזה שמבחינתו עצם הרצון שלו הוא הסיבה לכך שדברים יתרחשו ולא דווקא המציאות. לעומתו יש חלק מוגבל שמכיר בכך שיש מציאות מוגבלת, ששליטתו עליה מוגבלת. סובלנות לתסכול - בשונה מאדישות ואפאטיות, תלויה במידת האיזון בין החלקים הללו, וליתר דיוק ביכולת של האדם להשלים עם היותו בלתי מוגבל ובו-זמנית להמשיך לשאוף להיות בלתי-מוגבל. אופן ההתמודדות עם סוגייה קיומית זו משפיע על התפקוד ביום יום, והוא כמובן בא לידי ביטוי בצורה חריפה באירועי קיצון כמו מפגש עם כאוס ושבירת הסדרים, התמודדות למול אובדנים שונים וכיוצא.

המפגש הפתאומי עם הכאוס הוא נקודת משבר שיכול להיות נקודת מפנה. בעקבותיו אדם יכול לחוות נסיגה ושקיעה או דווקא התחדשות והתפתחות. כמו יולדת שיושבת על המשבר שנמצאת בסיכון יחסי, אך בסופו יש סיכוי גדול ללידה בריאה. המפגש עם הכאוס יכול להכביד, ולעיתים מצריך גם התערבות טיפולית, אך יש בו פוטנציאל פריחה. הוא דוחק באדם לפתור עניינים לא-סגורים, לשכלל את התמודדותו עם סוגיות קיומיות, להעמיק את משמעות קיומו ולנתב את הקריסה לצמיחה.

התערערות ה'מובן מאליו' שעל פיו חי האדם מאפשרת לו לעשות ארגון מחדש של חייו, והפעם מתוך הסתכלות בריאותנית: להעריך את מה שכן יש לו, הוא הרי כבר לא מובן מאליו, היא מאפשרת לו לקחת פרופורציות חדשות לחיים. המפגש המחודש עם סוגיות קיומיות גם מעורר את האדם לשכלל את התמודדותו עם היותו מוגבל, למשל להגביר סובלנות לתסכול; לשכלל את היכולת להיות בביטחון ותקווה גם כשכבר ידוע שהמציאות אינה בטוחה לחלוטין כפי שהונח בטעות בעבר; לחפש משמעות ולפעול כדי לממש אותה, לא להחמיץ הזדמנויות להוציא לאור את יכולותיו. "אל תשמחי אויבתי לי כי נפלתי קמתי - אילולא שנפלתי לא קמתי" (ילקוט תהילים, תרכח).

"תניא, אמר רבי עקיבא: פעם אחת הייתי מהלך בספינה וראיתי ספינה אחת שמטרפת בים, והייתי מצטער על תלמיד חכם שבה, ומנו [מיהו]? רבי מאיר. כשעליתי למדינת קפוטקיא, בא וישב ודן לפני בהלכה. אמרתי לו: בני, מי העלך? אמר לי: גל טרדני לחברו וחברו לחברו, עד שהקיאני ליבשה". (יבמות, שם). הגלים אמנם מסכנים את הניצול, אך גם הם אלה שבעצמם מוליכים אותו ליבשה.

מקורות: ואן דר קולק, ב. (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף ברפיו מטרואמה. פרדס הוצאה לאור.

van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantom, D., & du Plock, S. (2019). The Wiley World Handbook of Existential Therapy

Langeland, E., & Vinje, H. F. (2022). Applying Salutogenesis in Mental Healthcare Settings. In The Handbook of Salutogenesis (pp. 433-439). Springer, Cham



הסדרי ראייה בהלכה



הרב דוד בן חיי, מו"צ דק"ק "אהל אברהם" גבע"ז.
מנהל בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" ובית ההוראה "שלמות המשפחה".

אחד הנושאים איתם צריכים בני זוג להתמודד בעקבות גירושין, הוא הסדרי ראייה. מטבע הדברים הנושא מעורר לא מעט רגשות וקשיים ונקודת המוצא היא שעל ההורים לשים את הדגש העיקרי על טובת הילד. לבית ההוראה הובא מקרה בו אחד מבני הזוג נמנע מלהביא את הילדים לפגישה עם בן הזוג הגרוש בטענה שיש בזה איסור ייחוד על פי ההלכה, ונדרשנו לבחון האם יש באמת מקור הלכתי לטענה זו.

שגירש אשתו מן הנשואין, לא תדור עמו בחצר שמא יבואו לידי זנות וכו' עיי' שם. והטעם כמו שכתבו רבותינו בגמ' (כתובות פב) המגרש אשתו לא תינשא בשכונתו לפי שמכירה ברמיזותיו ויבואו לדבר עבירה ע"כ ועיי' במה שכו' הט"ז (שם ס"ק טז). מוכח שאיסור ייחוד בין איש ואשה שהיו נשואים והתגרשו חמור יותר מאשר ייחוד בין רווקים פנויים וגזרו בו יותר מחשש שיגיעו לידי מכשול משום שמכירים זה את זה ויש ביניהם חיבת עבר. כל האמור הוא דווקא באופן שעברו בני הזוג על גדרי הייחוד שגדרו חז"ל, דהיינו שיהיו שניהם במקום אחד שאם ירצה לבעול לא יראה אותו אדם כגון בדרכים או בחדרים סגורים כשאינו שם אדם, וכמו שפסק הש"ע (סימן קמט סעיף ב) דהאיסור הוא דווקא שנתייחדו עיי' שם. ועיי' עוד בספר משנת היחוד (עמ' ל). אך אם ישמרו על גדרי הייחוד מותרים הם להיפגש על מנת להעביר את הילדים ביניהם ולהשלים את הסדרי הראיה וכדומה לזה.

יתרה מזו עיי' למה שפסק הרמ"א (חלק אבן העזר סימן קיט סעיף ח) שמותר לגרוש להיכנס לבית גרושתו הואיל ואינו דר שם ואינו נושא ונותן עימה עיי' שם. וכן הסכימו עמו רוב האחרונים. אומנם על פי מה שפסק הב"י וחלק על דברי הרמ"א אסור להיכנס לביתה, אך אם יפגשו במקום בו לא יהיה חשש לייחוד ויש אנשים שיכולים לעבור שם בכל רגע כגון רשות הרבים וכדו' ויעבירו ביניהם את הילדים בודאי שאף הב"י מודה בזה.

לכן העולה מכל האמור הוא שלא ימנעו ההורים שהתגרשו מפגישה עראית עבור הילדים כמו שמוכח בדברי תרומת הדשן (סימן רמג) שקשר אקראי ולא על בסיס קבוע מותר. ובלבד שלא יגיעו יחד למקום המפגש אלא כל אחד יגיע לבדו כמו שמוכח מפסק הש"ע (סימן קיט סעיף ט). לכן אם יפגשו מתחת לבית או בגן ציבורי אף ששניהם נוכחים בזמן הפגישה הדבר מותר. ואף אם יכנס לביתה באופן שיהיה שם אדם נוסף כגון ילד גדול או שאר קרובים או עובד רווחה באופן שאין איסור ייחוד על פי דיני השולחן ערוך כגון שהדלת פתוחה ואינה נעולה וכדו' יש לו על מי שיסמוך אך לא יעשו כן לכתחילה.

התורה הזהירה על איסור קירבה בין איש ואשה פנויים שנאמר (ויקרא יח פסוק ו) "לא תקרבו לגלות ערוה". קירבה זו פירשו רבותינו לגבי איסור ייחוד בין גבר ואשה פנויים. רוב הפוסקים נקטו שאיסור ייחוד בין איש לאשה הוא איסור תורה, כ"כ הרשב"א (בתו' ח"א סימן תקפז) והסמ"ג (לאוין קכו) וספר החינוך (מצוה קפח) והרמב"ן (ספה"מ שורש ג עיקר שלישי), וע"ע לרא"ש (ס' הלכ' נדה) וברבי"ש (סימן תכה), וכ"פ הש"ע (סימן כב ס"א) אסור להתייחד עם ערוה מהעריות בין זקנה בין ילדה שדבר זה גורם לגלות ערוה וכו'.

ועיין עוד למה שפסק הש"ע (סימן כא סעיף א) צריך אדם להתרחק מהנשים מאד מאד. ואסור לקרוץ בידי או ברגליו ולרמוז בעיניו לאחד מהעריות. ואסור לשחוק עמה, להקל ראשו כנגדה או להביט ביופיה. ואפילו להריח בבשמים שעליה אסור. ואסור להסתכל בנשים שעומדות על הכביסה. ואסור להסתכל בבגדי צבעונים של אשה שהוא מכירה, אפי' אינם עליה, שמא יבא להרהר בה עכ"ל. נמצנו למדים שיש לאדם להרחיק עצמו מן הנשים הפנויות בשני אופנים, האחד שלא יתייחד עימה ולא רק זאת אלא ירחיק עצמו מכל שחוק או רמז וכן לא יביט בה כדי לא להרהר ביופיה.

כל אשה פנויה היא כל שלא נישאה לו והרי היא בגדרים הנזכרים וישמר מן הכיעור ומן הדומה לו. [על אף שאיסור אשה פנויה שהיא נמצאת בזמן טהרה הוא מדרבנן כאשר גזרו עליו דוד המלך ובית דינו כדאיתא בגמ' סנהדרין כא ע"ב מ"מ אשה פנויה שהיא נדה אסורה מן התורה כמו שכו' הריב"ש סימן תכה וכאמור וכן משמעות הש"ע ס"א כאמור ועיי' בס' משנת הייחוד עמוד מט לרה"ג משה פנירי שליט"א].

איסור ייחוד הוא בין לאיש ובין לאשה שאין לה להתייחד עם איש פנוי שאינו בעלה כמו שפסק הש"ע (סימן כב סעיף יא) וז"ל שלא גזרו אלא על ייחוד אשה הראויה לביאה וכו' ואין חילוק ביניהם בדין זה.

מכל האמור מוכח שיש לאיש ואשה הפנויים להיזהר מדיני ייחוד באופן גורף. איש ואשה גרושים דינם כפנויים לעניין זה ואף חמור עוד יותר כמו שפסק הש"ע (אבן העזר סימן קיט סעיף ז) וז"ל מי

הרב דוד בן חיי נותן מענה בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט"
מימים א'-ה' בין השעות 08.00-10.00, 13.00-16.00, 19.00-20.00, 23.00-00.00
מוצ"ש: שעה אחרי צאת השבת עד 00:00.

