

גליון 89 כלים שלובים

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

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

3 שלום בית
מפתח למימוש עצמי
הרב יצחק אושינסקי

5 המנעות - הדרך הבטוחה לכשלון
ד"ר אנאבלה שקד

16 כשמטפל הופך למטופל
הרב שלום אביחי כהן M.A.



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחיה

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

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



סדנאות פלס

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 > מבילים

תעודת השתתפות > בסיום כל
סדנא / השתלמות

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

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

כלים שלובים | גיליון 89

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר)
מנכ"ל: הרב מאיר שמעון עשור
יו"ר: הרה"ג יוסף קהתי שליט"א
עורכות: טל פריגן, מנהלת תוכניות
הכשרה במרכז 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.

**מעוניינת/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@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.

שלום בית

מפתח למימוש חלומי

שלום בית הינו המפתח העיקרי למימוש האישי והמשפחתי, הן במישור הרוחני והן במישור הגשמי. מאמר זה יבאר בקצרה כיצד התייחסו חז"ל הפוסקים האחרונים לענין חשוב זה, מהם המכשולים לשלום בית, וכיצד ניתן לשמור על השלום.



הרב יצחק אושינסקי אב"ד, בית הדין הרבני ירושלים

קודם, משום שלום ביתו וכו'. גדול השלום, שכל התורה ניתנה לעשות שלום בעולם, שנאמר 'דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום'". וכן כתב הריטב"א (שו"ת, סימן לו): "ואין לך דבר מצווה גדול מנתינת שלום בין איש לאשתו וכו'".

תקנה מיוחדת משום שלום בית

בירושלמי (כתובות, פרק ט הלכה ד) מובא: "שיברה את הכלים, מה את עבד לה, כשומרת חנם או כשומרת שکر, מסתברא מיעבדינה כשומרת שکر. אמרין אפי' כשומרת חנם אינה, אם אומר את כן, אין שלום בתוך ביתו לעולם". אשה ששברה כלים בביתה שלא במזיד, פטורה מלשלם כדי שיהיה שלום בתוך הבית (שלא תחשוש להתעסק בכלי הבית, שמא תשברם ותתחייב לשלמם).

הרמב"ם (אישות, פרק כא הלכה ט) פסק כשיטת הירושלמי הנ"ל, וכך כתב: "האשה ששברה כלים בעת שעושה מלאכותיה בתוך ביתה, פטורה, ואין זה מן הדין אלא תקנה, שאם אין אתה אומר כן אין שלום בתוך הבית לעולם, אלא נמצאת נזהרת ונמנעת מרוב המלאכות, ונמצאת קטטה ביניהם".

תקנת כתובה לאשה כדי לחזק שלום בית

ישנה מחלוקת בגמרא האם חיוב הכתובה הינו מהתורה או מדרבנן. בגמרא (כתובות לט ע"ב, וכן יבמות פט ע"א) מובא כי חיוב הכתובה הוא מדרבנן, והטעם שתקנו חז"ל כתובה לאשה, היא כדי "שלא תהיה קלה בעיני להוציאה". במילים אחרות, מחמת חיוב הכתובה לאשה אם יגרשנה, הבעל ינסה בכל דרך לשמור על השלום בבית, ובלבד שלא יאלץ לגרשנה ולשלם לה

מובא במדרש שכל טוב (שמות, פרק טז): "שלשה דברים צריך אדם לומר בתוך ביתו ערב שבת עם חשיכה, 'עשרתם ערבתי, הדליקו את הנר'".

נר שבת מטרתו ליצור שלום בית בשבת. ואמנם שם מדובר בשלום בית כללי, כדי לתת הרגשה טובה ושמחה יתירה בבית וגם כדי שלא יתקלו בחפצים במהלך ליל שבת (עי' שו"ע או"ח סימן רסג סעיף ג) ואין כוונתו דווקא לשלום בית בין איש לאשתו, אך העיקרון ברור, מוטל על כל אדם לעשות מעשים פעילים, כדי להרבות את השלום בבית.

שלום הבית הוא כה חשוב עד שקבעו חז"ל שר שבת עדיף מד' כוסות, משום שלום בית (או"ח, רסג, ג). כמו כן נקבע כי נר חנוכה ונר שבת, נר שבת עדיף, משום שלום בית. כן נפסק כי נר שבת וקידוש היום, נר שבת עדיף משום שלום בית. עוד מובא בהלכה שחובה לשאול על הפתחים כדי להשיג כסף לקניית נר שבת (ועי' שו"ע שם סעיף ג, וביאור הלכה סימן רסג).

כדי להדגיש עד כמה גדולה מעלתו של שלום בית, נזכיר את דברי הגמרא בסוכה (נג ע"ב): "נשא אחיתופל קל וחומר בעצמו, ומה לעשות שלום בין איש לאשתו אמרה תורה 'שמי שנכתב בקדושה ימחה על המים', לעשות שלום לכל העולם כולו על אחת כמה וכמה". וביאר שם רש"י: "לעשות שלום בין איש לאשתו, לבדוק את הסוטה, ואם טהורה היא יהיה שלום ביניהם". כן עי' בגמרא בתענית (כב ע"א) שהעוסק בשלום בית נוחל עולם הבא (עי' רש"י ור"ח שם).

אכן, כבר כתב הרמב"ם (הלכות חנוכה, פרק ד הלכה יד): "היה לפניו נר ביתו ונר חנוכה, או נר ביתו וקידוש של יום, נר ביתו

את כתובתה (ועי' בתוספות ביבמות שם, הסוברים שאף אם כתובת אשה מהתורה, בכל זאת נזקקים לטעם הנ"ל).

מניעת הפרעה משפחתית

לעיתים שלום הבית נפגע עקב הפרעה משפחתית, דהיינו השפעה שלילית של הורי הצדדים, התערבות הורים בנעשה בקרב משפחת הילדים, מגורים ליד ההורים או בני משפחה אחרים וכו'. לענין זה ישנה כבר התייחסות בשיטות הראשונים, ונציין כמה דוגמאות לכך.

כתב הרמב"ם (הלכות אישות, פרק יג הלכה יד): "האומר לאשתו 'אין רצוני שיבואו לביתי אביך ואמך אחייך ואחיותיך', שומעין לו וכו', שאין כופין את האדם שיכנסו אחרים ברשותו. וכן היא שאמרה 'אין רצוני שיכנסו אצלי אמך ואחיותיך וכו', מפני שמריעין לי ומצירין לי, שומעין לה, שאין כופין את האדם שישבו אחרים עמו ברשותו".

בפשטות דיבר הרמב"ם במדור שהוא של הבעל. יש להבין, מהי הזכות של האשה למנוע מקרוביו לשבת שם? ביחס לכך כתב הפרישה (אבן העזר, סימן עד): "הואיל ויש לה רשות לדור שם, לענין זה נקרא רשותה, שאחרים לא יכנסו שם". יש לאשה זכות מדור בבית, וכאשר נכנס גורם מפריע הרי זוהי פגיעה בזכות המדור שלה.

קטטות בין בני הזוג מחמת ההורים

לסיום ענין הפרעות שלום בית הנגרמות ע"י בני משפחה או הורים, נזכיר מה שכתב הגאון ר"ח פלאגי' זצ"ל (שו"ת חיים ושלום, ח"ב סימן קיב) אודות הורים המעמיקים לעיתים את הקרע בין בני הזוג: "ונער הייתי וגם זקנתי, וראו עיני שכל מי שמעכב על זיווג איש עם אשתו, מחמת שגורמים קטטות מצדי אביהם ואמותיהם מצד לצד, להפריד הייחוד בין איש לאשתו, לא ייצאו נקיים, לא בדיני אדם ולא בדיני שמים. כי אנחנו רואים בכמה בני אדם עם נשותיהם, שמתקוטטים ועד קללה ועד הכאה, וכשלא יש משלשים ביניהם, תיכף ומיד נעשה שלום ואוהבים זה לזה, מה שאין כן כשהיו הקטטות מצד אבותיהם ואמותיהם וגורמים פירוד, כי הגם כי האיש והאשה שניהם רוצים בשלום, הם מתיראים ומתפחדים מצד אביהם ואמותיהם ומחזיקים במחלוקת". הורים הגורמים לפירוד לא יצאו נקיים, לא בדיני אדם ולא בדין שמים.

חובת הבעל לפייס את אשתו

כאשר נקלעים בני הזוג למשבר שלום בית (ולעיתים אף האשה פותחת תביעת גירושין בבית הדין), על הבעל לדעת כי חובתו

בעת ההיא לפייס את אשתו, ולא לצפות שדווקא היא זאת שתעשה את המאמצים להשיב את השלום על כנו. וכך כתב הרה"ג דוד לבנון שליט"א במאמרו (שורת הדין, כרך יא, עמוד רכז): "זאת ועוד, זה שהאשה תובעת גירושין, אינו בהכרח הוכחה שהאשה גורמת את הגירושין, אפשר שהבעל ציער אותה וגרם לה לכעוס עליו, וגם אם אין זה מוצדק שתתבע גירושין, אין זה פוטר את הבעל מלחזור אחר אשתו ולפייסה, כי זה טבע האשה שדמעתה מצוייה ונוטה להישבר מהר ולומר 'גרשני', כפי שמוכח בגמרא (יבמות קטז, א): 'באומרת לבעלה גרשני. כולהו נמי אמרו הכי'".

והוסיף: "ואנו יודעים מתוך הניסיון שגם כשהאשה תובעת גירושין, אם הבעל מציע לה שלום בית, היא מתרצה לכך, וכשהוא אינו מנסה לרצותה היא נשארת בעמדתה להתגרש. ונראה שגם על מקרה כזה חייבו חז"ל כתובה כדי שלא תהא קלה בעיני להוציאה, אלא יפייס אותה ולא ימהר לגרשה". ועי' גם בתשובת הרשב"א (מובא ברמ"א אבהע"ז סימן פ סעיף יח): "אשה שהלכה מבית בעלה מכח קטטה, ואינה רוצה לשוב לביתו עד שיקרא לה בעלה, לא הפסידה משום זה מזונותיה, דבושה ממנו לשוב מאחר שיצאת בלא רשותו ואינו מראה לה פנים, ואם הוא יבוא אצלה אינה מונעתו מכלום". הרי שחובת הבעל לפייס את אשתו גם כאשר היא זו שהחלה בהליך הפירוד, כגון שעזבה את הבית או שפתחה תיק גירושין.

החובה המוטלת על בית הדין לעשות שלום בית

החובה לגרום לכך שישורר השלום בבית מוטלת בראש ובראשונה על כתפי בית הדין, וכך מצאנו בגמרא ביבמות מד ע"א (ושם קא ע"ב) אודות יבם הבא לייבם קטנה או זקינה: "מלמד שמשיאין לו עצה הוגנת לו, שאם הוא ילד והיא זקנה או הוא זקן והיא צעירה, אומרים לו 'מה לך אצל ילדה' או 'מה לך אצל זקנה', 'כלך אצל שכמותך, ואל תשים קטטה בביתך'".

וראו גם מה שכתב הגר"ח פלאגי' זצ"ל (ספר חיים ושלום ח"ב סימן קיב): "כשיהיה קטטה ומריבה בין איש לאשתו, באיזה צד ואופן שיהיה, דהיותר טוב, כשיבואו ענינים אלו בפני בית הדין, להאריך הזמן ולהרבות רעים לתווך השלום, כי גדול השלום ובפרט בין איש לאשתו, וקשים גירושין, וביותר מאשתו הראשונה ועל דרך שכתב מהרשד"ם ז"ל בחלק אבן העזר סימן קג בכיוצא בזה, שאפילו אין הכחשה ביניהם, אין לכופף לגרש לאלתר, עד שיראה ד'תוחלת ממושכת מחלת לב', ואין להם תקנה".

שאלות כלליות בהלכה
שאלות בתחום הנישואין והמשפחה
מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

יש לכם
שאלה הלכתית?
*2873

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

ניתן להצטרף לקבוצת ווצאפ של בית הוראה, להצטרפות שלחו הודעה למספר: 054-6201061

הימנעות הדרך הבטוחה לכישלון ד"ר אנאבלה שקד



הבחירה להימנע מהשתתפות פעילה ופרודוקטיבית בחיים נפוצה מאוד כיום בעיקר בקרב צעירים, אך לא רק, למרות השלכותיה השליליות לפרט ולחברה. בעידן שדורש "להיות מיוחד" או "מדהים" כדי להיות ראוי ויוצר ציפייה להצלחה נטולת מאמץ, הימנעות הפכה להיות דרך יצירתית המאפשרת לשמר את תחושת הערך העצמית. במקום להיענות לדרישות החיים, מתפתחת גישה פסיבית, המלווה לעיתים בסימפטום נפשי כמו חרדה ודיכאון. המאמר יסביר את תופעת הימנעות מנקודת המבט של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית ואת הקשר שלה להפרעות נפשיות נפוצות.

מרכיבי ההימנעות

המרכיב הראשון של הימנעות הוא תחושה עמוקה של נחיתות וחוסר התאמה.

המרכיב השני הוא יצירת מטרה מפצה של עליונות. השאיפה להיות מעל אחרים, להיות מיוחד, פנטסטי או מושלם. הפחד הגדול ביותר של "נמנע" הוא להיות "כמו כל אחד", להיות רגיל, ממוצע, מספיק או אפילו טוב. ברגע שאדם יוצר לעצמו אידיאל של שלמות, הוא חווה רגשי נחיתות ביחס לאידיאל ולא ביחס לתפיסה מציאותית של עצמו ושל החיים.

אדלר הסביר כי ברגע שאדם קובע לעצמו מטרה מפצה של עליונות, הוא או היא אינם מרגישים נחיתות בגלל שהם פחות מאחרים, אלא בכך שהם לא יותר מהם. במקרה זה נחיתות פירושה להיות פחות ממושלם. ומכיוון שלא ניתן להגיע לשלמות, האדם מגורה כל הזמן על ידי תחושת נחיתות. המרכיב השלישי של הימנעות הוא חוסר האמונה של הפרט באפשרות להגיע למטרה המוגזמת שלו. זה הופך את הרעיון לנסות לבזבז זמן ומאמץ. כך נוצר מעגל קסמים שבו הפסיביות מובילה לאובדן הביטחון העצמי, וחוסר הביטחון הזה מונע מהנמנע לעשות משהו שיכול לעזור לך להתגבר עליו.

המרכיב הרביעי של הימנעות הוא חוסר הכנה להשקיע מאמצים. החיים דורשים עבודה ומאמץ. בחברה האנכית שלנו, המפארת אושר, במיוחד כזה שמושג ללא מאמץ, הורים רבים עסוקים בלבד את ילדיהם במקום לאמן אותם לחיים. ילדים שלא הוכשרו להשתתפות ולשיתוף פעולה אינם מוכנים להתמודד עם המציאות, ומצפים שרצונם יתגשם באופן מיד, כמו במטה קסם, ושבעיותיהם יפתרו על ידי אחרים. זה מוביל לפגיעה ברצון, בכוח וביכולת הדרושים ליצירת חיים משמעותיים, פעילים ופרודוקטיביים. מגישה חינוכית הרסנית זו נגזר המרכיב החמישי של

על פי הפסיכולוגיה

האינדיבידואלית, ההימנעות, ולא סימפטומים

נוירוטיים, היא הלב של בעיות פסיכולוגיות וסבל.

מהי הימנעות? מהם המקורות החברתיים והתרבותיים

המקדמים אותה? מה הם מרכיביה, רווחיה והפסדיה? מה

נדרש כדי לנטוש את האסטרטגיה הזאת ולהתחיל להשתתף באופן מלא בחיים?

הימנעות היא המרחק שאדם מציב בינו לבין משימות החיים (עבודה, חיי משפחה וחברות) כדי לשמר את תחושת השייכות והערך שלו. כולנו מכירים רגעים שבהם, כשאנחנו לא בטוחים שנוכל להגיב בצורה מושלמת, נעדיף לשתוק. להשתתף זה לחשוף את עצמנו, ולהסתכן באפשרות של כישלון. חשיפה מציבה אותנו במצב של פגיעות וסכנה לביקורת, על האפשרות להיות מושא ללעג, השפלה או דחייה. האפשרות להיכשל וכך לאבד את תחושת הערך שלנו נחוות כאיום אמיתי, שכן אנו תלויים בחברה כדי לשרוד ולשגשג. הפחד מכישלון הוא הפחד לאבד את הקשר החיוני עם הקבוצה.

איך למדנו לפחד מדבר כל כך אנושי ושגרתי כמו עשיית טעויות וכישלון? רובנו למדנו לפחד מכישלון בילדות, במיוחד אם גדלנו בחברה המכוונת להצלחה ולשלמות. בחברה כזאת, ציונים משמשים להערכת ערכו של אדם ולא לתיאור מצב מסוים בזמן נתון. לילדה שמפילה משהו מהידיים, מישוהו יכול להגיד "את מגושמת", במקום "בואי נרים את זה". התגובה הראשונה עלולה לגרום לה לחשוב שהיא טיפשה. השנייה, שנחוץ תרגול. לדברי החוקרת קרול דווק, ביקורת ושבח תורמים לפיתוח חשיבה מקובעת לגבי יכולת או אינטליגנציה. זה משהו שיש לך או לא. עם הלך הרוח הזה, כל משימה הופכת למבחן, וכל כישלון להשפלה. עם דפוס חשיבה גמיש כל משימה הופכת להזדמנות ללמידה שאינה מאיימת על תחושת הערך.

ההימנעות, שהוא מחסור בתחושה חברתית, דהיינו אכפתיות ואמפתיה כלפי אחרים, החשוב לפיתוח אומץ, ביטחון עצמי וערך עצמי.

המרכיב השישי והאחרון של הימנעות הוא הצדקה. כדי להימנע מהשתתפות ותרומה מבלי לקבל ביקורת, להיענש, להידחות או אפילו להיות מנודה מהקבוצה, האדם זקוק להצדקה סבירה. ילדים, כאשר הם לא רוצים לאסוף את הצעצועים שלהם לומדים מוקדם מאוד לומר: "אני עייף" במקום את האמת: "אני לא רוצה לסדר". הם רוצים לקבל פטור מהמשימה הלא מהנה במקום להיענש, ובלי שיאלצו לעשות אותה בכל מקרה. ישנם שני סוגים של הצדקות המשמשות כדי למנוע הן את אובדן ההערכה העצמית והן את הביקורת: תירוצים ואליביים. תירוצים הם נרטיבים שאנחנו יוצרים. למשל, "לא למדת מקצוע כי אישתי לא תמכה בי". אבל כאשר הימנעות כוללת משימות חיים בסיסיות, כמו עבודה, תירוץ לא יספיק כדי לקבל פטור, קבלה וטיפול מאחרים. יש צורך באליבי, אשר בדרך כלל לובש צורה של סימפטום.

סימפטומים נורוטיים נתפסים על ידי הפסיכולוגיה האינדיבידואלית כהסדרים שנוצרו באופן לא מודע כדי למלא שני תפקידים: להימנע מהשתתפות מבלי לשלם מחיר חברתי כמו ביקורת או דחייה, ולשמר את ההערכה העצמית ("זה לא שאני לא רוצה לתרום, אני לא יכול").

רווחים ומחירים של הימנעות

בכלכלת הנפש, אף אחד לא ממשיך לבחור אסטרטגיית חיים אם היא לא מניבה יותר רווחים מאשר הפסדים. הפסיכולוגיה האינדיבידואלית טוענת שכדי להבין מדוע משהו מתמיד בהתנהגות לא פרודוקטיבית או הרסנית, עלינו להבין את הרווחים שלה. כלומר, איננו רואים הפרעה נפשית נפוצה כמצב בו יש מחיר ראשוני עם רווחים משניים, אלא להיפך: הסדר עם רווח ראשוני ומחירים משניים.

להימנעות יש ארבעה רווחים. הראשון ברור: ההגנה מפני אפשרות של כישלון. אם לא עושים כלום, כביכול לא מסתכנים. "כביכול" מפני שלא לנסות היא אחת האסטרטגיות הגרועות ביותר שאפשר לבחור. מי שעושה משהו, גם אם נכשל, מרוויח משהו: ניסיון, למידה וגילוי אפשרויות חדשות. האומנית הילה שלג כתבה "עשיתי הרבה חיים בטעויות שלי". הרווח השני הוא מתוחכם מאוד וחיוני להבנה מדוע אדם עשוי לבחור באסטרטגיית חיים כל כך לא פרודוקטיבית. רווח זה הוא שמירה על אשליה של עליונות. הנמנע מאמין שאם היה עושה משהו, היה עושה זאת בדרך שלא נראתה מעולם.

לדוגמה. רינת, רווקה בת 35 שמחפשת בן זוג, מתלוננת שהיא לא מוצאת את הנפש התאומה שלה. היא מרגישה בודדה ומשתוקקת להקים משפחה, אבל היא לא מוכנה "בשום אופן", להסתפק בכל אחד. "כל אחד" הוא גבר שקיים, פנוי ומעוניין בה ובהבאת ילדים לעולם. בזמן שהיא מחכה לבואו של האיש המושלם, רינת חושבת ומרגישה שהיא שווה יותר



הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

C.B.T

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור **איגוד** 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:
"יעוץ 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 יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

מכל הנשים שהתפשרו. היא טובה יותר ומגיע לה יותר. כל זה קורה בדמינונה. במציאות, הזמן עובר מהר, והזדמנויות אובדות. בשביל נמנע, לעשות משהו שהוא לא מיוחד או מדהים יהיה להודות שהוא כמו כולם, וזה הדבר האחרון שאדם נמנע רוצה להכיר בו.

הרווח השלישי מהימנעות הוא נוחות. לא לעשות זה קל יותר מאשר לעשות. הכל דורש מאמץ, סבלנות, גמישות, שיתוף פעולה וכו'. לכן הימנעות היא כל כך מושכת. עם הזמן היכולות המנטליות, הפיזיות והחברתיות נחלשות וכשזה קורה, גם אם האדם רוצה לעשות משהו, קשה לו מאוד לגייס את הכוחות לעשותו ומוותר מהר. נוחות הופכת לנכות שקשה מאוד להתגבר עליה, ויש ליכור שעשייה לא מבטיחה הצלחה. כדי ליצור ולתחזק מערכות יחסים חיוביות ובריאות נדרשת עבודה מתמשכת שאינה תמיד קלה או מהנה.

הרווח הרביעי של ההימנעות הוא נקמנות. אדלר אמר שלכל סימפטום יש כתובת. בדרך כלל, ההאשמה מופנית כלפי ההורים. חשוב להדגיש כי כל הסדר ההימנעות אינו בחירה מודעת, ולכן אין להאשים את הנמנע.

מלבד הרווחים שלה, להימנעות יש שני מחירים: הראשון הוא הסבל הנפשי והרגשי שנגרם על ידי הסימפטומים. זהו מחיר גבוה לשלם, ולכן הוא שמביא את הנמנעים לטיפול. המחיר השני של הימנעות הוא טרגי: זוהי הריקנות הנוצרת על ידי אי-עשייה, חוסר החוויות שבסופו של דבר נושא את המחיר העצום של בזבוז החיים.

הטיפול בהימנעות

על ידי הבנת טבעה של ההימנעות, מרכיביה ומאזן הרווחים והמחירים, אפשר להבין כיצד לטפל בה. ישנן שתי סיבות, שיכולות להביא נמנעים לטיפול: סבל עמוק מהחרדה, הדיכאון או תסמינים אחרים, או לחץ מצד הוריהם או בני זוג.

הניסיון הטיפולי באנשים נמנעים, מראה כי שרובם מגיעים לטיפול במטרה "היחידה" להקל על הסימפטומים. זה מאכזב אותם עמוקות לגלות כי רווחה נפשית wellbeing תלויה בתפקוד "welldoing", שמשמעו מילוי משימות, פתרון בעיות, השגת מטרות, ויצירה ושמירה על יחסים בינאישיים משמעותיים. כלומר, כדי להרגיש טוב אתה חייב לעשות דברים. אחת מהנחות היסוד של הפסיכולוגיה, היא, שתפקוד לקוי של אדם נובע ממצוקתו הרגשית, וכאשר נטפל במצוקה זו התפקוד ישתפר באופן אוטומטי. במקום זאת, על פי הפסיכולוגיה האדלריאנית, הבעיה הקריטית היא תפקוד לקוי. המצוקה הרגשית נובעת מהסימפטום שנוצר כדי להצדיק הימנעות. לכן, המטרה הטיפולית חייבת להיות חזרה לפעילות, והטיפול צריך להיות מסע מהימנעות להשתתפות. טיפולים רבים נכשלים בשל חוסר הבנה של הדינמיקה של הימנעות. מטופלים נמנעים נהנים מתשומת הלב והאמפתיה של

המטפלים שלהם ואוהבים עוד יותר לגלות את הסיבות ואת האשמים לכל בעיותיהם, החל מהוריהם. בינתיים לא נדרש מהם דבר, אפילו לא תשלום עבור המפגש, שלעתים קרובות משולם על ידי הוריהם. לכן זה לא יוצא דופן שהם מאחרים לפגישות או אפילו לא מגיעים. לכן חשוב מאוד שהמטופל יממן את המפגשים בעצמו.

עם תחילת הטיפול, בני משפחה וחברים מצפים שמצב הרוח של המטופל ישתפר ויתפקד טוב יותר. אבל זה קורה לעתים רחוקות, כי המשאלה האמיתית של הנמנע היא שהם ימשיכו לממן ולשרת אותו. עבורו, המטפל הוא בעל ברית למטרה זו, כי בדרך כלל הוא יסביר להוריו כמה הוא סובל ויפציר בהם לא להפסיק לתמוך בו בכל מובן לפחות במהלך הטיפול, אשר יכול להימשך זמן רב.

שיפור במצב הנפשי של המטופל יוצר ציפייה ממנו לפעולה ולתרומה, וכך הוא מאבד את "חוויה" התחזוקה, ולכן הוא אינו יכול להרשות לעצמו להשתפר. נמנעים אינם מאומנים מספיק להתמודד עם דרישות המציאות ללא עזרתם של אחרים. כאשר לאחר חודשים רבים, או אפילו שנים של טיפול, המטפל מנסה להניע את המטופל לפעולה, הוא בדרך כלל עוזב את הטיפול. זה לא היה החוויה הטיפולית. לכן, אם לא ייקבע מלכתחילה חוויה טיפולי שהמטרה היא נטילת אחריות על החיים הבוגרים, דבר לא ישתנה בגישה או בהתנהלות של המטופל.

נמנעים אינם מתחילים לצמוח ולתפקד היטב כל עוד אחרים ממלאים עבורם את משימות החיים. זה מביא אותנו להדרכת הורים או שותפים של מי שבוחר בהימנעות כאסטרטגיית חיים. שני דפוסי התנהגות מאפיינים הורים של נמנעים: מצד אחד הם מספקים מימון ושירותים מיותרים ומצד שני מתלוננים ומבקרים את הנמנע, מנסים להניע אותו, מה שיוצר קונפליקטים וניכור. ההדרכה כוללת את שיפור התקשורת והפסקת שירותים מיותרים. צורך נוסף של ההורים הוא לקבל תמיכה כדי להתמודד עם תגובתם של נמנעים לשינוי החוויה של הקשר. התגובה היא בדרך כלל קשה מאוד, ונעה מכעס, לניתוק קשר והחרפת הסימפטומים.

מהימנעות להשתתפות

היציאה מההימנעות דורשת שינוי קוגניטיבי ושינוי התנהגותי. שינוי קוגניטיבי מורכב מאימוץ תפיסת עולם אופקית, קבלה עצמית והצבת מטרות בנות השגה. שינוי התנהגותי דורש להתחיל לפעול ולתת. אדלר הציע לראות את העולם החברתי כמישור רחב, בו לכל אחד יש מקום והוא מתקדם בקצב שלו בהתאם לנטיותיו ורצונותיו. השוואה לאחרים היא אבסורדית כמו השוואת תפוזים עם שעונים, שכן כל אחד הוא ייחודי ואין לו תחליף. בתפיסת העולם החברתית האופקית, אדם אינו נופל כאשר הוא טועה. אחרים הם חברים לדרך ולא מתחרים, יריבים או אויבים. המוטיבציה היא להשתתף ולתרום.

תחום חדש חקצוע מבוקש!



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

MI-CBT

עקרונות הטיפול ב-CBT בשילוב הגישה המוטיבציונית

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

התכנית תעניק ידע מקצועי ומעשי ב-CBT 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 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

מרכיב מהותי בטיפול הוא החינוך לתפיסת העולם האופקית, לפיה לכל בני האדם יש ערך וכולם שייכים. כאשר אנו מאמינים בו אנו יכולים לקבל את הפגמים שלנו. בטיפול, ננסה לברר כיצד הגיעה הלקוחה למסקנה השגויה שהיא לא מספיקה, וננסה לשנות את תפיסתה. אדם מעודד אינו זקוק לפיצוי בצורה של שאיפה מוגזמת. ככל שהשאיפה אופקית יותר, כך גדל הסיכוי שהאדם יפתח גישה פעילה ופרודוקטיבית. יצירת יעדים בני השגה: מטרות בנות השגה הן מטרות שאדם סביר יכול להשיג אם יהיה מוכן להשקיע את המאמץ הנדרש. שינוי קוגניטיבי יבוא לידי ביטוי בראיית מטרות בנות השגה, כמתאימות ומרגשות.

קבלה עצמית משחררת אותנו מההתניה הקושרת בין השגת מטרות מוגזמות לבין תחושת ערך ומעודדת את הרצון להגיב באופן פעיל למשימות החיים. קבלה עצמית היא קבלה של חוסר השלמות שלנו וויתור על אשליית העליונות. קבלה עצמית היא מעשה של ענווה, שכרוך לעתים קרובות באבל על אובדן האשליה של להיות יותר.

שינוי התנהגותי: המשימה הטיפולית הקשה ביותר היא להתגבר על הפינוק והנוחות שבהם מורגל המטופל ולעודד אותו לפעול, לעשות צעדים קטנים: לעשות משהו או לתת משהו. פעולה היא בדרך כלל מתגמלת, כי אדם מרגיש טוב יותר אם עושה את מה שצריך מאשר אם לא עושה זאת. עשייה יוצרת אנרגיה לעשות משהו נוסף, וכך, צעד אחר צעד, אפשר ליצור חיים פעילים ופרודוקטיביים.

בעקבות הטיפול הסימפטומים נחלשים או נעלמים. במקרים בהם הסימפטומים חריפים עד כדי כך שהטיפול אינו אפשרי, מומלץ לפנות לייעוץ פסיכיאטרי על מנת לשקול טיפול תרופתי.

סיכום

על פי הפסיכולוגיה האדלריאנית, הימנעות היא מנגנון הגנה מפני האפשרות של כישלון ואובדן תחושת שייכות וערך כתוצאה מכך. על ידי הימנעות מהתמודדות עם מצבים מאתגרים. הפרט אינו מסתכן בכישלון ושומר על תחושת עליונות מדומיית. על ידי יצירת סימפטום, הפרט שומר על מראית עין של כוונות טובות מבלי לפעול על פי דרישות החיים החברתיים והשכל הישר.

אסטרטגיה זו מפותחת במיוחד בחברה אנכית המודדת ומשווה בין אנשים, ומעניקה או מורידה ערך בהתאם למקום שהם תופסים על הסולמות החברתיים. תרבות כזאת מעודדת הצבת מטרות לא מציאותיות כתנאי לתחושת ערך. לכן, הימנעות מושרשת ברגשי נחיתות ביחס למטרה בלתי ניתנת להשגה. אדלר האמין, כי הבעיה הקלינית המרכזית העומדת בבסיס כל פסיכופתולוגיה מקורה ביחסו של האדם להיגיון המוחלט של הדרישות על כדור הארץ. הוא חשב, שהימנעות והתסמינים הנורוטיים הנלווים לה נובעים מחוסר היכולת להבין ולקבל את הדרישות החברתיות.



המפתח שלך להצלחה

B.A. תואר ראשון של האוניברסיטה הפתוחה



מדעי החברה והרוח



מדעים (B.Sc.)*
בהדגשת מדעי המחשב



ניהול וכלכלה



פסיכולוגיה

ללא צורך
בפסיכומטרי \ בגרות



לימודים בקבוצה
ובתכנית מובנית



אפשרות להכרה
בלימודי הוראה \ ישיבה



סיוע בהגשת
מלגות לזכאים



ההרשמה בעיצומה!

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

לפרטים והרשמה: 02-6321617

YnrcCollege.org > Rishum@YnrcCollege.org

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

כדי להתגבר על ההימנעות, על האדם הנמנע לפתח את הנכונות והיכולת להשקיע מאמצים ולחשוב יותר על אחרים ועל דרישות המציאות מאשר על עצמו, להכיר את הסימפטומים כהצדקה להתנהגות המנוגדת להגיון החברתי. התגברות על הימנעות כרוכה באימוץ תפיסה אופקית בחתירה למימוש עצמי, הצבת מטרות בנות השגה, קבלה עצמית ותרגול עשייה ונתינה.

אך כדי שההימנעות תפסיק להיות נתיב מילוט להגנה על תחושת השייכות של האדם, עלינו לפעול לשינוי חברתי. עלינו לשאוף ליצור קהילות אופקיות, כלומר שוויוניות יותר, הוגנות והגיוניות יותר, שבהן כולם יכולים להרגיש שייכות ובטחון להשתתף. זהו החזון של הפסיכולוגיה האדלריאנית.

ד"ר אנאבלה שקד היא בעלת תואר שני ושלישי בתרפיה בהבעה ויצירה. פסיכותרפיסטית ומדריכה מוסמכת. מייסדת בית הספר לפסיכותרפיה במכון אדלר ומרצה בכירה בו. מרצה במסטר לייעוץ אדלריאני באוניברסיטת רמון ליול בברצלונה. בדוקטורט שלה חקרה את תופעת ההימנעות, ובעקבותיו כתבה את הספר "לקפוץ למים - מהימנעות להשתתפות בחיים", שהפך לרב מכר בארץ, ובפברואר 2024 יראה אור בעולם בהוצאת פנגווין רנדום האוס. www.anabella.co.il

מקורות

שקד, א. (2019). לקפוץ למים- מהימנעות להשתתפות מלאה בחיים. מודן: בן שמון.

Abramson, Z. (2015). The meaning of Neurosis according to Adler. Journal of Individual Psychology, 71(4), pp. 426-439.

Adler, A. (1998). Understanding human nature. Center City, MN: Halzelden (Original work published 1927)

Adler, A. (2003). The neurotic character. In H. T. Stein (Ed.), The collected clinical work of Alfred Adler (Vol. 2, pp. 149-156). Bellingham, WA: Alfred Adler Institute of Northwestern Washington (Original work published 1913

Adler, A. (2011). Social interest: A challenge to mankind. London, United Kingdom: Faber & Faber (Original work published 1938

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-V (5th ed.). Arlington, VA: Author

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.), (1956). The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings. New York, NY: Basic Books

Dreikurs, R. (1973). Psychodynamics, psychotherapy, and counseling (rev. ed.). Chicago, IL: Alfred Adler Institute (Original work published 1967

Dreikurs, R. (1991). An introduction to individual psychology. Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 47(1), pp. 4-9

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York, NY: Random House

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human relations, 7(2), 117-140

Leary, M. R. (2018). Why You are who You are: Investigations into Human Personality. Teaching Company

Linden, G. W. (1993). Excuses, excuses! Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 49(1), pp. 1-12

Shaked, A. (2016). Adlerian psychotherapists' perspectives of using psychodrama in (the treatment of neurotic clients (Doctoral dissertation, Lesley University

Shaked, A. (2019). The conceptualization of neurosis> past, present and future. In Adlerian Society of the United Kingdom and the Institute for Individual Psychology (Ed.), Adlerian yearbook (pp. 7-40). London, United Kingdom: Editor

Sicher, L., & Davidson, A. K. (1991). The collected works of Lydia Sicher: An Adlerian perspective. Ft. Bragg, CA: QED Press

van Egmond, J. J. (2003). Multiple meanings of secondary gain. The American Journal of Psychoanalysis, 63(2), 137-147

לחצי נאהוא לא שלם

תלות יתר בזוגיות

טל פריגן
יועצת נישואין ומשפחה,
מנהלת תכניות ההכשרה
במרכז י.נ.ר.
Tal@ynrcollege.org



לרוב בני האדם יש צורך בקבלת משוכ מהסביבה, שכן האדם כיצור חברתי בוחן את עצמו ביחס לקרוביו. במערכת יחסים משמעותית כגון הורים, חברים ובני זוג הצורך גובר ומתקיימת תלות רגשית הדדית המזינה את הקשר ומאפשרת יצירת קרבה מתוך תחושת בטחון. ישנם מצבים בהם התלות הלגיטימית הופכת להיות בעייתית ומייצרת הפרעה למערכת היחסים תוך גרימת תחושות קשות לבעלי הקשר. הבעיה מתעצמת כשמדובר בקשר זוגי ועלולה להתפתח להפרעת אישיות תלותית.

האדם התלוי יחפש בדרך כלל, ובצורה לא מודעת, בן זוג שיאפשר לו להתלות בו או שיהיה תלוי בו. בהתאם לכך, יידרשו שני צדדים בשביל לאפשר תלות להיווצר ולהתקיים - צד שולט וצד נשלט. השולט אוהב שיש מישהו שתלוי בו כי זה מעניק לו תחושה של כוח, והנשלט אוהב את הנוחות הזאת שמישהו מחליט הכל עבורו והוא לא צריך לקחת אחריות. לעיתים יאפשר התלוי לאדם בו הוא תלוי להתנהג בצורה הרסנית כלפיו והוא יתעלם מכך לטובת היאחזות בו שכן הוא זקוק לאישורו ואהבתו בכל מחיר. ברוב המקרים הוא לא יהיה מודע כלל לדפוס הזה ויעמיד פנים שהכל בסדר, גם אם הוא נפגע בצורה חמורה.

בן הזוג התלוי ישקיע את מירב האנרגיה שלו על מנת להרגיש אהוב עד כדי כפיית עצמו וגרימת תחושת מחנק לצד השני. בן הזוג בו הם נתלים מתבקש כל הזמן להוכיח את אהבתו והוא מרגיש כבול, חסר אונים ומרוקן אל מול הסחטנות הרגשית הבלתי נגמרת שמופעלת עליו. בטווח הארוך הוא עלול לרצות להתרחק מבן הזוג שהופך לנטל רגשי עבורו, מה שמגביר במעגל שלילי הרסני את חוסר הביטחון של בן הזוג התלוי בעצמו ובקשר.

האדם התלוי עשוי לחשוב שהוא שולט במה שאנשים חושבים ומרגישים ולעתים הוא גם ינסה לשכנע אותם מה כדאי להם לחשוב ואיך להרגיש. הוא מאמין שידוע בדיוק מה כולם צריכים בשביל שיהיה להם טוב ומניח שיוכל לתקן אותם.

קשר זוגי מייטיב מבוסס על היכולת של שני בני הזוג להרגיש תלויים אחד בשני ובו זמנית לחוות את עצמם כישות נפרדת ועצמאית. תלותיות יתר בזוגיות היא מצב בו תחושת הביטחון והאהבה העצמית של אחד מבני הזוג תלויים במידה מוגזמת באהבה ובאישורים של בן או בת הזוג עד כדי תחושה של אבדן העצמיות.

מדובר בדפוס התנהגות כפייתי שמעוות את ראיית העולם ואת ההתנהלות של התלוי בחיים בכלל, ובקשר הזוגי בפרט. האדם התלוי יהיה חסר עצמאות רגשית ותחושת האושר שלו תהיה תלויה במעשיו והתנהגותיו של בן או בת הזוג שלו עד כדי נראה שהתלוי חי את חייו לפי האנשים הקרובים אליו. הוא תולה את האושר שלו באהבה של אחרים וכאשר הוא מרגיש דחייה, הוא מרגיש אבוד.

אנשים הסובלים מהפרעת אישיות תלותית (Dependant Personality Disorder או בקיצור DPD) יחוו היעדר ביטחון עצמי והם עלולים לחוש חוסר נוחות משמעותי כאשר הם נשארים לבדם. הם נוטים להטיל על אחרים את האחריות על חייהם האישיים, מתקשים לקבל החלטות הנוגעות להם, ונמנעים מקונפליקטים מתוך חשש לנטישה. אנשים החיים עם הפרעה זו מדווחים על חוסר הנאה במרבית תחומי החיים, חוויית כישלון, תבוסה וחוסר אונים. אלו יוצרים תחושת דימוי עצמי נמוך. אצל חלק מהמאובחנים עם הפרעת אישיות זו יש נטייה לנסות 'רפוי עצמי' באמצעות חומרים ממכרים.

שינוי בואו להוביל



מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

NLP

תכנית ההכשרה ל- nlp practitioner

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 בירושלים ובמרכז

מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומציאות

03-7160130 | 02-6321625

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

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

סיבות אפשריות לתלות יתר

רוב הספרות משייכת את תלות היתר למערכות יחסים בעייתיות בתקופת הילדות. זהו דפוס התנהגות שהתפתח על פי רוב אצל ילד או ילדה שגדלו במציאות של מצב נפשי לא יציב של אחד מההורים או שניהם שגרם להם לקבל אהבה בצורה מותנית. אהבה מותנית היא אהבה שהילד זוכה בה רק כאשר הוא בסדר. אם הוא לא "מצליח" למלא את רצונותיו של ההורה האהבה חדלה. ילד שמקבל אהבה כזו מפסיק להאמין שמגיעה לו אהבה חסרת תנאים בכל מצב. חשיפה לדפוס קשר זה בגיל צעיר מאוד, בה הילד תלוי בצורה מוחלטת בהוריו, עלול להשפיע בצורה הרסנית. שכן אהבה וחום הם צרכים בסיסיים בדיוק כמו חמצן, מזון ותחושת הגנה. פגיעה משמעותית בשלב זה עלולה לגרום לכך שבבגרותו, יאמץ הילד לעצמו את אותה הגישה המחמירה וימשיך באותו האופן לרצות אחרים על מנת לזכות באהבתם. כל ישותו ומהותו תהיה תלויה באהבה זו. בהיעדרה, תיווצר אצלו אשליה של ריקנות, אותה הוא ינסה למלא בדרכים רבות ומגוונות.

למרות שנראה לצפות כי אדם שזקוק לאהבה יינה ממנה ונפשו תרפא כשהוא יחוש רצוי ואהוב, באופן פרדוקסלי הענקה, ביטויי חיבה ותחושות אכפתיות אינם מלאים את החוסר של התלתי, להיפך, הם גורמים לו לרצות עוד ועוד כדי לקבל אישור לכך שהוא אהוב. זהו מצב בו ניתן להשתמש במילות הפסוק "והנפש לא תמלא" (קהלת ו ז) כדי להבין את החוסר שלא מגיע לסיפוקו כי בתוך תוכו האדם התלוי לא מאמין שהוא ראוי לאהבה.

מאחר ואישיותו תלויה במערכת היחסים הוא יפחד מאוד לאבד אותה. זאת משום שהוא כמעט ויתר על עצמו עבורה ובלעדיה הוא כבר כמעט ולא קיים. לכן הוא חי בפחד תמידי מסיום הקשר שישאיר אותו לבד. שוב באופן פרדוקסלי, המצב של נזקקות ותלות באחר מייצר בדיוק את ההפך - דחיה ובסופו של דבר קריסה של מערכת היחסים. במקרים של סיום הקשר התלתי יסרב לקבל את המציאות ולעיתים ירצה להישאר בקשר בכל מחיר גם במצבים מזיקים של פגיעה. זאת על מנת לא להתמודד עם תחושות הבדידות והריקנות.

התמודדות עם תלות יתר

הבעיה הגדולה ביותר של האדם התלתי היא ההתכחשות. הוא מעמיד פנים שהכל בסדר ושהוא בשליטה, אך למעשה הוא זה שנשלט ע"י הבעיה שלו. ברוב המקרים הוא יסרב להבין שהוא בצרה וזקוק לעזרה. ההימצאות במצב של נזקקות וחולשה היא בדיוק מה שמפחיד אותו מאוד כי הוא בנה לעצמו תדמית של אישיות קשוחה שלא זקוקה לאף אחד. כל עוד התלתי יחשוב שהוא בשליטה, ההפרעה תמשיך להרוס את

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;
יסוּת רגשי, דמיּו 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 ומצוינות

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

חייו ולהזיק לקרוביו. התחלת השינוי יגיע ממקום של מודעות ודווקא היכולת לאבד שליטה. התובנה שאבדה לו השליטה על חייו מתחילה את תהליך ההחלמה כי הוא כנה עם עצמו ומודע לחסרונותיו. זהו תהליך המצריך ענווה, כנות ופתיחות ובעיקר רצון לשינוי. הבנת דפוסי ההרס של ההפרעה ומודעות לגורמים שהביאו להפרעה להתפתח, יפתחו חמלה, הבנה ואהבה עצמית והם שיביאו לריפוי.

מדובר בתהליך עדין שראוי שייעשה בסיוע מקצועי. מטפל ראוי יסייע לאדם התלוצץ לצלול לתוך עצמו בכדי להבין יותר לעומק את מקורות החוויה שגרמה לתחושת חוסר הביטחון וחרדה הנטישה. עם התפתחות ההבנה והמודעות לגבי החוויות שנצרכו בו, ניתן יהיה לזהות סיטואציות בהן הטראומה "חיה" מחדש בתוך קשרים בהווה. ההבנה והחיבור של העבר עם ההווה יאפשר להבין את הדפוסים החוזרים על עצמם. לאט לאט ניתן יהיה להפריד בין מה שהיה בילדות כילד קטן, תלוי וחסר יכולות, לאדם בוגר שיש בו את הכוח והיכולת לבחור, לקחת אחריות על חייו ולתעל את צרכי הקשר שלו בצורה מיטיבה יותר.

כך, בתהליך הדרגתי התלוצץ ילמד למלא את עצמו ויפחית את הצורך בתלות שלילית באחרים.

לסיכום נראה כי תלות היא לגיטימית בחיי הנישואין, והיא מאפשרת קרבה רגשית. יחד עם זאת, תלות יתר מזיקה הן לבן הזוג התלוצץ והם לבן זוגו שאינו מצליח למלא את החסר הנפשי בו הוא נמצא. זהו מצב העלול להביא למעגל הרסני של צורך בקרבה שמייצר ריחוק שמייצר צורך עמוק יותר בקרבה וחוזר חלילה. ברוב המקרים תלות יתר מתפתחת בילדות בעקבות אהבה מותנית שגורמת לאדם הבוגר לשחזר את יחסיו עם הוריו. האדם התלוצץ יתכחש לבעייתו והריפוי יתאפשר בתהליך מודע הכולל הבנת הדפוסים ההרסניים של ההפרעה ומקורה. בתהליך הכולל חמלה, קבלה, אהבה עצמית יחד עם רצון כנה ואמתי ליצירת תהליכים אחרים, בסיוע של איש מקצוע ראוי, ניתן להביא למעגל חיובי שייצר תהליכי שינוי מבורכים.

מקורות:

DSM-V (2013) American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. Washington DC: American Psychiatric Press

Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A (1994) Synopsis of psychiatry, Behavioral sciences, Clinical Psychiatry, seventh edition

Rogina,-Julius-M; Quilitch,-H.-Robert. Treating Dependent Personality Disorders with Logotherapy: A Case Study. International-Forum-for-Logotherapy. Vol 29(1) Spr 2006, 54-61

Holmbeck,-Grayson-N; Durlak,-Joseph-A, Comorbidity of dependent personality disorders and anxiety disorders: Conceptual and methodological issues. Clinical-Psychology:-Science-and-Practice. Vol 12(4) Nov 2005, 407-410

Links,-Paul-S; Stockwell,-Michelle; MacFarlane,-Malcolm-M. Is Couple Therapy Indicated for Patients with Dependent Personality Disorder? Journal-of-Family-Psychotherapy. Vol 15(3) 2004, 63-79



אבני חפץ
ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר.

שם: ערן שטראוס, 53, נשוי אב לחמישה וסבא לנכדים
עיר מגורים: אבני חפץ
השכלה: יעוץ נישואין ומשפחה. בעל תואר שני M.A במנהיגות
חינוכית ותואר ראשון B.Ed בחינוך, חבר אגודת היועצים
והמטפלים במשפחה בישראל

מה היה תחום העיסוק שלך לפני הלימודים?
עסקתי ועדיין עוסק בחינוך, בעבר ניהלתי מערכות חינוך.

מדוע בחרת ללמוד את התחום?
כאיש חינוך הנגיעה בנפש האדם קרובה מאוד לליבי. ראיתי חשיבות רבה להיות שותף ולפעול לחיזוק המערכת הזוגית, שהיא הבסיס לתא המשפחתי, והמשפיע המרכזי על שותפיה - ההורים והילדים. זאת בפרט בתקופה שבה אנו נמצאים ורואים עד כמה מוסד הנישואין צריך חיזוק. הצורך הפנימי הזה היווה עבורי בסיס להעז לגשת לתחום כל כך רגיש מתוך תקווה, שאוכל להיות שותף בבניין קומה נוספת בחיי זוגות המבקשים להביא מזור לקשייהם.

במה אתה עוסק היום?
יעוץ זוגי ומשפחתי, יש לי קליניקה פעילה בנתניה ובחריש, ומלווה סטודנטים בתהליך ההכשרה ביעוץ נישואין ומשפחה במרכז י.נ.ר.

מה הם העקרונות המנחים אותך בעבודה שלך?
אני מאמין באדם, בטוב שבו, וביכולת השינוי של היחיד והיחד הזוגי. ה'נפש הזוגית', כמו גם נפש האדם, בנויה רבדים על גבי רבדים ועומק בתוך עומק. בתהליך של ייעוץ זוגי אנחנו מהלכים יחד בשבילי הנפש הזוגית על מנת להשיב את האמון בעצמנו ובזוגיות שלנו על מנת להעמיק את הבחירה בתהליכי החיים. לכל זוג אנחנו תופרים יחד את התהליך הייעוצי שמתאים עבורו, אני רואה את עצמי כשליח של בני הזוג - בעבורם.

ספר לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודתך
זוג שאתו נפגשתי לא היה מוכן לשתף פעולה והתקשה להתקדם בשינוי. לאחר שיחד העלנו הסתכלות אחרת על מערכת היחסים, בן הזוג הבין שהוא הסתיר מבת הזוג ואולי אף מעצמו את מה שקיבע אותו בעמדה שלו מולה. השינוי התפיסתי אפשר לחלץ את בני הזוג מהתקיעות, ולהתחיל תהליך של מעין בחירה מחודשת האחד בשני.

מהו הרווח האישי שהפקת מהלימודים בי.נ.ר?
הלמידה בי.נ.ר הייתה בראש וראשונה מקצועית וברמה גבוהה. נחשפנו למגוון שיטות שהכשירו אותנו למלאכת הייעוץ הזוגי באופן רחב ומעמיק. למדתי לחשוב אחרת ממה שנקלט במבט ראשון, ולראות את הבלתי נראה על פני השטח. העיסוק המעמיק והבחון בתורת הנפש השפיע לא רק בפן המקצועי אלא גם עלי כאדם וכבן זוג.

תן לנו ההמלצה אישית מארגז הכלים שלך
לשהות בזוגיות. מרוץ החיים דוחף אותנו ומשליך אותנו מעיסוק לעיסוק, אנחנו משקיעים בהתפתחות שלנו כבעלי מקצוע, משקיעים בטיפול בילדים ובשלל עיסוקים שהחיים מזמנים לנו ומניחים שבזוגיות יש התפתחות טבעית הרי כל הדורות חיו בזוגיות... אך חשוב לדעת שמרחב שלא נפנה לו זמן, כנראה לא יפרח ויתפתח. אם לא נשהה בזוגיות, כנראה לא נכיר אחד את השני ולא נפתח קשר משביע רצון. כשזוג מגלה את הפנינה הזו, את השהות בקשר הזוגי, הוא חווה התחדשות נהדרת.



כאן בונים את דור העתיד

הנשרת מדריכי חתנים וכלות

בשיתוף ובחסות:

הכשרה 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: 02-6321615
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

אזכור צווקא הצחינים לא אהבים לחכות?



מאת: חיים דיין MSW עו"ם קליני ודוקטורנט, יו"ר מכון הקשב

להתכונן למבחן ברגע האחרון. להיכנס להתקלח כשכבר אין ברירה. לשלם דו"ח כשהוא כבר בהתראה. להתפלל רגע לפני שעובר זמן התפילה. לסדר את החדר "עוד מעט"... מדוע דווקא לקבל את התכונה הזו בהבנה עוזר להתמודד אתה בהצלחה?



מה המכנה המשותף של כולם?

לאדם יש שני כוחות איתם הוא פועל: "כח עגול" שתפקידו להקשיב לעולם הפנימי של האדם ולא להקשיב לעולם החיצוני. כוח זה אחראי לכך שאדם יעשה מה שהוא "רוצה". לעומתו, "כח מרובע", תפקידו להקשיב לעולם החיצוני של האדם ולא להקשיב לעולם הפנימי. כוח זה אחראי לכך שאדם יעשה מה שהוא "צריך". ה"רוצה" הוא מה שעכשיו מתחשק, בלי להתחשב בטווח הארוך. ה"צריך" הוא אמצעי להשיג משהו בעתיד.

למרות שהעגול והריבוע הם כוחות שפועלים בכיוונים מנוגדים, הם משלימים אחד את השני, כמו שמערכת הנעה ומערכת בלימה בכלי הרכב משלימות זו את זו. כאשר אדם נותן משקל גדול יותר לכוח העגול שלו, הוא בעצם פחות מקשיב למציאות החיצונית והוא מקבל החלטות שמנקודת מבטה של המציאות החיצונית אינן כדאיות. למשל, לטפוח כלים אחר כך ולא מיד אחרי הארוחה, למרות שכלל שיעבור הזמן, מלאכת ניקוי הכלים תהיה קשה יותר. עם זאת, לכוח העגול יש תפקיד חשוב בבריאות האדם ובתפקודו ולכן חשוב לשמור עליו ולאפשר לו להתבטא במקומות מתאימים. כאשר מופעל על האדם לחץ להפעיל את הכוח המרובע - הכוח העגול עלול לחוש מאוים ולהתקומם. הוא יודע שיש לו תפקיד חשוב ולא ייתן שימחקו אותו. אם מתעלמים מהעגול, הוא יתבע את עלבונו מהריבוע. הוא כבר ימצא דרך "לשים רגל" ולדאוג לכך שבזמן אמת נמשיך לדחות משימות. התופעה מצויה בעוצמה רבה יותר אצל אנשים עם הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD) - שלהם יש ברוב המקרים עיגול גדול יחסית לאחרים. לאחרונה התפרסם מחקר שהראה כי ככל שיש לאדם יותר תסמינים של ההפרעה, כך הוא יותר דחייך. אחד ההסברים הוא שהתסמינים מבטאים העדפת ההווה על פני העתיד.

"למה לעשות מחר את מה שאפשר לעשות מחרתיים?!" חושב הדחייך, ולמרות זאת הוא יספר לכם שהוא ניסה כל כך הרבה שיטות להיפטר מהנטייה הזו, אבל זה לא קל. ננסה דרך שונה. במקום להדוף את הדחיינות ולהילחם בה, נרפה רגע מהביקורת נגדה. ננסה לשמוע את ההיגיון שלה, את הקול הפנימי של האדם. לקול הפנימי של האדם יש כוח עוצמתי. כאשר ממוקדים במחשבה איך להיפטר ממנו - קשה לשמוע אותו ולשים לב אליו. כשאנחנו לא שומעים אותו - הוא גם לא שומע לנו.

אפשר לשמוע מגוון קולות פנימיים לגבי דחיינות:

איש העניין - יסביר שהמשימה כה משעממת אותו, עד שהוא לא מצליח למצוא אנרגיות לבצע אותה. ייתכן שהלחץ של הרגע האחרון ייצור אצלו ריגוש ומוטיבציה כדי לבצע את המשימה.

איש השלמות - יסביר שדברים צריכים להיעשות בצורה יסודית ומושלמת, ולזה צריך למצוא זמן מתאים, לא עכשיו. ברגע האחרון אין ברירה וצריך כבר לעשות. לפעמים הלחץ עוזר לו לעשות את הדברים בצורה מושלמת כמו שהוא אוהב. **איש הביטחון** - יסביר שהוא לא בטוח שיצליח לעשות את המשימה היטב ולכן הוא מהסס ומתחמק מעשיית המשימה. לפעמים הוא ירגיש ההיפך, הוא כל כך בטוח בעצמו או שהמשימה קלה ופשוטה, שאפשר לעשות אותה בקלות ברגע האחרון וחבל לעזוב כעת עיסוקים אחרים כדי לעשות אותה. **איש ההווה** - יסביר שהדבר החשוב ביותר הוא ההווה ובאמת שלא כדאי לבזבז אותו בשביל העתיד. המשימה שמיועדת לעתיד לא נתפסת אצלו כממשית או כזו שמגיעה לפעולה. **איש החירות** - יסביר שכל האפשרויות צריכות להיות פתוחות לפניו. להחליט להתמקד במשימה אחת ולא באחרת, זהו אובדן של חירות. פתוחות לפניו הרבה משימות והוא אינו יודע במה להתמקד כעת.

מדברי חז"ל אפשר ללמוד שמדובר בהתמודדות עתיקת יומין ונורמלית, הנה דוגמאות אחדות. זמן קריאת שמע ערבית עד חצות הלילה ולא עד עלות השחר כפי שהיה ראוי, מסבירה הגמרא (ברכות, ד): "כדי שלא יהא אדם בא מן השדה בערב ואומר 'אלך לביתי ואוכל קימעא ואשתה קימעא ואישן קימעא ואחר כך אקרא קריאת שמע ואתפלל' וחוטפתו שינה ונמצא ישן כל הלילה, אבל אדם בא מן השדה בערב, נכנס לבית הכנסת, אם רגיל לקרות - קורא, ואם רגיל לשנות - שונה, וקורא קריאת שמע ומתפלל ואוכל פתו ומברך". משנים את הסדר. אמרו חז"ל (אבות ב-ה) אל תאמר לכשאפנה אשנה - שמא לא תפנה. שפתי חיים (ח"ב, מדות) מסביר את המשנה (אבות, א, יא) ואם לא עכשיו אמתי - שלכל רגע יש תפקיד מיוחד משלו ואם לא עשה את התפקיד המיוחד לו לאותה שעה, לא ניתן להשלים. בשבח של בועז נאמר (רות, ג, יח): וַתֹּאמֶר שְׁבִי בְּתִי עַד אֲשֶׁר תִּדְעֶינִי אִיךָ יִפְּלֵ דָבָר פִּי לֹא יִשְׁקֹט הָאִישׁ פִּי אִם פְּלֵה הַדָּבָר הַיּוֹם. **מה עושים?**

קבלו את עצמכם - לדחינות יש הגיון פנימי משל עצמה. גם אם היא מזיקה, אין הצדקה להלקאה עצמית. זה גם לא עובד. פעולה מתוך הבנה שכוחות הנפש של האדם ביסודם באים לעזור לו, רק שהם צריכים ניתוב, מאפשרת לאדם לעבור ממלחמה עם עצמו, לניהול של עצמו תוך קבלה של כישלונות. **השאירו לעצמכם מרחבים עגולים** - נטרו את התפקוד שלכם והחליטו באילו תחומים אתם רוצים ויכולים להישאר עגולים לגמרי, לזרום ולא להיצמד ללוחות זמנים. חשוב לתת לעיגול שלנו ביטוי שבו יוכל לפעול בלי שנלחץ אותו. אם יש בכך כזו נטייה, היא כנראה נחוצה לכם לתפקודים שונים. **רתמו את הדחינות לטובתכם** - ברגע האחרון להגשת משימה האנרגיות עולות וקל יותר לבצע דברים טוב. יש משימות שבאמת עדיף להשאיר לרגע האחרון. אפשר לעשות זאת בצורה מושכלת שלא תגבה מחיר יקר מידי, למשל להשאיר לרגע האחרון משימות תיאומים עם אנשים נוספים. **הביטו לשעמום בעיניים** - כשמשימה משעממת, הירתעו מהשעמום. פשוט תהיו מודעים לכך שכרגע אתם חווים מפגש עם שעמום (ריבוע בלי עיגול) ויודעים שניתן להכיל את השעמום. כמו דקירה אצל רופא שיניים, זה חולף. מסתכלים על השעמום בעין טובה, הוא רגש חשוב שבא להזכיר לנו שאנחנו זקוקים למשמעות.

הזמינו השראה - אמנם היא עגולה וגחמנית, אבל ככל שנתרגל לא לפחד מהריבוע, הוא דווקא זה שיכול לאפשר השראה. קובעים זמן למשימה, מתחילים עם הדברים שמסביב, חושפים את עצמנו באופן יזום לדברים מעוררי השראה. זוכרים שהריבוע "עובד אצל העיגול": נותן לו חומרי גלם, נותן לו מידע בסיסי שעמו עושים יצירה, ומאפשר ביטוי. העיגול והריבוע הם כמו מגנט, בידנו לגרום שהם ימשכו או ידחו אחד את השני. **הגבירו מסוגלות** - קל יותר להשתמש בעיגול שלנו ולעבוד מתוך חשק, תשוקה והתלהבות. לפעמים נדמה לנו שזה המנוע היחיד שיש לנו, אבל זה לא נכון. בהרבה תחומים בחיים אנחנו משתמשים בריבוע שלנו ויודעים לעשות דברים גם בלי חשק גדול - ניזכר במקומות האלה ונעלה אצל עצמנו את הביטחון ביכולת "להתרבע". **הסתפקו במועט** - העיגול אוהב שדברים מושלמים.

נזכיר לו ששלמות היא עצם העובדה שרעיון יוצא אל הפועל למרות שאיננו מושלם. הכוס אמורה להיות ריקה, כל טיפה שבחצי המלאה היא חידוש מפתיע. פרקו משימה לחלקים קטנים - יצירה היא שלם שגדול מסך חלקיו. אם ה"שלם" גורם לכם ללכת לאיבוד, חלקו אותו לחלקים קטנים ומוגדרים - כל חלק קטן הוא יעד שניתן "לחגוג" בפני עצמו את השלמתו.

חבקו כישלונות - יש בדרך הרבה טעויות. הן חלק מהדרך והן גם הזדמנות לצמיחה ולמידה. מביטים בפחד מכישלון בהומור, כמו שאמר פעם משהו: אני כל כך לומד מטעויות של עצמי, שאני שוקל לעשות עוד כמה...

התאימו את שיטות העבודה לאופי שלכם - אל תילחמו בטבע שלכם, זה מיותר והרסני. אם אתם זקוקים למסגרת חזקה, שבצו את המשימות ביומן, העבירו אותם מהעיגול לתוך משבצות של הריבוע. לכל משימה יש זמן ומה שנכנס נכנס. אם אתם זקוקים ליותר מרחב, תתנהלו בזמן שלכם בחופשיות ותשתמשו במספר מסוים של חלונות זמן שמוגדרים למשימה כלשהי.

תרגלו הערכת זמן - שיערו מה הזמן שנדרש למשימה כלשהי, הפעילו טיימר ותעצרו בסיום. עם הזמן תשכללו את היכולת שלכם להעריך נכוחה את הזמן הדרוש לכל משימה.

זהו מסיחי דעת - שימו לב בימים הקרובים מי הם "זוללי הזמן" או "מסיחי הדעת" הגדולים שלכם. השתמשו בכלים שיכולים להפחית אותם, כמו חוסמי אתרים, אטמי אזניים, השקטת טלפון, טיימר, השמעת מוזיקה וכדומה.

היפטרו ממשימות מעיקות - שיטת "2 דקות" מתאימה עבור משימות קטנות ו"מעצבנות". קבלו החלטה עקרונית שמשימה שזמן הביצוע שלהן אורך פחות מזמן זה - תבוצענה לאלתר. **לסיכום:** השתמשו בשאלות מ.ל.א. (מה, למה, איך) והשיבו לעצמכם על השאלות הבאות:

מה היעד שלכם? האם הוא ברור ומוגדר? האם המטרה הסופית שלו בהירה לכם?

למה יעד זה חשוב לכם? אילו רגשות עולים בכך כשאתם באים לבצע אותו? האם אתם דואגים שלא תצליחו לעשות את המשימה בצורה טובה? האם אתם חוששים משעמום? האם אין לכם חשק/השראה?

איך בפועל אתם מתכננים לעשות זאת? מה תכנית העבודה שלכם? האם היעד מחולק למשימות קטנות? האם ברור לכם באיזה זמן ייעשה כל חלק? לאילו משימות מתאימה שיטת "2 דקות"? בהצלחה!



מקורות
דיין, ת. (2023) תפילה והפרעת קשב: אתגרים ואסטרטגיות התמודדות ברוח הגישה הסלוטווגנית. בדרך - כתב עת לענייני תורה ומדע, 37. אוניברסיטת בר-אילן.
פירו, ס. (2010) דחינות: איך להפסיק לדחות למחר את מה שאנחנו יכולים לעשות היום. מטר.
Netzer Turgeman, R., & Pollak, Y. (2023). Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination. Australian Psychologist, 1-9

כשמטפל הופך למטופל

מטפלים הם אנשים עם עולם פנימי מורכב לא פחות משל המטופלים שלהם. רבים מהם מגיעים לטיפול בעקבות מצוקה נפשית שהם עברו, והעיסוק שלהם בתחום היא הדרך שלהם להתמודד עם הבעיות שלהם בעצמם. כאשר מטפל עובר הכשרה טובה שכוללת גם טיפול עצמי, הוא לומד לעשות הפרדות, לזהות חולשות, ולנצל את כוחו לטובת המטופל. באם הוא לא יודע לעשות הפרדה בין מצוקותיו האישיות להתמקמות שלו מול המטופלים שלו, הוא עלול להוביל את התהליך באופן בעייתי וכדאי מאוד לחפש מטפל אחר.



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



הכללית של הפונים אליהם, לעזור למטופלים להתמודד עם קשיים ואתגרי החיים ולשנות את הדרך שבה הם רואים את עצמם ואת האחרים בחייהם. את זה עושים באמצעות "התערבויות" שהן שיטות וטכניקות שנעשות באופן אמפתי ומודע. בכך משתמשים מטפלים בכוח השפעתם על מנת לעזור למטופל, לסייע לו להתפתח ולהצליח, וכך לקדם את המטרות הנפשיות שלו.

כשמסתכלים על סט ההתערבויות של המטפל אנחנו נראה שהן מכוונות ליצירת תחושה של ביטחון ואמפתיה כלפי המטופל. הן מייצרות תנאים טובים יותר לתפיסה עצמית חיובית ואיתנה יותר, ולתחושה של ערך ושליטה אישית גבוהה יותר תוך כדי הקניית כלים וכישורים חדשים להתמודדות עם הקשיים הנוכחיים בחיי.

בתהליך כזה המטופל הפרטני או המטופלים בטיפול זוגי עשויים לחוש קושי בחלקים מסוימים של הטיפול. בנקודות כאלה ואחרות הם יכולים להביע תסכול ואף לטעון כנגד המטפל. כל זה נעשה בתוך מסגרת בטוחה שמאפשרת למטופל לחלוק את מחשבותיו ורגשותיו עם המטפל, ומתוך הרגשה עמוקה יותר שהמטפל מקשיב, מבין, אמפתי, ומפעיל מחשבה והתערבויות מתוך חשיבה על האינטרסים של המטופל שהופך להיות שותף מלא בתהליך ובעל אחריות מלאה על בחירותיו והחלטותיו.

מניפולציות שליליות זה סיפור אחר. בהגדרה המילונית, מניפולציה היא שימוש מתוחכם בתחבולות, בתמרונים

הצורך של מטפל לעשות הפרדה בין העולם האישי שלו לעולם של המטופלים שלו הוא חיוני ובלתי נמנע. בעת שהוא נמצא בתפקיד המטפל, הוא נדרש להתמודד עם רגשות, צרכים וסיפוקים שונים של הפונים אליו. על מנת לתת מענה מקצועי ואיכותי, הוא נדרש להקדיש את מרכז תשומת ליבו לעבודה עם עולמו הנפשי של המטופל ולמענו, במקביל לכך שעליו לשמור על גבולות ברורים ולשמור על פרטיותו ורווחתו האישית. הפרדה בין עולמו האישי של המטפל לבין עולמם של המטופלים חשובה במיוחד כדי לשמור על גבולות בריאים ולאפשר יחסים מקצועיים ואמינים. אולם, כאשר אנחנו נפגשים עם מטפל שנתקע בין העולמות ולא מצליח לבצע את ההפרדה הזאת במידה ובאופן הרצוי, כדאי להיוועץ עם איש מקצוע ולשקול מעבר למטפל אחר. במאמר זה, ניגע בשלוש צורות של התנהגויות מצד המטפל שיכולות להצביע על עבודה שמבטאת בעיקר את פצעיו ומשקעיו של עולמו הפנימי של המטפל במקום שירות עולמו הפנימי של המטופל.

מניפולציות

חשוב לעשות אבחנה בין מה שמכונה "התערבויות" שאותן אפשר לראות כמניפולציות חיוביות בטיפול, למה שנקרא "מניפולציות" שהן מניפולציות שליליות שעלולות להתרחש במסגרות ייעוציות כאלה ואחרות. מטפלים מכירים בעוצמתן של המילים והשפה החיובית. הם משתמשים בהן כדי לעורר רגשות חיוביים, לשפר את התחושה

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 ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



ובתכסיסים (כמו הפעלת השפעה סמויה על אנשים אחרים, משחק ברגשותיהם, גניבת דעת ומרמה) כדי להשיג דבר מה. הדגש המרכזי הוא המטרה, ואמנם כשהמטרה היא רווחתו של המטפל ולא של המטופל, הדרכים יכולות להיות קשות ולא אתיות. מניפולציות שליליות מתייחסות לשיטות וטכניקות שמטפלים משתמשים בהן על מנת לשלוט ולשנות את מחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם של המטופלים לצורך רווחתם האישי של המטפלים. מניפולציות שליליות הן פעולות של המטפל שמטרתן להשתמש בכוחו ובהשפעתו על המטופל כדי לאיים, לבייש או להפחיד אותו, וכך לקבל יתרון עליו. המניפולציות השליליות יכולות לכלול הפעלת סוגי השפעה שונים על המטופל כדי להשפיע על החלטותיו ופעולותיו של המטופל בניגוד לרצונו האמיתי. כחלק מטכניקות ההשפעה הללו, מטפלים לא מקצועיים עלולים להשתמש בהצגת תמונות או מסרים מאיימים כדי ליצור תחושת חרדה אצל המטופלים ולהשפיע עליהם. עוד טכניקה נפוצה היא להשתמש בזמן הטיפול בכלים פיזיים בצורה שאינה נעימה למטופלים, כדי להשפיע עליהם ולגרום להם לפתח תחושת חרדה ופחד. כשמדברים על מניפולציות שליליות של מטפלים לא מדברים דווקא על אדם מניפולטור שבאופן מכוון מנסה לשלוט במטופליו. המניפולציות יכולות להתבצע ללא כוונת זדון ואף מכוונות טובות אך הן משרתות את עולמו הפנימי של המטפל ולא את זה של המטופל. למשל, כאשר מטפל מעביר את האחריות על המצב של המטופל לעצמו, הוא מבטל בכך את



הרגשת השליטה והערך האישי של המטופל. זוהי מניפולציה שלילית שאמנם יכולה להיעשות ממקום אנושי של לב טוב ורצון לעזור לזולת, אבל התפיסה השיטתית שהמטופל לא מסוגל לקחת אחריות על חייו ושיש צורך להציל אותו ולהיות במקומו ובכך לעקר את שליטתו העצמית עשויה להגיע דווקא מהמקום הפצוע והלא מעובד ונפרד של המטפל, ובכך לחבל ביכולת השינוי של המטופל. דוגמה נוספת לכך נראה אצל מטפלים שמנסים להסביר למטופל שהוא עבר אירוע חיים בעבר. למרות שהמטופל מתעקש שזה לא היה ולא נברא, המטפל או המטפלת שפצועים בעצמם מהעניין אותו הם מזהים באחרים רק מתוך הרגשות שלהם לפגיעות האישיות שלהם, מנסים בדרכים ישירות ועקיפות לצייר תמונת עולם שאין לה כל קשר עם עולמו של המטופל. בכך, הם גוררים את המטופל למחוזות שלעיתים יוצרים הרס רב ברמה האישית וברמה הזוגית והמשפחתית. כל אלו דרכים שבהם נוכל לחשוב על כך שהמטפל לא מצליח לעשות הפרדה בין עולמו הפנימי לעולמם של אחרים, ואולי גם לעלות השערה סבירה מאוד כי המטפל לא מקבל הדרכה מקצועית ולא עבר טיפול בעצמו. במקום הזה, עוזרים נמצאים בעמדה שאליה מגיעים בדרך כלל אנשים במצוקה, ובכל

מקרה, זאת עמדה של השפעה בעוצמה שמשנתנה בהתאם למטפל ולאמונותיו הטיפוליות, ולמטופל ומבנה אישיותו. כשהמטפל בעצמו לא עשה ועדיין עושה את עבודתו האישית באחריות, הוא עלול לנצל את עמדת ההשפעה הזאת לטובתו האישית ולא לטובת הפונים אליו.

תגובה מוגזמת

כשמטפל הופך להיות מעורב הוא מפסיק להיות מטפל. ברגע שמטפל מרגיש שמשוהו נוגע חזק מידיי בבטנו הוא מבין שהוא נכנס מידיי פנימה ועליו לצאת החוצה. מטפלים יודעים לצאת רגשית מהסיטואציה ולהמשיך לשרת את המטופלים שלהם. אם הם לא מסוגלים לעשות זאת הם בעצם נופלים לאותו מקום של המטופלים שלהם וזקוקים גם הם כרגע למישהו שיהיה מסוגל להיות מבחוץ ולעזור להם. מטפלים מעורבים מידיי הם מטפלים שפועלים מתוך עולמם הפנימי ומאבדים את היכולת שלהם לראות תמונה רחבה יותר. חשוב לומר, שהקליניקה רוויה בסיפורי חיים קשים של אנשים שנוגעים בסיפורי חייו, פחדיו וחרדותיו של המטפל בעצמו, ולכן את ההפרדה ההכרחית הזאת לא עושים רק באמצעים אינטלקטואליים אלא באמצעות הדרכה וטיפול אישי. כשזה לא נעשה אנחנו יכולים לראות תגובות רגשיות שונות שמצביעות על כך שמי שנמצא כרגע בעמדת עוזר פועל מתוך עצמו ובשירות עולמו ופחות בשירות עולמו של הפונה. אחד הסימנים למעורבות רגשית של המטפל אלו הן תגובותיו הרגשיות המוגזמות. אלו יכולות להיות תגובות של התרגשות מוגזמת לנוכח אמירה חיובית של המטופל, או תגובת חרדה, צער או בכי לנוכח תיאורים שונים של מציאות המטופל. למטפלים המגיבים בהגזמה רגשית ייתכן ויש קושי לשלוט ברגשנותם ולהתמודד עם רגשותיהם בצורה יעילה ובריאה. הם מתקשים לשמור על רמת רגישות רגשית תקנית במצבים שונים, ולעיתים ייתכן שיש להם תגובות חזקות יותר ממה שנדרש או מתאימות למצב.

כדוגמה נוספת לאחת ההשלכות ממעורבות מוגזמת של המטפל ניתן לראות כאשר מטפל משתדל במכוון או לא במכוון שלא להיכנס למקומות רגישים בעולמו של מטופל וממילא לא להתעסק עם החומרים החשובים בתהליך הריפוי. למשל, כאשר כניסה למקומות אלו עלולה להביא את המטופל למצב של בכי שזאת תופעה טבעית בתהליך הריפוי הנפשי, ולעיתים יכולה להיות סימן להתקדמות ולשחרור רגשות של המטופל. אולם, עם מטפל שמעורב מידיי זהו אתגר שעלול להיות מורכב במיוחד, שכן ייתכן שהוא ירגיש לא נוח עם הבכי או יתקשה להתמודד עם הרגשות העצובים של המטופל.

תמיכה מוגזמת

אנשים באים לטיפול על מנת להתמודד עם חייהם ולחולל שינויים בחייהם. הם יכולים לנסח את זה כך או אחרת אבל

מטרת הטיפול היא לאפשר לאדם לקחת יותר אחריות על חייו, לתפוס את עצמו בצורה חיובית ובריאה יותר, ולחיות עם משפחתו וסביבתו באופן יציב ומשביע רצון יותר. חלק מכל זה מתבצע דרך התמיכה שהוא מקבל בתהליך הטיפולי כשהיא נדרשת ובמידה שהיא נדרשת. התמיכה אינה מרכז הטיפול שמתמקד בתהליכי שינוי, היא חלק חשוב והכרחי שמלווה את התהליך במידת הצורך, אך תמיכה מוגזמת של מטפל נפשי יכולה להיות הרסנית ולגרום לנזק פסיכולוגי ורגשי למטופל.

חשוב לזכור שבדרך כלל כל שינוי בתוך מסגרת טיפולית מתחיל עם מידה של תלות המטופל במטפל. אך גם כאן יש לעשות אבחנה בין תלות בריאה לתלות הרסנית ומזיקה.

התלות הבריאה מתחילה מעצם העובדה שהמטופל מספק את המידע החשוב והרלוונטי על עצמו, והמטפל משתמש בו כדי להבין ולסייע בטיפול בבעיותיו של המטופל. התלות הזו מתבטאת באמון המטופל ביכולתו של המטפל לספק לו את הכלים והטכניקות המתאימות לטיפול בבעיותיו, ובציפייה של המטופל למקצועיות, הבנה ותמיכה מצד המטפל, בתקווה שהתהליך הטיפולי יסייע לו להתמודד עם האתגרים הנפשיים והמשפחתיים שלו.

לתלות הבריאה יש חשיבות בכך שהיא משפיעה על היכולת של המטופל להתקשר ולבנות יחסים טובים עם המטפל. כאשר המטופל מרגיש נוח ובטוח, הוא יכול להתפתח ולהתגבר על המכשולים הנפשיים שלו בצורה יעילה יותר.

מטפלים מקצועיים פועלים בתוך מסגרת התלות הזאת ומכוונים לאורך כל התהליך להוריד אותה ולהחזיר את השליטה של האדם על חייו לעצמו. כך גם מכוונים מטפלים זוגיים מקצועיים להוריד את התלות של בני הזוג במטפל ולהגיע למקום שבו בני הזוג ייקחו שליטה על חייהם מבלי הצורך להכניס גורם חיצוני ביניהם.

כשהתלות אינה תלות בריאה, המטופל מתייחס למטפל כאילו הוא הפתרון היחיד והבלתי נמנע לכל בעיה שיש לו, והיא יכולה להתגלות במגוון דרכים. למשל, המטופל עשוי להתנהל בצורה תלותית ולחכות למטפל שהוא זה שיקבע את כל ההחלטות במהלך הטיפול. הוא עשוי גם להתבטא בתחושת חוסר יכולת עצמאית בלקיחת החלטות ובפתרון בעיות עצמאית. מטופל במצב הזה, חש בצורך תמידי להיות תחת השליטה והמידע של המטפל, וזהו מצב שיכול לפגוע בתהליך הטיפול ובתוצאותיו. המטופל עשוי להפסיק להתפתח ולהתקדם באופן אישי ורגשי, מכיוון שהוא מסתמך באופן מוגזם על המטפל. התלות המוגזמת הזאת עשויה גם להפחית את האמון העצמי של המטופל ולהפוך אותו לחסר תקווה ביכולתו להתמודד עם האתגרים החיים.



מחפשים מקצוע עם שליחות?



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

רחל עמית

בואו ללמוד ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ

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 גברים / נשים בירושלים ובמרכז

חדש-קבוצת נשים מתחילה בבאר שבע!

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצוינות

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

מטפל שלא מצליח לעשות אבחנה בין עולמו לעולמם של מטופליו ומשתמש בתהליך הטיפולי כדי לספק את צרכיו האישיים גם בלא מתכוון, ישתף פעולה עם התלות הלא בריאה כי הוא עצמו קשור בקשרי תלות לא בריאים עם מטופליו. במצב הזה, תלותו הלא בריאה של המטופל נותנת מענה להתמודדותיו של המטפל, ולכן אנחנו נראה מצבים שבהם המטפל מרגיש ומבטא זאת במילים שהטיפול באנשים מציל אותו, הוא מרגיש שבלי האדם שהוא מלווה ותומך בו המטפל בעצמו נמצא במצוקה נפשית.

עוזרים במקום הזה עשויים להתנהג בקליניקה בדרכים שונות שמכוונות להגברת התלות של המטופל, והם עושים את זה בין היתר במתן תמיכה גם במקומות שהיא לא נדרשת. למען האמת, מי שנזקק לתמיכה הזאת הוא אינו המטופל אלא המטפל שזקוק בהענקת התמיכה ובהגברת התלות של המטופל, וזהו אחד מסימני ההיכר הנוספים של האדם שבהחלט יכול להיות האדם הטוב ובעל הכוונות הטובות אך מי שלא נמצא בעמדת מטפל שעשוי לעזור לפונים אליו לחולל שינויי יציב וארוך טווח.

לסיכום,

- כשמטפל מצייר תמונת חיים מפחידה ומאיימת ודוחק בכך לבחור בחירה מסוימת, יש לעצור ולבחון את כוונותיו.
- כשמטפל מעביר מסר שהוא אחראי על מה שקורה או יקרה לכם, ואם תמשיכו בתהליך הוא בטוח שיהיה בסדר, יש לעצור ולבחון את עמדתו.
- כאשר מטפל דוחק בכך להיות מעורב בקבלת החלטותיכם על חייכם ומנטרל את שיקול דעתכם, זאת קריאה לעצירה ובחינת התהליך מצידכם.
- כשמטפל רגיל להתרגש אתכם, ואולי גם בוכה יחד אתכם, אתם יכולים להגיש לו נייר טישו ולחשוב עליו שהוא אנושי, אך תזכרו שהתפקיד שלו הוא להיות במקום אחר.
- כשאתם מנסים לדבר על נושא מסוים והמטפל מסית לנושא אחר, אמרו לו זאת ובקשו להבין מה הסיבה שהוא לא מאפשר לכם לדבר על הקושי שלכם.
- כשהמסר כלפיכם הוא שהמטפל יהיה אתכם תמיד, והתחושה היא של תמיכה צמודה ומוגזמת, כדאי מאוד לבחון את מידת התלות שלכם במטפל ועד כמה היא מפרקת מכם יכולות או מטפחת ובונה אותן.
- בכל המצבים הללו חשוב להעלות את הדברים מול המטפל, ובמידת הצורך לקבל חוות דעת מקצועית נוספת.

מקורות:

ג'סיקה בנג'מין (2005), כבלי האהבה. הוצאת דביר.
אלורוז, א. (1992). נוכחות חיה. תולעת ספרים, 2005.
סלבדור מינושין (2007), ארבעים שנות טיפול משפחתי. האגודה לטיפול משפחתי.
Rogers, C.R. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton-Mifflin.
Hundert E.M., Appelbaum P.S. (1995). Boundaries in psychotherapy: model guidelines. Psychiatry. 58(4):345-56

משני שברים לחכמה נשואה



על חשיבות יישומם של כלים טיפוליים ממודל התיאום ההורי בסוגיות הנוגעות לילדים בעת פירוק זוגיות

יונה טסלר, יועצת נישואין ופסיכותרפיסטית 050-5705565 | yonitesler@gmail.com

מהו תיאום הורי? מהי חשיבותו בטיפול ובגישור בין הורים הנמצאים בשלב פירוק הזוגיות ובהכנה לבניית תאים משפחתיים נפרדים? מהן תרומותיו של תיאום הורי מקצועי להתמודדותם של הילדים עם גירושי הוריהם? ומדוע חשוב כל-כך שההורים יסתייעו במודל זה לביסוס תקשורת הורית חיובית, אפקטיבית ובריאה, לשיפור רווחתם ורווחת ילדיהם?

כאוס. מבחינת הקיום הבסיסי, חלים שינויים רבים ועולות שאלות שהן קריטיות לגבי הילד, כגון: עם מי מהוריו יגור, המשכיות המסגרת החינוכית או התחלה חדשה, חברים וסביבה חדשה, חפצים ופינה אישית, החיבור לאחיו ועוד סימני שאלה. הטלטלה הרגשית אותה עובר הילד עוצמתית ביותר. הוא יכול לרצות לגונן על ההורה החלש בעיניו, לחוות תחושות אשמה, בושה, ירידה בביטחון העצמי, חרדה, חרדת נטישה, עצבות ודיכאון, חוסר אונים, בלבול, כעס ועוד, העלולות להשפיע גם על היכולת להתרכז ולהצליח בלימודים. המצוקה הרגשית עלולה לגרום להתפתחות של מגוון התנהגויות בעייתיות כגון, עוינות, הסתגרות, אגרסיביות, ירידת עניין בלימודים, קשיים בתקשורת בתוך המשפחה והסביבה ותלותיות. השפעת גירושי ההורים עלולה להותיר בילד צלקות לכל אורך חייו, שעלולות להשפיע על התנהלותו העתידית בתוך מערכות יחסים בזוגיות, בעבודה, בחברה, ביכולת הגשמה עצמית ובפיתוח אישיות בטוחה ועצמאית.

פגיעה בילדים היא כמעט בלתי נמנעת כשהורים נפרדים והתא המשפחתי מתפרק. הניסיון הטיפולי בעבודה עם בני זוג מעיד על השלכות קשות יותר אצל ילדים-מבוגרים, ששימשו ככלי לניגוח במאבק בין הורים. אצל אלו שחוו התנהלות נקמנית ופוגענית, ניתן לזהות עוצמות גבוהות יותר של בעיות רגשיות, פגיעות וחוסר ביטחון עצמי, שגרמו לקשיים ביצירת זוגיות ובניהול תקשורת בין-זוגית בריאה. התנהלות נכונה יכולה לצמצם ולמזער את הנזקים הרגשיים של הילדים שילוו אותם עד לבגרותם. מאמר זה יתמקד בחשיבות שיטת התיאום ההורי, הן תוך כדי הליך הגירושין והן בחיים שלאחריו.

השלכות אפשריות של גירושי הורים על חיי ילדיהם בסערת תהליך הגירושין המיקוד של בני הזוג שזוגיותם מתפרקת נמצא בדרך כלל על עצמם אך שבר הגירושין הוא גם משבר משמעותי בחייו של הילד, המערער את אמונותיו ונחוה כמפרק את יציבות עולמו, לעיתים עד כדי תחושת

מהו תיאום הורי?

בתוך מסגרת זוגית ומשפחתית קיימים שני קווי תקשורת עיקריים בין בני זוג: תקשורת זוגית ותקשורת הורית. בעת פירוק הזוגיות, אמור להתרחש ניתוק של קו התקשורת הזוגית, בו בזמן שקו התקשורת ההורית חייב להימשך ולהתעדכן בהתאם לנסיבות החדשות.

התערבויות של תיאום הורי החלו להתפתח משנות ה-80 המוקדמות, כאשר אנשי מקצוע מהתחום החוקי והטיפולי זיהו את עוצמת הקשיים איתם מתמודדים הורים גרושים עם ילדים משותפים- ואת עוצמת הקשיים שקונפליקטים אלו גורמים לילדים.

מתאם הורי הוא מטפל או מגשר בהכשרתו, בעל ניסיון בטיפול במשפחות בקונפליקט גבוה שעבר הכשרה בתחום תיאום הורי.

התיאום ההורי נועד ליצור מנגנון תקשורת בריא בין הורים הנמצאים בקונפליקט קשה בזמן תהליך הגירושין ולאחריו. ברוב המקרים, ההורים מתקשים לפעול מתוך תיאום והם זקוקים לסיוע מקצועי על מנת למתן את הקונפליקט הלוכד את הילדים בתוכו, שלא בטובתם.

תיאום הורי משתמש במודל התערבות מובנה בין הורים גרושים או מתגרשים. הוא מתמקד בצורכי הילדים ובטובתם ובמציאות היום יומית שלהם ומתבצע באמצעות איש מקצוע חיצוני שהוכשר לכך.

התיאום יכול להתבצע בהוראת בית משפט או מתוך בחירה חופשית של ההורים, כאשר מטרתו המרכזית היא חיזוק יכולתם של ההורים למלא את התחייבויותיהם ההוריות מבלי שהקונפליקט ביניהם יביא לפגיעה בתפקודם ההורי. כך, למשל,

התיאום יכול להתבצע בהוראת בית משפט או מתוך בחירה חופשית של ההורים, כאשר מטרתו המרכזית היא חיזוק יכולתם של ההורים למלא את התחייבויותיהם ההוריות מבלי שהקונפליקט ביניהם יביא לפגיעה בתפקודם ההורי

תיאום הורי יכול למנוע מצבים שכיחים כהסתה של ההורים זה נגד זה, מאבק כספי הבא על חשבון צורכי הילד וכן הלאה. כאשר תיאום הורי מתקיים בהוראת בית משפט, תפקידו של איש המקצוע המלווה את תהליך התיאום ההורי הוא לוודא שהוראות בית המשפט הנוגעות לתפקוד ההורי יוצאות לפועל (למשל, ביצוע תקין של הסדרי המשמורת שנקבעו על ידי בית המשפט).

תיאום הורי מתבסס על טכניקות שונות שביניהן: השכלה פסיכודידקטית: מתן מידע מפורט ומעמיק על הפגיעה הנגרמת לילד הן סביב האווירה הרגשית הקשה הנוצרת סביב הקונפליקט ההורי, והן סביב הפגיעה באיכות הקשר עם כל אחד מההורים. כך, למשל, תיאום הורי ידגיש את הפגיעה הרגשית הנגרמת לילד אשר מוסת באופן קבוע נגד אביו ובכך

מזל טוב

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

הצטרפו לתכנית המקצועית

הכשרת מנחות הורים

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

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

להנחייה קבוצתית ופרטית
להנחייה קבוצתית ופרטית

לימודים עיוניים ופראקטיקה, השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי

מרכז י.נ.ר. מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625
בית הדפוס 30, ירושלים - ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה - האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

גרום הג'ורסוקה מעניין אוגך?
זואי ג'עשי מזה מן'ס'עו!



חנין עמרים

קורס אבחון וייעוץ תעסוקתי

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

ידע, מיומנויות וכלים לאבחון מקצועי במיקוד לימודים ותעסוקה

שימוש בכלים ממוחשבים
תוך הכרת שיטות אבחון
מגוונות ותיאוריות מרכזיות



רכישת יכולות לעבודה
עם אוכלוסיות מגוונות



היכרות עם שוק העבודה
והסביבה העסקית



פיתוח כישורי הנחייה
אישיים וקבוצתיים



קבוצת נשים מתחילה בירושלים

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומציוינות

לפרטים והרשמה: 02-6321602

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

מאבד את האב כדמות הזדהות מיטיבה עליה ניתן לסמוך. בדומה, ההורים לומדים להכיר את הפגיעה הנגרמת לילד כאשר הוא הופך לכלי להעברת מסרים שליליים בין ההורים. סיוע בפתרון סכסוכים ספציפיים: המתאם מסייע להורים לזהות את גורמי העומק הרגשיים העומדים תחת קונפליקטים ספציפיים איתם הם מתמודדים. זאת, במטרה לסייע בנטרול גורמים אלו ובהרחבת יכולתם של ההורים להתפשר ולהתגמש. כך, למשל, במסגרת תיאום הורי הורה יכול לזהות שההתעקשות שלו על כך שילדו לא יפגוש את בן/בת הזוג החדש של ההורה השני אינה נובעת מדאגה לילד אלא בעיקר מקושי להשלים עם הזוגיות החדשה של הגרוש/ה. בדומה, באמצעות תיאום הורי המדגיש את טובת הילד להורים קל יותר לפעמים ליישב סכסוכים הנוגעים לבחירת מוסדות חינוך, חלוקת ההוצאות הכספיות על הילד וכן הלאה. רכישת טכניקות יישוב סכסוכים: במסגרת תיאום הורי ההורים מקבלים סיוע לא רק סביב יישוב קונפליקטים ספציפיים, אלא גם רוכשים טכניקות יעילות יותר ליישוב מחלוקות ביניהם, למניעת הסלמתם של סכסוכים ולחיזוק השליטה העצמית. זאת, מתוך מטרה שבסופו של דבר ההורים לא יזדקקו לשירותי המתאם בהמשך אלא ירכשו מיומנויות תקשורת טובות דיין לניהול ההורות המשותפת באופן חלק יותר.

תרומת התיאום ההורי לשיפור ההתמודדות של הילדים

הורים שמטמיעים את מודל התיאום ההורי משדרים לילדיהם שהם רוצים ומסוגלים להתחשב בצורכיהם ולשתף פעולה בכל הנוגע להם. כתוצאה מכך הילדים יחוו חוויה חיובית לפיה ההורות קיימת ומתפקדת היטב למרות שהזוגיות בין ההורים הגיעה לקיצה. שיפור ההתמודדות של הילדים יתבטא, בין השאר, בתוצאות הבאות:

- הוצאת הילד מזירת המאבק בין ההורים תאפשר לו להשתחרר ולעסוק בענייניו כמו כל ילד אחר, מבלי לקחת על עצמו אחריות להוריו (היפוך תפקידים).
- תיווצר אווירה המעודדת הסתגלות יעילה למציאות החדשה תוך השלמה עם עובדת הגירושין.
- באופן כללי תשתפר תחושת הרווחה האישית והפיזית של הילד.
- יושג מיתון ואף תימנע התפתחות של רגשות שליליים סביב הגירושין כגון: תחושת אשמה ואחריות לפירוד בין ההורים, בושה בגירושין, חרדת נטישה וחרדות נוספות, סטרס גבוה, ועוד.
- תימנע היווצרותן של צלקות נפשיות שעלולות להשפיע על התנהלות הילד בעתיד.
- תתחזק היכולת של הילד לפתח מערכות יחסים בריאות בהווה ובעתיד.
- תתחזק היכולת של הילד לפתח חיים עצמאיים, מאוזנים

השמירה על העולם, הילד



מנחי מוגנות

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 הספציפיים, עבודה עם צוותים חינוכיים והקניית 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.

באישור ועדה רוחנית

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

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

ומלאים בעתיד.

• תתבסס יציבות רגשית ומחשבתית וביטחון עצמי, בין השאר על רקע היווצרות תחושת וודאות לגבי אופן ההתנהלות של חי הילד בין שני הבתים ובין שני ההורים.

שאיפת התיאום ההורי היא שחזוק מעורבות שני ההורים בחיי הילד תאפשר לו להשיג תחושת מוגנות, לפרוח ולשגשג כשהוא מסוגל לאהוב את שני הוריו ולהמשיך ליהנות מנוכחות שניהם בחייו.

הרווחים להורים מהטמעת תובנות התיאום ההורי תרומת התיאום ההורי אינה מצטמצמת בשיפור ההתמודדות של הילדים וברוחותם.

הורים שבוחרים להטמיע את תובנות התיאום ההורי יגלו כי הם עצמם מפיקים רווחים בתהליך ובהמשך הדרך. רווחים שיש להם השפעה לא רק על תחושת הרווחה ההדדית שלהם, אלא גם על יכולתם לפתח תקשורת זוגית חדשה, בריאה וטובה יותר בעתיד. התיאום יאפשר מיקוד בבניה במקום בשבר, התמקדות בטובת הילד, ויצירת שיתוף פעולה יעיל לעבר עתיד טוב יותר ממקום של אחריות ומחוייבות.

סיכום: חוויה מתקנת

מודל התיאום ההורי שואף המטפל לכך שההורים ירכשו כלים אפקטיביים לניהול דיאלוג מכבד, כך שיתפקדו כצוות הורי ולא יזדקקו בהמשך לצד חיצוני שיתווך ביניהם.

ההתערבות המקצועית תסייע להורים לזהות ולהפעיל ערוצים לתקשורת יעילה, לתרגל אמון, כבוד הדדי ותובנות. אלה יאפשרו להם להתמודד הן עם המשימות ההוריות השוטפות והן עם מצבים חריגים העשויים להתרחש במהלך החיים בעתיד.

גם באותם מקרים שבהם קשה לגשר התיאום ההורי יכול לסייע ביצירת דרכים יעילות יותר לניהול תקשורת ומשא ומתן ענייני ולא רגשי בין הצדדים.

כתוצאה מכך, נצפה לכך שתרגל רמת החרדה וערעור הביטחון העצמי של הילדים בתהליך הגירושין ולאחריהם. כך שיתאפשר לילדים לתת מקום לצורכיהם ולהביע את עצמם בתוך הבניה מחדש של שני תאים משפחתיים שנוצרו מתוך התא המשפחתי שהתפרק.

נראה כי בעקבות רכישת כלי התיאום ההורי יחוו ההורים חוויה מתקנת מאחר שיצליחו להשתחרר מכבלי העבר וליצור בתוכם שקט נפשי, ביטחון ורגיעה. במקביל, יוכלו הילדים לקיים קשר בריא, מאוזן, מפרה ואוהב ללא רגשי אשמה, עם כל אחד מהוריהם.

מקורות

אבני גורטלר א., עו"ד, ביהמ"ש - ימנה מתאם הורי, 26.08.18, אתר zap משפטי בויאן ס. התפתחות התיאום ההורי, אתר האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי בשן א. תיאום הורי לאחר פרידה וגירושין, אתר מרכז דר' טל סגל ש. עו"ד, תהליך תיאום הורי בהליכי גירושין 20.03.18, אתר מרכז המידע להליכי גירושין ודיני משפחה תיאום הורי באתר בטיפולנט

דרך עדשת הריפוי

פוטותרפיה ככלי טיפולי

שירלי קורין, עו"ס, מטפלת ומנחת סדנאות פוטותרפיה | 050-6998715 | skorin@walla.co.il

כולנו מכירים את הביטוי 'תמונה שווה יותר מאלף מילים', ואכן נראה כי גם בטיפול נפשי, היכולת של התמונה המצולמת להנציח רגע בזמן, להציג זוויות הסתכלות ונקודות מבט, לשקף רגשות ולתעד זיכרונות, הינה ייחודית וטומנת בחובה פוטנציאל ריפוי משמעותי. היתרון של השימוש בצילום ככלי, בתקופה בה הכל עושים בו שימוש מוגבר, הוא היותו מוכר ונגיש יותר מאשר אמצעי מבע אמנותי אחרים. וכזה, יכולת ההתחברות אליו היא קלה במיוחד.

מהי פוטותרפיה?

פוטותרפיה - תרפיה באמצעות צילום, הינה טכניקה בתחום הטיפול באמנות, המשתמשת בצילומים ודימויים חזותיים ככלי טיפולי המאפשר לעקוף מגבלות מילוליות ולהשתמש בכוחה של תקשורת חזותית כאמצעי ליצירת שינוי. עינב ברגר (2020) בסקירה ספרותית סוקרת את התפתחות הפוטותרפיה כמקצוע. "הניסיונות הראשונים לגייס את המצלמה בשירות הטיפול הנפשי

נעשו במוסדות פסיכיאטריים. ניתן לקבוע שמקצוע

הפוטותרפיה החל להתפתח בו-זמנית בצרפת ובאנגליה בסביבות שנת 1836, כשנים אחדות לאחר המצאת הצילום. בסקירה היא מצטטת את Stewart שכתב כי "פוטותרפיה היא שימוש בצילום או בחמרים צילומיים בהנחייתו של מטפל מקצועי, במטרה להפחית או להקל על סימפטומים נפשיים ולהביא לצמיחה ולשינוי רגשי- טיפולי".

בשנת 1983 ryrear & Krauss כתבו בהתייחסם

לפוטותרפיה "שימוש שיטתי בדימויים מצולמים או בדימויים של תהליך צילומי לעתים קרובות בשילוב שפה מילולית, כדי ליצור שינוי חיובי במחשבות, רגשות והתנהגויות המטופלים".

התהליך הקבוצתי

במאמר זה נסקור תהליך של שימוש בפוטותרפיה בעבודה קבוצתית עם בני משפחה - מטפלים - caregivers בשפה מקצועית. כל המשתתפות בקבוצה, היו בנות של אמהות ואבות שעיקר הנטל של הטיפול בהוריהן הקשישים נפל על כתפיהן. בו בזמן הן נדרשו לתפקד גם כרעיות ואמהות, מה שיצר עומס רגשי ותפקודי רב. סך הכל התקיימו עשרה מפגשים, שבסופם התקיימה תערוכת צילומים. גיל המשתתפות בקבוצה נע בין 45-65 שנים. מספר המשתתפות עמד על 9.

בכל מפגש נבחר נושא מרכזי והמשתתפות צילמו או הביאו תמונות שמתייחסות לאותו הנושא. נלמדו טכניקות ומושגים מקצועיים בצילום, ולקראת סיום המפגש נעשה שימוש

בקלפים טיפוליים או בדמיון מודרך הקשורים לאותו הנושא.

במפגש הראשון, בחרו רוב

המשתתפות, פרט לאחת, בתמונות

זרות ולא אישיות. אלו היו תמונות

שצולמו על ידי אחרים, לא על ידן,

שהן נתקלו בהן במקומות שונים.

המשותף לכולן היה שהן ביטאו רצון

להתרחק מהנושא שקיבץ את כולן יחד

לקבוצה, ושאפו לצייר תמונה נעימה

ונוחה יותר מזו המאפיינת באמת את חייהן.

במצאיאות בה עיקר זמנן מוקדש לטיפול הן בילדיהן והן

בהוריהן הסיעודיים, תמונות אלו, בדומה לתמונות הניבטות

אלינו ברשתות החברתיות, הביעו משאלה למציאות שונה

וטובה יותר.

במפגש השני רובן התחילו להביא תמונות אישיות יותר, אך

עדיין לא כאלו המתעדות את המתרחש בבית פנימה, אלא

תמונות שהן צילמו עצמם שונים או נופים. הצילומים שנבחרו

שיקפו את תחושת חוסר הביטחון שחשו וביטאו בהיחשפות

מול אנשים זרים בקבוצה. בדרך זאת השימוש בתמונות מהווה

סוג של ברומטר (מד לחץ) שמראה עד כמה כל משתתפת

יכולה להביא את עצמה באמת לקבוצה, או שמא עדיין לא.

בדרך זאת מסרים מילוליים ולא מילוליים יכולים לעבור בצורה

בהירה וחדה יותר ממה שקורה כשמשתמשים בערוץ וורבלי -

מילולי בלבד לביטוי רגשות.

במפגשים הבאים המשתתפות התחילו להתקרב ולהיחשף.

החשיפה באה לידי ביטוי בצילומים אותן בחרו לשתף מחייהן

האישיים. עתה כבר לא הסתתרו מאחורי תמונות זרות או

תמונות נוף. הצילומים שהביאו היו של בני המשפחה השונים,

ההורים, הילדים ותמונות מתוך הבית. ההקבלה בין הביטוי

הפיזי למילולי העצימה והגבירה את עוצמת הרגשות שבוטאו.

בהדרגה צפו ועלו הקשיים, התסכול, תחושות האשמה

והכעסים. עלו רגשות וסופרו סיפורים אישיים. חלקן נאלצו

לשאת בעיקר הנטל לבדן. זאת למרות שיש להן אחים או

אחיות נוספות. אחרות הרגישו כבולות לבן המשפחה בו הן



בואי להיות מנתחת התנהגות!

ניתוח התנהגות יישומי - ABA
בהתאם לדרישות הארגון הבינלאומי לניתוח התנהגות ABAI

מנתחת התנהגות תוכלי לבצע הערכות ולבנות תכניות התנהגות לעבודה משותפת עם ילדים, צוותי חינוך והורים במסגרות חינוכיות ופרטיות.

- ◀ הכשרה דו שנתית למקצוע יוקרתי בתחום מבוקש
- ◀ עבודה עם אוכלוסיות ילדים ובוגרים עם הפרעות התנהגות, הפרעות קשב, צרכים מיוחדים וכדומה
- ◀ שילוב לימודים עיוניים עם הכשרה מעשית הכוללת ליווי והנחיה ממתחי התנהגות מובילים בתחום בארץ!

מייעד לבעלות רקע בתחומי החינוך והטיפול

מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321615
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

מטפלות בעבודות של מחויבות שבגללן הן נמנעו מנסיעות למקומות רחוקים בארץ ומחוצה לה, מחשש פן יקרה משהו להורה.

במפגשים הוצגו או צולמו תמונות תוך כדי המפגש וגם נלמדו מושגים ויסודות מקצועיים בצילום. אחד הנושאים המשמעותיים להם ניתן מקום בקבוצה היה זוויות צילום. זוויות צילום, מקבילות לתפיסות ונקודות מבט. דרך הזוית הייחודית בה מצלמת המשתתפת את התמונה, האובייקטים אותם היא בוחרת לצלם, החלקים אותם היא מדגישה, ניתן ללמוד רבות על נקודת המבט שלה.

על מנת לייצר שינוי בנקודת המבט המקורית אתה הגיעה המשתתפת, הוצע שמעבר לשיח שהתעורר בקבוצה, שאותה התמונה תצלום, אך הפעם מנקודת ראות קצת שונה. בדרך זאת, הועצם התהליך הטיפולי. השילוב בין זווית ראייה חדשה-תיעודית, אותה היא יכולה לראות בכל זמן שתחפוץ כי היא נושאת אותה אתה, בטלפון הנייד לבין נקודות המבט שהוצעו לה על ידי הנשים האחרות והשיח שהתנהל, תרמו לכך. בנוסף לצילום ולשיח אודות התמונות, נעשה שימוש בדמיון מודרך. דמיון מודרך היא שיטה העושה שימוש פעיל בכוח הדמיון על מנת להשפיע על מצב גופני או רגשי. ברוך אליצור (1988) בספרו הרפיה עצמית העוסק בהרחבה בשיטות הרפיה שונות, מסביר זאת וקורא לכך תופעה אידיו-מוטורית שמתייחסת "להשפעת הדמיון והמחשבה (אידיו) על פעילותן של מערכות הגוף השונות (מוטוריקה)". כיום ידוע, כי בדרך זאת ניתן לטפל במגוון מצבים, גם בריאותיים וגם רגשיים. הדמיון משמש כאמצעי חזותי פנימי ולא חיצוני והוא הגביר את השפעת הצילום והשיח. התוצאות בסופו של התהליך היו מרגשות ואף מפתיעות לטובה. כמו בכל קבוצה, היו כאלה שבחרו בנקודת מבט של צופה ולא העמיקו פנימה, ואחרות שעבורן המפגשים היו מקום לעבודה אישית משמעותית על נושאים שהעסיקו אותן. חלק ניכר מהמשתתפות שמרו על קשר ביניהן, גם אחרי המפגשים ולתערוכה בה הוצגו התמונות הנבחרות של כל אחת מהן, בסופו של תהליך הגיעו כולן.

לסיכום:

המאמר סקר שימוש בפוטותרפיה- תרפיה באמצעות צילום, בעבודה קבוצתית עם בני משפחה מטפלים. הניסיון המקצועי מעיד כי פוטותרפיה היא כלי לעיבוד רגשות והתמודדות עם נושאים כואבים בעל ערך משמעותי רב. הן בשל היות הצילום כלי זמין, נגיש ומוכר ועל כן לא מאיים, והן מכיוון שהוא מעצים עיבוד מילולי ומספק מרחב בטוח ויצירתי לחקירת רגשות, חוויות ונקודות מבט. המוח האנושי חושב בתמונות. היכולת לשנות נקודות מבט ולהסתכל בעיניים חדשות ורעננות על מצבים, אנשים ואירועים ומתוך כך להוביל לשינוי רגשי, מקדמת מודעות עצמית וריפוי.

מקורות

1. ברגר עינב, (2020) כמיהה לנראות: נקודת המפגש של הפוטותרפיה עם חוויות האחיות במשפחות בהן ילד עם מוגבלות. עבודת סמינריון בקורס: נכות ומחלה לאורך מעגל החיים. המחלקה לעבודה סוציאלית, רמת גן, אוניברסיטת בר אילן. עמ' 5-4.
2. אליצור ברוך, (1988) הרפיה עצמית. הוצאת אור עם. עמ' 75.

טובים השניים מן השלושה?

השפעת התרחבות המשפחה על המערכת הזוגית



ערן שטראוס M.A. יועץ זוגיות ומשפחה. 0528119344 eranstr@gmail.com

השינוי מתחיל אצל האישה כבר מתקופת ההיריון. העובר מתחיל להתפתח פיזית ותופס מקום בגופה ובנפשה. האישה מתייחסת לשינויים הן בגופה והן במחויבות שמתחילה להתפתח עם התמשכות ההיריון. מחויבות זו ממשיכה גם לאחר הלידה. כך למעשה מתחיל להיווצר פער בין האם לבין האב ביחס לעובר (מינושין 1974) הקשר של האם מתחיל בתחילת ההיריון ושל האב - עם היוולדו. לאחר הלידה נשים חוות שינוי מהותי, כאשר למעשה התינוק כמו מושלך לתוך מערך חייהן ומצריך מהן התייחסות לשינוי באופן אינטנסיבי. לצד תחושת המחויבות ליילוד, רוב הנשים חוות לאחר הלידה תחושה של מצוקה. הן חשות קהות ובלבול, וחלק ניכר מהן אף חשות ניכור לתינוק (בייבי בלוז). תחושות ורגשות אלו, גם אם לא יובילו באופן פתולוגי לדיכאון שלאחר לידה, מקננות אצל האישה ואף נוכחות בפועל, ויש בהם כדי להטריד את המערכת הזוגית (רבין 1991), וממילא לפגוע בשביעות הרצון הזוגית. בני הזוג לא מוכנים לכך, ופעמים רבות אינם מכירים את התופעה כלל.

קשיי בן הזוג - האב החדש

בחוויית הבעל, האישה לוקחת על עצמה את תפקיד האם, ולעיתים הוא עלול להרגיש שהוא

זוגות רבים מציגים את התרחבות המשפחה כנקודת מפנה שבה החלו הקשיים בזוגיות. לכאורה, אין שמח ומרנין לב יותר מתינוק חדש המצטרף למשפחה. בליבם של בני הזוג קיימת ציפייה להתרחבות בכל המובנים, אך בפועל נוצר דיסוננס (צרימה, מעין סתירה וחוסר הרמוניה) בין הציפייה לבין מימושה. עד הלידה הזוג לא חווה קשיים משמעותיים שהצריכו התמודדות מיוחדת. אך עם בואו של הרך הנולד החלו הקשיים לצוץ מעל פני השטח. קושי זה מלווה זוגות לא מעטים בתהליך התרחבות המשפחה. זוגות רבים מדווחים על מעין ירח דבש לאחר הלידה. תחושות של הרמוניה והתלהבות ראשונית בעקבות ההתרגשות והשמחה מהולדת הילד, אך התרגשות זו חולפת עם התפוגגות התקופה הראשונה שלאחר הלידה (גוטמן 2019). עם הכניסה לשגרת החיים מתחילים הקשיים להצטבר. לאחר פרץ ההתלהבות הראשונית, כ-67% מכלל הנשים מדווחות על צניחה בשביעות הרצון שלהן מהנישואין (גוטמן 2019). ננסה לברר מהם השינויים שאותם עוברת המשפחה הצעירה ומתוך הקשיים, לתת כלים כיצד להתמודד עימם.

השינויים והקשיים המתעוררים אצל האם



נשאר מחוץ לתמונה. לעיתים התינוק נתפס על ידי האב כגורם המאיים על מערכת היחסים הזוגית, על אף שעד הלידה היא התקיימה באופן משביע רצון או לכל הפחות באופן מאוזן. יש להוסיף לכך את תחושת האהבה העזה שהאם חווה כלפי היילוד, שאף היא מוסיפה למרחק שחווה הבעל מהצמד החדש, האם והיילוד. את מירב תשומת הלב הרגשית מקבלת היולדת שחווה כאב פיזי וקושי רגשי, שבאופן טבעי המעמסה הכרוכה בטיפול בתינוק מוטלת עליה. אך חשוב לזכור שגם לבן הזוג, לאב החדש, יש צורך במענה רגשי, הן על ידי הסביבה, אך בעיקר מן הרעייה והאם החדשה. לפעמים היחס לבן הזוג יוצר תחושת התמרמרות ומתח מצדו, ולא תמיד הוא מודע למקורו של המתח. חשוב שגם הוא ידע לשתף בקשייו הרגשיים ושרעייתו תיתן לו מקום לבטאם.

ברוב המקרים המעבר מבת זוג לאם הוא טבעי לאשה. לאור זאת על הבעל, שנשאר בתפיסה הזוגית, לצעוד בעקבות אשתו ממצבו כבן זוג להיותו אב. מעבר זה אינו תמיד טבעי, וככל שהבעל יבין זאת קוגניטיבית, יוקל על בני הזוג תהליך המעבר. חשוב לציין כי קיים כאן מעין 'ריקוד זוגי'. אשה שתאפשר לבעלה שותפות בטיפול בילד תקדם ותקל עליו את המעבר. גבר שיגביר את מעורבותו כשותף פעיל ונוכח יביא לחיזוק הקשר ההורי והזוגי.

הקשיים הזוגיים

שני בני הזוג נאלצים להתמודד עם שינוי מערך הצרכים החדש וישנה ירידה ביכולת ההתייחסות הזוגית. לזוג יש זמן מועט יותר להקדיש האחד לשני. ישנם תפקידים ומשימות נוספות שהן לעול על הזוג שקודם לכן לא היו בנמצא. התינוק החדש על שלל צרכיו דורש מבני הזוג הסתגלות ששואבת מהם לא רק זמן וכוחות פיזיים אלא אף כוחות נפש. התפקידים החדשים של בני הזוג, ההופכים בין לילה לאב ואם אינם מובנים מאליהם, ויש צורך להסתגל גם אליהם (שקד 2011). חלק מהזוגות חווים התערבות של משפחות המוצא - ההורים. התערבות זו עלולה להוביל לפריצת גבולות בין הזוג לבין הסובב אותם, שכן 'בעלי הניסיון' מנסים להשפיע על 'חסרי הניסיון' - הזוג, לקבל עצות של 'יודעי דבר'. כך מתמודדים בני הזוג עם תפקיד חדש - ניהול נכון את גבולות ההתערבות. מערכת היחסים המשפחתיים שהתפתחה יכולה להציף חרדות אצל אחד מבני הזוג או אצל שניהם. לפעמים הלידה מאפשרת לאחד מבני הזוג, או לשניהם כאחד, לשמש כיסוי לחרדה לא מטופלת, ובכך למעשה לשמר או לפתח מרחק מבן הזוג. פעמים שהאב הטרי חרד מלקבל על עצמו את תפקיד האב, וחרדה זו לא מאפשרת לו להתקרב לבת זוג, שכן הקרבה יכולה לגרום ללחץ, שייכנס גם הוא לתפקיד האב, שממנו הוא חרד (רבין 1991). לעיתים יכולה להיווצר סיטואציה נוחה לשני הצדדים. האישה רוצה להימנע מקשר עם בעלה עקב חרדה מיצירת קשר על רקע קודם. לשם כך היא משתמשת בתינוק



התמכרויות

זיהוי, מניעה ודרכי טיפול

תכנית הכשרה ייחודית לאנשי מקצוע

הכרת התופעה בשדה הייעוצי והטיפול

מיומנויות מעשיות לטיפול ברובד האישי, זוגי ומשפחתי

לימודים עיוניים וסדנא חוויתית בגישת 12 הצעדים

התכנית מיועדת לאנשי יעוץ וטיפול



לפרטים והרשמה: 03-7160130

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

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

חדש וייחודי במרכז י.נ.ר



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

ת.ד. 9010

תכנית הכשרה לטיפול משפחתי זוגי

בשיתוף מרכז בינינו



הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית)

מוכרת ע"י: האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי
THE ISRAELI ASSOCIATION FOR COUPLE AND FAMILY THERAPY

תכנית דו שנתית המשלבת מגוון גישות
מתקדמות לטיפול בזוג ובמשפחה

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

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

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

קבוצות גברים / נשים

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוינות

לפרטים והרשמה: 02-6321615

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

ובטיפולו על מנת לשמור מרחק, ואילו הבעל החרד מתפקיד האב שומר על מרחק מהתינוק עקב החרדה מכניסה לתפקיד האב. אם גם אצלו קיימת חרדה ממערכת קודמת הרי שהוא משתמש בתינוק על מנת לכסות על חרדתו מקשר עם אשתו. הריקוד הזה, למעשה, מעמיק את הפער שנוצר ממילא לאחר הלידה. בת הזוג המחויבת לתינוקה מעמיקה את המחויבות אליו בבריחתה, ובן הזוג נותן לה לממש את תפקידה, מתרחק מתפקידו החדש, ומשתף פעולה עם הניתוק ההולך ונרקם.

דרכי ההתמודדות במעבר מזוג למשפחה

לאור המובא לעיל יכול להתקבל הרושם שלידה אינה מאורע המשמח אלוקים ואנשים, אלא אירוע טראומטי. אך אין הדבר כך. כמו בכל תופעה שעמה ניפגש, גם במעברים ובשינויים הבחירה והאחריות שניקה ישפיעו על התהליך ועל תוצאותיו, זאת כמובן לצד סייעתא מן שמיא.

ראשית, ראוי לציין כי איכות התשתיות הזוגיות טרום הלידה הן בעלות משמעות רבה. ככל שרמת המחויבות גבוהה יותר בין בני הזוג, הם יצלו טוב יותר את המעבר להורות. זוגות שבנו מערכת תקשורת יציבה, והם בעלי יכולת לניהול קונפליקטים ידעו לעשות זאת גם אחרי הלידה.

הלידה אינה מתרחשת באופן מפתיע. כך דרכו של עולם. זוג שיכין את עצמו נכון ללידה יוכל להגיע לרגעי האושר הללו שלהן חיכה בצפייה, ואף ליהנות מפירות ההכנה לטווח הארוך. עם הלידה בהכרח יופיעו תפקידים חדשים במשפחה - האב והאם, והמערכת תשתנה. זוג שיפתח מודעות לשינוי ואף יערך לכך שעליו להתמקם אחרת במערכת המשפחתית יוכל לצלוח טוב יותר את השינוי.

ומה עם הרך הנולד? ישנה חשיבות לאופן תפיסת בני הזוג את היילוד. ככל שהתפיסה הקוגניטיבית והערכית כלפיו תהיה שמחה, מאחדת ויוצרת שותפות, כך תגבר הצלחת המעבר. כאן יכול לבוא לידי ביטוי השיח על משמעות התא המשפחתי שיצר הזוג, וכן שיח סביב המטרות שבעבורם הקים הזוג את ביתו. שיח משמעותי שכזה מוסיף נדבך לתא המשפחתי, וממילא נותן פשר לקושי שעמו מתמודדת המשפחה המתרחבת (פרנקל 1970).

חשוב להוסיף כי האופן להגיע להתבוננות כזו, כדאי שתבוא מתוך הקצאת זמן המפנה את הזוג מקצב החיים החדש שהאב והאם הטריים מתמודדים אתו. באותו פסק זמן כדאי לעלות ל'עמדת תצפית', מעין עמדת חוקר הבאה לנסות להתבונן על התהליך כמו מבחוץ (בואן 1967).

עמדה זו תסייע לכל אחד לבחון היכן אני כבן זוג, מה מניע אותי באופן לא בחירי וגורם לי להיות מופעל, והיכן קיימת



בוגרת סמינר? בואי להתקדם לשלב הבא

מרכז י.נ.ר מזמין אותך להצטרף לתכנית רבבה המשלבת לימודי קודש ומעטפת חברתית עם לימודי תואר אקדמי יוקרתי של האוני' הפתוחה:

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

ללא צורך
בתעודת בגרות
או מבחן פסיכומטרי

מלגות
במימון גבוה

סיוע
במתמטיקה ובאנגלית

**- חדש לתושבי הדרום -
תכנית רבבה גם בבאר שבע!**

ההרשמה בעיצומה!



לפרטים והרשמה: 02-6321604

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

*הלימודים בתוכנית משלבים קורסים אקדמיים במדעי המחשב ובמתמטיקה. בוגרי התוכנית יקבלו תואר במדעים. ההדגשה במדעי המחשב תופיע בגיליון הצינונים בלבד.

בחירה ואחריות. למשל, האם אכן נכנסתי לתפקיד האב או שמא עדיין קיים חשש. האם החשש להיכנס לתפקיד האב הוא זה שגורם לאיחורים בשיבה הביתה או שמא גורם אחר? האם אני רואה את תגובת הילדות כתגובות רגשיות התלויות בה, או שמא אני תופס אותן כהאשמות כלפיי? מדוע אני נמנע מלדבר באופן גלוי על מה שמציק לי? כך גם מצידה של האם החדשה - האם כבת זוג, על אף העיסוק האינטנסיבי בתינוק, נתתי מקום לבן הזוג להיכנס לקשר שנוצר ביני לתינוק? האם עצרתי לראות היכן המצב הנוכחי מתכתב עם ההכנות שעשינו והידע שרכשנו לקראת הרחבת המשפחה, וכן הלאה. זו משימה לא פשוטה אך יש בה יכולת לקדם את הקשר הזוגי באופן משמעותי.

אחת הדרכים להפחית חרדות וכן להגביר מסוגלות הינה הנרמול. כאשר זוג אינו מרגיש לבד בהתמודדות אלא מבין שהמצב שבו הוא שרוי הוא מצב אוניברסלי נורמלי, יש בכוחו להפחית את המתח ולפעול בסבלנות רבה יותר אל מול המצב החדש. הוא

תהליך הרחבת המשפחה הוא אירוע משמח ובעל משמעות. הוא אינו מעבר שגרתי בחיי הזוגיות. הוא מזמן אתגרים משמעותיים ומהווה אבן דרך ונקודת אל חזור זוגית שיש להיערך אליה

מבין שתגובתו הבלתי נורמלית לשינוי היא הנורמלית. הוא יכול לצפות לכך שהמצב הוא זמני וניתן להתמודד אתו. הזוג אף ינסה לרכוש כלים על מנת לקדם את תהליכי השינוי. לצד הנירמול באה הוספת הידע. ככל שבני הזוג ירבו בצבירת ידע לגבי השינויים בזירות השונות לאחר הלידה הם ימתנו את תגובותיהם, יקבלו אותן בהבנה, והן לא ימנעו מהם לשמוח בשינוי המתהווה.

תהליך הרחבת המשפחה הוא אירוע משמח ובעל משמעות. הוא אינו מעבר שגרתי בחיי הזוגיות. הוא מזמן אתגרים משמעותיים ומהווה אבן דרך ונקודת אל חזור זוגית שיש להיערך אליה, הן לפני הצטרפות היילוד למשפחה והן לאחר מכן, כדברי ג'ון בולבי: כששניים הופכים לשלישיה הרמונית הופכת לקונפליקט. עבודה זוגית משמעותית שתיעשה טרם הרחבת המשפחה יש בה כדי להשפיע על היחסים הזוגיים לאחר התרחבות המשפחה. זוג שייגש למלאכת השינוי ללא ספק יקל על עצמו את קבלת השינוי. יתרה מכך הוא יכול להמשיך ולנהל חיי זוגיות משביעי רצון, מספקים המגשימים ומממשים את החזון זוגי ואת ערכים המקודשים לזוג, ומתוך כך לראות את התרחבות המשפחה כמגביר את ההשתלמות הזוגית שכה חפצו בה.

ביבליוגרפיה:

בואן, מ' (2011) בתוך הספר הדיפרנציאציה של העצמי. אבן יהודה: אמציה. גוטמן ג' (2019) שבעת העקרונות לנישואין מאושרים. הוד השרון: אגם. מינושין, ס (1974) משפחות ותרופיה משפחתית. בן שמן: מודן. פרנקל, ו (1970) האדם מחפש משמעות. תל אביב: דביר רבין, ק' (1991) טובים השניים הנישואין כדיאלוג. בן שמן: מודן. שקד ע' (2011) ספריית ינר

חיוב ההורים במדור הילדים



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



תלוי ברצונה וכך מבואר באה"ע ז שם סע' ז - ח: "שלמו חדשיו וגמלתו, אם רצתה המגורשת שיהיה בנה אצלה, אין מפרישין אותו ממנה עד שיהיה בן שש שנים גמורות, אלא כופין את אביו ונותן לו מזונות והוא אצל אמו... אם לא רצתה האם שיהיו בניה עמה אחר שגמלתו, אחד זכרים ואחד נקבות, הרשות בידה ונותנת אותם לאביהם, או משלכת אותם לקהל אם אין להם אב והם מטפלים בהם, אחד זכרים ואחד נקבות".

נראה שההסבר לכך נובע מהשקפת התורה על יחסי האם וילדיה. כאשר בוחנים את מכלול הנושאים הנוגעים לאם וילדיה, עולה שההלכה אינה מחייבת כלל את האישה בנוגע לילדיה אפילו לא להביאם לעולם כפי שנפסק בשו"ע (אה"ע א, ו; ושם א, יג): "חייב כל אדם לישא אשה כדי לפרות ולרבות". לפיכך אשה אינה מצווה על פריה ורביה.

המשנה בקידושין (פ"א, מ"ז) מונה מצוות הנוגעות לבן ומוטלות על האב בלבד. מצוות אלו מפורטות בברייתא (בבלי קידושין כט, א) וכוללות: למולו, לפדותו, ללמדו תורה, להשיאו אשה וללמדו אומנות ויש אומרים אף להשיטו במים. רובן של המימרות הללו אף נפסקו להלכה בשו"ע.

מהאמור עולה שהחובה להינשא בכדי להקים משפחה ולהביא ילדים לעולם מוטלת על האיש, ולא חובת ההולדה בלבד, אלא כל החובות הנובעות מלידת הילד, הנוגעות לגידולו וחינוכו לתורה ומצוות, מוטלות רק על האב. לא זו אף זו, חובות האם לילדיה וחובות הילדים לאמם אינן סימטריות. בעוד האם אינה חייבת דבר לבניה ולבנותיה, הם מחוייבים כלפיה בכל המצוות הנובעות ממורא וכיבוד הורים. לאור כל זאת מסתבר לומר שהחובות הנוגעות לטיפול בילדים וגידולם נובעות מהחובה להביאם לעולם וממילא אשה שאינה מחוייבת להביא ילדים לעולם גם אינה מחוייבת לכלכלם, להשיאם וללמדם תורה. זאת אע"פ שהם מחוייבים כלפיה בכל המצוות המוטלות על ילדים כלפי הוריהם.

יש מקום לדון בחיובה של האם מדין צדקה. דבר ברור הוא שגם אשה חייבת במצוות צדקה, כמו כן דבר ברור הוא שבמצוות צדקה יש לאדם להקדים את קרובו כפי המבואר ביו"ד רנא, ג.

חובת האשה במצוות צדקה לילדיה היא גם בקטני קטנים (עד גיל 6) המוטלים על האב לזונם. כך מתבאר מדברי הרמ"א באה"ע ז"ב, ה מביא דברי ר"ו ואומר: "דגרשה אינה מחוייבת להניק אם אינו מכירה, היינו כשמוצא מינקת אחרת ויש לו

אחת הסוגיות הנגזרות ממוזנות הילדים היא סוגיית חיוב המדור. בעת הזו בה מחירי המשכנתאות והשכירות הולכים ומאמירים, נושא זה הופך להיות קריטי אף יותר. במאמרים הקרובים נציע את מקורות החיוב, נדון בשאלה האם ניתן לחייב את האב במדור כאשר לאימא יש דירה בבעלותה? נעמוד על ההבחנה ההלכתית בין האב לאם בנוגע לחובת המדור, נסקור את שיטתו של הרב אוריאל אליהו שליט"א, שאינה מקובלת בפסיקת בתי הדין, במאמר זה, הראשון בסדרה, נדון בהבחנה שבין האב לאם בנוגע לחיובם במדור הילדים.

החקור לחובת האב לספק מדור לילדיו

הרמב"ם (אישות יג, ג) כותב שבכלל חובת הכסות שחב האיש לאשתו כלולה גם חובתו לדאוג למדורה ולכלי בית וז"ל: "ובכלל הכסות שהוא חייב לה כלי בית ומדור שיושבת בו". מיד לאחר שהוא כותב את חובות האיש לאשתו הוא מוסיף (הל' ו ובשו"ע אה"ע ז עג, ו - ז) שהחובה לספק מדור וכלי בית היא חובה גם כלפי ילדיו הקטנים עד גיל שש וז"ל: "ולא האשה בלבד אלא בניו ובנותיו הקטנים בני שש או פחות חייב ליתן להם כסות המספקת להם וכלי תשמיש ומדור לשכון בו, ואינו נותן להם לפי עשרו אלא כפי צרכן בלבד". וזהו הכלל - כל מי שיש עליו חובת מזונות בין בחייו בין אחר מותו יש לו כסות וכלי בית ומדור.

המגיד משנה מבאר פסיקה זו וכותב: הפרנסה והכסות הרי הן כמזונות, וכן הזכירו בגמרא בהרבה מקומות פרנסה בכלל מזונות. וכתב רבינו ואינו נותן להם כפי עושרו לפי שלא הוזכר חילוק בין העשיר לעני. לאחר שהרבנות הראשית בשתי תקנות הרחיבה את חובת המזונות ובכלל זה חובת הכסות והמדור הגענו למציאות המשפטית הנוכחית שבו האב חייב במזונות ילדיו ומדורם עד לגיל 18.

חובת האם במדור לילדיה

בשונה מהאב, עליו מטילה ההלכה את החובה לדאוג לילדיו, היא אינה מטילה על האם שום חובה כלפי ילדיה ואף להניק את ילדיה שזה מכבר נולדו אינה חייבת וכך נפסק בשו"ע אה"ע ז"ו סימן פב, ה: "האשה שנתגרשה, אין כופין אותה להניק את בנה, אלא אם רצתה, נותן לה שכרה ומניקתו; ואם לא רצתה, נותנת לו את בנו והוא מיטפל בו". לא רק שאינה חייבת להניק אלא שאינה חייבת כלל לטפל בהם אלא הדבר

תלמידות שלנו טוענות שהצליחו!



ההנשרה המקיפה והמקצועית ביותר ללימודי טוענות רבניות ויישוב סנסוכים



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים
ובאישור בית הדין הרבני הגדול

- > הכנה לבחינות לצורך קבלת רישון
- > 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
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

להשכיר, אבל אם אין לו כופה אותה ומניקתו". ומבואר מדברי הרמ"א שכשהאב אינו יכול לשכור מינקת כופה את האם להניק אפילו בקטני קטנים בפחות מבן שש. בספר בני אהובה הלכות אישות פכ"א הט"ז ביאר שחובה זו מקורה בדין צדקה וזו לשונו: " כופין על הצדקה ואין לך צדקה יותר מזה, ואם כן היא שתוכל להניק הרי היא עשירה לדבר הזה וכופין אותה כמו שכופין על כל צדקה". הרב אברהם שפירא זצ"ל (מנחת אברהם ח"ג סי' ה) כתב שמאחר שחיוב כפיה לאחר גיל שש שהינו מדין צדקה לא אמור להיות הבדל בין האב לאם וככל שיש לאם יכולת כלכלית הרי שחיוב הצדקה מוטל גם עליה וז"ל: "התקנה שחיבו לאב לזון את בניו עד שש הותקנה רק לאב ולא לאם, וכיון שלא הותקנה אין לחייב את האם באחריות מזון הבן. אבל מה דכופין את האב לאחר שש לכאורה מצד הסברה אין בזה חילוק בין אב לאם, שכיון שהחיוב הוא מכח צדקה הרי גם האם מחוייבת בצדקה, ומכח זה מסתבר לכאורה דמה דמצינו בש"ס דבר זה באב דווקא הוא משום שבדרך כלל האב הוא שאמיד ויש לו נכסים לזיון מהם אבל אשה בדרך כלל לא אמידה ואין בידה לפרנס את בנה. אבל כשגם האם אמידה החיוב של צדקה מוטל גם עליה".

דבר דומה כתב הרב שאול ישראלי זצ"ל (פד"ר ט עמ' 263) וז"ל: "אכן, כשזה מדין צדקה יש לברר גם את אפשרויותיה של האם, שכן גם האשה מחוייבת מדין צדקה. ובמקרה שגם היא אמידה יש לדון על חלוקה נאותה של חיוב זה שמדין צדקה שעל האב והאם כאחד. במקרה דנן, שהילד כבר למעלה משש, אין החיוב מכוח התקנה אלא מדין צדקה בלבד". לסיכום: על אף דברי הרה"ג הנ"ל מנהג בתי הדין שלא לחייב אישה במזונות הילדים מדיני צדקה ובפרט לא במקום שבו האב אמיד ויש ביכולתו לשלם מזונות ומדור. לאחר שסקרנו את הרקע הראשוני לחיוב המזונות של האב בלבד, וכהשלכה מכך, בית הדין אינו מאפשר אפילו את "גילוי המסמכים" מהיכן מקורותיה הכספיים של האישה וכך כותב הגאון הרב מרדכי רלב"ג שליט"א, ראב"ד בית הדין ירושלים, בתיק 1223351/5 (25/07/2023): "באשר לבקשת האישה למידע על מקורות המימון של הדירה, ביה"ד דוחה את הבקשה, לפי הנהוג בבתי הדין אין האישה חייבת במזונות הילדים אל האב, ודין צדקה ביחס לאישה נאמר רק כאשר אין לאב יכולת כלכלית לספק את צורכיהם של ילדיו, מה שלא קיים במקרה דנן, ולכן אין טעם לחקור בענייניה הפרטיים של האישה".

במאמר הבא נדון בשאלה האם וכשיש לאישה דירה בבעלותה או ממושכנת האם ניתן לחייבה לאפשר את מגורי הילדים עמה ללא תשלום האב בדמי המדור.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף לייעוץ משפטי, אינם מהווים חוות דעת משפטיות, ואין אחריות למסתמך עליהם. בהחלט יתכן שעובדות או הלכות משפטיות שונות ישנו את האמור בהם. בנסיבות כל מקרה ספציפי חובה 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. ייעוץ ניתן לפנות - טו"ר צבי גלר, 050-7664874 טו"ר נדב טייכמן



ללמוד מהטובים ביותר



מנחי הורים חינוכיים
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



טיפול ב-CBT
באישור איט"ה



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



הדרכת חתנים וכלות
באישור הרבנות הראשית לישראל



NLP ודמיון מודרך
הסמכה בינלאומית



הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



מדריכי נוער בסיכון
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



אימון אישי - coaching
באישור לשכת המאמנים



טוענות רבניות
באישור ביה"ד הרבני הגדול



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



ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות
בשיתוף אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה בישראל



אבחון וייעוץ תעסוקתי
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



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



**מובילים
מקצועיות**
נבר 23 שנה

לפרטים והרשמה: 02-6321620

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות