גליון 87

כלים שלובים

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

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

12 **נרקיסיזם בנישואים**
עמי שקד ונועה ניר

6 **מתי טיפול מסתיים?**
הרב שלום אביחי כהן M.A.

18 **חושבים קדימה**
הרב איתן אקשטיין

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

כלים שלובים | גיליון 87
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
עורכות: טל פריגן, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'
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.

מעוניינ/ת לסייע לנו בהפצת העלונים באיזור מגוריך?
כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת המפיצים. שליח יגיע עם ביטאונים לכתובתך (מינימום 30 עלונים לחלוקה).

מעוניין לקבל את הביטאון למייל שלך או למייל של מכרים וקרובי משפחה?
ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של כלים שלובים ולקבל כל גליון חדש לתיבת המייל - **ללא תשלום**
פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollegeorg
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.

בס"ד

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
י.נ.ר בקהילה
מובילים חזון ומצויינות
02-6321609

רדיו קול המשפחה
הרצאות | שיעורים | שידורים חיים
חינוך | הורות | נישואין | יהדות
Radio-family.org.il | 073383800
הורידו את האפליקציה

סדנאות פלוס
סדנאות העשרה והתמקצעות מבית מרכז י.נ.ר
סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועד המיועדות ליועצים ומטפלים להעשרה מקצועית
גישות ושיטות טיפול חדשות
אנשי מקצוע מובילים
תעודת השתתפות בסיום כל סדנא / השתלמות
ניתן להזמין הכשרות, השתלמויות וסדנאות לגופים וארגונים חיצוניים - בהתאם לקהל היעד
sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

שיח וחיבור

הרה"ג שלמה ברקוביץ שליט"א, דיין בביה"ד ממונות בני ברק.
ראש הכוללים "מאמר מרדכי" ו"שערי ציון". יועץ נישואין ומשפחה, רב משיב בבית ההוראה "שלמות המשפחה".

החיים והמוות ביד הלשון. הלשון יש בה כח לחבר וח"ו להיפך. לעתים אני נשאל, בני זוג שאינם מסתדרים שנים רבות, האם יש סיכוי לשנות את האופי והמידות של בני אדם? וא"כ מה התועלת בהשקעה? אכן לא היתה לי תשובה לשאלה זו עד שלא חוויתי מניסיוני כיועץ. כיום אני משיב בבטחה, זוגות שנושקים לשלושים שנות נישואין ואף מעבר לכך, וכל חיי נישואיהם היו רצף של מצוקה ואף עוינות חריפה ביניהם, עוברים תהליך של שינוי וזוכים להגיע לשביעות רצון ואפילו אושר בחיי הנישואין. הכיצד?

במקרים רבים הנושא אינו שינוי אופי, טבע וגם לא עבודת המידות. הנושא הוא למידה ותובנות מה הם הצרכים של בן/ת הזוג, והבעת הצרכים בצורה נכונה. לרוב המצוקה נובעת מחוסר הדרכה ראויה עוד מתחילת הדרך. לעיתים זוגות לאחר שלושים שנות נישואין, מיואשים נוכח כמה ניסיונות של טיפול, עד כדי הגעה לפתח בית הדין הרבני, מגיעים עם רצון ופוטנציאל משמעותי לשקם את הזוגיות. כל אחד לעצמו הוא בעל בינה ואף מוכתר במידות טובות. כל אחד מהם אף מכיר ויודע את מעלותיו של בן/ת זוגו. ולמרות זאת הזוגיות עלתה על שרטון עד למקום מאוד נמוך. זוג אחד מציין כי לא היה להם יום אחד טוב מהחתונה זולת השבועיים הראשונים. זוג אחד אומר כי פה ושם היו ימים יפים, אך הם בטלים ומבוטלים. הם זוכרים כי החתונה היתה יפה. הם תולים הרבה בכך שבתחילת הדרך לא הודרכו כראוי לברית הנישואין.

תוך כדי שהזוגות מעלים את מצוקתם והנושאים מתחדדים ומתבהרים, מתגלות להם תובנות חדשות, תוך הבנת והבעת צרכים לחיבור אמיתי, ובעיקר מתפתח שיח נכון על הרגשות והציפיות של כל אחד מהם מהקשר של חיי הנישואין. כך נרקמת ברית נישואין מחודשת, שיש בה חיבור, התעניינות ואכפתיות שבכוחה לחולל מהפך בדפוס התנהגות של האחד כלפי השני.

כיועצים אנו רגילים לשמוע "אין לנו על מה לדבר". "נושא שמעניין אותי לא מעניין את בן / בת זוגי" וכדומה. ברור כי התשובה לכך לא תבוא בהמלצה למצוא נושאים משותפים לשניהם, פתרון זה לא חדש להם. הם יודעים זאת בעצמם ומסתבר כי מאחוריהם ניסיונות רבים שלא צלחו. נכון יהיה ללמד ולהבין כי הרצון לשיח ביניהם לא יבוא ממקום של ענין וסקרנות בנושא העולה לשיח, ולא משעמום ובדידות, אלא מרצון ליצר חיבור וביחדיות. לעיתים אחד מבני הזוג מתלונן כי הורו להם לקיים שיחה כך וכך זמן מידי יום, אך לא זה מתבצע מסיבה זו או אחרת. נשתדל לא לקצוב זמן או אורך של שיחה, כי התוצאות לא נמדדות לפי הכמות. מה גם שהשיח לא יצליח אם באים ממקום של אילוץ. הדבר הנכון הוא להשקיע באיכות השיח, שיהיה עשיר בחיבור, וזה יכול להתבצע רק ע"י הקשבה, העצמה, פרגון, הזדהות ואכפתיות.

הקשר ראשוני של בני זוג לבחור להינשא זה לזו הוכרע באמצעות שיחה. כל הבירורים יש בהם תועלת עד לשיחה שבניהם שהיא שתוביל להחלטה אם להמשיך את הקשר. מה תכלול השיחה וכיצד לנווט אותה, זה ענין של מודעות ולמידה. אם נשאל את שני המעומדים לנישואין מה מטרתם בפגישות, לרוב התשובה תהיה מבחן התאמה. אך האמת היא יתירה מכך. הפגישות נועדו לניסיון יצירת חיבור לכריתת ברית נישואין. כשלומדים היטב מהי הקשבה ומהי הזדהות, השיח יתבצע נכון, ואתו גם ההחלטה וההכרעה, כמובן תוך דביקות בתפילה לאבינו שבשמים להנחות אותנו בדרך אמת.

על אחת כמה וכמה שיח בין בני זוג שזכו להינשא שייעשה בדרך של הקשבה והעצמה יעצים את החיבור. לכן לא בהכרח הנושא הוא מעניין, אלא עצם בן/ת זוג. כל נושא שכרוך עם בן/ת זוגי אתעניין ואקשיב ואזדהה ואביע אכפתיות, כי אני מתעניין בבן/ת זוגי עצמו. שיח באיכות זו תיצור תחושה של ביחד.

אין תפקיד בעולם שאין בו שלב מקדים של הכשרה לפני כניסה לתפקיד. להיכנס לתפקיד בעל / אשה לא נופל מכל תפקיד אחר. ישנה נטייה מוטעית להסתמך על מוצלחות אישית וכושר הסתגלות בחברה, ובטוחים כי ניתן לעשות העתק הדבק עם בן / בת זוג. אין ספק כי בעידן שלנו הדרכה לפני הנישואין מפותחת עשרת מונים לעומת ההדרכה שהיתה נפוצה לפני שנים רבות. יחד עם זאת ישנה מעלה נשגבה להדרכה פרטנית וזוגית לבני זוג מיד עם ברית הנישואין, לפני פרוץ משבר. שהרי הדרכה לפני הנישואין אינה כהדרכה אחרי הנישואין, לאחר שבני הזוג חווים מקרוב את הקשר החדש ונחשפים לצפיות וצרכים שלא נחשפו להם בעבר. בדיוק כמו לימוד שחיה, כל בר דעת מבין כי הלמידה היעילה היא אך ורק בתוך המים, כך ממש למידת סוגית הנישואין. אין השוואה בין למידה שלפני הנישואין לבין למידה שאחרי הנישואין.

נסיים בסיפור: שתי קהילות התקיימו באמסטרדם שבהולנד לפני כשלוש מאות שנה. בראשות הקהילה הספרדית עמד הגאון רבי שלמה איליון זצ"ל, ובראשות הקהילה האשכנזית עמד הגאון החכם צבי זצ"ל. יום אחד עלה החכם צבי לבית הרב הספרדי. הופתע החכם למראה עיניו: מפת חג פרושה על השלחן, פרחים באגרטל וכולו אומר חג. החכם צבי תמה "וכי כך דרכה של תורה" נענה רבי שלמה בלחישה "זוכים אני לביקורו של המלך". השיב החכם צבי אם כך הכל מובן, לביקור מלכותי צריך לקשט את הבית. מתי יתקיים ביקורו של המלך? שואל החכם. "מקווה אני שכבר הגיע" נענה הרב. היכן הוא? שאל החכם. "כבודו מלא עולם" ענה רבי שלמה. הלא חז"ל אומרים "איש ואשה שזכו שכינה ביניהם". אם השלום שורר בביתם אזי הקב"ה שוכן אתם, ואם זכיתי וביתי הוא מעון לשכינה כלום אין ראוי לקשטו. ועוד אמרו חז"ל אדם מישראל העוסק בתורה שכינה כנגדו שנא' "בכל מקום אשר אזכיר את שמי אבוא אליך וברכתיך". וכי אין זה ראוי שאקדם את השכינה הקדושה בכבוד הראוי. החכם צבי נרעש ונפעם, אם כאלו הן כוונותיו של הרב אשרי הקהילה שעומד הוא בראשה ס' מעין השבוע להגר"ש וולך סוף פ' תולדות.

בל נסיח את הדעת כי בכל תובנה ולמידה להקשיב, להזדהות, לשמח, לרצות, ויצירת חיבור אמיתי ע"י שיח נכון, בכך אנו מכשירים את הבית למעון לשכינה הקדושה, ובכך נזכה לשפע שמחה ונחת בקדושה.

חגי אדלר MSW, עו"ס, מטפל CBT במבוגרים, ילדים ובני נוער 052-7722818 | chagaiadler.co.il

דמיינו לעצמכם שהבת שלכם חוזרת הביתה מביה"ס ומספרת לכם שהיום היה מבחן חשוב במתמטיקה שעל פי הציון שהיא תקבל בו, ייקבע ציון המגן שלה בבגרות, והמבחן היה בהפתעה גמורה. המורה אפילו לא רמזה לפני כן שהיום יהיה המבחן. זה לא הוגן, וברור לכולנו גם למה. מן הראוי שפני מבחן חשוב כל כך תהיה לנו הזכות להתכונן כראוי.
למרות שזה נשמע מקומם, מכעיס ולא הוגן, מסתבר שאת אותו הדבר אנחנו עושים כמעט מידי יום, לפעמים כמה פעמים ביום, ולא לגבי ציון המגן בבגרות, אלא במערכות יחסים הכי חשובות שיש לנו.
על תקשורת מרחיקה ותקשורת מקרבת או על הפער בין המצוי לרצוי - במאמר הבא.

המילה תקשורת היא מהשורש ק.ש.ר, ותפקידו של קשר הוא חיבור. המונח תקשורת מתאר העברה של מידע ומסרים בין שני גורמים או יותר וכולל בתוכו את שלל הפעולות שנעשות לשם כך.

במהלך היומיום שלנו אנחנו מתקשרים עם בני אדם ואנו מעבירים מסרים מאחד לשני. הדבר נראה פשוט וקל, אך אם נתבונן רגע במילים שאנו בוחרים בכדי להעביר מסר, ניווכח שבהרבה מהמקרים אנו מדברים ומתקשרים בצורה עקיפה במקום לדבר את הצרכים והרצונות שלנו בצורה ישירה.

זאת משום שאנו יוצאים מנקודת הנחה שהאדם מולנו כבר יבין למה התכוונו. לפעמים זה אפילו יותר מכך - אנחנו מעמידים במבחן את האדם אתו אנחנו מתקשרים, בעיקר אם הוא קרוב אלינו. הוא עומד למבחן "כי הוא צריך להבין למה התכוונתי", ואם הוא יכשל בו, התוצאה יכולה להיות הרבה יותר גרועה מציון נמוך במגן לבגרות.

כאשר אנחנו מצפים לקבל הזמנה מבן/בת הזוג לארוחת ערב, אנו עלולים למצוא את עצמנו שואלים: "מה אוכלים לארוחת ערב?" במקום לומר בצורה ישירה "אשמח שתזמיני/תזמין אותי לארוחת ערב". במקרה של תקשורת עקיפה נקבל מבן /בת הזוג שלא היטיבו להכין את כוונותינו הנסתרות תשובה מדויקת לשאלה שנשאלה: "חביתה", שמיד לאחריה יציפו אותנו שלל רגשות שליליים כגון אכזבה, תסכול, כעס וכדומה. לא קשה לדמיין איך יסתיים ערב כזה.

בדיוק כמו מבחן הפתח במתמטיקה, "הנבחן" שהוא במקרים רבים האדם הכי קרוב אלינו - בן / בת הזוג עומד לפני מבחן חשוב והוא אפילו לא יודע על כך.

במקום לחשוב: אם היא/הוא לא ... אני... אפשר לומר בפשטות: "את יודעת, מאוד חשוב לי ש.... או חשוב לי שתדע ש.... או .... מאוד חשוב לי ולכן אשמח מאוד ש..

לדוגמא - במקום לחשוב אם הוא לא יציע לי לצאת לארוחה אראה בכך פגיעה ועלבון משום שהוא לא מעוניין לבלות איתי את הערב.

נאמר - חשוב לי שתדע שהזמן שלנו ביחד משמעותי לי ולכן אשמח מאוד אם נוכל לצאת הערב למקום שקט ולאכול בו ארוחת ערב.

תקשורת, כאשר היא נעשית באופן ישיר וכנה, מביאה בדרך כלל

לקרבה. הממוען מקבל את המסר בשפה שלו והממען דיבר את צרכיו בצורה כנה ומכבדת. לעומת זאת, תקשורת עקיפה מזמנת קשר מלא במתחים, ציפיות ואכזבות, מניפולציות ובעיקר החטאה של מטרת הקשר והחיבור.

אחד הנושאים המשמעותיים בטיפול הוא הנושא של תקשורת מקרבת. תקשורת מקרבת מתחילה בשיח הפנימי של האדם עם עצמי . שיח נטול ביקורת קטלנית, נטול שיפוטיות, נטול רגשות אשמה, שיח של הכלה וקבלה עצמית, שיח מעצים ומקדם, שבסופו של דבר מניב אהבה עצמית ללא תנאי. סגנון שיח ותקשורת כזה שמתחיל קודם כל בינינו לבין עצמנו מאפשר שינוי, צמיחה, התקדמות והתפתחות מבלי לחוש רגשי נחיתות, הפחתת ערך, רגשות אשמה ושנאה עצמית.

שינוי השיח הפנימי שלנו עם עצמנו יתפשט אל עבר הקשרים שלנו עם הסובבים אותנו: בני ובנות הזוג, הילדים, ההורים, חברים, קולגות, מנהלים וכפיפים בעבודה, אנשי מקצוע, נותני שירות ועוד.

מאידך, ישנם כמה סגנונות של תקשורת עקיפה: תקשורת מרחקת, תקשורת מפחיתת ערך, תקשורת מקטינה ותקשורת חוסמת. כל אלה, מלבד העובדה שלרוב הן אינן משיגות את התוצאה הרצויה, עוד עלולות להעכיר ואף להחריב מערכות יחסים מכל סוג שהוא.

מהם מאפייני התקשורת המקרבת?

1. התבוננות חיצונית על המציאות - ללא פרשנות ודעה אישית על מה שקרה. נוכל לדמיין את המציאות מתוך עדשה של מצלמת אבטחה. נשאל את עצמנו - 'מה אנחנו רואים בה'? ונתמקד בעובדות בלבד.
2. מודעות רגשית - מה אנו מרגישים ביחס למה שקרה במציאות? אלו רגשות צפים ועולים בנו? באיזו עוצמה אנו מרגישים אותם? רפרטואר רחב של שמות ומצבים רגשיים בכדי לתאר את ההרגשה ומתן שם לכל רגש יכול מאוד לתרום בשלב הזה.
3. זיהוי הצרכים שלי - מה חסר לי? מה הייתי רוצה שיקרה / שייאמר לי כעת?
4. הפיכת טענות לבקשות - במקום לבוא בטענות "למה עשית כך וכך?" נבקש למלא את הצורך שזיהינו בסעיף הקודם.

ארבעת המרכיבים הללו מתייחסים אך ורק אל עצמנו. הנטייה היא לדבר על האחר, לקבוע מה מניעיו, לייחס לו רגשות, מניעים וכוונות. תקשורת מקרבת מתמקדת ברגשותינו אנו, בצרכים שלנו ומה אנו מבקשים מכאן ולהבא. תרגול של שיח ותקשורת מקרבת משנה חיים. מומלץ לנסות בבית.

מקורות

רוזנברג מ'. (2012). לחיות תקשורת לא אלימה: כלים מעשיים להתחבר ולתקשר במיומנות בכל מצב.

בלמונט ג'. (2014). רעיונות טיפול ואסטרטגיות מעשיות. 86 הוצאת אח

מתי טיפול מסתיים?

כל מה שמתחיל נגמר, כך דרכו של עולם וכך גם דרכם של החיים בעצמם - הם מתחילים ונגמרים. אבל מה לגבי טיפול? תהליך טיפולי מתחיל ברגע שאדם פונה לבקשת עזרה ומתגייס לתהליך של שינוי, אבל האם אנחנו יודעים גם מתי הוא מסתיים? מה קורה אם מטופל מרגיש טוב ומסופק "לפני הזמן"? ומי קובע מתי הזמן הנכון לעצור תהליך? סוגיית סיום טיפול היא סוגיה רחבה בספרות המקצועית. במאמר זה נתמקד בקווים מנחים כלליים בשיקולים על החלטת סיום התהליך.

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

בטיפולים ממוקדים וקצרי מועד כמו בטיפול CBT , המטרות מדידות ומוגדרות מראש. לדוגמה, במקרה של טיפול בחרדת מבחנים, לאחר סדרת מפגשים, כשהפונה מרגיש פחות לחוץ ממבחן ואינו נמנע ממנו, הרי שאנחנו יודעים שהגיע הזמן לדבר על סיום התהליך ועל הדרכים לשימור הישגיו.

אבל בטיפולים העוסקים יותר עם שינוי אישיותי של הפונה, סוגיית הסיום הופכת להיות מורכבת יותר. האם בכלל אי פעם נסיים את העבודה על האישיות שלנו? האם טיפול של שנה או שבע שנים יכול לאמת את אותה אמירה שאנו מעת לעת שומעים בווריאציות שונות מאנשים, גם כאלה שהיו רק מספר חודשים בטיפול ש"אני כבר טיפלתי בעצמי ומה שהיה מקולקל באישיותי תוקן"? ומהי בכלל האישיות המתוקנת הזאת שאנחנו שואפים אליה? האם אפשר להצביע על אישיות כזאת ולומר הרי היא בריאה נפשית לחלוטין, ומעתה עדשותיה נקיות ומושלמות? איננו זקוקים למידה גדולה של ענווה על מנת לענות בשלילה על שאלות אלו. די לנו בראייה מפוכחת ותקינה של המציאות כדי להבין שהתבוננות עצמית ועבודה אישית היא משימת חיים שאינה מסתיימת. הנורמלי תמיד יוכל לקוות להיות נורמלי יותר כאשר יעמוד על טיבם של עוד חלקים באישיותו שמונעים את המשך התפתחותו.

משכך, השאלה מתי נסיים טיפול מהסוג העוסק בשינוי אישיותי, היא שאלה חשובה מאוד. חשיבותה עולה נוכח העובדה כי מטופלים רבים מעוניינים להמשיך בטיפול גם כאשר התהליך הגיע לנקודה שבה המטפל סבור שיש להתכונן לסיומו. יתירה מזאת, במצבים מסוימים שלב זה עלול להביא לתגובות רגשיות לא נעימות מצד המטופל כמו למשל כעס, עצב, חרדה ודאגה, או להפעלת הגנות כנגד הרגשות הללו, כגון אדישות, ריחוק, ועוד תגובות שעלולות להביא את המטפל לחשוב שאכן יש צורך להמשיך עוד תקופה עם התהליך הטיפולי, זאת למרות שתגובות אלו הן נורמליות לסיום קשר משמעותי ואינן מעידות על צורך בהמשך הקשר. אבל אז עולה השאלה, מי אמר? אולי עדיין אנו צריכים להמשיך בטיפול? מה גורם למטפל להבין, ולמטופל לעכל, לעבד ולקבל, שאכן התהליך הזה צריך להסתיים?

מן הצד השני ישנם מצבים אחרים, בהם המטופל מבקש להפסיק את הטיפול בזמן שהמטפל חושב ששינוי, בטח שינוי מהותי, עדיין לא נעשה. הרצון הזה לעזוב את התהליך יכול לבטא כמיהות, רגשות, רצונות, מודעים ולא מודעים. במצב כזה עולה השאלה האם עלינו להסביר למטופל כי רצונו לעצור כעת את הטיפול הוא חלק מהפגיעה שלו בהתפתחות האישית שלו, ולנסות להחזיר אותו למסלול העבודה במסגרת הטיפולית, או שאולי עובדת רצונו של המטופל היא בעצמה סימן לכך שהגיע הזמן לסיים ועלינו לא לדחוק בו ולהיות קשובים לרגשותיו?

אינדיקציות לשינוי אישיותי

שאלות אלו מבקשות איזשהו מצפן שמורה על כיוון של סיום טיפול: מה נוכל לראות אצל מטופלים שעברו תהליך טיפולי והגיעו למקום שממנו ניתן כבר לצעוד אל עבר הסיום? כמובן

שבבואנו לעסוק בסוגיה זו, איננו יכולים להתעלם מכך שישנן אינדיקציות לסיום הטיפול שנגזרות מהפרספקטיבה התיאורטית של המטפל, אך בפרק זה ננסה לגעת במספר קווים מנחים באופן כללי את מגוון הגישות בפסיכותרפיה החותרות לשינוי אישיות רחב יותר מגישות ממוקודת פתרון.

השגת מטרות מוצהרות - בכל טיפול, מוכוון פתרון או מוכוון שינוי אישיותי חשוב שתהיינה מטרות שאותן מגדירים המטפל והמטופל. בטיפול זוגי יוגדרו המטרות ע"י המטפל ובני הזוג. זה נכון שמטרות המנוסחות בתחילת הדרך יכולות להשתנות או לקבל גוון אחר במהלכה, אך חשוב שמטופלים ינסחו מטרות ריאליות כאשר הם מגיעים לטיפול. חשוב לא פחות שבמהלכו הם יבחנו שוב את מטרותיהם כך שאינדיקציה חשובה לסיום טיפול תהיה קודם כל השגת המטרות שנבחנו, חודדו, והוסכמו כמטרות התהליך המוצהרות. לדוגמא: שינוי התנהגותי כזה או אחר, יציקת משמעות בחייהם או התמודדות עם רגשות לא פשוטים.

מיקוד שליטה פנימי - אחת האינדיקציות החשובות של כל תהליך טיפולי היא מידת תחושת השליטה של האדם על המאורעות בחייו. טיפול מתקדם אמור להעלות את תחושת השליטה, ואדם כזה, קודם שהוא ישליך את האחריות מחוצה לו, יחפש את סיבת המאורעות מתוך עולמו הפנימי. מחקרים רבים מראים, שאלה המאמינים כי ההתנהגויות שלהם הן הקובעות את האירועים שיחוו, מראים רמה גבוהה יותר של הסתגלות, מאלה המאמינים כי אירועים אלה מתרחשים באופן בלתי תלוי בהתנהגויות שלהם. האם האדם שעבר את תקופת הטיפול עד עתה, מעבר להשגתו את המטרות הספציפיות שקבע לעצמו, הוא גם אדם שמספר את סיפור חייו אחרת? האם הוא לוקח בעלות על הסיפור ומכאן גם שיוכל לכתוב פרקים משופרים בחייו או שמא הוא ממשיך לספר את אשר "קרה לו" ורק מקווה שיתמודד טוב יותר עם מה "שיקרה לו"? התשובות לשאלות הללו הן מרכיב חשוב בבחינת תחנת היציאה מטיפול.

בחירה חופשית - מיקוד שליטה פנימי או קבלת אחריות, הן תכונות נרדפות ליכולת בחירה. כשאנחנו בוחרים אנחנו לוקחים אחריות על חיינו וכשאנחנו לוקחים אחריות אנחנו מממשים את זכות הבחירה שלנו. אחת האינדיקציות לתהליך שמשיג שינוי אישיותי חשוב היא שהאדם מצליח לבחור, להתחבר לבחירותיו, ולקחת אחריות על תוצאותיהן. בטיפול זוגי למשל, יוכלו בני הזוג לשאול את עצמם: האם אנחנו כבני זוג מרגישים שבחרנו אחד את השני? האם אנחנו מחוברים לבחירה שלנו זה בזו מידי יום? האם אנחנו מסוגלים לבחור להתנהג אחרת או שאנחנו מונעים מתוך דחף אימפולסיבי בתחושה של חוסר שליטה? פעמים רבות התשובות לשאלות הללו בתחילת התהליך נוטות יותר לשלילה. בטיפול זוגי, ובטיפול בכלל, מגמה חיובית הולכת

ומתחזקת במרכיב הבחירה החופשית היא עוד אינדיקציה טובה לבחינת סיום טיפול.

חשיבותו של מרכיב הבחירה והחיבור של האדם לבחירות שלו ולאחריות על תוצאותיהן, נותנים כיוון חשוב באשר לשאלה אודות מטופל שמבקש לסיים טיפול כאשר התוצאות אינן אופטימליות אך הוא מרגיש שמה שנעשה עד עכשיו מספק אותו. אם אנו מבקשים לחזק את אחריותו של המטופל על בחירותיו, חשוב מאוד לא לדחוק אותו ולהעביר לו מסר שהוא מונע את התפתחותו האישית, כי אז המסר הוא "איננו סומכים עליך ועל הכוחות והיכולות שלך, אינך מסוגל לצמוח ולהתפתח אישית, אתה יכול לעשות זאת רק אם תשמע לקולות שמבחוץ". אלו מסרים שחותרים תחת המטרות של לקיחת אחריות ובחירה אישית חופשית. במקום זאת, חשוב לברר את רצונו של המטופל תוך כדי העברת מסר שהשינוי שנעשה עד כאן נתפס אצל המטפל כשינוי מוגבל, אך מצד שני אין העברת המסר באה כדי לדחוק בו להישאר בטיפול אלא כדי לאפשר לו לקחת בחשבון שיקולים נוספים. מתוך כבוד לתחושות המטופל וממקום של כנות, יש לקבל את הבחירה האותנטית שלו בהפסקת התהליך. התהליך הטיפולי מכוון להגברת הבחירה, גם במצב של בחירה שעלולה לגרום לאדם עגמת נפש בהמשך. זאת כל עוד שהמטפל דן בכך עם המטופל ומביא את חששותיו לידי ביטוי באופן ברור אך מכבד את עצמאותו של האדם.

"מטופל שמבקש לסיים טיפול כאשר התוצאות אינן אופטימליות אך הוא מרגיש שמה שנעשה עד עכשיו מספק אותו. אם אנו מבקשים לחזק את אחריותו של המטופל על בחירותיו, חשוב מאוד לא לדחוק אותו ולהעביר לו מסר שהוא מונע את התפתחותו האישית"

השלמה עם מה שחסר ולא יושלם - השאלה עד כמה אנשים יוצאים מתהליך טיפולי כשהם מצליחים להיות שקטים ורגועים יותר מול החסר הקיים בעולם, היא שאלה חשובה מאוד הן בטיפול אישי והן בטיפול זוגי. עד כמה אני מסוגל להשלים עם זה שכבר לא אשיג את מה שכל כך רציתי להשיג בעבר? עד כמה אני מסוגל להביט נכוחה מול עובדת היותנו חיים בעולם שיש בו פער בין פנטזיה למציאות, ועד כמה ההבנה הזאת מצליחה להיות חלק זורם בחיי ולא חלק מטריד שמנסה פעם אחר פעם לנסות לצמצם את הפער או שגורם לי להתכנסות פנימה בצער מתמיד על כך שאני לא משיג את אותם דברים שאיני יכול להשיג. האם אני מסוגל להסתכל על מה שחסר בנישואין הללו ולא יוכל להתמלא ומתוך כך אני מפנה את האנרגיה שלי להשגת החלקים המסוגלים להיות מושגים, או שמא אני מכלה אנרגיות באותם מקומות שכנראה אין סיכוי שישתנו לשביעות רצוני, ויחד עם הרצון להישאר בקשר ולא לפרקו אני אוחז בידי השנייה ציפייה לא ריאלית ונמנע בכך מלשפר את שביעות הרצון בקשר דרך עבודה על אזורים ריאליים יותר? שינוי אישיותי כתוצאה מתהליך טיפול טוב כולל בתוכו מרכיב מרכזי של השלמה עם חסר ואבדן.

גמישות והסתגלות - אחת היכולות שמתפתחות ומועצמות בתהליך טיפולי שמכוון לשינוי אישיותי, היא היכולת לראות את המגוון בכל אדם ובכל תחום. היכולת שלנו לראות את האפשרות הנוספת גם כאשר במבט ראשון היא נראית חסרת סיכוי, היא יכולת של גמישות והסתגלות - שתי תכונות שמעידות על בריאות נפשית ובריאות זוגית. מטופלים מגיעים לטיפול כשאזורים שונים בחייהם חסומים, כלומר, אין דרך שהם רואים את עצמם הולכים בה ומצליחים להרגיש שהם בוחרים ושולטים על חייהם. כשאנחנו לא מכוונים לפתור עניין ספציפי כזה או אחר, אלא מכוונים לשינוי רחב יותר שמציב את האדם אחרת כלפי עצמו ומול העולם, אחת התוצאות החשובות תהיה היכולת לראות את העולם על מורכבותו. ראיה מורכבת מאפשרת לחשוב על האפשרות הנוספת - לא תמיד הנוחה, לא תמיד האידיאלית, אבל תמיד כוללת לפחות נקודת מבט אחת אחרת, חדשה ושונה על הדברים. היכולת לראות את הגוונים הללו של עולמנו, היא יכולת שמתפתחת כתוצאה מטיפול טוב והתקדמות בציר הגוונים מצטרפת לרשימת האינדיקציות החשובות של תהליך שאפשר לבחון את סיומו.

לסיום

חשוב לדעת שתהליך טיפול אישי או זוגי לא מביא את האדם לשלמות עבודתו האישית, אלא מייצר תפנית בעלילה הישנה. התפנית הזו מאפשרת לאנשים להמשיך לעשות עבודה אישית וזוגית בהמשך חייהם ולכתוב בעצמם את הפרקים המתקדמים של ספרם. במסגרת הטיפולית מתבקשים המטפלים להיות שותפים בכתיבת המבוא של החלק הבא. המבוא מסתיים כשהמטרות המוצהרות שלו מושגות וכאשר מתנהל שיח ודיאלוג על הישגים משמעותיים שקיבלו תפנית, ויש הסכמה משותפת שהם מסוגלים להיות מתורגמים הלכה למעשה בכתיבת פרקי הספר הבאים.

יתכן שבשלב מסוים מטופלים יבקשו לחזור למפגש או מספר מפגשים נוספים מסיבות שונות. מטפלים טובים שואפים לא להחליף את הכותבים אלא להישאר כהערת שוליים בספרם של אנשים ובעלילה שהם בוחרים ליצור. טיפול טוב, הוא טיפול שבמסגרתו המטופלים לומדים לכתוב את הספר בעצמם ולקחת אחריות מלאה על העלילה.

מקורות:

Gabbard, G.O. (2009). What is a 'good enough' termination? Journal of the American Psychoanalytic Association, 57(3), 575-594

כהן, ש' (2012). כשהפרידה היא באמת רק פרידה, נדלה: tipulpsychology.co.il.
פרויד, זיגמונד. אנליזה סופית ואינסופית (1937). מתוך: הטיפול הפסיכואנליטי. הוצאת עם עובד, 2002, 201-227

אוגב משלון

ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר

שם: משה אריה כהן עיר מגורים: בני ברק

mc4162656@gmail.com | 0534162656

גיל: 35 תחום עיסוק לפני הלימודים: ייעוץ חינוכי

מה למדת במרכז י.נ.ר?

הנחיית הורים

מדוע בחרת ללמוד את התחום?

בחרתי ללמוד הנחיית הורים כי ראיתי את הצורך בקבלת קבל כלים מקצועיים ספציפיים להנחיית הורים ואת זה מקבלים רק במסלול ייחודי המכשיר מנחי הורים.

במה אתה עוסק היום?

מנהל מרכז "מתבגרים לחיים" המונה צוות מנחים. המרכז מספק מענה רגשי לנערים, תהליכי ייעוץ וליווי להורים למתבגרים וכן מקיים קורסים בתחום.

מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?

בכל בית אפשר לשפר ולחזק את הקשר בין ההורים והילדים. אסור להתייאש אף פעם. כך בכל עבודה עם נערים: אפשר תמיד להתקדם בכמה שלבים גם אם זה נראה רחוק והתוצאה לא תהיה מושלמת, תמיד כדאי לנסות להשקיע בתקווה להתקדם.

ספר לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך

זוג הורים ממרכז הארץ הגיעו אלי בעקבות המון מאבקים שחוו עם המתבגרים בבית סביב בעיות של חוסר משמעת, חוסר גבולות, חוצפה. יצרו תחושה שכל אחד מתנהל בבית כלבבו. בתהליך שעברו ההורים הם הצליחו לייצר מפה מדויקת היכן כל ילד ממוקם בחלק הרגשי וההתנהגותי, מה מפריע להם אצל כל ילד ומה האתגר שלהם כהורים מול כל ילד בסמכות ובקשר. מכאן קבענו תכנית עבודה מסודרת לכל ילד בפני עצמו, כשהמיקוד הוא ביצירת שלבים מדודים וקלים לביצוע.
די מהר ראינו תחילה של שינוי שנבע מעצם התהליך האישי שהתבצע מול כל ילד. במהלך הפגישות היו אתגרים נוספים, וראינו איך כל שינוי חיובי מייצר השפעה חיובית גם בתחומים האחרים. הגענו למצב שההורים מחוברים הרבה יותר לילדים, מרגישים בטוחים ולא מאוימים גם במצבים בהם הם צריכים להשליט סדר, משמעת וגבולות. הם גילו מה מנהל אותם ומה מנהל את הילדים ואיך לפעול עם כל אחד.
לסיכום חשוב לוודא שברור לכל הורה מה המקום האישי שלו בקשר, מה מצבו של כל ילד, ואז לצמצם את הפערים עד שיהיה חיבור עמוק ורגשי עם כל ילד.

מהו הרווח האישי שהפקת מהלימודים בי.נ.ר?

הלימודים בתכנית ההכשרה למנחי הורים נתנו לי הבנה ומיקוד על תהליכים שהורים עוברים בעצמם ואת היכולת לאפיין את מרכיבי הקושי בהורות עד לאיתור פתרון מתאים לכל זוג הורים באופן אישי ,על בסיס העקרונות הכלליים המקצועיים.

תן לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך

ללמוד ולהשקיע בתחום ההורות. תראו זאת כהשקעה. אם אתם רוצים להצליח עוד יותר בקשר עם הילדים שלכם תמצאו את הדרך האישית והנכונה עבורכם. רק דרך למידה מחודשת כל הזמן ניתן לייצר קשר מיטבי.

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

הצטרפי לתכנית המקצועית

הכשרת מנחות הורים

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

משרד החינוך אגף שפ"י
מועצה ציבורית להורים בישראל
האגודה הישראלית למנחי הורים
האוניברסיטה הפתוחה

הכשרה ייחודית ומקצועית המעניקה כלים מעשיים להנחייה קבוצתית ופרטנית

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

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

מרכז י.נ.ר
מובילים חזון ומצויינות

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

לפרטים והרשמה: 02-6321625

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

סימנים מוקדמים להפרעות אכילה בבני נוער

רינה בלום, עו"ס ופסיכותרפיסטית,
מרצה ומטפלת בהפרעות אכילה.
narrativi@gmail.com | 052-4491234

גיל ההתבגרות ומאפייניו מתחילים כבר מגיל צעיר, החל מגיל 10-11. מאמר זה סוקר את סימני האזהרה העיקריים שניתן לזהות בקרב ילדים ובני נוער העלולים להצביע על התפתחות הפרעות אכילה, השכיחות כל כך בגיל ההתבגרות.

המושג "הפרעות אכילה" כולל בתוכו את כל השיבושים בדפוסי האכילה של האדם ובספיגת המזון אותו הוא צורך. הגורמים להפרעות אכילה רבים ומגוונים אך ניתן לחלקם לשתי קבוצות עיקריות:

-גורמים ממקור נפשי אישי, שיכול להיות גנטי ו/או נרכש במהלך החיים.

- גורמים שמקורם בהשפעה סביבתית - משפחתית מצומצמת ו/או חברתית רחבה יותר.

הפרעות האכילה שונות ברמת החומרה שלהן ובהשפעתן על הבריאות הפיסית והנפשית. הן כוללות הימנעות וצמצום אכילה, אכילה מופרזת התמכרותית, התקפי אכילה (בולמוסים), הקאות יזומות, נטילת חומרים משלשלים ועוד. הפרעות האכילה מלוות פעמים רבות בבעיות הקשורות לדימוי גוף שלילי, עיסוק מוגזם בספורט, דיכאון, חרדות וקשיים נפשיים נוספים.

התפתחות של הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות היא תופעה גדלה והולכת בתקופתנו. הגורמים לה קשורים לסיבות נפשיות של האדם ולהשפעה סביבתית בעיקר. ההשלכות של הפרעות האכילה על האדם הסובל מהן גדולות מאד, בריאותית ונפשית כאחד. בשל כך, היכולת של ההורים או הסביבה הקרובה של המתבגרים לזהות את הסימנים המוקדמים העלולים להצביע על התפתחות הפרעות אלה, חשובה במיוחד, כדי שניתן יהיה להעניק למתבגר טיפול מתאים מוקדם ככל האפשר.

חשוב לציין שרק חלק מהסימנים יכולים להופיע, ואפילו רק אחד מהם. יש להיות בערנות ולשים לב האם הסימן או הסימנים אינם חד פעמיים והאם הם חוזרים על עצמם ובכל מקרה של ספק כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.

בערנות בסוגי מזון

בערנות היא מצב בו המתבגר/ת מוציא מהתפריט שלו ונמנע מאכילה של מאכלים שעד כה נהג/ה לאכול. לרוב מדובר במאכלים הנחשבים ל"משמינים" ומכילים סוכרים, שומנים ופחמימות באופן כללי. יש לשים לב האם ההימנעות מאד קיצונית והאם המתבגר/ת מגיעים למצב שבו הם מצטמצמים למגוון קטן של סוגי מאכלים.

הימנעות או קושי לשבת לארוחות עם אנשים אחרים

הימנעות זו נובעת במקרים מסוימים מחשש שבני משפחה אחרים ישימו לב לצמצום בכמות האוכל שנאכל או לסוגי המאכלים הנבחרים. ההימנעות קשורה לפחד שיעירו למתבגר/ת או שישאלו שאלות.

דילוג על ארוחות

יש לשים לב האם המתבגר/ת לא אומרים יותר מדי פעמים להרגשתכם שהם "לא רעבים".

הסתגרות בשירותים, בעיקר לאחר הארוחה

סימן זה יכול להצביע על הקאות יזומות לאחר הארוחה כדי להיפטר מהקלוריות שנאכלו, או על נטילה של תרופות משלשלות לשם ירידה במשקל. יש להבדיל סימן זה מהסתגרות אופיינית של מתבגרים בחדר האמבטיה הקשורה לסיבות אחרות, הקשורות להתעסקות יתרה עם ענייני הגוף והמראה החיצוני, ולא תמיד ניתן לדעת באופן ברור למה לייחס את

ההסתגרות.

עיסוק יתר בספורט

כמובן שעיסוק בספורט מכל סוג מיטיב ומומלץ בכל גיל. הכוונה בעיסוק יתר היא שהספורט תופס מספר שעות ביום (ולא כ 30 דקות ביום שמומלצים), שאינו מאפשר תפקוד של המתבגר/ת בשאר התחומים. עיסוק יתר כזה מתמקד בניסיון "לשרוף" כמות גדולה יותר של קלוריות כדי שלא לעלות במשקל או כדי לרדת במשקל במידה רבה יותר.

עיסוק ודיבור בלתי פוסקים על המראה החיצוני, המשקל, ו"דיאטות".

גם כאן הכוונה היא בעיסוק שהופך להיות כמעט הנושא היחיד המעסיק את המתבגר/ת במהלך היום. במצב כזה הדיאטה או המשקל יהיו נושאי השיחה עם המתבגר/ת, ויבואו לידי ביטוי בתכנון הארוחות וההרכב שלהן, ובדיבור על רגשות אשמה לאחר אכילה של מאכלים מסוימים.

לבוש במידה גדולה מדי למידות הגוף, או לבוש ארוך גם בימים חמים

סימן זה יכול להעיד על ניסיון להסתיר את הגוף בגלל הרגשה של מראה חיצוני לא רצוי ומצב של דימוי גוף שלילי המהווה גורם חשוב בהתפתחות הפרעות אכילה.

סירוב לקחת אוכל לבית הספר

סימן זה יכול להיות קשור לניסיון לדלג על ארוחות וקושי לאכול ליד חברים אחרים במסגרת בית הספר. לפעמים קיים בכך גם לחץ חברתי להורדה במשקל ואפילו השוואה לחברים /חברות אחרים.

מה לעשות אם לאחר קריאת הסימנים הללו אתם מרגישים ש"משהו לא בסדר"?

1. לשוחח עם המתבגר/ת באופן רגוע ולשאול האם יש לו/לה קושי או צורך בעזרה.
2. בהחלט לא להעיר בזמן הארוחה או לפני אנשים אחרים או בני משפחה אחרים.
3. מאד חשובה הדוגמא שאנו ההורים מעניקים לילדים שלנו. חשוב שאנחנו לא נעסוק עיסוק יתר ב"דיאטות" או בספורט, שלא נהפוך את העיסוק במשקל הגוף לנושא העיקרי המדובר בבית.
4. דבר אחרון: אם אתם דואגים לטיפול מקצועי לילד/ה, תנו לו לשבת לבדו אצל המטפל. בגיל ההתבגרות קשה למתבגר/ת להיפתח בפני מטפל כשההורים בחדר.

מקורות

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub.

Causes of eating disorder, Janet Polivy and C. Peter Herman, Annual review of Psychology, Vol. 53: 187-213, February 2002.

נרקיסיזם בנישואים

חיים (קשים) לצידו של בן זוג נרקיסיסטי

מאת: עמי שקד, דיקן הפקולטה לפסיכולוגיה במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן
ונועה ניר, סטודנטית לתאר שני בפסיכולוגיה חינוכית במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן

נרקיסיזם: המיתוס שהפך למציאות

בסיפורי המיתולוגיה היוונית Narcissus מתואר כצעיר יפה תואר, מלא ביוהרה וגאווה עצמית, מוקסם נואשות מיופיו וכמי שלא מסוגל להשיב אהבה אלא רק לעצמו. נרקיסוס דוחה את אהבתם של חבריו הנאמנים שסבלו מדחייתו משברון לב. אך לא חלף זמן והצעיר בא על עונשו באופן שהולם את הפגימה באישיותו. יום אחד, בעודו חולף על פני בריכת מים, הוא ראה את השתקפות פניו שניבטה מהמים ומיד התאהב בבמה שניגלה לעיניו והתאהב בעצמו. הלום מתחושות האהבה העצמית, הוא לא היה מסוגל לשתות או לאכול ונשאר תקוע על מקומו מבלי היכולת לעזוב, וכך הוא מת כשהוא רכון על דמותו המשתקפת מהמים, והפך לפרח הנרקיס.

כשחושבים על פנומן הנרקיסיזם, יש הנזכרים אסוציאטיבית באנקדוטה המעלה חיוך קל על השפתיים, על אותו אדם, המוכר לרבים, אשר ללא סוף מפליג בתיאור חוכמתו, גדולתו ובדברי שבח והלל על הישגיו והצלחתו בחיים. בשלב מסוים הוא עוצר את שטף הדיבור על מנת לנשום מעט, ואומר למאזינו: "אבל מספיק לדבר עליי, מה אתה חושב עליי?". אם בעלך עוסק בעצמו, מנופח בחשיבות עצמית של אֲנִי וְאַפְסִי עוֹד, זקוק לתשומת מוגזמת, מניפולטיבי ושתלטן, זקוק להערצה תמידית ממך, לא מתחשב בצרכייך, ולא מסוגל להביע כלפיך אמפתיה, הרי שאת נשואה לנרקיסיסט גרנדיוזי. אם הוא בקלות מזלזל בך, מוריד מערכך בכל הזדמנות הניקרת בדרכו, או מגיב יתר על המידה לביקורת, מרגיש שהוא תמיד צודק, שהוא יודע יותר מכולם, גם אלה הם סימנים של נרקיסיזם. נראה שלבן זוג נרקיסיסטי אכפת ממך, רעייתו, רק כאשר את ממלאת את מלוא צרכיו או משרתת מטרות ויעדים עבורו. אין תימה איפה שנישואים לאדם נרקיסיסטי יכולים להוביל למצוקה רגשית עמוקה, לדיכאון ולחוסר אונים. נאמר כבר בראשית המאמר כי ישנה התייחסות בעיקר לגברים נרקיסיסטים והרבה פחות לנשים נרקיסיסטיות וזאת מהסיבה האמפירית המראה כי אחוז הגברים באוכלוסייה עם הפרעות נרקיסיסטיות גדול בכפי שניים מאחוז הנשים הנרקיסיסטיות (8% לעומת כ-4% בהתאמה). יחד עם זאת עדיין ישנה ההתייחסות קצרה גם לנשים בנות זוג נרקיסיסטיות.

נרקיסיזם גרנדיוזי ופגיע

ההתקדמות המרשימה בעשרות שנות מחקר על נרקיסיזם מתמקדת בשלושה גופי ספרות מקצועית עיקריים: הגוף הראשון כולל תיאוריות קליניות, הצגות מקרה והתערבויות פסיכותרפיסטיות. הגוף השני כולל תיאוריות ומחקר בפסיכולוגיה חברתית ותורת האישיות המתמקדים בתכונות וקווי-מתאר אישיותיים של נרקיסיזם. הגוף השלישי כולל מחקרים המבוססים על קריטריונים של נרקיסיזם פתולוגי כפי שמופיעים ב-DSM-5 , מדריך האבחונים הפסיכיאטרים (Cain, Pincus ,et al 2008). אחת התובנות הבולטות שנבעו מעבודות קליניות ומחקריות היא שנרקיסיזם איננו פנומן מונוליטי, אחיד, וקיימת הפרדה לפחות בין שתי המשגות: האחת המתארת נרקיסיזם גרנדיוזי והשנייה המתארת נרקיסיזם פגיע

(vulnerable narcissism). בעוד שהנרקיסיסט הגרנדיוזי מגלה תכונות גלויות כמו מניפולטיביות, אקסהיביציוניזם, אגוטיזם, חוסר רגישות (בעל עור-עבה) ואליטיסטיות-גרנדיוזית, הנרקיסיסט הפגיע לעומתו הוא סמוי יותר (Covert), מרחק ממנו מגע אנושי, בעל עור דק ורגיש, מאוד ערני ודרוך במגע עם אחרים, ולענייננו, דרוך (hypervigilant) להבעות פנים ורמזים של אשתו, וכל זאת כפיצוי על פגיעותו.

הנרקיסיסט הגרנדיוזי, כפי ששמו מרמז, מאופיין בתחשה גרנדיוזיות של העצמי, חשיבות עצמית מנופחת, תחושת הזכאות (המשקפת אמונה כי "מגיע לי "ואני ראוי להטבות מיוחדות ולתשומת לב) אגרסיביות, מניפולטיביות, קשיחות אמוציונלית ודומיננטיות ביחסים עם אשתו ועם אחרים. נרקיסיזם פגיע קשור לסגנון בינאישי אגוצנטרי המשולב עם רגשנות שלילית אינטנסיבית, הערכה עצמית נמוכה ותחושות של חוסר אדקוטיות (הלימה). בדומה לגרנדיוזי, הנרקיסיסט הפגיע קשור באגואיזם ובפנטזיות מעצימות-עצמי, אך בשונה לו, הנרקיסיסט הפגיע נוטה יותר לפסיביות חברתית, לנסיגה והימנעות, ומאוד רגיש לביקורת (Cain, Pincus ,et al 2008).

תכונות ליבה נפוצות המשותפות לשני טיפוסי הנרקיסיזם הם אנטגוניזם, חשיבות-עצמית ותחושת הזכאות. אנשים בעלי רמה גבוהה של תחושת זכאות נתפסים בעיני עצמם כמיוחדים, רמי חשיבות, בעלי זכויות מיוחדות של "יושבי כותל המזרח", ובעלי ציפיות מוגזמות ואפילו לא מציאותיות מאחרים כולל מנשותיהם. השקפות אלה של זכאיות עלולות להוביל לדרישות ליחס מועדף, להתעלמות בוטה מכללים ונורמות חברתיים ומשפחתיים. כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של החצנה, הנרקיסיזם מקבל תפנית לכיוון של הבעות גרנדיוזיות אשר כאמור מאופיינות בתחושת חשיבות עצמית מנופחת (2018 Krizan, & Herlache). לחלופין, כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של מוטיבציה לנסיגה והימנעות או נוירוטיזם המאופיינים בחוסר יציבות רגשית, נקבל נרקיסיזם פגיע עם תנודות בדימוי העצמי, ואסטרטגיות של פיחות בערכם של אחרים, תכונות ודפוסי התנהגות המהווים ויסות רגשי מפצה שנועד בראש ובראשונה לשם הגנה עצמית (Lamkin, Lavner ,et al, 2017).

וויסות רגשי של נרקיסיסטים והשפעתו

מחקרים מוקדמים גילו שנרקיסיזם קשור עם בעיות ברגולציה (וויסות, שליטה ובקרה) עצמית של רגשות תסכול וכעס, במיוחד בשילוב עם הערכה עצמית גבוהה (Papps & O'Carroll, 1998). אנשים נרקיסיסטים מגיבים לביקורת, דחייה וכישלון בצורה שלילית יותר מאנשים שאינם נרקיסיסטים. דפוסי התנהגות אלה נמצאו גם במחקרים שבדקו דפוסי התנהגויות נרקיסיסטית בנישואים. ישנם מחקרים שבחנו תכונות נרקיסיסטיות והשפעתן על התנהגות במהלך קונפליקט בין בני זוג. נמצא כי נרקיסיסטים נוטים יותר להתנהג באגרסיביות ובעוינות (מרבים בביקורת

פוגענית והטחת האשמות) במהלך קונפליקט בנישואים. ד"ר Joanna Lamkin וחבריה מאוניברסיטת ג'ורג'יה חקרו קשר בין נרקיסיזם לבין אפיוני תקשורת בנישואים. החוקרים שיערו שנרקיסיזם ברמה גבוהה יהיה קשור לרמות גבוהות יותר של תסכול, כעס ועוינות ולרמות נמוכות של שביעות רצון מהנישואים (Lamkin, Lavner ,et al, 2017) הנבדקים היו זוגות צעירים שהתבקשו להשתתף במשימת דיון על נושא נייטרלי ואינטראקציית התקשורת (תוקפנות, עוינות, הבעות רגשיות חיוביות וכדומה) נבדקה וקודדה. ממצאי המחקר הראו כי נשים עם רמות גבוהות של נרקיסיזם הפגינו באופן משמעותי רמות גבוהות יותר של תוקפנות ועוינות כלפי בעליהן. ממצא אחר הראה כי גברים הפגינו יותר כעס במהלך דיון עם נשותיהן כאשר נשותיהם היו נרקיסיסטיות ברמה בולטת. תוצאות אלה עולות בקנה אחד עם ממצאים קודמים המדגימים שנרקיסיזם של נשים קשור בקשיים רבים יותר עבורן ועבור בעליהן הגברים. לא נמצא קשר בין נרקיסיזם לרגשות חיוביים, מה שאומר שאין לצפות להתנהגות מיטיבה מבעל נרקיסיסט.
(Lamkin, Lavner ,et al, 2017)

נרקיסיזם בשלבי ההיכרות (תהליך השידוכים) והתפתחות תא הנישואים

ישנם מספר שלבים בהתפתחותו של קשר המוביל לנישואים. בשלב הראשון בחור ובחורה בפגישת שידוכים להיכרות עושים הערכה של מידת המשיכה הראשונית. בשלב זה אנשים בוחנים את מידת האטרקציה הפיזית והרגשית שהם חווים כלפי הפרטנר המיועד. המוטיבציה להמשיך ולפתח מערכת יחסים המובילה לנישואים מאוד מושפעת משלב ראשוני זה. היה ונוצרה משיכה (נוצרה כימיה, "קליק") בני הזוג מחליטים לעבור לשלב השני המותנה במידה בה "דן" מרגיש ביטחון ש"דינה", אשתו הפוטנציאלית, תקבל באהדה את הרצון או ההצעה של דן להמשיך ולפתח קשר שיוביל לכריתת ברית הנישואים. רמת הביטחון של "דן" תלויה בשני גורמים: האחד, האם "דינה" נתפסת כאדם פתוח למניעיו של "דן" להמשיך ולפתח קשר לקראת נישואים. השני, האם "דינה" נתפסת כמעוניינת ב"דן". קיומם של שני גורמים אלה יאפשרו ל"דן" להתחיל בתהליך ביסוס הקשר מול "דינה".

כאשר גבר ואשה נפגשים בפעם הראשונה עם מוטיבציה דומה (להינשא) מוטיבציה זו בתורה תשפיע על אילו תכונות הם ימצאו כמושכים בפרטנר הפוטנציאלי. ככל שיש התאמה בין המניעים של שני בני הזוג הפוטנציאלי להמשיך ולפתח את הקשר לקראת נישואים לבין תכונותיו של הפרטנר הפוטנציאלי הרי שאז יתפתח קשר (Bredow, Cate ,et al , 2008) לפיכך, על מנת שנקבל הבנה ראויה של תפקיד הנרקיסיזם בייזום יחסים המובילים לנישואים יידרש תחילה לחקור ולהבין את הסיבות שיש לנרקיסיסטים להיכנס למערכות יחסים ולהינשא. נראה כי מטרתם הראשונית של הנרקיסיסטים בייזום ופיתוח מערכת יחסים המובילה לנישואים הינה להשיג מעמד נשגב ונעלה והערכה עצמית גבוהה. לכן תפקידה המרכזי של בת זוג פוטנציאלית לנישואים עבור גבר נרקיסיסטי הוא להעניק לו כבוד והערצה ולהעלות את הערך העצמי שלו. יתרה מזאת, בת זוג פוטנציאלית לנישואים שתהיה רצויה עבור נרקיסיסט הינה זו שיש לה סטטוס גבוה (אטרקטיבית, בעלת מקצוע נכבד וסטטוס חברתי ומשפחתי גבוה), שהחיים לצידה יעלו את קרנו ויתחזקו את הסטטוס החברתי שלו. בשלב השלישי בהתפתחות מערכת היחסים, בני הזוג מעמיקים בהדרגה את ההיכרות ביניהם באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים (Strategic Self-Presentation). ככל שרמת הביטחון הרגשי בין השניים גבוהה יותר בני הזוג יציגו יותר את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב האחרון בהתפתחות מערכת יחסים ניכרת התחזקות הזיקה והסימפטיה בין בני הזוג אשר קיומן יוביל לנישואים (Bredow, Cate ,et al, 2008).

כפי שצוין לעיל, השלב השני בהתפתחות מערכת יחסים (Strategic Self-Presentation) מתמקד כאמור על העמקה הדרגתית של ההיכרות בין בני זוג באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים. העמקת ההיכרות נעשית על ידי חשיפה הולכת ומרחיבה, הולכת ומעמיקה של רגשות ומחשבות אישיים. ככל שרמת הביטחון הרגשי בין בני הזוג בקשר המתהווה גבוהה יותר, החשיפה תציג את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב התפתחותי זה הבחור הנרקיסיסט יתאמץ להציג את עצמו באור נחשק ואטרקטיבי. המאמץ הניכר להצגה עצמית נשגבת ונעלה נעשה מאחר ואין לנרקיסיסט ביטחון שאמנם בת הזוג הפוטנציאלית נמשכת אליו בגוף ובנפש. ככל שתחושת הביטחון נמוכה יותר, כך המאמץ להצגה עצמית נעלה ונחשקת יגבר. הצגת העצמי נעשית בשלושה אופנים שונים: הצגת חזות של אדם חביב ונעים הליכות בעל חזות של כישרון ומסוגלות אישית והפגנת עצמי עם יושרה ומוסריות. נמצא כי הקשר בין התכונות של הנרקיסיסט הנורמלי (ללא הפרעת אישיות נרקיסיסטית) לבין האופן שהוא בוחר להצגה עצמית בשלב ההיכרות -השידוכים תלוי בשאלה האם התכונות שהוא מגלה מול מי שפוטנציאלית עשויה להיות אשתו תואמות יותר למניעים של העצמת -העצמי (self-enhancement) , או יותר למניעים של

הגנה עצמית (self-protection). אם התכונה הנרקיסיסטית תואמת יותר להעצמה עצמית הרי שבשלב ההיכרות הנרקיסיסט ידגיש יותר כישרון ומיומנויות אישיות על מנת להרשים את בת הזוג הפוטנציאלית ולכבוש את ליבה. היה ואם התכונה הנרקיסיסטית מזוהה ומתואמת יותר למוטיב ההגנה העצמית (מצב בו הנרקיסיסט נמשך לפרטנר הפוטנציאלי ומוצא אותה מתאימה לו) הרי שאפיוני ההצגה העצמית ידגישו יותר צדדים של נחמדות, חביבות ונועם הליכות. בכגון זה, כשבת הזוג הפוטנציאלית כבשה כבר את ליבו של הנרקיסיסט, ועל מנת למקסם את האפשרות להעמקת הקשר, הוא מציג בחזית את היותו מסביר-פנים טוב-מזג, וחברמן .

"תפקידה המרכזי של בת זוג פוטנציאלית לנישואים עבור גבר נרקיסיסטי הוא להעניק לו כבוד והערצה ולהעלות את הערך העצמי שלו."

פרופסור Delroy Paulhus מאוניברסיטת בריטיש קולומביה הקנדית, חקר את מה שנראה כפרדוקס המאפיין נרקיסיסטים, אשר בהיכרות ראשונה נתפסים באור חיובי (חביבים, כריזמטיים) ובהיכרות ממושכת נתפסים באור שלילי (אנוכיים, מנופחי חשיבות-עצמית, מניפולטיביים, נצלנים). במחקרו, נבדקים מלאו שאלון למדידת נרקיסיזם וחולקו לקבוצות דיון. נמצא כי במפגש הקבוצתי הראשון נבדקים שדורגו גבוה על סולם הנרקיסיזם נתפסו על ידי חברי הקבוצה כחביבים, אטרקטיביים, מסבירי פנים, מסתגלים היטב ומוכשרים. עם זאת, אחרי שבעה שבועות של הכרות איתם הם דורגו על ידי חברי הקבוצה באופן שלילי ביותר (אגוצנטריים, מנופחים בחשיבות עצמית, מניפולטיביים ,נצלנים וחסרי יכולת לאמפתיה). לעומת זאת, הם נתנו לעצמם הערכות עצמיות חיוביות שלא תאמו את הערכות השליליות של חברי הקבוצה (Paulhus, 1998). מכאן המסקנה כי התפיסה הבינאישית של נרקיסיסטים מתחילה אמנם מאיגרא רמא, אך סופה להתדרדר לבירא עמיקתא לכשלומדים להכירם מקרוב ולאורך זמן.

הנרקיסית כבן זוג

כמעט כל המומחים בתחום הזוג קובעים כי הנרקיסיסטים מהווים בני זוג גרועים לנישואים ארוכי טווח. כאמור, ולשם הדגשה נשוב ונקבע כי אדם עם תכונות אישיות של נרקיסיזם יהיה מניפולטיבי, לא ישר, לא נאמן , יפחית מערכה של בת זוגו, יהיה ממוקד-עצמי, גרנדיוזי ועם תחושת נעלות ונשגבות וטוב יהיה להתרחק ממנו כִּמְטַחֲוֵי קֶשֶׁת. בהקשר זה נסביר כי אנשים נרקיסיסטים מטפחים ומשמרים את הערכתם העצמית הגרנדיוזיות באמצעות שימוש באסטרטגיה של הערצה נרקיסיסטית (העצמה עצמית) וגם באסטרטגיה של יריבות נרקיסיסטית (הגנה עצמית אנטגוניסטית). אסטרטגיית ההערצה נרקיסיסטית קשורה לרוב למשיכה ותפיסה חיובית

של הפרטנר, הענקת רספקט לפרטנר ושביעות רצון גבוהה יותר מהקשר. אסטרטגיית היריבות הנרקיסיסטית קשורה בקשיים במערכות יחסים ארוכות טווח, תפיסה שלילית של הפרטנר, הפחתה בהערכה ורספקט שמפנים כלפיו ושביעות רצון נמוכה מהנישואים (Vrabel, Zeigler-Hill ,et al, 2021). אנשים נרקיסיסטים מעריכים בדרך כלל נישואים בגלל מה שהם יכולים להפיק מהם (נוחות ודאגה לצרכיהם) וזאת על פני חיבור רגשי ואינטימי. הכמיהה של הנרקיסיסטים לכבוד ולהערצה, הנטייה שלהם להשתמש בקשר הנישואים כדי לספק כמיהה זו, במקום להדגיש התפתחות של אינטימיות, עשויות להסביר רבים מהקשיים שנרקיסיסטים ובנות זוגם חווים בנישואים כמו חוסר אינטימיות ומחויבות לקשר. מערכות היחסים של הנרקיסיסט סובלות אינהרנטית מתכונות מזיקות והרסניות בהיותן רדודות ולא יציבות (Campbell 1999). אם נרקיסיזם גורם לתוצאות שליליות לנישואים הרי שאחד מהמרכיבים של קשר שעשויים להינזק הינו מרכיב המחויבות. ממצאי מחקר אכן הראו כי נרקיסיסטים מגלים פחות מחויבות לנישואים (Campbell, & Foster, 2002)

נרקיסיזם ואיכות הנישואים

פרופסור Justin Lavner מאוניברסיטת ג'ורג'יה וחבריו בדקו קשר בין רמת נרקיסיסטיות לבין איכות הנישואים (Lamkin, Lavner ,et al, 2017) התוצאות הצביעו על כך שתכונות הנרקיסיזם של הזכאות (מגיע לי!) והניצול של בני הזוג למילוי צרכים אגוצנטריים חזו את הירידה באיכות הנישואים לאורך זמן, כולל ירידה תלולה יותר בשביעות הרצון מהנישואין ועלייה תלולה יותר בבעיות הזוגיות .

לרמת הנרקיסיזם של בעלים בהשוואה לנשים יש בדרך כלל השפעה נמוכה יותר על איכות הנישואין. מדוע לנרקיסיזם גברי יש השפעה נמוכה יותר מזו של הנשים על איכות הנישואים? יתכן וזה בגלל שלגברים, לפי הנורמות החברתיות, מתאפשר יותר מרחב פעולה בהפעלת כוח. במילים אחרות, ישנן נטיות נרקיסיסטיות סטנדרטיות יותר עבור גברים, אבל כאשר נשים מפגינות את אותן תכונות, ההשלכות גדולות יותר. לחלופין, הרעיון של "אישה מאושרת, חיים מאושרים" משקף את ההשפעה הגדולה יותר שיש לנרקיסיזם של נשים על איכות הנישואים.

ביבליוגרפיה

Ackerman, R. A., Donnellan, M. B., & Wright, A. G. C. (2019). Current conceptualizations of narcissism. Current Opinion in Psychiatry, 32, 32-37.

Bredow, C. A., Cate, M. A., & Huston, T L. (2008). Have we met before? A conceptual model of first romantic encounters. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), Handbook of relationship initiation (pp. 3–28). New York, NY: Taylor & Francis Group.

Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. Clinical Psychology Review, 28, 638–656

Campbell, W. K. (1999). Narcissism and romantic attraction. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1254–1270.

Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others?: A story of narcissistic game playing. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 340-354.

Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2007). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), Frontiers in social psychology: The self (pp. 115–138). Philadelphia, PA: Psychology Press.

Foster, J. D., Shrira, I., & Campbell, W. K. (2006). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment. Journal of Social and Personal Relationships, 23, 367-386.

Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. Personality and Social Psychology Review, 22, 3–31.

Lamkin, J., Lavner, J. A., & Shaffer, A. (2017). Narcissism and observed communication in couples. Personality and Individual Differences, 105, 224-228

Lavner, J. A., Lamkin, J., Miller, J. D., Campbell, W. K., & Karney, B. R. (2016). Narcissism and newlywed marriage: Partner characteristics and marital trajectories. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 7, 169-179.

Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. Annual Review of Clinical Psychology, 13, 291–315.

Papps, B. P., & O'Carroll, R. E. (1998). Extremes of self esteem and narcissism and the experience and expression of anger and aggression. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 24,6, 421-438.

Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? Journal of Personality and Social Psychology, 74,5, 1197–1208.

Vrabel, J. Zeigler-Hill ,V. Sauls, D. & McCabe ,G.(2021) Narcissism and respect in romantic relationships, Self and Identity, 20,2, 216-234,

אמרו "תודה" ותהיו בריאים!

כיצד הודיה משפיעה על איכות חיינו?

מדוע קשה לנו להודות? ואיך הודאה באשמה קשורה לתודה?

מאת: רות בן סימון, מטפלת ב-CBT , מאמנת אישית, רכזת התכנית להכשרת מדריכות כלות ונישואין | 0522783657

הודיה והודאה הן לכאורה שתי מילים בעלות משמעות שונה: הודיה היא הכרת תודה, ואילו הודאה מציינת הסכמה או הכרה באמת, כגון: הכרה באשמה. אך לשתי המילים, מיוחס אותו שם פועל: "מודה". הרב הוטנר מיישב את הפער ומסביר: "השורש הנפשי העמוק של כל הבעת תודה הוא מעשה הודאה". (פחד יצחק, חנוכה).

זאת אומרת שבעצם ההודיה - הבעת התודה, ישנה הודאה - הכרה והסכמה לכך שאנו זקוקים ונצרכים לאותה עזרה ולאותו סיוע מהבריות או מהקב"ה, ועל כן אנו מודים למי שעזר וסייע בעדנו. זאת מתוך ענווה, שאנו מבינים ומכירים שלא הכל הוא ב'כוחי ועוצם ידי', לא הכל בשליטתנו ויש דברים שהם מעבר לכוחות וליכולות שלנו.

כידוע, נטייתם הטבעית של בני האדם היא להסתדר בכוחות עצמם ולא להודות שהם זקוקים לזולת. שכן עצם בקשת העזרה היא הודאה בכך שאינם יכולים לפעול בכוחות עצמם והינם נזקקים, מה שנתפס לרוב כחולשה.

יתכן שזו הסיבה שקשה לבני האדם לומר תודה כי עצם אמירת התודה היא הודאה בחולשה ובנוסף, בקבלת הטובה והודאה על כך שהיה צריך לה הופך האדם "לאסיר תודה" - כבעל חוב על הטובה שניתנה לו, עד שיפרע את החוב בכך שיעניק בחזרה טובה למי שסייע בידו.

ישנן סיבות נוספות לקושי של בני האדם להכיר תודה ואחת מהן היא ההרגל. אנו מתרגלים לטוב והטוב הופך למובן מאליו. ניתן לזהות את התכונה הזו בכל שטחי החיים ובזוגיות בפרט. תכונותיו ומעלותיו של בן הזוג נדחקים לצד לאחר תקופה ואז הזרקור הוא על החסרונות והפגמים אותם מעצימים. היכן כל אותן מעלות שגרמו לבני הזוג לבחור אחד בשנייה? הם הופכים להיות מובנים מאליהם, כבר לא מיוחדים ואת מקומם תופסים החסרונות. אנו נוטים להעריך את הדברים הטובים בחיינו כאשר הם אינם, אז החוסר בולט ומורגש וממילא מוערך הטוב שהיה קודם.

פרופסור דניאל כהנמן במחקרו מצא כי איבוד משהו כואב לנו פי ארבע מהעונג לקבל את אותו הדבר. הדברים החיובים, המיוחדים, המעלות הטובות והמתנות שקבלנו בחיינו, כל העונג הרב שסביבנו אינו מועצם מצדינו עד שהוא נלקח מאתנו, אז בולט החוסר ומעריכים את הטוב הנעדר.

בנוסף, אנו מוצאים שברירת המחדל של האדם היא מיקוד בשלילי, בחוסר, ב"אין", לעומת מיקוד ב"יש" וממילא כל עוד לא השגנו את החסר, ה"אין" תופס מקום מרכזי בחיינו, מה שלא תורם להכרת תודה, כי עדין אין לי, חסר לי, לא הגעתי ל...

לעומת האנשים שאינם בהכרת תודה, יש את מי שנמצאים ב"תודעת הודיה", אלו האנשים שבחרו במודע למצוא על מה לומר תודה בחייהם, על דברים קטנים כגדולים.

ד"ר מרטין סליגמן, ממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, אשר עוסקת בחקר האושר והשגשוג האנושי, מצא שאחד המרכיבים הפרקטיים לאושר ונחקר לא מעט הוא תודעת ההודיה, וכי אנשים שמכירים תודה הם מאושרים יותר.

באחד ממחקריו התבקשו המשתתפים לכתוב מכתב תודה לאדם שלא הודו לו כמו שצריך מעולם ולאחר מכן לפגוש אותו ולהקריא לו את מכתב התודה. לאחר תקופה דיווחו המשתתפים שהם חוו שיפור משמעותי בתחושת שביעות הרצון שלהם וירידה ברמת הדיכאון (אושר אמיתי).

מחקר נוסף של רוברט אמונס ומייקל מקאלו, הראה באופן חד איך הכרת תודה תורמת לאושר ולאיכות חיים. הם בקשו ממחצית מהמשתתפים במחקר לכתוב בכל יום חמישה דברים טובים שקרו להם באותו היום ולקבוצה השנייה הורו לכתוב חמישה דברים שעשו באותו היום. לאורך זמן גילו כי חברי הקבוצה שכתבו הודיות, למדו להעריך את מה שקורה בחייהם והיו יותר מאושרים ואופטימיים ואף בריאים יותר לעומת חברי קבוצה השנייה.

אנו למדים שתודעת הודיה והכרת תודה חיוניים לא רק לחברה מתוקנת יותר אלא ובעיקר לנו ולאיכות חיינו. לחיות בתודעת הודיה זו מתנה לאורח חיים בריא וחיובי שכל אדם יכול להעניק לעצמו, על ידי תודעה, תרגול ואימון. כבר מרגע זה נתבונן סביבנו ונודה על הדברים הפשוטים בחיינו ושאנו רגילים אליהם, על חיים, בריאות ומשפחה, בהמשך נתרחב למתנות נוספות בחיינו, נודה על חוזקות וכישורים שיש בנו ועוד, וכך כל יום נוסיף הודיות, בהדרגה אך בעקביות. ניתן לנהל יומן תודות לכתוב ולקרוא בו, אפשר בדיבור עצמי , במחשבה או בכל אופן אחר. כמו כן מומלץ לא לחסוך במילות תודה לבורא עולם ולסביבה ובעיקר להרגיש "תודה" מבפנים. ככל שמתרגלים כך מתרגלים.

מקורות

הוטנר י. פחד יצחק, חנוכה.

כהנמן ד. "לחשוב מהר לחשוב לאט", הוצאת מטר, 2011

"בן שחר ט. "באושר ובאושר" הוצאת מטר, 2008

McCullough, M. and Emmons, R. (2003). Journal of Personality and Social Psychology, 86, 377-389

חושבים קדימה

גישה מערכתית ורצף מניעתי טיפולי להתמודדות עם תופעת ההתמכרות בקרב מתבגרים

הרב איתן אקשטיין מייסד ומנהל "רטורנו" המרכז הפסיכו-חינוכי למניעה וטיפול בהתמכרויות

לפי סקר שנערך בשנת 2001 בארה"ב (Monitoring the future survey) כ53.9% מהתלמידים התנסו בשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים לא חוקיים בתקופה מסוימת בחייהם. 25.7% צרכו את החומרים בחודש החולף.

אחד מכל עשרה בני נוער בישראל - 11% מהאוכלוסייה הודו בשימוש בחומרים אלו, עליה של 4% משנת 2014. בחמש השנים האחרונות הוכפל מספר בני הנוער המשתמשים בחומרים ממכרים שהועברו לטיפולים שונים (לפי איגוד רופאי הציבור בישראל).

בארה"ב קיימות תכניות חינוך למניעת שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים כבר למעלה מ-100 שנה. כל התוכניות מדברות על הנזקים החמורים שנגרמים משימוש בחומרים אלה, על הפן החוקי, הערכי, התרבותי והחברתי. רוב התוכניות מדגישות כי הינזרות היא הנורמה החברתית הרווחת.

מול מערך המניעה של עולם המבוגרים, העולם המודרני של הצעירים ולפעמים גם שלנו הבוגרים, פועל במרץ על מנת לשווק את התרבות התומכת בצריכת חומרים פסיכו-אקטיביים. אתרי אינטרנט מיוחצנים (לפחות 10 אתרים נגישים בעברית) מוכיחים כי השימוש אינו מזיק ובעצם "כולם" משתמשים היום...

להקות "רוק", פופ ועוד מזמרות שירי הלל לחומרים אלו ולעושים בהם שימוש, וכיום ניתן לקנות בכל "פיצוציה" כלי עישון ואביזרים תומכים.

כתב העת של ההתאחדות הרפואית האמריקאית דיווח לאחרונה ש-8 מתוך כל 10 מבוגרים בארה"ב משתמשים לפחות בתרופה אחת לשבוע כאשר מחציתם נוטלים תרופות ללא מרשם רופא. 50% מהמבוגרים משתמשים באלכוהול באופן קבוע. מבוגרים רבים עושים שימוש בחומרים מעוררים, ממריצים ובכדורים נגד דיכאון.

מול תרבות זו קל להבין מדוע תוכניות המניעה המסורתיות לא מספקות את הסחורה ואחוז המכורים בחברה הולך וגודל.

גם בהערכות תוכניות מניעה שנערכו לאחרונה בארץ מסתבר כי על אותם כ- 20% מהתלמידים המשתמשים כבר בחומרים, תכניות המניעה אינן משפיעות במקרה הטוב, ולפי מחקרים מסוימים הן אולי אפילו מדרבנות ומעודדות את השימוש.

בסקר שנערך על מנת לבדוק את "השפעת עלוני מידע בנושא שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים בקרב מטיילים ישראלים בארצות טרופיות" (ד"ר ישראל פוטרסמן וד"ר אלונה פז). מסתבר כי "עלוני המידע שחולקו למטיילים השפיעו רק במידה

מועטה על ההחלטה להשתמש בחומרים ותרומתם הכללית למטיילים הייתה מוגבלת."

בסקר תכניות מנע בבתי הספר תיכוניים (חגית סלע, פרופ' מיכאל מור טכניון) עולה כי "התקבלה תמונה על הפער בין הרצוי למצוי על פי המורים והתלמידים כלפי תוכניות המניעה", ובנוסף, נתגלה ש- 28% מהתלמידים מציינים כי עצם העיסוק בתחום ע"י תוכניות המניעה גורם להעלאת הגירוי לשימוש וצריכת חומרים פסיכו-אקטיביים.

הסיבות לשימוש וצריכת חומרים פסיכו אקטיביים

הגורמים לשימוש וצריכה בקרב בני נוער רבים ומגוונים. ננסה לגבש אותם ברשימה אחת:

א. תרבות- מכירת כלי עישון בקיוסקים, אתרי אינטרנט, פורומים של צעירים משתמשים ב"כיף" והמשכנעים את חבריהם להצטרף, תרבות הפופ והרוק המעודדת צריכה ושימוש, עיתונים, (כגון: timeout תל-אביב) סרטי פעולה שגיבוריהם משתמשים ועוד.

ב. יצר הסקרנות- בני נוער מטבעם אוהבים להתנסות בדברים חדשים ומסקרנים בעיקר אם עולם המבוגרים מתנגד להם.

ג. שעמום וריקנות- העולם המודרני נתן לאדם כלים למלא את משימותיו מהר יותר ובקלות יתר, מה שמותיר הרבה זמן פנוי ובלתי מנוצל.

ד. משבר התא המשפחתי- בני העשרה מבלים יותר עם בני גילם ופחות במסגרת המשפחתית. הם אינם מקבלים את ההורים כסמכות או כמורי דרך, ואינם מוכנים להתיישר לפי כללי וחוקי המשפחה. הורים רבים מרגישים חוסר אונים מוחלט מול ילדיהם שאינם סרים למרותם.

ה. זמינות: ניתן כיום להשיג כמעט כל חומר, בכל מקום וללא שום בעיה. כך ניתן למצוא את החומרים בפיצוציות, מפגשי חברים, במסיבות ואפילו במוסדות החינוך.

ו. העברת חוק אי ההפללה של משתמשים לצריכה עצמית ב2020 בכנסת.

אין מטופל אחד שעבר מ"שימוש" ל"התמכרות" ללא סיבת כאב

ללא ספק לא כל מי שמשתמש יהפוך למכור. יחד עם זאת, ישנן השפעות מזיקות הנגרמות משימוש, גם אם הוא אינו ממכר. פגיעה בזיכרון, שינויים באישיות וסכנה מהדרדרות לחומרים מסוכנים יותר, הם חלק מהתופעות.

אין חולק על העובדה כי למרות ששימוש באלכוהול היה תמיד חלק חשוב מהתרבות היהודית וכחלק בלתי נפרד מהריטואלים הדתיים, שיכרות לא הייתה מעולם דבר מקובל בקרב היהודים "אין שמחה בלא אכילה ושתייה - בשר ויין" (מועד קטן א') "ושמחת בחגיך- אין שמחה אלא ביין" (פסחים קטא') אולם להלכה קבע הקיצור שלחן ערוך ל"ב "יין יפה לזקנים ומזיק לנערים".

ניתן להעריך כי לא כל הפצועים והחולים שחוברו למורפיום מבלי שנשאלו על כך, יפתחו תלות לחומר ממכר זה.

אם כך מה גורם להתמכרות?

הגורמים להתמכרות

היבטים גנטיים ו/תורשתיים - מחקרים רבים נערכו על ההתמכרות ככשל גנטי. ייתכן שגם לגנים יש השפעה על ההתמכרות, ובמבט היסטורי רואים קשר בין תרבות של שימוש בחומרים ממכרים לבין שימוש והתמכרות.

היבטים רגשיים - לפני מספר חודשים הגיע ל"רטורנו" קבוצת חוקרי נוער ממשטרת ישראל ליום עיון בנושא: "נוער והתמכרויות". בהרצאה שהועברה להם סיפרנו על מנהלת בית ספר משכילה ומצליחה הסובלת זה שנים מ"מיגרנה". אותה גברת עברה במשך שנות הסבל שלה מאקמול - לאופטלגין - לרוקסט פלוס עד שהגיעה בתקופה האחרונה לשימוש באימיטרקס: כדור חזק הניתן ע"י נוירולוג.

החוקרים הצעירים נשאלו כיצד היו הם נוהגים במקומה של המנהלת הקמה בוקר בהיר אחד לתוך ענן של מיגרנה קשה, כאשר באותו יום יש לה ביקור חשוב של מפקחי משרד החינוך. לצערה הסתבר לה כי היא סיימה את ששת הכדורים על פי המרשם לחודש זה (אימיטרקס מוגבל ל-6 כדורים לחודש). היא מרגישה נורא, יש לה ביקור חשוב מאוד ממשרד החינוך בעוד מספר שעות ובעיר בה היא מתגוררת ישנו בית מרקחת המוכר תמורת תשלום גבוה את הכדור השביעי הלא חוקי והלא בריא.

ביקשנו שמי שהיה קונה את התרופה באופן לא חוקי במקומה של המנהלת שירים את ידו - כל השוטרים הרימו את ידם.

מאות בני נוער ובוגרים משתמשים בחומרים פסיכו-אקטיביים ומכורים להם ואין ספק כי השימוש וההתמכרות הם איזשהו פתרון למצוקה, בעיה, שאלה בלתי פתורה ולא הבעיה עצמה. השקפה זו היא המפתח לטיפול בבני הנוער והבוגרים.

בגנים לא ניתן בשלב זה לגעת, לעולם הכימי או הביולוגי שבמוח אין לנו גישה, כך שאנחנו יכולים לגעת רק בחלק הרגשי - נפשי שבאדם.

אין מטופל אחד שעבר מ"שימוש" ל"התמכרות" ללא סיבת כאב והניסיון מעיד על מספר סיבות לכאב:

א. פגיעה חמורה. כ- 300 עבריינים יושבים כיום בכלא על פגיעות בעשרות אלפי ילדים ופוערים בהם פצע רגשי.

ב. פגיעה בבית: אלימות פיזית / מילולית, השפלות, מריבות בין ההורים וכדומה.

ג. טראומה: פיגועים, אובדן, פחד.

ד. פגיעה חברתית: דימוי עצמי נמוך, בעיות חברתיות, פגיעה מהחברה, נטישה וכדומה.

ה. הפרעות קשב וריכוז והפרעות התנהגות כגורם לקושי בלימודים ובחברה ולשוני חברתי.

כמובן שלא כל מי שחווה את הכתוב לעיל יגיע להתמכרות. אך עם זאת אלו שלא עיבדו את החוויות או עברו טיפול כל שהו יישארו עם "פצע פתוח" ורמת הסיכון שלהם להגיע להתמכרות כפתרון גבוהה ביותר.

משימוש להתמכרות

ילד הסובל מ"מיגרנה רגשית", ממש כמו אדם מבוגר, ינסה לנטרל תחושה מעיקה זו. כאשר במקרה או שלא במקרה, הוא יתנסה בחומר מסוים שיכהה לו את הכאב הוא ינסה לחזור להתנסות זו. לפיכך נראה כי התמכרות היא הצורך להשתמש במשהו שיסיח את ההרגשה מהכאב. ההגדרה הזו תסביר מדוע מי שמשתמש בחומרים פסיכו-אקטיביים באופן קבוע לא יושפע מתוכניות מניעה קלאסיות המוכיחות את נזקי השימוש ומדברות על כישורי חיים (תכניות אלה גם לא יעזרו במקרים של מיגרנה פשוטה).

האמור לעיל גם יסביר מדוע לא אמור להיות הבדל בין אחוזי המתמכרים השונים - חומרים פסיכו אקטיביים, משככי כאבים או אלכוהול. מי שיישאר שם יש לו סיבה להיות שם.

עשרות בני נוער מגיעים למרכז הטיפול בעקבות התמכרות התנהגותית קשה "רק" "לחומרים "קלים" - התמכרות שמשמעותה היא ויתור על ערכים, על שפיות ועל אורח חיים תקין שמשתבש בנסיונות להשיג את החומר.

דרכי התמודדות : לגעת בכאב- סדנת מניעה שניונית

בגלל כל האמור לעיל פותחו תכניות מניעה שמטרתן להגיע לאותם כ- 30% מאוכלוסיית התלמידים שתוכניות המניעה הראשוניות הנהוגות אינן יעילות עבורם. בתוכניות המניעה כמעט ולא מדברים על שימוש או התמכרות וגם לא עושים שימוש בפוסטרים נגד.

בתכניות כן מדברים על מצוקות של בני נוער, על שאלות לא פתורות ועל כאב. דרך הסדנאות הם לומדים להכיר את הכאב ולזהות אותו. הם מבינים כיצד פתרונות הקסם של הרחוב אינם פותרים את הבעיה ולהפך רק מחדדים את התסכול והבלבול. הם לומדים איך פורקים את המטען המסוכן, איך מדברים ואיך מבקשים וניגשים לקבלת עזרה.

רצף טיפולי

הדעה המקצועית מניחה שהתמכרות היא תוצאה של כאב. לכן בתכנית המניעה קהל היעד העיקרי הוא אוכלוסייה הנמצאת בסיכון גבוה. זוהי אוכלוסיית בני הנוער ש"כואב להם". לא קשה במיוחד לאתר נערים ונערות כאלו. במקרים רבים אלו הם נערים שעוד כילדים לא הסתדרו במסגרות הלימודים הרגילות. אלו יכולים להיות ילדים שהיו מרדנים - לא זרמו כמו שאר האחים שלהם. אחרים הם נערים שחוו פיגועים בישובים בהם הם מתגוררים, ילדים ממשפחות שהתפרקו, עברו משברים ועוד.

סדנא ייחודית שנקראת "התערבות מניעתית חינוכית לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים" מועברת פעמיים בשבוע וכוללת רכיבה על סוסים, אומנות, מוסיקה ופעילות שונות על מנת להגיע לילדים אלו ולחבק אותם שלב אחד לפני שהרחוב יחבק אותם בפתרונותיו המסוכנים. כיום משתתפים בסדנאות אלו כ-20 ילדים בגילאים 14-10.

סדנאות אחרות מופעלות בקרב נערים בני 18-14 שבשלב זה עדין לא מודים בכך שהשימוש שלהם באלכוהול או בחומרים יצא משליטתם. בדרך כלל לאחר כ-10 מפגשים עם אנשי מקצוע הם יסכימו להיכנס למסגרת טיפול או שיופנו לאנשי מקצוע

במקום מגוריהם.

הורים רבים, לעיתים דווקא ממעמד סוציו- אקונומי גבוה, מתקשים לקבל את המצוקה או הכאב של ילדיהם. מחשבות ש"הם יתגברו וזה יסתדר" מביאים לעיתים להכחשת ההתמכרות. על כן התכנית המניעתית כוללת גם התייחסות להורים - הסדנאות מלוות בהדרכות הורים ובטיפול משפחתי לפי הצורך

ומספר הולך וגדל של תיקים פליליים על שימוש וסחר בשכונות "צפוניות", מוכיחים כי אין בעיה רק בקרב נוער מצוקה אלא יש גם נוער במצוקה בקרב משפחות שנחשבות לבני המעמד הגבוה.

כשהמוקד הוא זיהוי מצוקה אצל הילדים ומציאת פתרונות הולמים בתוך התא המשפחתי ומחוצה לו.

ניתן להבחין כי פעילויות ההסברה והמניעה בקהילה הם דרך להביא לטיפול סוג של אוכלוסיה שעד היום נמנעה מכך.

לסיכום

בעבר היה נהוג לחפש בעיות התמכרות בקרב בני הנוער מסביבת מצוקה, בין השאר מכיוון שלא נוצר מפגש עם בני נוער ובוגרים משתמשים מהשכבות הכלכליות הגבוהות. זו הייתה טעות מרה. אחוזי השימוש הגבוהים בקרב הסטודנטים (30%-40%), אחוזי השימוש בשכונות יוקרה ומספר הולך וגדל של תיקים פליליים על שימוש וסחר בשכונות " צפוניות", מוכיחים כי אין בעיה רק בקרב נוער מצוקה אלא יש גם נוער במצוקה בקרב משפחות שנחשבות לבני המעמד הגבוה.

אם רצוננו להגיע גם לנוער זה יש לשנות את האסטרטגיה ולפעול באופן מערכתי ועל פי רצף מניעתי- טיפולי מתאים.

הרב איתן אקשטיין הוא מייסד ומנכ"ל "רטורנו" (הוקם במקסיקו 1990) פיתח שיטת Reaching-Out ייחודית. במרכז הפסיכו-חינוכי "רטורנו" הממוקם לא הרחק מבית שמש מטופלים צעירים צעירות ומבוגרים בשתי אישפוזיות לנשים וגברים ובקהילה טיפולית לבוגרים ובוגרות. תלמידים, חיילים, מורים ואנשי מקצוע, עוברים תוכניות מניעה ייחודיות וחדשניות במרכז. כמו כן רטורנו מפעילה מרכז אמבולטורי בבית שמש למכורים. "רטורנו" הוא המרכז היחיד בארץ שרוב מטופליו מגיע מהמעמד הגבוה של החברה (עורכי דין, בעלי תואר ראשון, מורים, אנשי עסקים וכו') וכן מהמגזר הדתי חרדי, כאשר רוב המטופלים השוהים במרכז הטיפולי לא הגיעו דרך התערבות חוקית כל שהיא (צו בית משפט, אישום פלילי או עבר פלילי) אלא מתוך מוטיבציה פנימית שנבנית בשיטת ה- Reaching-Out הייחודית.

מקורות

קנביס: השפעות גופניות ונפשיות והטיפול בהתמכרות לסם. דניאל פיינגולד ואביב וינשטין. חברה ורווחה, ל"ט, 3 (ספטמבר 2019) 415-440

דו"ח מחקר מסכם בנושא "השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב תושבי מדינת ישראל". מחקר אפידמיולוגי מס' 7. 2009

מהמחקר לפרקטיקה: שיפור יעילות שירותי הטיפול במסגרות המכוונות להינזרות מוחלטת מחומרים פסיכו-אקטיביים. אהרון שבי. חברה ורווחה, ל"ט, 3 (ספטמבר 2019) 397-414

תכנית הכשרת מנחים/ות למוגנות

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

בשיתוף:

מוגנות היא מיומנות ואורח חיים המאפשרים להורים וילדים להיות מוגנים, לזהות מקרים בהם עלולה להתרחש פגיעה ולמנוע אותה.

- הבנת הפגיעה על מאפייניה הספיציפיים, עבודה עם צוותים חינוכיים והקנית כלים לזיהוי, איתור ומענה.
- הקניית מיומנויות התמודדות, הקשבה מיטבית ורגישה והיכרות עם מענים מערכתיים שונים.
- מיומנויות להנחיה קבוצתית, פיתוח אורח חיים מוגן, פיתוח קשרים חברתיים מיטיבים והימנעות מקשרים עם סיכון.

6 מפגשים בני 5 שעות

באישור ועדה רוחנית

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוייבות

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

לפרטים והרשמה: 02-6321612

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

טובים השניים

הורות לתאומים - התמודדות ויישום

הדס פילצר, יועצת אישית ומנחת קבוצות להורי תאומים
ואנשי מקצוע חברה באגודה הישראלית למנחי הורים
agudahorim.org.il | 054-7002389 | pilzerh@bezeqint.net

תאומות היא תופעה מיוחדת המעוררת תשומת לב מאז ומתמיד, אך יחד עם המראה השובה, המרגש והבלתי רגיל, מגיעות לא מעט התמודדויות וצורך בידע ומיומנויות שיסייעו להתפתחות רגשית טובה יותר של התאומים.

תאומים הם ילדים שמשלב היווצרותם היו מלווים בדמות נוספת לצדם. אין להם חוויה של להיות לבד. כיום אנו יודעים מתחום מדעי המוח שכל ילוד מגיע לעולם עם זיכרון חושי מהרחם. תאום זוכר מתקופה זו, בזיכרונו הטרום מילולי, את חווית היותו ביחד עם אחיו ולכן כשיוצא לאוויר העולם נטייתו הטבעית היא להתחבר ולהתמזג עם תאומו.

אם ההורים לא יתערבו בנטייה הזו להתמזגות יתפתחו התאומים כשני חלקים של שלם ולא כישויות עצמאיות ונפרדות וגם הסביבה תתייחס אליהם כך.

כדי שכל תאום ירגיש אישיות מלאה ושלמה עם זיקה להיותו תאום כחלק מזהותו, צריכים ההורים לדאוג שילדיהם יעברו תהליך של נפרדות פסיכולוגית האחד מהשני. כך, יוכלו בעתיד להיפרד פיזית ולתפקד בעולם באופן מלא ללא תלות בתאומם. נדגיש כי אין משמעותה של ההפרדה ויתור על ה"ביחד" של התאומות. המטרה היא ליהנות מיתרונות הקשר התאומי העמוק והמיוחד כשני אנשים שכל אחד מהם הוא ישות נפרדת, מלאה וייחודית.

חשוב לציין כי הפרדה פיזית ללא נפרדות רגשית תתקל בקשיים והתהליך הפיזי צריך להיות מותאם לתהליך הרגשי.

מחקרי עבר הוכיחו שתאומים שלא חוו נפרדות פסיכולוגית תקינה גילו במהלך חייהם בעיות התפתחותיות וקושי לנהל חיים תקינים. מכאן אנו מבינים שתאומים אינם רק שני אחים.

בתאומות קיימת מורכבות שמחייבת התייחסות מיוחדת. טיב ההורות לתאומים הוא זה שישפיע על איכות התפתחותם. האיזון בין ה"ביחד" וה"לחוד" הוא משימתם המרכזית של ההורים ובאמצעותם, של הסביבה כולה. איזון זה עדיף שייעשה משלבי ההתפתחות הראשונים אך בהחלט ניתן לעשותו גם בשלבים מאוחרים יותר (עד גילאי 6-7 ואף יותר) תוך כדי יצירת חוויות מתקנות.

נפרדות פסיכולוגית

תהליך הנפרדות קל להבנה וקשה ליישום. כדי ליישם תהליכים של נפרדות יש להקפיד על מספר כללים:

קביעת חפצים אישיים לכל תאום

כל ילד צריך פריטים משלו על מנת שיוכל לייחד את עצמו באמצעותם. אין ספק שכל אחד מהילדים זקוק למיטה משלו כבר מיום היוולדו. אם קיימות כבר מיטות זהות אפשר להבדילן ע"י הדבקת מדבקות שונות על כל מיטה.

חשוב גם לדאוג שלכל ילד יהיו בגדים ומצעים ששייכים רק לו ומאפיינים רק אותו. ניתן להיעזר בטוש עמיד בכביסה, לציין על כל בגד למי מהתאומים הוא שייך, ולהקפיד שרק הוא ילבש אותם.

חשוב גם לארגן לכל אחד מהם מקום נפרד בארון לפריטי הלבוש שלו. אם הילדים מעל גיל 3 ניתן לעשות את החלוקה בעזרתם.

אם הילדים משתמשים בבקבוקים ובמוצצים יש לדאוג שהם יהיו בצבע שונה לכל ילד. כך גם לגבי מושב ברכב, כיסא האוכל וכדומה.

גם בצעצועים - חוץ מהצעצועים המשותפים, יש לארגן לכל ילד קופסת צעצועים נפרדת משלו.

יצירת טריטוריה ייחודית לכל ילד

חשוב שלכל אחד מהתאומים יהיה מרחב משלו. המקום בו נמצאת מיטתו והקירות המקיפים אותה יקושטו בקישוטים שמזוהים אתו. בחדר יהיה גם מרחב משותף השייך לשניהם. כל אלו מדגישים את חווית ה"לחוד" וה"ביחד". השונה, לעומת המשותף התאומי.

פנייה לכל ילד בנפרד

חשוב להרבות בקריאת השם של כל ילד בנפרד ולא לפנות אליהם ברבים. גם אם הם נמצאים באותו מצב, יש לפנות לכל ילד בנפרד בציון שמו - במקום "בואו לאכול", לומר במפורש את השם של כל אחד מהם ולהזמינו לשולחן.

הצבת גבולות נפרדת וכפולה

גם הצבת גבולות צריכה להינתן לכל אחד מהילדים בנפרד בליווי הסבר, למרות החזרה המעייפת על הדברים, זאת כדי שכל ילד ידע ששומרים גם עליו. כששניהם חוצים גבול שהוצב, יש לפנות לכל אחד בנפרד. כך כל תאום לומד שהוא האחראי למעשיו.

הקפדה על שהייה אינדיבידואלית עם כל תאום

על ההורה לדאוג לשהות עם כל ילד בנפרד תוך הענקת מלוא תשומת הלב אליו. זמן זה יהיה רק שלו ואין לעסוק באותו הזמן בתאום השני. אחיו יהיה עם ההורה השני או עם משגיח אחר. ניתן לומר בקול: "זהו זמן של אמא / של אבא עם... ועוד מעט יגיע תורך".

טקס שינה נפרד

יש להקפיד על טקס שינה נפרד לכל אחד בנוכחות אחיו. אם הקראת סיפור היא חלק מהשגרה בערב, נאפשר לכל אחד מהילדים לבחור סיפור. כל אח יקשיב גם לסיפור של תאומו. גם

הפרידה וברכת "לילה טוב" צריכה להיעשות עם כל אחד בנפרד.

מריבות

מריבות משרתות את הנפרדות. מריבה עם אחי מדגישה את העובדה שהוא אחר ממני. יש לקבל את המריבה כצורך התפתחותי חיוני לנפרדות, לאפשר אותה תוך הצבת גבולות ברורים לגבי המקום, הדרך והעוצמה. כמובן שאין לאפשר אלימות ואם מתחילה אלימות, להפריד ולהתייחס לשני הצדדים.

קנאה

קנאה מדגישה את הנבדלות בין השניים ומסמנת גבולות וטריטוריות. הקנאה מאפשרת לכל ילד להרגיש כישות נפרדת וייחודית מבלי להרוס את הקשר עם אחיו. כשאח אחד מגלה קנאה כלפי אחיו, הוא מגבש את העצמי שלו ובוחן אותו כלפי אחיו. תהליך זה בונה את החוסן הנפשי שלו. לכן עלינו להכיל את הקנאה, כל עוד היא אינה חורגת מגבולות הטעם הטוב ומשתלטת על אישיותו של הילד, לסייע לו להביע את רגשותיו ולהימנע מפיצוי או ריצוי.

שמירה על עקרון התור

חשוב להקפיד על חלוקה הוגנת בכל פעילות, שיחה ותעסוקה עם הילדים. תאומים שעקרון התור נשמר ע"י הוריהם יודעים שיגיע תורם, הם לומדים לחכות בסבלנות , מה שמגביר את חווית הנפרדות ביניהם.

הימנעות מהשוואות

אחד הנושאים הכי משמעותיים בתאומים הוא השוואה. החברה לא מפסיקה להשוות ביניהם - במראה, בהתנהגות ובתכונות. חשוב להשתדל עד כמה שניתן שלא להשוות ביניהם ולאפשר לכל אחד מהם להוכיח את ייחודיותו בתחומים בהם הוא טוב. יש לאפשר לכל תאום גם לנסות את כוחו בתחומים שאחיו טוב ממנו בהם, ואז לבדוק התקדמות של כל תאום יחסית לעצמו ולא יחסית לאחיו.

חשוב לזכור:

עם כל הקושי , תאומים הם מתנה גדולה להוריהם והאחד לשני.

› בכל שלב משלבי ההתפתחות יש לכל תאום שותף זמין המבין את עולם הדמיון שלו ואת צרכיו וזו קרקע נפלאה לשיתופי פעולה. זוהי הסיבה שלצד המריבות והתחרותיות, עם העלייה בגיל, מתפתחת היכולת לבלות יחד בשעות הפנאי. זמן זה מעניק להורים הזדמנות ליהנות מהם ואף להתפנות לעניינים אחרים ולמנוחה קלה.

› התייחסות ובניה נכונה בשלבים המוקדמים תביא לכך שבגילאים בוגרים יותר, כל אחד מהם יוכל להתנהל עצמאית בעולם ועם זה להיות בקשר קרוב עם אחיו שיעצים את שניהם.

מקורות

- אריקסון ה. אריק (1950). ילדות וחברה. ספריית הפועלים.
- סמילנסקי ש., זוהר ד., שניר ח (1990). תאומים - פסיכולוגיה וחינוך. הוצאת כתר.
- טמיר מרים (1990). תאומים - שניים שאינם אחד. הוצאת רשפים.
- ד"ר רונית פלוטניק (2003) שנינו ביחד - וכל אחד לחוד. הוצאת ספרים יסוד, מכללת סמינר הקבוצים.
- Ainslie R. (1997). The Psychology of Twinship. Jason Aronson INC. Northvale, New Jersey, London

"בחמלה רבה אמונתך"

על חמלה וחמלה עצמית

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

בעולם בו רווחת התפיסה כי הפרט הוא המרכז, בחברה המקדשת את צרכי האינדיבידואל, רואה באדם רע מנעוריו ונסמכת על תיאוריות קלאסיות המדגישות את עיקרון העונג כמניע עולמי - המושג חמלה נראה כמעט רחוק ומעט דמיוני. לנוכח זאת, עבודתם של תיאורטיקנים כמו ויניקוט, מהלר ועוד אשר הדגישו את חשיבות הקשר ההורי ומערכות היחסים עם הדמויות המשמעותיות בילדות במרכז ההתפתחות הנפשית, נראית כמהפכנית. תיאוריות אלו סללו את הדרך להתפתחות גישות מודרניות, המעלות על נס את הקשר עם האחר ומציגות את הקשר הבינאישי כבסיס לתיקון ולריפוי עצמי.

חמלה וחמלה עצמית

על פי היהדות חמלה היא רגש המוביל אותנו למעשי חסד וצדקה. זוהי היכולת לחוש את צערו וסבלו של האחר ולפעול על מנת לסייע לו ולהקל מעליו.

החמלה היא התחושה שאנו מרגישים נוכח מראה כואב והיא מתוארת כ"רטט הלב". היא מאפשרת לנו לפגוש את הקשיים שלנו ושל אחרים בעיניים טובות ולא לברוח מהם. עמדה זו היא תחילתו של תהליך ריפוי הכאב, והיא המאפשרת לנו להתמודד עם הקשיים ולצמוח מהם. זאת בניגוד לעמדה של התגוננות מפניהם בכיווץ ובפחד, או שקיעה בהם (קורנפילד, 2009).

קורנפילד (1994 מתוך אמיתי) הינו פסיכולוג קליני ואיש רוח. בעבודתו הטיפולית שילב ידע משני תחומים אלו ונהג לומר: "חמלה שאינה כוללת בתוכה את עצמנו, אינה שלמה".

חמלה עצמית היא רגש החמלה המופנה כלפי העצמי. אדם יכול לחוש חמלה לאדם אחר שסובל, נכשל וחסר אונים. את אותה החמלה האדם יכול לחוש כלפי עצמו כשהוא חווה אחד מהמצבים הללו.

כריסטין נף (Neff 2003) מגדירה את החמלה העצמית כמורכבת משלושה מרכיבים עיקריים: להיות טובים לעצמנו (נדיבות עצמית), להרגיש שגם אנחנו אנושיים ויכולים להיכשל או לטעות והיכולת שלנו להכיר בחולשות ובטעויות מבלי להקטין, או להגדיל אותם:

נדיבות אל מול שיפוטיות וביקורתיות:

זוהי עמדה הנכונה לקבל את החוויה כמו שהיא, על כל הרגשות והמחשבות שהיא מעוררת. זאת במקום לחוש כלפיה אשמה מוגזמת ומייסרת. כנראה שלא בכדי קיים גם קשר פונטי בין המילים 'חמלה' ו'מחילה'.

רשות להיות אנושי:

הכרה בכך שחוסר שלמות, טעויות וקשיים הם חלק מהחוויה האנושית המשותפת לכולנו. ניתן לומר כי כולנו יחד מהווים רקמה אנושית אחת שלמה באי שלמותה, דבר שמעניק תחושה של חיבור לעומת נבדלות ובידוד.

קשיבות ומיינדפולנס:

מיינדפולנס היא שימת לב מכוונת ובלתי שיפוטית כלפי החוויה המורכבת מתחושות גופניות, רגשות ומחשבות. הקשיבות היא כלי דרכו אנחנו מנסים למצוא איזון בין לגיטימציה ורשות לחוש

תחושות שעולות מצד אחד, לבין שמירה על מרחק מסוים מהם מצד שני, כך שאנחנו לא נבלעים בתוכם או הולכים בהם לאיבוד (Neff 2003 מתוך אמיתי 2020) .

קשר אנושי מהווה מעין "רחם נפשי" להתפתחות אישית ובינאישית, המקיימות ביניהן יחסי גומלין מתמשכים. תיאוריית ההתקשרות, ומחקרי אורך שנעשו במסגרתה, הדגימו באופן אמפירי את השפעותיו רחבות היריעה של בסיס בטוח, שהוא תוצר של טיפול הורי ראשוני אמפתי, וביניהן: היכולת להיות בקשר זוגי, הצלחה אקדמית ומקצועית וחוסן מפני משברים וטראומות.

> "אדם יכול לחוש חמלה לאדם אחר שסובל, נכשל וחסר אונים. את אותה החמלה האדם יכול לחוש כלפי עצמו כשהוא חווה אחד מהמצבים הללו"

מחקרים עדכניים רבים מוכיחים שוב ושוב את התרומה של חמלה עצמית לרווחתנו, בייחוד כאשר אנו ניצבים בפני קשיים ואתגרים. הספרות מראה באופן עקבי כי אנשים בעלי חמלה עצמית גבוהה נוטים לשמור על בריאותם באופן כללי, ושבאופן ספציפי, חמלה עצמית עשויה להקל על סימפטומים פיזיולוגיים ונפשיים של מחלות כרוניות כגון: מעי רגיז, דלקת פרקים, פיברומיאלגיה, דיכאון, חרדה, פוסט טראומה והפרעות אכילה.

חמלה עצמית נמצאה כמשמעותית בהתמודדות עם מצבים מגוונים של משבר ולחץ, כגון גירושין ומחלות מסכנות חיים כגון סרטן. החמלה מסייעת בהתמודדות עם גורמי לחץ בעבודה, בייחוד במקצועות טיפוליים מסוגים שונים, בין היתר בקרב רופאים, אחיות, ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש. בקרב המטפלים נמצא שככל שרמת החמלה העצמית הייתה גבוהה יותר, כך הסיכוי לשחיקה מקצועית קטן יותר.

חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים

חמלה כלפי אחרים וכלפי עצמנו שלובות ותלויות זו בזו אך נקיטה של עמדה חומלת אינה מעשה פשוט ליישום. בספרו "הלב הנבון", קורנפילד (2009) מספר פסל עצום מחימר. יום אחד, בשל תנאי מזג האוויר נסדק הפסל וכך, מתחת לפני השטח, בין הסדקים, בצבץ זהב טהור, ממנו היה עשוי הפסל המקורי. חקר ההיסטוריה של הפסל גילה שהפסל כוסה עם השנים בחימר ובבוץ כדי להגן עליו בימים של סכסוכים, מלחמות ואי שקט.

כמו הפסל, גם אנחנו, מתחספסים פעמים רבות במפגש עם המציאות, מקשים את ליבנו ועוטים עליו שכבות של הגנה מפני הפגיעות הנובעת מהיותנו אנושיים, לא מושלמים, ותלויים זה בזה לקיומנו, מציאות שלעיתים קשה עבורנו מנשוא. פעמים רבות אנו מרגישים שכדי להיות שייכים ובטוחים עלינו להתחרות, להילחם על משאבים, להקטין אנשים אחרים וכדומה. אנחנו מייצרים על ידי כך תופעות של ניכור, צרות-עין ותוקפנות, ובכך נלחמים לא רק באחרים, אלא גם בעצמנו, מחרבים את מה שעשוי היה להיות קרקע מזינה, רשת תמיכה אנושית אחת גדולה. המלחמה הזו מחלחלת גם עמוק יותר פנימה, ואנחנו מודדים את עצמנו במדדים כמותיים, בנתונים יבשים, ובכך

פנימה יותר ועמוק יותר

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

קורס מתקדם לטיפול בטראומה

באמצעות רגרסיה, סוגסטיה וטכניקות בEMDR

כלים יעילים ועוצמתיים לעבודה במצבי תודעה שונים ומשתנים:
רגרסיה 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

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

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

מתרחקים מהמהות שלנו ויוצרים גם ניכור עצמי ושנאה עצמית. התוצאה העגומה היא מלחמה בחוץ ומלחמה בפנים.

כמה סבל אנחנו פוגשים במטופלים שלנו, ובתוכנו עצמנו, כתוצאה ממלחמות אלו, מתוך "פרעה פנימי" מייסר שמענה גם את הסובבים לפעמים, פרעה שיש המכנים אותו סופר אגו נוקשה, וכמה אנחנו זקוקים שיהיה מישהו שיראה את השלמות שבאי השלמות שלנו, ולא רק שלא יירתע ממנה, אלא יכיר ויעריך גם את יופייה.

אחד מסיפורי הילדים המוכרים ביותר הינו "העץ הנדיב" מאת של סילברסטיין. הספר מספר על עץ שנתן את כל כולו לילד קטן שהופך עם הזמן להיות תובעני, עד שלא נשאר לעץ דבר לעצמו. התנהגות העץ אינה חמלה אלא הקרבה, כזו שאינה מלמדת את הילד לראות את האחר, לתת ולא רק לקחת. חמלה אמתית מכירה בהזדקקות ונענית לה ברוחב לב אך זאת עם הבחנה חשובה בין נתינה לניצול.

> "אנשים בעלי חמלה עצמית גבוהה נוטים לשמור על בריאותם באופן כללי, ושבאופן ספציפי, חמלה עצמית עשויה להקל על סימפטומים פיזיולוגיים ונפשיים של מחלות כרוניות"

הבנת הסבל הרב מחד וחשיבות הקשר האנושי מאידך, מחזקת את הצורך הרב שיש לחמלה במרחב הטיפולי.

חמלה עצמית תורמת לחוסן. כשאנחנו נמצאים במערבולת בים, המאבק בה - דווקא הוא זה שעשוי להחליש את הכוחות ולהוביל לטביעה. לעומת זאת, נוכחות רגועה ונשימה עמוקה תאפשר לנו למצוא את הדרך דרכה בחזרה לחוף מבטחים. כמו בים, גם בחיים: חמלה עצמית, במובן מסוים, היא מסכת חמצן לה אנו זקוקים כדי לעמוד בפני המערבולות, הסערות והבצורות שהחיים מזמנים בפנינו.

חשוב לזכור כי חמלה אין פירושה למחול על כל דבר, להסכים עם כל דרישה, לתת בלי קץ. חמלה מכילה את האפשרות ל"כן" וגם את האפשרות ל"לא". חמלה שמה גבולות ממקום אמפתי. חמלה היא לא החלטה חד פעמית, וכרוכה גם בהכרה שזהו תהליך שחלק אינהרנטי מהצלחתו היא היכולת לשאת את הכישלון בו מעת לעת. היא כרוכה בתרגול חוזר ונשנה ומציאה מחדש של איזונים עדינים בין צרכים שונים ומנוגדים, ובין העצמי לאחר. אך על אף הקושי, חמלה היא מתנה שאנחנו יכולים לבחור לתת לאחרים סביבנו והמתנה הזו מתחילה בנו וכלפי עצמנו.

מקורות

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of research in personality. 41(1), 139-154. מתוך אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

Kornfield, J.(1994.(Buddha's Little Instruction Book. New York: Bantam Books. מתוך אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. תל-אביב: דביר.

קורנפילד, ג'. (2009). הלב הנבון: מדריך לעקרונות האוניברסליים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית. מושב בן שמן: מודן.

השותף הסמוי

על הגורמים המשפיעים על חומרת הפרעת קשב (ADHD)

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

הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) הינה סוגיה חברתית משמעותית, בשל היקף האנשים המתמודדים עם תסמיני ההפרעה והשלכותיה על בריאות הגוף והנפש ואיכות התפקוד של האדם. במקרים רבים ההפרעה נוטה להישאר עם האדם לאורך חייו ובאה לידי ביטוי בצורות ובאופנים שונים. היא משפיעה על תחומי חיים מגוונים ומשמעותיים. למשל, אנשים עם הפרעת קשב שאינה מטופלת נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מצבי מצוקה רגשיים: החל מבעיות נפשיות וכלה בקשיים רגשיים, ירידה באיכות חיים וחוסר אושר. כמו"כ הם בסיכון שלא להצליח להשתלב בחברה: החל מבעיות התנהגות וכלה באלימות, התנהגות אנטי-סוציאלית והסתבכות עם החוק. בכלל זה קשיים בהשתלבות במסגרות כמו מסגרות חינוכיות, התמדה בתעסוקה, התנהלות כלכלית מסודרת וזוגיות יציבה ובריאה. בנוסף לכך, אנשים עם הפרעת קשב מדווחים על יותר קשיים בשמירת תורה ומצוות[1].

מאחר שאדם מורכב מגוף ונפש, גם הדרך המומלצת להתמודד עם ההפרעה עוברת דרך שילוב של מענה דרך הגוף, כמו תרופות ומענה דרך הנפש, כמו הדרכה וטיפול רגשי. מרבית הטיפולים הקיימים יוצאים מהנחה שההפרעה משקפת דפוסי התנהגות שאינם מסתגלים למציאות, ולכן יש לפעול לשנות דפוסים אלה, הן באמצעות התערבות תרופתית והן באמצעות התערבות פסיכותרפויטית וחינוכית. המאמר הנוכחי מבקש להעלות את האפשרות שההפרעה כשלעצמה אינה גורמת את הנזקים המיוחסים לה ולבחון את ההקשרים של ההפרעה עם גורמים נוספים המהווים "שותפים סמויים" של ההפרעה, אשר באינטראקציה שלהם אתה מביאים לתוצאות שליליות.

הפרעת קשב ופסיכולוגיה חיובית

במחקר הקיים אודות הפרעת קשב ישנו חוסר בבחינה של "שותפים" מתחום הפסיכולוגיה החיובית, כמו למשל התיאוריה הסלוטוגנית[2]. התיאוריה טוענת כי ניתן לזהות שתי גישות שונות ביחס לבריאות וחולי: הגישה הפָּתוֹגֶנִית - מתמקדת בגורמים של המחלה - וחותרת לדעת "מה שורש התקלה", והגישה הסָלוּטוֹגֶנִית - מתמקדת במה שגורם לאדם להיות בריא - ושואפת לברר "מה שורש התקנה". למשל, אם ננסה להבין הפרעת קשב לאור הגישה הפתוגנית, נעדיף לראות חלוקה קטגוריאלית: יש אנשים עם ההפרעה ויש אנשים בלי ההפרעה. נעדיף לשאול מהם הגורמים שיוצרים את ההפרעה או מה הגורמים שבנוכחותם התסמינים או הנזקים של ההפרעה עשויים להיות חמורים יותר. לעומת זאת, אם נחשוב על ההפרעה לאור הגישה הסלוטוגנית נעדיף תפיסה של רצף: נראה את ההפרעה כמי שבבסיסה עומדת תכונה אנושית טבעית, אשר בתנאים מסוימים יכולה גם ליצור שיבוש נקודתי בתפקוד האדם. נשים לב לכך שבאוכלוסייה הכללית ישנו מנעד של נוכחות התסמינים וכי יש אנשים שיש להם מעט תסמינים, אך הם בכמות או בעוצמה שאינה פוגעת בתפקוד באופן משמעותי ולכן אין להם "הפרעה".

המיקוד בתכונת נפש שנוכחת גם בקרב האוכלוסייה הבריאה מעלה את האפשרות שתכונת נפש זו הינה פונטציאל

רב-ברירתי, אשר כיוון ההתפתחות שלה תלוי באינטראקציה עם עוד גורמים. גישה זו תפנה יותר את תשומת הלב לעובדה שלא כל האנשים עם התכונה/התסמינים מגיעים למצב של פגיעה תפקודית משמעותית, ולכן היא תשאל מה מסייע לאותם אנשים להתמודד בהצלחה? הגישה מכוונת יותר לחפש את התשובות דווקא באוכלוסייה הבריאה, במה שמסייע לה להצליח לשמר תפקוד תקין ואולי יועיל גם לאנשים עם ההפרעה. הפוקוס עובר מעיסוק צר בהפרעה וניסיונות "למגר" אותה, לעיסוק "בתפר" של ההפרעה עם גורמי חוסן נוספים שנמצאים בכלל האוכלוסייה ואולי העצמתם בקרב האנשים עם ההפרעה תפחית את הנזקים התפקודיים המיוחסים להפרעה. אותם גורמי חוסן, כאשר הם חסרים, הם ה"שותף הסמוי" שקשור לנזקים התפקודיים.

אי-סדר לעומת אי של סדר

הגישה הסלוטוגנית והגישה הפתוגנית אינן שוללות אחת את השנייה. הן נותנות לנו שתי נקודות מבט שלכל אחת מהן יש יתרונות חשובים. שתי הגישות יוצאות מהנחות מוצא הפוכות שבכל אחת מהן יש אמת: הגישה הפתוגנית מניחה שהעולם אמור להתנהל בצורה מסודרת ובריאה, ולכן השאלה המעניינת היא מהי התקלה שגרמה לשיבוש וליציאה מהסדר הבסיסי. לעומתה הגישה הסלוטוגנית מניחה שהעולם אמור להתנהל בצורה כאוטית וחסרת סדר, ולכן השאלה המעניינת היא מהו שורש התקנה - מה בכל זאת מאפשר מצב של סדר ובריאות בתוך ים-הכאוס.

על פי הגישה הסלוטוגנית כאשר אדם יוצא מתוך תחושה שביסוד המציאות יש סדר, אזי כשהוא נתקל בחייו במצבים של חריגה מהסדר, הוא עלול לחוש מבולבל, חדל-משמעות וחסר אונים. לעומת זאת, כאשר התחושה שבבסיס החיים ישנו תוהו ובוהו, האדם עלול לפתח יותר חסינות כלפי אירועי חיים מלחיצים. זאת משום שבאדם קיימת נטייה טבעית להתמודד - לבנות לעצמו סדר, משמעות אישית ותחושת מסוגלות. באופן פרדוקסלי יש מצב בו "ים הכאוס" דוחק באדם ליצור בתוך ה-אי-סדר - אי של סדר. כמובן שייתכן שאדם יחווה את הכאוס בצורה עוצמתית ולא יצליח להתגבר עליו וליצור לעצמו סדר, משמעות ומסוגלות. ה-"אי של סדר" נקרא "תחושת קוהרנטיות" - יכולתו של אדם ליצור סדר מנטאלי ולהבין את האירועים בחייו, למצוא משמעות בחיים ולהאמין כי הוא מסוגל להתמודד עם אתגרים ולנהל את חייו. תחושת קוהרנטיות מורכבת משלושה חלקים: שכלי, רגשי וביצועי.

החלק השכלי נקרא מובנות - המידה בה האדם תופס את העולם כהגיוני, שיטתי וצפוי.

החלק הרגשי נקרא משמעות - המידה בה האדם רואה את חייו כבעלי משמעות וערך, התחושה שחייו ראויים להשקעה.

החלק הביצועי נקרא נהילות - המידה בה האדם חווה מסוגלות עצמית לנהל ולהשפיע על מציאות חייו.

השותף הסמוי של הפרעת קשב

תחושת קוהרנטיות נבחנה באלפי מחקרים ונמצא שלא רק שהיא קשורה עם איכות חיים ובריאות טובים יותר, אלא היא גם מסייעת לאנשים להתמודד עם מצבי משבר וסיכון. במילים אחרות, אנשים החשים כי חייהם הגיוניים, משמעותיים ובריי-ניהול, מוגנים יותר, לרבות במצבים שבהם ישנם גורמי סיכון רבים ומגוונים. האם אנשים אלה יהיו חסינים יותר מפני הנזקים הקשורים גם להפרעת קשב? האם תחושת קוהרנטיות נמוכה היא ה"שותף הסמוי" שיחד עם ההפרעה גורם לנזקים חמורים?

לצורך העניין נתמקד בשלושה נזקים תפקודיים הקשורים להפרעה: א. התנהגות אנטי-סוציאלית (כמו אלימות פיזית ומילולית); ב. שימוש בחומרים ממכרים (כולל עישון ואלכוהול); ג. מצוקה רגשית וחוסר אושר. ידוע ממחקרים קודמים כי אנשים עם הפרעת קשב נמצאים בסיכון גבוה יותר מאחרים להגיע לתפקוד לא תקין בשלושת התחומים הללו. ידוע גם באופן כללי שאנשים עם תחושת קוהרנטיות גבוהה נמצאים בסיכון נמוך יותר להגיע לתפקוד לא תקין בשלושת התחומים הללו.

מה שנותר לנו לברר הוא מה קורה כשמחברים יחד הפרעת קשב עם תחושת קוהרנטיות. האם הקשר בין ההפרעה לתפקוד לקוי בתחומים אלה מתקיים בעיקר כאשר לאדם יש תחושת קוהרנטיות נמוכה? האם האינטראקציה בין ההפרעה לקוהרנטיות נמוכה היא הגורם לנזקים? האם תחושת קוהרנטיות היא זו שמבדילה בין האנשים עם ההפרעה שהידרדרו לאלה שהיו עמידים לסיכון ולא הידרדרו?

מה אומרים הנתונים בשטח?

בשאלה זו עסק מחקר שנערך ע"י הכותב בהנחייתם של פרופ' מונא חורי-כסבארי, המתמחה בין היתר בתחום אלימות ועבריינות, ופרופ' יהודה פולק, המתמחה בין היתר בתחום הפרעת קשב, קבלת החלטות והתנהגות סיכונית. במחקר השתתפו כ-3100 נבדקים בטווח הגילאים 15-50, אשר השיבו באופן חד פעמי לשאלון דיווח עצמי שהופץ בדואר אלקטרוני וברשתות החברתיות. משתתפי המחקר דירגו את תסמיני ההפרעה שלהם, את מידת המעורבות שלהם בהתנהגות אנטי-סוציאלית, צריכת חומרים ממכרים, מצבם הרגשי, מידת האושר שלהם ומידת תחושת הקוהרנטיות שלהם.

הממצאים היו מפתיעים. כצפוי, נמצא קשר בין רמת תסמיני ההפרעה לבין רמת המעורבות בהתנהגות אנטי-סוציאלית, שימוש בחומרים ומצוקה רגשית. ככל שיש לאדם רמה גבוהה יותר של תסמיני ההפרעה, כך גדל הסיכוי שלו לתפקד פחות טוב.

עם זאת, ופה הממצא המפתיע, גילינו שהמגמה הזו קיימת בעיקר אצל אנשים

עם רמת "תחושת קוהרנטיות" נמוכה. כאשר רמת הקוהרנטיות גבוהה, הסיכון להתנהגות אנטי-סוציאלית ושימוש בחומרים נעלם כמעט לחלוטין[3]. ערכנו ניתוח נוסף שבדק האם ממצאים אלה נכונים גם לגבי אנשים שעברו אבחנה של הפרעת קשב. גם שם מצאנו את אותה מגמה. למשל, הקשר בין ההפרעה למצוקה הרגשית של האדם התקיים רק כאשר הייתה לו תחושת קוהרנטיות נמוכה. במילים אחרות, נראה לכאורה שהפרעת קשב לבדה אינה יכולה לגרום לנזקים תפקודיים אלה. חלק גדול מהסיכון תלוי ב"שותף" - מידת הקוהרנטיות של האדם. אם נרצה להעריך מי מבין האנשים עם ההפרעה צפוי לפתח נזקים תפקודיים לאורך זמן, ייתכן שבדיקת רמת הקוהרנטיות שלו תוכל לסייע לנו בכך.

מה המנגנון שמוביל לפגיעה בתפקוד?

זהו ממצא ראשוני ופורץ דרך, שעוד צריך להיבחן במחקרי אורך, אך כבר כעת הוא מעלה שאלות מעניינות שעשויות לשפר את הטיפול באנשים עם הפרעת קשב. מדוע "שותף" זה קשור להפחתת הנזקים תפקודיים אצל אנשים עם הפרעת קשב?

ניתן להעלות השערה לפיה בהפרעה יש פוטנציאל לגרום לירידה בתחושת קוהרנטיות, אך גם פוטנציאל לגרום דווקא לתחושת קוהרנטיות גבוהה. אשר על כן, אנשים שלמרות ההפרעה פיתחו תחושת קוהרנטיות, הם חסינים יותר לעומת אנשים שסובלים מההפרעה ומתחושת קוהרנטיות נמוכה גם יחד. הפרעת קשב פוגעת למעשה ביכולת של האדם "להקשיב למציאות", כלומר לשים לב אליה ולבטא את עצמו באמצעות מסגרות ושיטות עבודה יעילות. ההפרעה מבטאת נטייה לחירות על פני כפיפות למגבלות המציאות[4]. למשל אחד מרכיבי ההפרעה היא אימפולסיביות מצב בו אדם מתנהל יותר על פי מה שהוא "רוצה" ופחות על פי מה שהוא "צריך" על פי שיקולי עלות-תועלת[5]. לאור הגישה הסלוטוגנית ניתן לומר שהכאוס עמו מתמודד האדם עם ההפרעה יכול להתפתח לשני מצבים מנוגדים: (א) מצב שבו אדם דווקא מתאמץ לבנות לעצמו "אי של סדר", או אז הוא יפתח תחושת קוהרנטיות גבוהה; (ב) ייתכן דווקא שהכאוס יגרום לאדם לחוש יותר מבולבל, ריקן ממשמעות וחסר אונים - תחושת קוהרנטיות נמוכה. ייתכן אולי שאנשים עם ההפרעה מועדים יותר לפגיעה תפקודית בשל רמת הכאוס הגבוהה שההפרעה גורמת להם שקשורה עם תחושת קוהרנטיות נמוכה. עם זאת, הכאוס יכול לגרום דווקא למאמץ נפשי להגברת תחושת קוהרנטיות ולכן כאשר למרות הכאוס שההפרעה יוצרת, הם מצליחים לבנות לעצמם תחושת קוהרנטיות גבוהה ומצליחים לתפקד בצורה תקינה. מדוע יש אנשים שמגיבים בהעלאת הקוהרנטיות ואחרים שמגיבים אחרת? זה נושא לבדיקה, אך אם נוכל לסייע לאדם להגביר את תחושת הקוהרנטיות שלו, ייתכן שהנזקים התפקודיים של ההפרעה יפחתו.

סיכום ומסקנות

ישנן אינדיקציות לכך שהדרכה או טיפול רגשי בהפרעת קשב צריך לראות את האדם עם ההפרעה בהקשר רחב של תכונות נפשיות נוספות ולהתמקד בהגברת תחושת קוהרנטיות בהתמודדות עם ההפרעה. לשם המחשה ניעזר במודל ה-ICF של ארגון הבריאות העולמי[6]. על פי המודל יש להבחין בין הפגיעה הפיזית שיש לאדם, לבין ההשלכות של הפגיעה על תפקוד האדם והשתלבותו בחברה. למשל אם רוצים לשפר תפקוד של אדם עם מוגבלות פיזית כלשהי, לא די שנעסוק רק בהיבט הפיזי, משום שהוא לא קובע את תפקודו של האדם באופן בלעדי. חלק מהעניין תלוי בגורמים נוספים, כמו השאלה באיזו מידה הסביבה שלו מונגשת לצרכיו. למשל לא דומה תפקודו של אדם כבד-ראייה החי בסביבה שיש בה רמזורים עם ברייל/הקראה, למי שנמצא בסביבה שאינה מותאמת עבורו - שם ה"מוגבלות" שלו בפועל חמורה יותר. לא דומה מי שמתמודד עם מוגבלות כלשהי כשיש לו חוסן נפשי, כמי שרמת החוסן שלו נמוכה. בדומה לכך, ייתכן שהנזק התפקודי שקשור להפרעה, אינו תלוי רק במידת ההפרעה, אלא גם במידת תחושת הקוהרנטיות של האדם. משמעות הדבר שכדאי לשים לב בעת הדרכה/טיפול באנשים עם ההפרעה, מהי מידת תחושת הקוהרנטיות שלהם בהתמודדות עם ההפרעה ובכלל. כיצד האדם מבין את ההפרעה בצורה בהירה, מה המשמעות שהוא נותן לחייו לצידה, ואין ניתן להפחית תחושת חוסר אונים ולהגביר את תחושת המסוגלות שלו להתמודד.

מקורות

1 Novis-Deutsch, N., Dayan, H., Pollak, Y., & Khoury-Kassabri, M. (2022). Religiosity as a moderator of ADHD-related antisocial behaviour and emotional distress among secular, religious and Ultra-Orthodox Jews in Israel. International Journal of Social Psychiatry, 68(4), 773-782. journals.sagepub.com וכן iyun.org.il

2 הרחבה אודות התיאוריה הסלוטוגנית הדומה במקצת לפסיכולוגיה החיובית, ראו במאמרי חשיבה חיובית על פי הגישה הסלוטוגנית, כלים שלובים

3 לפרטים ראו Dayan, H., Khoury-Kassabri, M., & Pollak, Y. (2022). The link between ADHD symptoms and antisocial behavior: the moderating role of the protective factor sense of coherence. Brain sciences, 12(10), 1336. www.mdpi.com

4 ראו מאמרי "גוף, נפש והפרעת קשב", כלים שלובים.

5 ראו מאמרי "עצמי כוזב", כלים שלובים.

6 על פי מודל ה-International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) יש להבחין בין 'ליקויים' (Impairments) שהינם גירעונות במבנה הגוף או בתפקודו, 'מגבלות פעילות' (Activity Limitation) שהינם מצבים בהם הליקויים מפריעים לאדם בביצוע פעילויות, ו'הגבלת השתתפות' (Participation Restriction) שהיא התוצאה בה נפגעת/נמנעת היכולת להיות מעורב בחברה.

מטיבתא
מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי
יש דברים שקשה להתמודד איתם לבד אנחנו כאן בשבילכם!
ירושלים: בית הדפוס 30 | פתח תקווה: ז'בוטינסקי 100 | באר שבע: האבות 64\1
metivta.org.il | acft@acft.org.il | 050-629-9435 | *2837
מרכזים בפריסה ארצית | דיסקרטיות | בהמלצת והכוונת גדולי ישראל | מטפלים מקצועיים שומרי תו"מ

תביעת שלום בית

חלק ב'

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

בחלקו הראשון של המאמר הצגנו שתי גישות בהבנת מהותה של תביעת שלו"ב. הגישה האחת היא הגישה המעשית הרואה תביעה זו כמי שמטרתה להביא את הצדדים לחזרה בפועל לחיים משותפים. הגישה השנייה רואה את תביעת שלו"ב כתביעה לשמירת מצב קיים ושמירה על זכויותיו של הצד המבקש. בחלק זה נעסוק בהשלכות המעשיות הנובעות מהגישות השונות:

כאשר אין היתכנות מעשית לשלו"ב - האם תתקבל תביעה לשלום בית

ההבדל המהותי בין התפיסות השונות הוא האם התביעה מעשית או הצהרתית והנפקות העיקרית בין הגישות תהיה במקום שהתביעה אינה ישימה. הרב מייזלס (תיק אזורי מס' 872663/1), סובר ששלו"ב הינה "תביעה מעשית" לכן ככל שאנו מתרשמים שהצד שאינו מעוניין בשלו"ב נחרץ בסירובו לא תהיה לביה"ד ברירה אלא לדחות את התביעה.

בתיק 1160838/4 כתב האב"ד: "במישור המעשי, ברור שאין סיכוי לכונן במקרה זה שלום בית, כאשר כל מכריהם של בני הזוג מודעים למשבר הזוגי ולהליכים שביניהם, כשבנוסף קיימת איבה עמוקה ביותר מצד הבעל... מי פתי יאמין כי יכונן ביניהם שלום בית?" כלומר למרות שאין שום עילה לגירושין ידחה האב"ד את תביעת שלום הבית של האשה.

לעומתו: הרב שפירא (בתיק הנ"ל וחזר על כך ביושבו בביה"ד הגדול בתיק מס' 1254104/2) קובע: שבשלב ראשון מוטל על ביה"ד לבדוק האם התביעה צודקת או לא ואם היא צודקת, הרי שהיא תישאר צודקת גם אם הצד השני מסרב בנחרצות לחזור לשלו"ב וכך הוא כותב:

בתביעה לשלום בית עלינו לבחון את התביעה כשלעצמה אם התביעה צודקת או אינה צודקת ורק אחר כך עלינו לבחון אם יש סיכויים שיהיה שלום בית במקרה הנדון לפנינו. נחרצות הצד המתנגד לחזור לשלום בית אינה מעלה ואינה מורדת לעניין עצם הקביעה אם התביעה לשלום בית צודקת, ואם נקבע שהתביעה לשלום בית צודקת היא תישאר צודקת למרות סירוב הצד השני להיענות לתביעה זו.

הרב שפירא יוצא בחריפות נגד הקביעה שאם אין היתכנות מעשית לשלו"ב הרי שדינה של התביעה להידחות. הוא מחלק בין סעד של מדור ספציפי ועיקול על כספי מכירת הדירה שאלו סעדים שמטרתם לאפשר להחזיר את שלו"ב על כנו וכאשר ברור ששלו"ב איננו מעשי הרי שאין טעם בסעדים אלו. אולם גם במקום שאין היתכנות לשלו"ב אין זו סיבה לדחות את התביעה, לחייב בגירושין ולהפסיד לאשה מזונות ותוספת כתובה.

הפתרון לכך שצד אחד רוצה להתגרש וצד שני מתנגד נחרצות, הוא פיצוי הולם לצד הרוצה שלו"ב מבלי לקזזו מזכויות שאינן ע"פ דין תורה:

"במקרים אלו חובת בית הדין לשקול להתערב ולהמליץ על גירושין תוך קביעת פיצוי נאות (לא סמלי) לטובת הצד הנפגע, ובזה חלה חובה על בית הדין להשתדל מצד תקנת הציבור, אף כשהלכתית אין מקום לקבל את התביעה לגירושין.

כנות התביעה

הבדל נוסף בין הגישות, אף שאינו נובעת ישירות מההבדלים במהותה של תביעת שלו"ב, הוא המדדים שנוסחו בפסיקה הרווחת בבתי הדין המהווים את "האומדנא דמוכח" לכנותה של התביעה. מדדים אלו מציבים רף כמעט בלתי עביר עבור תביעות שלו"ב ונזכיר את העיקריים שבהם:

א. הצד המבקש שלו"ב צריך לחזר אחר הצד השני. ככל שדרישתו לשלו"ב מסתכמת בתביעה הרי שיש בכך ללמד על חוסר כנות.

ב. הצד המבקש שלו"ב צריך לפנות לביה"ד מיד עם הופעת קרע ופירוד גם כאשר אין שום הליך משפטי ולא כתגובה לתביעות שהגיש הצד השני.

ג. פיצול תביעות בין ערכאות מלמד על חוסר כנות.

ד. כאשר צד אחד מועל באמון של הצד השני זה מהווה אומדן שהצד הדורש שלו"ב, לא באמת חפץ בכך.

כולם מודים שהתביעה צריכה להיות כנה וענין הכנות מסור לבית הדין לאור נסיבות המקרה. כך למשל כאשר הצד התובע שלו"ב מייצר סחבת בבירור טענתו או שמפרסם קלונו של הצד השני ברבים, הרי שיש בכך אינדיקציה שהוא לא מגיש את תביעתו בכנות ושהוא מעוניין בבית אך לא בשלום.

הרב שפירא חולק על כל המדדים הנ"ל. הוא טוען שהעובדה שאדם לא פעל באופן אקטיבי לצורך שלו"ב, אין בו בכדי ללמד על חוסר כנות בתביעה שכן זה יכול לנבוע מגודל הפגיעה שהוא חש או מכך שהוא אדם שבאישיותו אינו יוזם.

לדבריו, גם פניה שאינה מידית עם הופעת הקרע אלא רק כתגובה לדרישות הצד השני, אין בה בכדי ללמד על חוסר כנות משום שעשיית שלו"ב בפועל אינה חלק ממהות התביעה וכל מטרתה היא קבלת סעדים משפטיים הנדרשים עקב מעשיו של הצד השני.

לדעת הרב שפירא שליט"א גם פיצול התביעות בין הערכאות אינו מלמד על חוסר כנות, שכן זכותו של צד לפנות לערכאה שבה להבנתו, יגנו על זכויותיו בצורה הטובה ביותר אפילו אם הוא טועה בחישוביו.

סיכום

בשני המאמרים הצגנו שתי גישות בתביעת שלו"ב. האחת היא הגישה הרווחת ברוב בתי הדין הקובעת ששלו"ב היא תביעה מעשית ועליה להיות כנה וישימה. מהותה של גישה זו בנוסף לאינדיקציות שנקבעו בפסיקה יצרו רף כמעט בלתי עביר לתביעות מסוג זה. בניגוד לגישה זו, ראינו את גישתו של הרב שפירא, שלהבנתנו משמר בגישתו את הגישה המסורתית של בתי הדין בנוגע לשלו"ב.

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

בואו לרכוש מקצוע מבוקש עם שליחות

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

מדריכי נוער בסיכון
- בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- הבנה, ידע ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרי הנעורים

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
- באישור לשכת המאמנים
- הכשרה להגשמת מטרות ויעדים בכל תחומי החיים

אבחון וייעוץ תעסוקתי
- בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ
- ידע, מיומנויות וכלים לאבחון מקצועי במיקוד לימודים ותעסוקה

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

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

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות

חני בן עמרם