בית הוראה ארצי לשאלות בהלכה ויעוץ בענייני משפחה
מענה אישי, מקצועי וללא עלות

www.shoam.org.il *2873

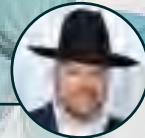
MI-CBT



טיפול קוגניטיבי התנהגותי בשילוב הגישה המוטיבציונית MOTIVATIONAL INTERVIEWING – COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

הרב איילון מעודה M.S.C

מומחה בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, מרצה ומדריך, ורכז התכנית MI-CBT במרכז י.ג.ר



השתנה זאת הפרשנות שלו ששינתה את התגובות שלו. אם כן, משמעות הדבר היא שיש לאדם כוח לשנות מקצה לקצה את אופן הרגשתו, התנהגותו ואת התחושות הגופניות שלו על ידי שינוי החשיבה שלו ושינוי הפרשנות שהוא נותן לאירוע שאירע לו.

אך רוב בני האדם אינם מודעים למחשבות הרבות שמתרוצצות במוחם. על פי מחקרים מסוימים לאדם ממוצע יש כ 70 אלף מחשבות ביום. בנוסף, רובנו גם לא מודעים לתוכן של אותן מחשבות, במיוחד שהפרשנויות שלנו הן סובייקטיביות והן בדרך כלל משקפות את השקפת עולמנו ואת אמונות היסוד שרכשנו במהלך השנים.

לכן, הקושי הגדול של האדם יתבטא בשאלות הבאות: כיצד נדע מה הן אותן מחשבות, ומה תוכנן? האם אותן מחשבות ופרשנויות סובייקטיביות הן פרשנויות נכונות ואמתיות או שהן בנויות על מסקנות חסרות בסיס? מתי יש צורך לשנות את הפרשנויות, אם בכלל? ובמידה וכן צריך לשנות - כיצד עושים זאת?

הממד השני - הצד ההתנהגותי: גם במידה והמטופל למד לשנות את מחשבותיו ואת פרשנויותיו ולהתאים אותן למציאות ללא עיוותי חשיבה, עדיין נכונה לו עבודה רבה בתחום ההתנהגותי. לרוב בני האדם יש התנהגויות אוטומטיות שהשתרשו במהלך החיים כתוצאה מאותן פרשנויות ועיוותי חשיבה. כל עוד האדם לא שינה גם את התנהגותו וחוה התנהגות שהיא התמודדות ולא הישרדות בה נהג עד היום, הרי שהשינוי המבוקש לא יתקיים. למרות שהמטופל ירגיש שינוי לטובה על ידי תיקון החשיבה והפרשנות, השינוי יהיה באופן זמני בלבד וקיים סיכוי גדול שהוא יחווה רגרסיה מכיוון שהשינוי לא הוטמע ברמה המעשית אלא ברמה התיאורטית בלבד.

לדוגמה: אדם שיש לו פוביה ממעליות, חש רגש חרדה ובהלה כשצריך לעלות במעלית, מחשש שמא המעלית תיפול או שהיא תיתקע ואז לא יהיה לו חמצן וייחנק. כתוצאה מרגש זה, הוא ישתמש בהתנהגות המנעותית ולא יעלה במעליות. גם אם אותו

טיפול CBT בשילוב הגישה המוטיבציונית מיועד לסייע לאנשים עם הפרעות מצבי רוח, חרדות, פוביות, דיכאון, דימוי עצמי וכדומה. הטיפול מאפשר הבנת הקונפליקטים הפנימיים של המטופל בהקשר לתהליך הטיפולי, הבנת ההפרעות שהוא חווה, ומסייע לו להבין ולהתמודד איתם. זאת כדי שילמד להתגבר על ההתנגדויות שיש לו הן בתוך חדר הטיפולים והן מחוצה לו וכך הטיפול יהיה מועיל ומשתמר לאורך זמן. על מנת להבין יותר את הגישה, ננסה להבין בקצרה מהי גישת טיפול של ה CBT, מהי הגישה המוטיבציונית, וכיצד בא לידי ביטוי שילוב שתי השיטות.

מהי גישת הטיפול CBT?

גישת ה CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) מתייחסת ונוגעת בשני מימדים חשובים של האדם: הצד הקוגניטיבי והצד ההתנהגותי.

הממד הראשון - הצד הקוגניטיבי: אלו הן "מחשבות ופרשנויות" של האדם על כל סיטואציה המתרחשת בחייו. ההבנה על פי שיטה זו היא שהאדם מגיב בשלוש תגובות אינסטינקטיביות - רגשית, התנהגותית, וגופנית: האדם מרגיש רגשות - כעס, חרדה, תסכול, דיכאון וכו', מתנהג בהתנהגות הישרדותית - מלחמה, בריחה, קיפאון, וחש תחושות גופניות - דופק לב מואץ, סחרחורת, וכו'. רצף זה נובע אך ורק כתוצאה מהמחשבות והפרשנויות שהוא נתן לאירוע כמו שנאמר "סוף מעשה (תגובה) במחשבה תחילה".

לדוגמה: אדם הרואה נחש שנכנס לחדרו - האירוע, יתמלא ברגש חרדה, יתנהג באופן הישרדותי של מלחמה, בריחה, או קיפאון במקום, ויחוש תחושות גופניות של זיעה, דופק לב מהיר, שרירים קפוצים. המערכת הסימפתטית שלו פועלת בתגובה לפרשנות שנתן לאירוע - שיש כאן איום וסכנה. אולם אם באותו אירוע בדיוק משהו ילחש באוזנו ויאיר את עיניו שמדובר בנחש צעצוע, כמובן שהרגשות, ההתנהגויות והתחושות הגופניות שלו ישתנו מקצה אל הקצה כתוצאה מהפרשנות החדשה שנתן לאותו אירוע בדיוק - שאין כאן איום או סכנה. האירוע לא השתנה, מה

תחום חדש חקצוע מבוקש!



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

MI-CBT

עקרונות הטיפול בCBT בשילוב הגישה המוטיבציונית

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

התכנית תעניק ידע מקצועי ומעשי בCBT
המסייע בשינוי דפוסי חשיבה והתנהגות
בשילוב הגישה המוטיבציונית המשמשת
להפעלה ולהגברת המוכנות לשינוי.

התכנית מיועדת
לעוסקים בתחומי החינוך והחברה, יועצים ומטפלים

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומציוינות

לפרטים והרשמה: 02-6321603

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

אדם יבסס לעצמו טכניקות חשיבה מועילות, מעשיות וחיוניות, כל עוד הוא לא למד להתמודד בשטח - לעלות במעלית ולשנות את ההתנהגות ההימנעותית שלו להתנהגות של התמודדות, הטיפול לא הושלם. החרדה תחזור ותישמר אצלו עד שישנה גם את התנהגותו בשטח.

שני הממדים - הקוגניטיבי וההתנהגותי יחדיו חשובים ביותר להצלחת הטיפול. ללא שינוי חשיבה לא יחול שינוי ברגשות ובהתנהגויות, וללא הטמעה של ההתנהגות "מתמודדת" האדם יישאר בהתנהגות ההישרדותית שלו ולא יחוה את השינוי המיוחל לאורך זמן.

גם כאן השאלות הגדולות הן כיצד נפטרים מהתנהגות הישרדותית? מהי התנהגות "מתמודדת"? וכיצד מטמיעים ומלמדים את המטופל לבצע את השינוי? מעל הכל, הרי כל שינוי בהתנהגות שהשתרשה לאורך שנים קשה ואפילו לעיתים מאיים. לעיתים האדם יוותר על האפשרות מראש ויעדיף לשמר את אותם הרגליים לא נעימים. כאן נכנסת הגישה המוטיבציונית המייצרת אצל המטופל את המוטיבציה לשינוי הרצוי.

גישת הריאיון המוטיבציוני (MI) - המטרה - הגברת המוטיבציה לשינוי.

Motivational Interviewing היא גישת טיפול ממוקדת באדם, שפותחה בשנות ה-80 על ידי הפסיכולוגים הקליניים ויליאם מילר (William R. Miller) וסטיבן רולניק (Stephen Rollnick). בבסיס הגישה עומד הרעיון שאי אפשר להביא את האדם לשינוי בהיעדרה של מוטיבציה פנימית. קיומה של מוטיבציה פנימית לפעולה ורצון אמיתי לשינוי הכרחיים להשגת שיפור אצל המטופל.

למעשה, גם כשאנחנו מצהירים שברצוננו להשתנות ואף משקיעים אנרגיה בטיפול, קיימים בנו גם כוחות מנוגדים המסיטים אותנו ממימוש המטרות שהצבנו לעצמנו.

בפתח גישה עומד הריאיון המוטיבציוני המתבטא בעיקר בחשיבות בניית הקשר בין המטפל למטופל, וכינון הברית הטיפולית. הטיפול מתבסס על הקשבה אמפתית, העצמת המטופל ובחינת עמדותיו.

מטפל שעובד בגישת הריאיון המוטיבציוני מתעכב ומתמקד בזיהוי מקורות האמביוולנציה של המטופל: הקולות שתומכים בשינוי והקולות שמתנגדים לו. לאחר מכן הוא משקיע יחד עם המטופל מאמצים משותפים במטרה לפתור את הדילמות הכרוכות בשינוי פסיכולוגי. האמביוולנטיות של המטופל היא תחושה המוכרת לכולנו: התקיימות בו זמנית של רגשות מעורבים לגבי השינוי הרצוי.

לדוגמה: אדם ששרוי בדיכאון עלול להיות אמביוולנטי לגבי הטיפול מכמה בחינות. ייתכן שהוא באמת מעוניין בטיפול ורוצה לצאת מהתחושה הקשה והרגשות הקשים הנלווים אליה, אך מצד שני הוא עלול לאבד את ה"הטבות" שיש לו כשהוא נמצא בדיכאון, כגון: הסרת אחריות. כשהוא בדיכאון לא דורשים ממנו כלום, הוא יכול להישאר במיטה ללא עשייה, וברגע שיתרפא

זה. ולכן זוהה צורך במודל טיפולי שיתמקד באבחון מדויק של מיקום המטופל במודל המוטיבציוני ויפעל על מנת להגביר את המוטיבציה שלו לגייס משאבים כדי לעבור לשלבים הבאים בדרך לשינוי.

שילוב של גישת CBT עם הריאיון המוטיבציוני - MI-CBT

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) יעיל ביותר בהפרעות חרדה ודכאון וכדומה. יחד עם זאת, מכיוון שטיפול זה עושה שימוש בצד ההתנהגותי ומשלב מרכיבי חשיפה לגורמי ההפרעה, המטופלים חווים לעתים קרובות אמביוולנטיות לגבי הטיפול. על כן מתמודדים המטופלים עם התנגדות מצד המטופל הן לשינוי עצמו ו/או לתהליך. בנוסף לכך, טיפול CBT דורש עבודה מצד המטופלים - הם נדרשים לתרגול הן במהלך הפגישה והן לאחריה, כולל שיעורי בית בין הפגישות, וביצוע שינויים התנהגותיים בתחומים שהיו קשים למטופל לשלוט בהם בעבר. לכן הגישה המוטיבציונית (MI) היא אסטרטגיה טיפולית המתייחסת לאמביוולנטיות לגבי שינוי בהתערבויות קליניות. המטפל בגישה זו מאמץ סגנון תקשורת אמפתי, המעביר מסר אותנטי של קבלה כלפי המטופל, כאשר הוא מועד להתנהגויות הרסניות.

MI מיושם כתוספת לטיפול CBT על מנת להגביר את המוטיבציה והמחויבות של המטופל להתערבות, במיוחד כאשר מרכיבי הטיפול עשויים להיות מאתגרים. הגישה משמשת להפעלת המטופל לפרק את ההתנגדויות שלו ולהגברת הרצון והמוכנות שלו לשינוי. היא מעודדת את המטפל לפגוש את המטופל בתהליך השינוי הייחודי שהוא עובר וליצור סינרגיה מצוינת. כל זאת בזמן שה CBT משמש כדרך לסייע למטופל לשנות באופן אקטיבי את ההתנהגויות ודפוסי החשיבה שלו.

מחקרים מוכיחים שבשילוב שתי גישות הטיפול ישנה תועלת עצומה - המטופל ישתף פעולה מתוך מוטיבציה ורצון פנימי בתהליך, אחוזי הפרישה יהיו נמוכים, ותוצאות הטיפול והשינויים שנעשו בו ישתמרו לאורך זמן.

שיטת MI-CBT רואה את הטיפול בעיניים חיוביות ומכבדות. על פי השיטה, המטפל והמטופל הם שותפים שווים בדרך להשגת המטרה, ועליהם ליצור ברית טיפולית חזקה, אמפתית ותומכת כדי להשיג את השינוי המיוחל בטיפול בהפרעות ובקשיים הרגשיים שהמטופל חווה.

מומחים הן ב-CBT והן ב-MI מעידים כי השילוב עשוי לשפר הן את שיעורי התגובה הראשונית והן את שימור השינוי לאחר השלמת הטיפול. לפיכך, MI יכול לגרום ל-CBT לעבוד טוב יותר.

מקורות: בוחרים להרגיש טוב, ברנס דוויד, 2007, תל אביב, הוצאת פסגות. טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. ג'ודית ס. בק, 2011. הוצאת "אח" הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי. ויליאם מילר, פרופ' סטיבן רולניק. הוצאת אח 2009 מחשבות ורגשות, ד"ר מתיו מקיי & ד"ר מרתה דייוויס & פטריק פנינג. הוצאת פוקוס 2003 הפרעות חרדה ובעת, התאוריה והטיפול ההכרני, ד"ר אהרון ט. בק & ד"ר גרי אמרי & ד"ר רות גרינברג 2009 מכון פסגות

מהדיכאון הוא עלול לאבד את "ההטבות" הללו. וזוהי רק דוגמה אחת לאמביוולנטיות של מטופלים.

אכן, מטפלים רבים לדאבונם מוצאים שהמטופלים שלהם אינם מגיבים לטיפול, אינם דבקים במשימות הטיפול, מפסיקים טיפול בטרם עת או לאחר הצלחה ראשונית, ואינם מסוגלים לשמור על שינוי לאורך זמן וזאת כתוצאה מהאמביוולנטיות של המטופל שמתבטאת בהתנגדות הן לתהליך הטיפולי והן לשינוי המתבקש.

ששת שלבי הטיפול בגישת הריאיון המוטיבציוני

הוגי הגישה פיתחו מודל התפתחותי המתאר את תהליך השינוי ההתנהגותי, המכונה גם "המודל המוטיבציוני". המודל מתאר שישה שלבים אותם עוברים המטופלים בשיטה בדרך לשינוי:

1. שלב הטרומ-התלבטות
2. שלב ההתלבטות
3. שלב קבלת החלטות והכנה
4. שלב הפעולה
5. שלב השימור
6. שלב הסיום

שלב הטרומ-התלבטות: שלב זה מאופיין במעין עיוורון וחוסר מודעות לקיומה של הבעיה. בשלב זה כמובן שאין עדיין מחשבה על שינוי.

שלב ההתלבטות: המטופל מתודע למצבו, מכיר בו כבעייתית ומתחיל לחשוב על הצורך בשינוי. עם זאת, מדובר בשלב אמביוולנטי ובלתי יציב, האדם איננו מוכן עדיין לשינוי ונוטה לדחות כל עשייה הקשורה בו.

שלב קבלת החלטות והכנה: זהו השלב שלפני השינוי המעשי, בו האדם מחליט לשנות ומתכוון לקראת השינוי. שלב זה מתאפיין ראשית בשקילה סופית של השלכות השינוי, וקבלת ההחלטה לשנות. לאחר שהתקבלה החלטה, האדם מגבש את מטרותיו ואת תוכנית הפעולה להשגתן.

שלב הפעולה: זהו שלב היישום. שלב זה הוא אקטיבי וכולל מעקב אחר המטרות ושינוי ההתנהגות באופן המכוון למטרה בהתאם לתוכנית שגובשה.

שלב השימור: בשלב זה השינוי כבר הושג אך מושקעים מאמצים בשימורו ובמניעה של נסיגות חזרה למצב שהיה בטרם השינוי. זהו שלב קשה ביותר המאלץ את האדם להשקיע משאבים רבים בשליטה עצמית. שלב זה גם מאופיין בכישלונות מקומיים ובנסיגות. חוויית הצלחה ושליטה עצמית ישלימו את תהליך השינוי, אך חוויות מרובות של נסיגה ושל חוסר שליטה עשויות לגרום לרגרסיה מוחלטת לשלבים מוקדמים יותר.

שלב הסיום: כאשר השינוי הושלם, ההתנהגות החדשה כבר הפכה לטבעית עבור האדם, והוא אינו נסוג עוד להתנהגות העבר. לא כל אדם מגיע לשלב הזה.

אבות הגישה המוטיבציונית הבינו כי רבות מהגישות הטיפוליות מותאמות למטופלים שנמצאים בשלב הפעולה, בעוד מרבית המטופלים מגיעים לטיפול כאשר הם עדיין רחוקים משלב



ראיון עם בוגרת מרכז י.נ.ר.
וחברת אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה בישראל

בואו להוביל שינוי

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

קורס NLP

התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה באישור לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית לשחרור חסמים רגשיים, חיזוק התודעה ויצירת שינויים חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית.

קבוצות גברים / נשים



מרכז י.נ.ר- המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

ינר בקהילה- קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

שם: דקלה טלר

פרטים אישיים: בת 57, נשואה + 10 ילדים, 8 ביולוגיים 21 באומנה שאיתנו כבר 13 שנים במסע החיים. גרה בישוב רבבה שבשומרון. תואר ראשון בחינוך וביולוגיה, ותואר שני ביעוץ חינוכי. לימודי תעודה ביעוץ נישואין ומשפחה, אישות ומשפחה, פסיכותרפיה בגישת ה CBT, הדרכת כלות ועוד.

מה היה תחום עיסוק שלך לפני הלימודים?
הוראה, הנחיית סדנאות להורים והדרכת כלות.

מדוע בחרת ללמוד את התחום?

כחלק מעיסוקי כמדריכת כלות וכמנחת סדנאות לאימהות ראיתי צורך להעמיק בתחום הזוגי מתוך הכרה ביכולת של הזוג לחולל תהליכי שינוי יחד. נכון יותר לעבוד עם שני בני הזוג על מנת לעשות זאת, גם כאשר מדובר על התחום האישי והפרטני. את ה CBT למדתי על מנת לשלב כלים מהגישה הקוגניטיבית התנהגותית שמאפשרת תהליכים ממוקדים ויעילים.

במה את עוסקת היום?

מטפלת זוגית ופרטנית, מנחת סדנאות לנשים וזוגות, מרצה בתכנית ההכשרה ליעוץ נישואין במרכז י.נ.ר.

מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?

כל אדם ראוי לטוב, אני מאמינה באדם וביכולת שלו להשתנות ולשנות הרגלים ודפוסי חשיבה והתנהגות. לכל מטופל המטפל המתאים והמדויק לו, החיבור ביניהם עם הרצון של המטופל והיכולות המקצועיות של המטפל, יכולים לחולל פלאים.

ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך

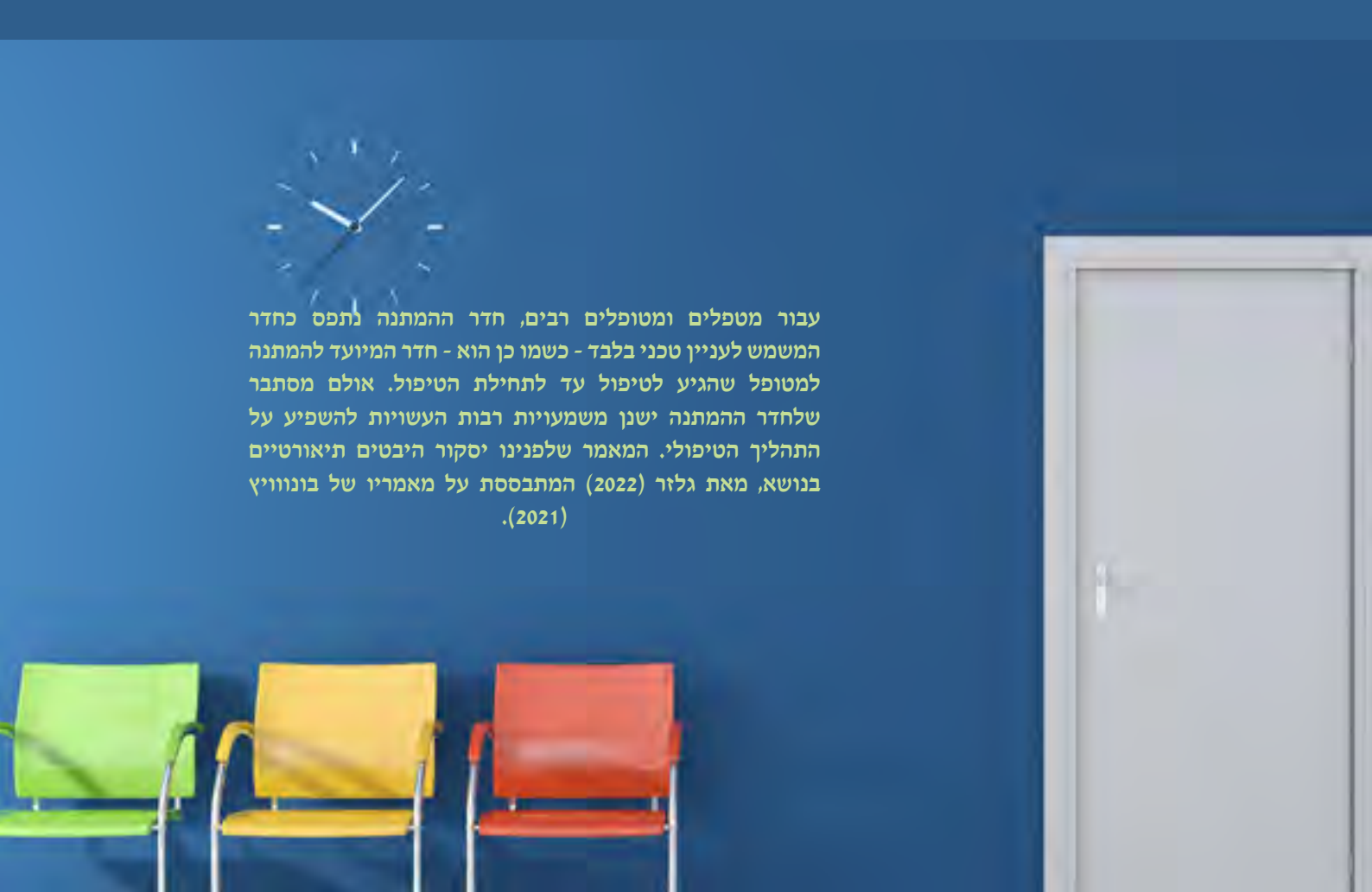
טיפלתי בזוג צעיר לאחר לידת בנם הראשון. הלידה עוררה אצלם קושי גדול. הטיפול בילד גרמו לבן הזוג לחוש חסר אונים, מה שהוביל להתפרצויות כעס, מתח, לחץ וחרדה, והאישה הרגישה כאילו עולמה התהפך עליה. בטיפול עבדנו על הקושי של כל אחד מבני הזוג, על הצרכים שלהם, על הקשיים הזוגיים והיכולת לתקשר נכון. בני הזוג מתפתחים כיום מבחינה אישית, זוגית ומשפחתית ונמצאים במקום של צמיחה שהחליף את המצוקות בהם היו.

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

השתלבותי בצוות המרצים של י.נ.ר. ופתחתי קליניקה פרטית פעילה. אני זוכה לסייע לזוגות להרבות אהבה, שמחה ושלוש ביניהם.

תני לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך

התשוקה למקצוע ואהבת האדם הם הבסיס לעבודה עם אנשים. מטפל צריך ענווה גדולה בפני כל אדם, למידה מתמדת, וסבלנות לדרך שמביאה לתוצאות.



עבור מטפלים ומטופלים רבים, חדר ההמתנה נתפס כחדר המשמש לעניין טכני בלבד - כשמו כן הוא - חדר המיועד להמתנה למטופל שהגיע לטיפול עד לתחילת הטיפול. אולם מסתבר שלחדר ההמתנה ישנן משמעויות רבות העשויות להשפיע על התהליך הטיפולי. המאמר שלפנינו יסקור היבטים תיאורטיים בנושא, מאת גלזר (2022) המתבססת על מאמריו של בוננוויץ (2021).

לא שקט בחדר ההמתנה

מאת: רחלי עשור MSW, עו"ס, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מתנדבת במרכז הטיפול מטיבת"א

ומרוגזת מהתעלולים של פיטר, בהנחה שאכן היו כאלה, ובחנה את תגובותיה אליהם בהדרכה עם בוננוויץ.

בוננוויץ מעלה שאלות ודרכי מחשבה אודות חדר הטיפול ויחסו לטיפול. הוא תוהה מה אנו חושבים על חדר ההמתנה, ומדוע כל כך מעט נכתב על הקשר של המטופל אליו. האם אנו תופסים את חדר ההמתנה כפחות רלבנטי משום שהוא קיים מחוץ לשעה הטיפולית המתקיימת בעיקר בחדר הטיפול? הוא מזכיר כי המטפל, כמובן, אינו נוכח בחדר ההמתנה, למעט כאשר הוא מברך בקצרה את המטופל לפני שנכנס לחדר הטיפול, כך שכמטפלים אנו לא יודעים בדרך כלל מה שקורה שם, חוץ ממה שאנו לומדים מהמטופל עצמו, או כמו במקרה של פיטר, אם המרחב משתנה באופן בולט לעין.

בוננוויץ מציין כי ישנו מנעד רחב של סוגי חדרי המתנה, לפי סוגי הקליניקות בהם נמצאים המטפלים: יש חדרי המתנה המשמשים למטופלים שונים באותה העת, במתחמים אשר כמה מטפלים חולקים, ויש חדרי המתנה פרטיים; יש קליניקות הכוללות דלת נפרדת ליציאה מחדר הטיפול, כך שלרוב המטופלים לא רואים אחד את השני, וקליניקות עם דלת אחת לכניסה ויציאה, כך שהמטופלים הממתנים רואים בדרך כלל את המטופל העוזב. יש כמובן גם מנעד רחב של יחסים מרחביים

בוננוויץ מעמיד במרכז את חדר ההמתנה של המטפל או המטפלת. הוא בוחן את היחסים אשר המטופל מכונן עם מרחב זה אל מול הטיפול, ומציע לחשוב על חדר ההמתנה כמרחב המהווה הרחבה של חדר הטיפול, כזה אשר יש לחשוב על התהליכים המתרחשים בו, המשמעויות אשר הוא רוכש, כמו גם תפקודיו, ביחס לתהליך הטיפולי וליחסים הטיפוליים. הוא מדגים את החשיבות של שימוש בחדר ההמתנה כאלמנט בטיפול באמצעות תיאור מקרה נרחב מטיפול של ג'יל, מתמחה מתקדמת בפסיכואנליזה הנמצאת תחת הדרכתו. הוא פותח את מאמרו בתיאור התרחשות שאירעה במסגרת טיפול זה:

ג'יל טיפלה בפיטר, בן 33, באנליזה בתדירות של 3 פעמים בשבוע. עם הזמן, היא שמה לב לכך שלעתים אחרי מפגשים אתו, חלק מהחפצים בחדר ההמתנה שלה הועברו ממקום למקום. היא הניחה כי פיטר הוא זה שעשה זאת, מכיוון שבהפסקה בת 10 הדקות שהייתה לה אחרי המפגשים עמו, שמה לב בהדרגה לדפוס של תזמון תזוזות החפצים. היא שמה לב כי באחת הפעמים קופסת טישו הועברה למדף העליון. בשני מקרים אחרים, סבון היד בחדר האמבטיה הועבר אל מתחת לכיור, וערימת מגזינים הועברה ממקומה והונחה על הרצפה מחוץ לאחד מהמשרדים האחרים בקומה. ג'יל הייתה מבולבלת

בין חדר הטיפולים וחדר ההמתנה.

הוא מציע דרכים רבות לחשוב על חדר ההמתנה, ופורט כמה מהן: דרך אחת לחשוב על חדר ההמתנה היא כעל אובייקט נפשי, אשר בדרכים מסוימות מהווה הרחבה של המטפל, או מתקיים ביחס אליו.

דרך נוספת אשר בנוויץ מציע היא לחשוב על חדר ההמתנה כסביבה אליה מתייחס המטפל בהתאם לתהליכים ההתפתחותיים הפעילים אצלו ובהקשר של תהליכי העברה והעברה נגדית. בהקשר זה, מעלה בנוויץ את השאלות הבאות: מה המטפל או המטופלת עושים בחדר ההמתנה? לאיזה סוג של מרחב דמיוני המטופל נכנס בזמן המתנתו? איך המטופל מתייחס לחלל הפיזי?

בנוויץ מבקש להסתכל על חדר ההמתנה כחלק מאותו שדה של חדר הטיפולים בדרך של הרחבה. הוא מתמקד בתהליכי העברה והעברה נגדית המתרחשים בתוכו: היכן המטופל יושב, מה היא או הוא עושים או לא עושים כאשר הם "מחכים" למטפל, המחשבות, האסוציאציות, התחושות והחלומות בהקפיץ שלהם - כל אלה נכללים בעיניו כאלמנטים בשדה ההעברה והעברה נגדית.

כיוון נוסף למחשבה שבנוויץ מוסיף הוא מתן משמעות מילולית לחדר ההמתנה: חדר בו המטופל "ממתין" למטפל. המטופל מחכה אל מול דלת חדר הטיפולים הסגורה. דלת זו מסמלת שהמטפל עסוק, אולי עם מטופל אחר, או מודרך, או שהוא בחדר לבדו. כך או כך, המטופל נותר לבדו עם מחשבותיו ורגשותיו בזמן ההמתנה ויש לבחון - כיצד הוא מרגיש? האם ההמתנה גורמת לעצבנות? תזזיתיות? האם המטופל מרגיש בנוח? האם הוא מרגיש זר או עושה בחדר כשלו? את כל זה בנוויץ רואה ככמימד חשוב אותו יש לקחת בחשבון בתהליך.

חדר ההמתנה כסביבה מחזיקה

בנוויץ בחן את חדר ההמתנה במושגים ויניקוטיאנים. הוא התחיל מהמושג סביבה מחזיקה, אשר ויניקוט (1965) מתוך בנוויץ (2021) תיאר כהחזקה פיזית של התינוק כמו גם כלל האמצעים הסביבתיים של גידולו. זוהי סביבה שהתינוק מתפתח בתוכה לעבר שלב ה"לחיות עם". שלב זה מתואר כסוג של יחסי אובייקט בתוכם התינוק עובר ממצב של מיזוג עם האם למצב בו הוא חווה אובייקטים כחיצוניים לעצמי. הפונקציה המחזיקה מגנה על התינוק מפגיעות ומהווה סביבה המאפשרת חוויה מתמשכת המייצרת סביבה בה התינוק יכול להשיג המשכיות של הוויה.

חדר ההמתנה כמיכל של מצבי-עצמי, השדה הדינמי והחוויה הסומטית

בנוויץ מונה מושגים נוספים כדי לחשוב על חדר ההמתנה. ראשית, הוא מציע כי שימוש במושג מיכל של ביון (1962) מתוך בנוויץ (2021) מאפשר לחשוב על חדר ההמתנה ככזה היכול לשכן - להכיל מצבי-עצמי ספציפיים אשר סביר יותר כי יופיעו בו מאשר בחדר הטיפולים. נוכחות המטפל בקרבת מקום, יכולה לאפשר למטופל להשיג

גישה לחייו הרגשיים באופן אשר נותן לו תחושה שונה מאשר כאשר הוא רחוק יותר מהמטפל או, לחילופין, בקרבה גדולה יותר אליו בתוך חדר הטיפולים. חדר ההמתנה כמיכל יכול לסייע למטופל לעכל ולעבד רגשות בצורה טובה יותר, או ליצור מרחב נפשי בו מצבי עצמי ספציפיים נמצאים בדיאלוג זה עם זה.

בנוויץ מצייין כי המרחב הפיזי של חדר ההמתנה כמיכל אובייקטים ממשיים כספה עם כריות, פריטי אמנות, מוזיקה מתנגנת, מים, חדר נוחיות וחומרי קריאה, מהווה הצצה לעולמו הפנימי של המטפל, ומאפשר למטופל לראותו באור שונה מחדר הטיפולים, ולהתחבר או להתרחק ממנו בהתאם לרגשות שחפצים אלה מעלים אצלו. אובייקטים אלה יכולים להקשר לזיכרונות ואסוציאציות אשר סביבם נוצרת התקשרות, או לעורר זיכרונות הנגישים בחדר ההמתנה יותר מבחדר הטיפולים.

השתמעויות התפתחותיות לקושי להמתין

עבור מטופלים מסוימים חדר ההמתנה הוא בלתי נסבל, וכי רעיון ההמתנה עצמו וכל מה שהיא עלולה להעלות, יכולים להוביל לכך שהמטופל יסרב לחכות. הדבר יכול לבוא לידי ביטוי בכך שהמטופל יגיע בדיוק בזמן לתחילת הפגישה, או אף מאוחר יותר, כדי להבטיח שיוכל להיכנס ישר לתוך חדר הטיפולים עם הגעתו. בעוד שהמניעים להתנהגויות כאלה משתרעים על פני מנעד, מניע עיקרי אחד מודע או לא מודע - יכול להיות קשור לרצון או צורך של המטופל לחשוב כי המטפל נמצא בקליניקה רק בשבילו. על ידי הימנעות מהצבת עצמו בעמדת המתנה למטפל, המטופל יכול לשמר את המטפל במחשבתו כשלו בלבד. לצד זה, בנוויץ מציע פרספקטיבה אחרת להסתכל על הקושי לחכות, בהקשר של מטופלים אשר סבלו מהזנחה עמוקה ובעלי תחושות עמוקות של חוסר קיום. אלה, עלולים לחוות את חדר ההמתנה כאף יותר מנותק מהמטפל ומעצמם. ביחס למטופלים מסוגים אלה, המרחב שחדר ההמתנה מהווה, ומידת הנפרדות שלו, עלולים לעורר רגשות אפילו יותר עוצמתיים של ניכור וחוסר קיום. למול זה, על המטפל לחתור ליצירת איזון ולמשיכת המטופל החוצה מ"צל ההזנחה".

בנוויץ מסכם כי חדר ההמתנה מצבי מצב מעניין אשר הינו חלק בלתי נפרד מהטיפול אף כי הוא מתקיים מחוץ למפגש עצמו. הוא מפגיש בין החוץ והפנים, ומהווה סוג של חלל מעבר, המתנה וחוסר ידיעה. דלת חדר הטיפולים עצמה, אשר מפרידה בין מטופל ובין מטפל, מעלה שאלות לגבי החיבור בין מציאות ודמיון, ומהווה אקט ראשוני בתהליך המעלה תמות הקשורות לחלומות, מאוויים, גבולות, הכללה, הדרה, התרגשות וסכנה. בנוויץ מסיים באומרו עלינו לקבל בברכה כל מה שמתרחש במרחב זה אשר נמצא ממש מחוץ לחדר הטיפולים.

מקורות:

גלזר, נ. (2022) חדר ההמתנה כהרחבה של הטיפול: סקירת מאמרו של בנוויץ. בטיפול ונט. הקהילה המקצועית.

Bonovitz, C. (2021). The waiting room as an extension of the treatment: Transference and countertransference across the consulting and waiting rooms. *Psychoanalytic Dialogues*, 31(1), 50-62



מתקשים בקבלת החלטות? לא מצליחים להתמיד בהחלטות שקיבלתם? מתקשים בשינוי הרגלים? הכירו את מודל SMART, כלי טיפולי לקביעת מטרות, הלקוח מעולם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT).

שירה פולון M.A. בייעוץ חינוכי, פסיכותרפיסטית קוגניטיבית-התנהגותית (CBT)
CBTshira@gmail.com | 050-652-4599

לאכול אחרי 7 בערב ולא לשתות שתייה מתוקה" היא מטרה מדידה משום ניתן לבדוק אותה - האם בכלל ו/או כמה.

A = Attainable בר השגה

עלינו לקבוע יעדים שנוכל לעמוד בהם. למשל המטרה "לקרוא 4 ספרים בחודש" למי שבקושי קורא, עלולה להיות מטרה שאינה ברת השגה בעיקר בשלב ההתחלתי שלה. לעומת זאת "לקרוא לפחות חצי שעה ביום" היא מטרה שבדרך כלל ניתן לעמוד בה.

R = Relevant רלוונטי

על המטרה להיות רלוונטית עבורנו. עלינו לקבוע מטרות שחשוב לנו לקדם כרגע משום שבדרך כלל לא תהיה לנו מוטיבציה לקדם מטרה שאינה משמעותית. לכן על המטרות שנבחר להיות תואמות את הערכים ואת סדר העדיפויות שלנו. לדוגמה ניתן להחליט שכדי להרוויח יותר כסף, נעבוד בשתי עבודות מהבוקר עד הלילה. אבל אם בוחר המטרה הוא בעל משפחה והורה לילדים צעירים, סביר להניח שהמטרה הזו מתנגשת עם סדר העדיפויות והערכים המשפחתי שלו שכולל להקדיש זמן לאשתו וילדיו. לכן מטרה זו אינה רלוונטית, ואינה מתאימה עבורו כרגע. ניתן במקום זאת, לבחור כמטרה לחפש עבודה נוספת לפעם או פעמיים בשבוע בשעות הלילה כשהילדים ישנים.

T = Time bound תחום בזמן

על המטרה להיות מוגדרת בזמן. לקבוע שמעכשיו "אף פעם לא..." יכולה להיות מטרה טובה אבל מייאשת ואולי גם לא מעשית. החיים דינמיים ומשתנים, ולכן עדיף לקבוע מטרה המוגדרת בזמן. למשל "בשבוע הקרוב, כל יום אשתה רק כוס קפה אחת בשעות הבוקר". זוהי מטרה ספציפית שניתנת למדידה, ברת השגה, רלוונטית ותחומה בזמן. באופן כללי מומלץ לקבוע מטרות לשבוע הקרוב ומקסימום חודש קדימה משום שמטרות כאלו פחות מאיימות. לאחר שבוע או חודש נתבונן על

רוב ההרגלים שלנו נוחים לנו, לכן אנחנו רגילים אליהם. גם הרגלים שאינם טובים לנו ולעיתים אף מזיקים עשויים להיות קשים מאוד לשינוי בשל אותו כוח הרגל. יצירת שינוי מצריך רצון, אומץ ויציאה מאזור הנוחות. השינוי אינו קל ודורש הכוונה. השיטה הקוגניטיבית התנהגותית מסייעת לנו לערוך שינויים בעזרת עבודה במקביל על 2 רבדים: שינוי בדפוסי החשיבה (קוגניטיבי) לצד שינוי בהתנהגות (התנהגותי). מודל SMART הוא מודל פשוט וקל ליישום שפותח מתוך השיטה הקוגניטיבית התנהגותית. המודל מסייע בבחירת המטרות הנכונות עבורנו והתמדה בהם. SMART הם ראשי תיבות שמסייעים לנו לזכור מהם הצעדים שנצטרך לעשות על מנת לבחור מטרות יעילות, מקדמות ומצמיחות.

S = Specific - ספציפי

M = Measurable - מדיד

A = Attainable - בר השגה

R = Relevant - רלוונטי

T = Time bound - תחום בזמן

S = Specific ספציפי

על המטרה שאנחנו בוחרים להיות ספציפית. כלומר לא מטרה כללית ולא מוחשית אלא מוגדרת ומדויקת. למשל להגדיר: "אני רוצה להיות יותר טוב/ה בספורט" זו מטרה כללית מידי. לעומת זאת: "לשפר את משך הזמן שבו אני רצה/ה" היא מטרה ספציפית.

M = Measurable מדיד

לאחר שבחרנו מטרה נאפיין כיצד אנו מודדים הצלחה בהשגתה. כלומר, כיצד נוכל לבדוק האם ביצענו את המטרה בעזרת פרמטר מדיד מבחינה כמותית. למשל המטרה "לאכול פחות" אינה מטרה ספציפית ואינה מדידה. לעומת זאת, המטרה "לא

ההתקדמות ונקבע מטרה מתאימה לפי ההתקדמות והמסקנות מהעשייה בשבוע/ חודש האחרונים.

דוגמה לקביעת מטרה לפי מודל SMART

נניח שנבחר לנו למטרה לשפר את מערכת התקשורת הזוגית שלנו. זוהי מטרה כללית. בשלב הראשון נרצה להגדיר אותה באופן ספציפי: מה בדיוק אני מעוניין/ת לשנות/ לשפר? מה הייתי רוצה שיראה אחרת? איך הייתי רוצה לעשות את השינוי? האם יש מקום להיעזר באיש מקצוע? ללמוד ולקרוא על דרכי תקשורת? לאחר שבחרנו את התחום הכללי, נדייק באופן ספציפי. לדוגמה אם בחרנו להקדיש יותר זמן לשיחות משותפות, ננסה לדייק את השינוי המבוקש - האם זהו רק הזמן או גם התוכן ונושאי השיחה.

בשלב השני נרצה לבדוק כיצד אנו מודדים הצלחה של עמידה במטרה: אם בחרנו לשוחח בתדירות גבוהה יותר לאורך זמן משמעותי ובנושאים ספציפיים, אז מטרה מדידה תהיה לדוגמה - לדבר לפחות במשך חצי שעה פעמיים בשבוע על כוס קפה /תה על הנושאים שנבחרו. כך ניתן לבחון האם עמדנו ביעד או לא: האם הצלחנו לשוחח חצי שעה או שפחות? האם היו לנו הפרעות במהלך השיחה? כמה פעמים בשבוע שוחחנו? והאם דיברנו על הנושאים שהיו חשובים לנו? כמובן שכאשר מדובר בקשר יש להראות גמישות ופתיחות ולשתף את בן הזוג בתהליך. אפשר להחליט שלשם המטרה נצא יחד פעם בשבוע, וגם זהו יעד ספציפי ומדיד.

בשלב השלישי נבדוק האם המטרה ברת השגה: האם יש לנו פנאי פעמיים בשבוע לשוחח בנחת? האם יש זמן מועדף שנוח לשני בני הזוג? אם החלטנו שיוצאים יחד פעם בשבוע, צריך לברר מבחינה טכנית שיש מי שישאר עם הילדים, שיש תקציב כספי עבור היציאה, וכדומה.

בשלב הרביעי נבדוק האם המטרה רלוונטית: גם אם התוכנית ברת השגה נרצה לברר האם שיחות של חצי שעה הם הדבר הכי מתאים על מנת לשפר את התקשורת הזוגית כרגע? אולי יש משהו אחר שיותר מדויק למצב הנוכחי? האם זו מטרה שמעניינת גם את בן הזוג השני ורלוונטית גם לגביו? האם זהו שינוי שיש לשני בני הזוג מוטיבציה לגביו?

בשלב החמישי נגדיר את המטרה לזמן מוגבל: לשוחח פעמיים בשבוע למשך חצי שעה בחודש הקרוב. לאחר חודש נבצע חשיבה והתבוננות ונסיק מסקנות: האם המודל הזה מקדם את התקשורת הזוגית שלנו? האם התקדמנו לכיוון המטרות שהצבנו לעצמנו או שיש לבחון דרכים אחרות? האם הצלחנו בביצוע המטרה ואם לא מדוע?

לסיכום נראה כי המודל יכול לסייע בקביעת מטרות חדשות בכל תחום בחיים. ניתן להנחיל את המודל גם לילדינו הצעירים ולקבוע יחד מטרות משותפות, אישיות, חינוכיות ומשפחתיות. המודל מסייע לנו לצאת מאזור הנוחות שלנו ולשאוף לצמיחה ושיפור עצמי תוך הכרת העצמי, בחינה והתבוננות.



הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

C.B.T

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור **משרד החינוך** 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, עו"ס, תרפיה באמנות וכד'

קבוצות חדשות גברים \ נשים

מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומצוינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321603
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

לא הכל קשור באהבה עם התאוצות זולית עם טראומה

מאת: יעל יפת יועצת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות
yefet@gmail.com | 054-7775063

טראומה היא נושא רחב המורכב ממאפיינים שונים. היא יכולה להיות תוצאה של פגיעה פיזית או נפשית, מתמשכת או חד פעמית, מאירוע חיצוני או מאירוע שמעורב בו אדם, מחולי, תאונה, שבי או מלחמה. בכל אלו, חווה האדם אירוע המאיים על שלמותו הפיזית או הנפשית. התמודדות עם טראומה מאתגרת הן את המתמודד והן את הסובבים אותו. המאמר הבא יבחן מצד אחד את תחנות החיים בהן עוברים רוב בני זוג, ומנגד את האתגרים הסובייקטיבים שלהם כאשר אחד מהם חווה טראומה. וזאת במציאות חיים בה הטראומה התרחשה לפני התהוות הקשר והסימפטומים שלה הופיעו לאחר מכן.

כאשר רכב היה נחלש - נאלצתי לקבל:

תחילתו של הקשר הזוגי מאופיינת על פי רוב בעמדות רכות, גמישות ומכילות מצד שני בני הזוג. ישנה עליה ברמת המוטיבציה לשאת חן, ובהשתדלות של כל אחד מהם לחשוף את החלקים החיוביים שלו. גם רמת המוכנות של בני הזוג לצאת מגדרם אחד עבור השניה תהיה גבוהה והם יחוו פחות צורך לשמור על גבולותיהם. הם יהיו יותר אקטיביים וקשובים אחד כלפי השניה וכתוצאה מכל אלו רמת המתח תהיה נמוכה יחסית. כאשר אחד מהם עבר טראומה, הוא יכול לשמור את חוויות העבר שלו לעצמו מתוך אמונה תמימה כי מה שהיה נשאר מאחור, או לחילופין, לחשוף את ההתמודדות שלו ולשתף בה. שיתוף זה יכול לעורר אמפתיה בעיני בני הזוג ולהביא לתמיכה, הבנה ואפילו הערצה על מה שעבר ויכולת ההתמודדות שלו. שכן בשלב זה הקשיים אותם חווה המתמודד אינם ניכרים בהכרח בחיי היומיום.

פתחויות קבלתי:

זוגיות ארוכת טווח מאופיינת באופן אחר ממערכות יחסים קצרות מועד. מחקרים מראים כי רק 20% מכלל הזוגות הנשואים מדווחים על קשר משביע רצון, בעל יציבות וחוסן. כלומר, 80% מהזוגות חשים שהזוגיות היא מרחב מאתגר עבורם. זוגות החיים יחד לאורך שנים נדרשים לפתח מיומנויות שונות על מנת להעמיק ולייצב את הקשר ביניהם וזאת על ידי עמדות רגשיות שונות.

לשלושת החלומות הציקליים, עליהם יצטרפו לעבודת הנישואים בלבד זה:

1. יצירת גבולות
2. מיומנויות תקשורת ופתרון קונפליקטים
3. העמקת האינטימיות.

שלבם אלה מאתגרים ודורשים עבודה משותפת הכוללת חשיפת העצמי של כל אחד מבני הזוג. אמון, כנות, יכולת ביטוי רגשות הן חלק ממה שמשימות אלה כוללות. בשלב זה, בדרך כלל, יצופו הסימפטומים של הטראומה ויבואו לידי ביטוי בהתנהלות היומיומית. בני הזוג, הן מצד בן הזוג המתמודד עם הטראומה, והן מצד בן הזוג השני, יחוו כי משהו ביציבות שהיתה להם מתערער. זוהי תחושה נורמטיבית ומתבקשת מעצם העמקת הקשר, אך יחד עם זאת, במצבי התמודדות עם טראומה האתגרים משמעותיים וקשים יותר. נפרט אודות כל משימה ונסה להבין מדוע הסימפטומים של התמודדות עם טראומה מקשים על בני הזוג ואף מאיימים על היכולת שלהם להוריד את רמת המתח ביניהם ולחוש שביעות רצון מהמרחב הזוגי.

יצירת גבולות

גבולות קשורים לעמדה רגשית יציבה, שבאה לידי ביטוי דרך מילים ומעשים. עמדה רגשית זו היא היכולת של כל אחד מבני הזוג, ביחד ולחוד, לשרטט את הגבולות הפנימיים והחיצוניים שלהם. לנסח מה חשוב להם, מה הם מוכנים לתת ולהעניק, מה מהותי עבורם לקבל, וכיצד הם מגיבים כשהרצונות שלהם אינם

מסונכרנים.

כאמור, הצבת גבולות מתאפשרת כשהאדם מחובר לעצמו, לרצונותיו, לערכו ולערכיו.

איוולנטיות, תקשורת ופתרון קונפליקטים

אם בקשר קצר מועד ישנה מוטיבציה גבוהה לגמישות, ביטול עצמי, נתינה והכלה, אחד הדברים המהותיים שמתהווים בשלב העמקת הקשר, הוא הצורך בהכרת ה'אני'. כל אחד מבני הזוג כמהה להביא את עצמו לידי ביטוי, להנכיח את מה שחשוב עבורו ולהרגיש שיש מקום לדעות ולרצונות שלו. על מנת שהאדם יאפשר לעצמו לחלוק את עולמו הפנימי, הוא צריך מצד אחד לחוש ביטחון כי דבריו יישמעו ע"י אוזניים קשובות, ומנגד לאתגר את עצמו לא לסגת מהמערכת כאשר הוא נתקל בחוויית דחיה או קונפליקט.

אחד האתגרים של עמדה זו, הוא הפרת האיזון שהיה בתחילת הקשר שעלול להביא לעליה של רמת המתח.

הדרך לייצר תקשורת בטוחה היא דרך עצמאות רגשית הנקראת בשפה המקצועית "מובחנות". מובחנות היא עמדה מתפתחת, בה האדם מסוגל להפריד בין רגשותיו לרגשות האחר. הפרדה זו מאפשרת לו לראות את השונות כלגיטימית ואף כמעשירה את הקשר, גם כאשר דעותיו של בן הזוג מנוגדות לאלו שלו. הוא מסוגל להניח בצד, לרגעים, את האג'נדות שלו, על מנת לטייל בעולמו הרגשי והמחשבתי של בן הזוג.

האדם המובחן מאפשר לעצמו לפעול על פי מצפנו הפנימי, גם כאשר הדבר לא נושא חן בעיני האחר, מבלי לשאת אשמה באופן ישיר. הוא בוחן את מה שנאמר לו, מביע חרטה אם חושב שטעה ועומד על שלו כאשר הוא חושב שהצדק איתו.

פצולות פסיכיאטריות

אינטימיות בקשר ארוך טווח באה לידי ביטוי ברמה הפיזית, הרגשית והמחשבטית.

על מנת שהקשר יעמיק, נדרשים בני הזוג לחשיפה עצמית וככל שהיא תהיה משמעותית יותר, כך הקשר יעשה קרוב יותר. פיתוח האינטימיות דורש הקדשת זמן, תשומת לב, סבלנות, פתיחות והכלת הפערים וזאת על מנת שהיא תוכל להוות מרחב מקרב ולא מתוח.

ברמה הרגשית והמחשבטית השיח בשלב הזה הוא פחות מחושב ומבקש להיות יותר אינטואיטיבי. מצב זה יוצר פרדוקס פנימי משום שמצד אחד בני הזוג רוצים להתבטא בחופשיות ומנגד חוששים לפגוע ולהיפגע. אם כן, העמקת האינטימיות היא אחת המתנות המופלאות של קשר ארוך טווח, אך נוכחותה מצריכה משני בני הזוג להיות אקטיביים ומסוגלים להחזיק פרדוקסים, כגון: קרבה - וריחוק, פגיעה - ופיוס, הסכמה - ומחלוקת.

עד כאן משימות הזוג באופן אוניברסלי. אך מה קורה כשמתחת לפני השטח נרקם תהליך מורכב יותר?

טראומה אורגנית

טראומה מעצבת חלקים שונים בנפש האדם. היא יכולה להופיע בעוצמה, תדירות ואופנים שונים מאדם לאדם,

רוצה להיות מטפל טוב יותר?

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

קורס היפנו-תרפיה רגסיבית משולבת

לאיתור וטיפול בטרומות מורכבות

כלים יעילים ועוצמתיים לעבודה במצבי תודעה שונים ומשתנים:
רגסיה היפנוטית, טיפול בפוסט טראומה
> ועיבוד של טראומות בתוך מצב טראנס

הכלים ישולבו מתוך כל שיטות
הטיפול המובילות בפסיכולוגיה המודרנית ביניהן:
> NLP, SE, היפנו אנליזה, מיינדפולנס, EMDR, פוקוסינג ועוד.

תכנית ליועצים ומטפלים מומחים

קבוצות גברים / נשים

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNNCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNNCOLLEGE.ORG

אם כן, הפגיעה החוזרת ונשנית שהיתה בעברו של האדם, בעלת השפעה מהותית על עולמו הפנימי ועל מערכות היחסים אותן הוא מייצר.

בשלב בו הסימפטומים מתחילים להופיע, הוא יחוש כי לא מבינים אותו, משום שגם הוא אינו מבין את עצמו.

1510 טראומה:

אם נחזור למשימות הנדרשות מבני הזוג בשלב העמקת הקשר, נראה כי הן דורשות משני בני הזוג להיות אקטיביים ולפעול על מנת לאזן ולהזין את המרחב הזוגי כדי לחוש בו שביעות רצון, ביטחון וחוסן. היכולת של בני הזוג לשרטט גבולות, לייצר תקשורת, לפתור קונפליקטים ולהעמיק את האינטימיות ביניהם, טמונה בין היתר ברמת מתח נמוכה. ומה קורה כאשר בבסיס, עולמו של בן הזוג סוער ומוצף לסירוגין?

האדם המתמודד למעשה מנהל חיים כפולים. ישנה דרישה וציפייה זוגית ממנו להיות זמין, קשוב ולקחת חלק פעיל במערך הזוגי והמשפחתי, ומנגד ישנו עולם פנימי שלם שמתקיים בתוכו כאשר הוא לא תמיד מצליח לחלוק אותו באופן מווסת ומופרד. האתגרים הזוגיים הנורמטיביים נוכחים אצלו בערבוביה עם התחושות הפיזיות, הרגשיות והמחשבתיות והוא מתקשה להבחין מה מניע אותו בכל נקודת זמן. הוא אינו מצליח להבחין מתי הסערה קשורה לתגובה הטראומטית ומתי למציאות הזוגית הנוכחית. האשמה שהוא נושא בתוכו מפריעה לו לבחון את דבריו והתנהלותו של בן הזוג באופן אובייקטיבי וקשוב. עולם

האמונות השליליות שסיגל לעצמו בעקבות הטראומה, מונע ממנו לייצר אינטימיות והוא יכול לחוות את בן הזוג כנסוג, נמנע ונוטש, על אף שבפועל אין הדבר כך. גם כאשר כבר תתרחש שיחה אינטימית הוא יכול להיות נוכח בה, כפגוע ובעל רגישות יתר. כל ויכוח קטן עלול להיראות לו כמו חורבן ודאי של מערכת היחסים הוא יכול לאבד את האמון ביכולת שלו ליצור שיחה אפקטיבית ומקרבת. ההימנעות שלו, עלולה להעמיק את חווית הבדידות שלהם ביחד ולחוד, וכל אלו יאיימו על תחושת הערך והדימוי העצמי שלו, הפגועים ממילא.

בשלב הופעת הסימפטומים בן זוג שחי לצד האדם הטראומטי יכול להתהלך עם חוויה של חוסר יציבות. הוא ירגיש שכל מה שהוא עושה נתון לכישלון וככל שהוא מתאמץ על מנת להוריד את רמת המתח ולהיות בעמדה מעניקה לבן הזוג, כך ביקורת, אשמה, זעם ותסכול מוטחים כלפיו.

הוא יכול להתקשות להפריד בין העומס של בן הזוג המתמודד לבין הסיטואציות בהן הוא אכן צריך לקחת אחריות על בחירותיו ואף להתגמש וליצור שינוי בעצמו. האינטימיות תהיה מאויימת גם היא, כיוון שכל התפרצות זעם תמנע ממנו לחוש קרבה וביטחון. הוא ינוע בין הקולות החיצוניים שמספרים לו שזוגיות היא מרחב מאתגר עבור הרבה אנשים, לבין התחושה הפנימית

כאשר ההתמודדות עמה מושפעת מפרמטרים מגוונים ובניהם מידת העיבוד לחוויה, מעגלי התמיכה, מבנה האישיות, ורמת החוסן שהמתמודד מצליח ליצור בתוכו.

המונח טראומה מוכר לרבים מאתנו ומעורר אצל רובינו מחשבות על פיגועים, תאונות דרכים, פגיעה פיזית, שוד אלים או אסון טבע. אירועים אלו מטלטלים את שגרת החיים ותחושת הביטחון ועל כן עלולים להביא לפריצתם של סימפטומים פוסט טראומטיים כגון חרדה, זיכרונות ופולשבים חודרניים, דריכות יתר והימנעות מגירויים המזכירים את הטראומה.

אך מה קורה כאשר אדם נחשף למציאות חיים בה מתרחשים אירועים טראומטיים שוב ושוב?

מצב זה מכונה טראומה מורכבת והשלכותיו מאתגרות. טראומה מורכבת מתפתחת בעקבות מצבי חיים ממושכים בהם האדם נחשף באופן חוזר למצבים המסכנים את שלמותו הפיזית או הנפשית (כגון: התעללות, יחסים פוגעניים במשפחה, שהות

בכת, שבי וכדו). בניגוד לאירוע טראומתי בודד,

כאן לאדם אין אפשרות להתאושש, לשקם את המשאבים שנפגעו ולגייס תמיכה; משום כך, הוא חש דרוך ונמצא במצב הישרדותי חוזר ונשנה. לטראומה מורכבת השפעה על מבנה האישיות במישור הרגשי, ההתנהגותי, התפקודי והבין אישי.

1511 טראומה מורכבת:

לרוב, טראומה מורכבת גורמת להפרה באיזון של מערכת האמונות של האדם על עצמו ואף מובילה אותו לשאת בתוכו אמונות קיצוניות.

הוא יכול להתהלך בעולם עם מחשבות שהעולם הוא מקום מסוכן, לא צפוי ושאי אפשר לסמוך על אף אדם. הוא יזהה בתוכו הימנעות מיצירת קשרים ואף תחושת קורבנות תנהל אותו באינטראקציה עם אנשים. הוא יימנע מלייצר מערכות יחסים מטיבות וקרובות, כאשר מציאות זו עלולה להביא אותו לחוש בדידות שתגרום לו להתכנס יותר ויותר בתוך עצמו.

אדם שחווה טראומה מורכבת עלול להיות בעל נטייה לסבול מדיכאון וחרדה. הדימוי העצמי ותחושת הזהות העצמית שלו יהיו נמוכים, הוא יחוש העדר אהבה עצמית ויתפוס את עצמו כמופחת, מובס, או חסר ערך וביטחון.

באם הוא לא עבר עיבוד לאיום שחווה הוא עלול לשאת בתוכו תחושות של בושה, אשמה או כישלון לאורך זמן שיופיעו בערבוביה בין המציאות הנוכחית לבין הטראומה. אדם זה יהיה בעל דריכות מתמדת ויחוש בהלה שאינה תואמת את המציאות. יכולים להופיע קשיי ריכוז שישפיעו על התפקוד היומיומי. הוא יכול לחוות קשיים בויסות הרגשי, עולם פנימי מוטרד, כאוטי ומוצף, עד כדי התפרצויות זעם, מחשבות אובדניות, נטילת סיכונים מוגברת ואף הגעה למצבים של פגיעה עצמית. ברמה הפיזית הוא יכול להתמודד עם כאבים כרוניים, קשיים בתחום האינטימי, הפרעות אכילה ועוד.

טראומה מורכבת
חלקים שונים בהם
האדם. היא יכולה
לפגוע באינטימיות,
תפישות ואופנים
שונים לאדם.

בואי להיות אמנית של הנפש.

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

לימודי ייעוץ רגשי - תרפיה באומנות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

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

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

שימוש במבחנים השלכתיים מתקדמים

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

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

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

שהסערה שמתרחשת בכותלי ביתם, אינה בטווח הנורמה והוא אינו מצליח לפעול באופן אפקטיבי ויעיל. הוא יתקשה להניח גבולות במרחב הזוגי, כיוון שהם יכולים להתפרש כנטישה ואף לעורר את התפרצותם של טריגרים רגשיים, מהם ירצה להימנע. הוא עלול ללכת ולוותר על עצמו ועל רצונותיו מתוך אמונה שזה יביא 'שקט' לחייו.

ככל שהסימפטומים נוכחים ולא מאובחנים, בן הזוג יכול להתכנס בתוך עצמו ולהימנע מאינטראקציה זוגית, או לחילופין להשקיע את מירב המשאבים שלו מחוץ לכותלי הבית, כיוון ששם ירגיש משמעותי ובעל השפעה מניבה.

בשלב זה, הוא יתהלך עם חווית 'אבל' על החלום ושברו בהיבט הזוגי והמשפחתי. עולמו המוצף של האדם הטראומטי אינו מעניק תחושת ביטחון לבן הזוג ולא מאפשר גם לו להיות בעמדת נתמך ונעזר. יותר מכך, לעיתים הוא יאלץ להתמודד עם תלות מופרזת בו. מציאות שתגזק אליו את כל המתח ועול האחריות התפקודית. בנוסף, כיוון שבמציאות זו, הוא נחשב המתפקד, לא תמיד הוא ישיג להבין כי הוא זקוק למעגלי תמיכה, לא פחות ואולי אף יותר, על מנת לחיות חיים מאוזנים.

מתוך כל זה עולה כי החיים לצד מתמודד עם טראומה מלאים בתגובות רגשיות אינטנסיביות, שמאתגרות מאוד את המרחב הזוגי והנטל על בן הזוג הוא עצום.

פסיכופתולוגיה פוסט-טראומטית

אחד המאפיינים המהותיים בהתמודדות זוגית עם טראומה היא חווית עומס רגשי ומחשבת. כשיש עומס, הצורך הראשוני הוא הפרדה, והיכולת של בני הזוג להפריד בין הטראומה לזוגיות היא אבן דרך משמעותית.

ההבנה שלא הכל קשור בבן הזוג, שישנם מטענים שהתהוו אצל כל אחד מהם בנפרד עוד לפני ההיכרות ביניהם, היא כשלעצמה מאפשרת ריפוי.

לא המתמודד ולא בן הזוג שלו אשמים בסימפטומים המציפים אותם. ומנגד, בכוחם ללמוד אודות הטראומה ומאפייניה, להבין את הגורמים לסימפטומים המופיעים בחייהם, וללמוד יחד כיצד לווט את אותם.

בן הזוג אינו האחראי הבלעדי לריפוי המתמודד - אך בכוחו ללמוד להיות רגיש ואמפתי כלפי הטראומה מבלי שתחושת האשמה תגרום לו לסגת או לחילופין לרצות. ובאופן משלים, על שניהם לחתור ולהבליט את החלקים הזוגיים והתפקודיים של כל אחד מהם ביחד ולחוד. הפרדות אלה מתאפשרות דרך הכרה (אבחון) וטיפול (פרטני וזוגי).

המסע הזוגי בהתמודדות עם טראומה יכול להיות מטלטל ומחליש ומנגד בכוחם של בני הזוג ליצור ריפוי שילך וישריש את יתדות הקשר והחוסן האישי, הזוגי והמשפחתי שלהם.

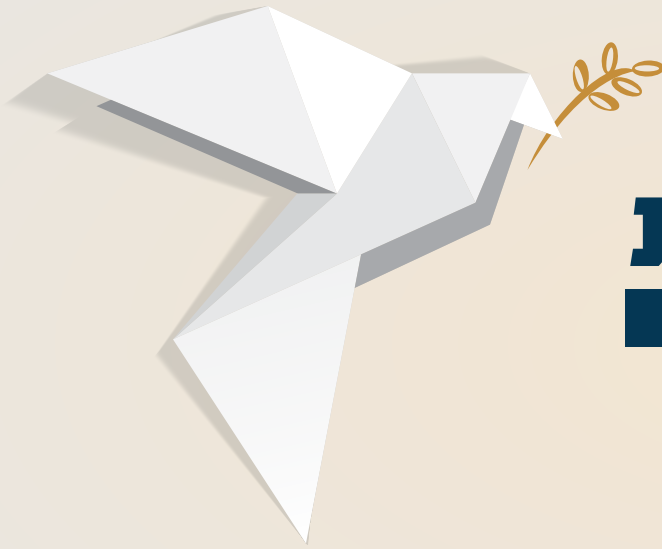
מקורות:

היווצרות תא הנישואין, מאת: הרב שלום אביחי כהן

'להיות ראוי', מאת: אמיתי מגד (2019)

להב, י', כהן, י' (2019). מכאב בלתי נראה לחיים שווה לחיות אותם: טיפול

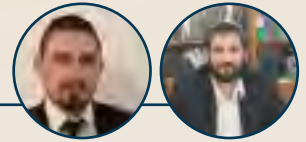
דיאלקטי-התנהגותי בתסמונת פוסט-טראומטית מורכבת.



תביעת שלום בית

חלק א'

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



האדם לעשות מה שבאמת אין הוא רוצה בו". לדעת הרב שפירא תביעה לשלום בית המונעת התקדמות חד-צדדית לפירוק הבית, יש בה בכדי לעורר את הצד השני לחזור ולבחון ניסיון לשלום בית, ולכן הבחינה תהיה משפטית האם לצד שכנגד יש עילת גירושין. ככל שאין עילה לחיוב בגירושין, הרי שמזכות הצד המתנגד לגירושין לתבוע שלום בית שפירושו שמירת המצב הקיים וחיובי הנישואין.

לעומת דעת הרב שפירא הגורסת שגם תביעה שאין לה התכנות עובדתית תתקבל בהעדר חיוב לגירושין, לדעת הרב אטלס זצ"ל (שורת הדין כרך ה מעמ' קלא) משמעות התביעה היא מעשית: "משמע שתביעת שלו"ב הינה תביעה מעשית כמו תביעה בדיני ממונות ומטרתה לבחון האם לאור תביעת שלו"ב יש סיכוי שהצדדים יחזרו לחיות יחדיו. אמנם מבחינת הליכי ההוכחה היא שונה מהותית מדיני הממונות משום שהיא שייכת לתחום הפרטי שבינו לבינה אך מ"מ על התובע להניח דעתו של ביה"ד שאכן אין רמאות בתביעתו מחד ומאידיך ביה"ד נדרש להעריך לאור הנתונים האם יש אפשרות שהצדדים יחזרו לחיות יחד".

כלומר, לדעתו של הרב אטלס תדחה תביעה לשלום בית רק עקב חוסר התכנות מעשית לביצועה כגון מאבקים משפטיים בין שני צדדים שיובילו לדחיית שלום בית, לפירוק השיתוף בדירת המגורים ומניעת חיובים מן הנישואין.

על מי מוטלת חובת ההוכחה

נגזרת של הגישות הנ"ל היא השאלה על מי מוטלת חובת

בבית הדין הרבני קיימת תביעה ייחודית אותה יכולים לדרוש הצדדים - תביעה לשלום בית. זוהי תביעה הנראית כמוזרה לכאורה בעיניים לא מקצועיות, וכי ניתן לתבוע שלו"ב? זאת ועוד, לתביעה זו משמעויות רבות לגבי חיובי אישות, מזונות אישה, דחיית תביעת גירושין, מניעת פירוק שיתוף בבית המגורים והיא מוגשת כדי לשמור על המצב הקיים.

במאמר זה ובמאמרים הבאים נסקור את הפרדוקס המובנה ב"תביעה לשלום בית" ואת דעת הדיינים - האם התביעה צריכה להיות ישימה או שהיא מהווה רק זכות הניתנת לאדם המבקש למנוע את פירוק הנישואין גם ללא סיכוי גבוה ומשמעותי לשלום בית של אמת.

מהותה של תביעת שלו"ב

תביעה לשלו"ב, גם אם לא למטרת יישום, מקבלת תמיכה בדברי אב"ד בית הדין הרבני הגדול הרב שלמה שפירא שליט"א (תיק אזורי מס' 872663/1 וחזר על הדברים ביושבו בביה"ד הגדול בתיק מס' 1254104/2), המבאר שתביעה זו היא תביעה הצהרתית בעלת השלכות משפטיות:

"ונראה לומר דעצם התביעה לשלום בית היא בעיקרה תביעה הצהרתית, הגוררת בעקבותיה השלכות ממוניות לגבי קביעת מעמדם של הצדדים כמורד או כמורדת ועוד עניינים. ברור שאת שלום - הבית צריכים לעשות הצדדים בעצמם. ביה"ד לא ייתן החלטה המחייבת את אחד הצדדים לחזור לשלום בית, שהרי הדברים תלויים בדברים שבלב ואין אפשרות ותועלת בכפיית

תלמידות שלנו טוענות שהצליחו!



ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר ללימודי טוענות רבניות ויישוב סכסוכים



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים
ובאישור בית הדין הרבני הגדול

- > הכנה לבחינות לצורך קבלת רשיון
- > שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה בבתי הדין ע"י צוות דיינים מנוסים
- > שילוב לימודי בורות וגישור משפחתי

90% הצלחה בבחינות ההסמכה



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321603
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
Y.N.R.COLLEGE.ORG > RISHUM@Y.N.R.COLLEGE.ORG

ינר בקהילה - קבלת ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609

ההוכחה. דרך הכלל - כל תובע עליו להוכיח את תביעתו. אך בשונה מהכלל, תביעה לשלום בית היא תביעה לשימור מצב קיים, ולכן עולה השאלה האם לדוגמא אישה שתובעת את שלום הבית צריכה להוכיח שהיא עושה פעולות למען שלום בית או שעל הבעל להוכיח שיש לו עילות גירושין.

אב"ד ירושלים, הרב אוריאל לביא שליט"א, בשו"ת עטרת דבורה (ח"א סימן מא עמ' 279), מבאר שתביעת שלו"ב הבאה להשאיר את המצב על כנו אינה דורשת הוכחה והצד התובע גירושין הוא זה הנדרש להוכיח את טענותיו וז"ל: "בתביעת גירושין, על התובע לברר דבריו, דהיינו לפרט את עמדתו, ובמידת הצורך עליו להביא הוכחות לטענותיו. וכן במי שמבקש לחייב ממון וכיוצא"ב. משא"כ בתביעת שלום בית, די בכך שהאשה או הבעל טוענים אני מעוניין בשלום בית ומוכן לכך באמת ובתמים, כל אימת שהצד השני יבקש לחזור לחיים משותפים, ובמידה שהצד השני מביע נכונות לכך העניין נבדק כאמור לעיל. אם יתברר בבית הדין שהאשה מונעת חזרה לשלום בית, ללא טעם מוצדק, יהיה מקום לקבל את עמדת הבעל".

דברי הרב לביא מלמדים שבעל או אישה שמעוניינים לשמור על המצב הקיים, יוכלו להגיש תביעה לשלום בית ודי בכך כדי לחייב את הצד שמבקש להתגרש להוכיח את עילותיו לגירושין. עיקרון זה מופיע גם בדברי הרב שפירא (תיק אזורי מס' 872663/1) שפסק שבמקום שלא התברר לביה"ד שקיימת עילת גירושין, עליו לקבל תביעה לשלו"ב: "הנה העניינים הנידונים בפני בית הדין הם היחסים שבין איש לאשתו בתוך הבית כשאין אנשים זרים עימם. במקרים כאלו קשה לבית הדין לבוא לבירור האמת כשטענות הצדדים סותרות. וכבר עמדו בזה הקדמונים שדברים הנעשים בתוך הבית הם דברים הקשים לבירור... ולפי"ז במקרה שאין לנו אלא טענות הצדדים והדבר לא נתברר לפני ביה"ד, אין ביה"ד יכול ליתן לה דין אשה רעה שמצווה לגרשה, וממילא כל עוד לא הוכח אחרת יש לקבל עקרונית תביעתה לשלום - בית".

מאיך לדעת הרב אטלס, עקב ההטבות הכלכליות בתביעה לשלום בית, נטיל את חובת ההוכחה על התובע, נבדק את מניעי תביעות שלום הבית עקב החשש לרמאות ולא נטיל את חובת ההוכחה על הנתבע. עפ"י כלל זה נוהג ביה"ד כאשר הוא רואה שהתביעות לשלום בית הן כנות ואמיתיות, והן מוגשות בתום לב, באופן שאין בהם משום חשש של "ערמה ומרמה", ב"ד פוסק לדחיית תביעת הגירושין.

בחלקו הבא של המאמר נדון בעז"ה מה קורה כאשר במקביל לתביעות שלו"ב מתנהלים הליכים בבית"ד ומה קורה כאשר אין היתכנות לשלו"ב.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעבודות 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. ליעוץ ניתן לפנות - טו"ר ועו"ד צבי גלר, 050-7664874 טו"ר הרב נדב טייכמן 0528371250

בואו לרכוש מקצוע מבוקש עם שליחות

ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות

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

הדרכת חתנים וכלות

- > באישור הרבנות הראשית לישראל
- > הכשרה הלכתית ומקצועית לאתגרי ראשית הנישואין

NLP ודמיון מודרך

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

אימון אישי - coaching

- > הכשרה להגשמת מטרות ועדים
- > בכל תחומי החיים באישור לשכת המאמנים

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 בCBT

- > באישור איט"ה - לבעלי B.A טיפולי בלבד
- > שיטת הטיפול המוכחת לבעיות חרדה ודיכאון

טוענות רבניות

- > באישור ביה"ד הרבני הגדול
- > הכשרת נשים לייצוג הלכתי לנשים בבית הדין הרבניים

תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה

< פסיכולוגיה < מדעי החברה והרוח < תכנית רבבה לבוגרות סמינר: B.Sc. במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

לפרטים והרשמה: 02-6321620

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומצוינות