

גליון 68 | ניסן-אייר-סיון תשע"ו | מחיר 25 ₪

כלים שלובים

כתב עת לענייני נישואין, חינוך ומשפחה

3 זוגיות ומשפחתיות
הרה"ג יעקב אריאל

3



6

עת לתת
אסתר גאמס

8

לתת או לקחת
חיים דיין



זוגיות ומשפחתיות

על הקשר כאש בגחלת בין הצורך הזוגי והצורך המשפחתי

הרה"ג יעקב אריאל, רבה הראשי של העיר רמת גן
עריכה: שמואל גרוסמן

בדרך הטבע, קשר זוגי תקין כולל הקמת משפחה. ילד נורמטיבי יכול לגדול רק בבית חם ואוהב, עם הורים הרואים בו עצם מעצמם ובשר מבשרם, המגדלים אותו, דואגים לכל מחסורו ומחנכים אותו. זוגיות טובה היא אמנם גם ערך בפני עצמו אולם הערך המשפחתי הוא העיקר ביהדות, שכן בו הנתינה לזולת מגיעה לשיאה. זוגיות עקרה מגיעה פעמים רבות לפירוק. הרצון בהמשכיות גובר על הקשר הזוגי כי במהותו קשר זה נועד להמשכיות משותפת בה הזוגיות נשמרת דרך הצאצאים גם לדורות הבאים.

מבחינה הלכתית מצות הנישואין קשורה עם מצות פריה ורביה. מצינו אמנם במקורותינו הבחנה בין הזוגיות (מצוות עונה) לבין המשפחתיות (פריה ורביה), אלא ששתי המצוות מתלכדות יחד - אין מצוות פרו ורבו מחייבת מעבר למצוות עונה. וכן מצוות הנישואין, אף על פי שהיא מצווה בפני עצמה, היא מוזכרת תמיד בהקשר לחשיבותה של מצוות פרו ורבו - "לא תוהו בראה לשבת יצרה". תיתכן אמנם מציאות שבה לא ניתן לקיים מצוות פריה ורביה, ואז יש גם מצווה בעצם הנישואין, לדוגמא, זוגות מבוגרים שנישאים.

המשפחתיות והזוגיות שזורים זה בזה עד כדי כך שהלכה פסוקה היא שזוג שלא התברך בילדים במשך עשר שנים חייב להתפרק (שו"ע אבה"ע סימן קנד'). אמנם הפוסקים (פתחי תשובה שם) התירו לאדם שאינו יכול להיפרד מאשתו העקרה להמשיך ולשמור על הקשר הזוגי עימה אך אין זאת משום שהקשר הזוגי חשוב מהערך המשפחתי אלא שהפוסקים הבינו שויתור על אשה שנפשו קשורה בנפשה הוא מחיר כבד מידי מכדי לשלם אותו על מצוות פרו ורבו. כלומר יש כאן סיבה אישית מיוחדת, אולם העיקרון הכללי הוא שערך המשפחתיות חשוב יותר מערך הזוגיות כי הוא נשמת אפה של הזוגיות.

כשנתעמק בסיפור הבריאה נמצא שכבר שם ניכרת ההבחנה שבין שני הערכים. בתחילה נברא האדם כזוג: "זכר ונקבה בראם ויקרא שמם אדם" ומיד אח"כ מוסיפה התורה "פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה" - המשפחתיות היא העיקר והזוגיות אמצעי לה, משום ש"לא טוב היות האדם לבדו". כלומר ללא בת זוג וללא משפחה אין לאדם יכולת להשפיע טוב. כדי להיות אדם טוב הוא חייב להיטיב לאחרים. ללא זוגיות אין האדם יכול לקיים את המצווה "ואהבת לרעך כמוך" (קידושין דף מא'). האהבה לא נעצרת בזוגיות אלא אדרבה מתרחבת בעיקר במשפחתיות, וכאן מגיעה האהבה הטהורה לשיאה, אהבת אם לילדיה ורחמי אב על בניו.

לעומת התיאור האידיאלי בתורתנו הקדושה, נוצר בעולם הרחב והמודרני נתק בין השניים. הזוגיות אינה קשורה עוד במשפחתיות והרחבת המשפחה נדחית פעמים רבות לשנים מאוחרות יותר. החוש האימהי הטבעי נדחק לעיתים בגלל שיקולי פרנסה, שאיפה להתקדם ולהתפתח או "סתם" משום היגררות אחר האווירה הכללית הדוחה את הנישואין לגיל מאוחר יותר. האמירה מאחורי התופעה הזו היא 'הצורך הפרטי והאגואיסטי קודם לאחריות המשפחתית ולקיום האנושי'.

עם ישראל אינו יכול ללכת בדרך תחתית זו. תפיסת החיים שלו היא ערכית. כלי הקדמה נועדו לשרת את הערכים ולא להיפך. האשה יוצאת מהפך ורוכשת השכלה, מקצוע ומעמד. כל זה תהליך מבורך אך הוא נועד להעלות את הרמה המשפחתית. לחזק את הקשר הזוגי ולקדם את הרמה הרוחנית של המשפחה. כמובן שניתן וצריך להתקדם בו זמנית בשני המישורים, במישור ההתפתחות האישי ובמישור הזוגי משפחתי. וכאשר זוהי המציאות הרי ש"ואתה שלום (אישי) ובינתך שלום (זוגי) וכל אשר לך (משפחתי) - שלום"

נתינה וקבלה בנישואין ובמשפחה

02 הצבת גבולות
מיכל אמיר

06 עת לתת
אסתר גאמס



14 לראות את הטוב
ניסן ספן

20 עובר ושב
שמואל גרוסמן



24 הורות בירושה
שי יהודאי



31 טיפ טיפה לחיים
טיפ ממומחי האגודה

כלים שלובים | גליון 68
נתינה וקבלה
בנישואין ובמשפחה

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר (ע"ר), בחסות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל (ע"ר).

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר' יוסף קהתי

עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה ב'מרכז י.נ.ר'

העלון בפיקוח הועדה הרוחנית של מרכז י.נ.ר בראשות הרב אליהו בן סימון

יועץ משפטי: צבי גלר, טו"ר

עיצוב ועריכה גרפית: "מילר פוינט" פרסום, שיווק. יח"צ. קד"מ

הדפסה: "מילר פוינט" פרסום. שיווק. יח"צ. קד"מ

הפצה: חברי חברי אגודת היועצים והמטפלים, מנויים, בתי דין רבניים, מועצות דתיות, מוסדות וארגונים רלבנטיים ודוכני עיתונים.

כתובת המערכת:
מרכז ינר - ע"ר ת.ד. 34351
ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים:
02-6321602

דוא"ל:
merkaz@yanrcollege.org
כתובתנו באינטרנט:
www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או נושאים שהייתם רוצים לקרוא עליהם, וכל הארה והערה אחרת, נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



הצבת גבולות

חשיבות הצבת גבולות במשפחה

מיכל אמיר M.A יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית, מאמנת משפחות לילדים בעלי הפרעת קשב וריכוז. מרצה ומרצות פרויקט הנחיית הורים במרכז י.נר.

הנושאים בהם הורים מציבים גבולות לילדיהם הם רבים ומגוונים, החל בפיתוח הרגלי אכילה אצל תינוק זעיר, דרך תהליכי גמילה ממוצץ ומחיתול, נוהלי קימה בבוקר לגן ולבית וכלה בנוהלי התנהגות בבית. בגיל ההתבגרות הנער מנסה לגבש את זהותו העצמית. הוא מחפש ובודק עד שמתגבשת לו זהותו הנפרדת. בשל מצב רגיש בו נתון הנער, הורים רבים חוששים להפעיל את סמכותם ההורית ולהציב גבולות וכמו כן מתלבטים במידת החופש שרצוי לתת לילדם. הדעות לגבי היכן עובר הגבול

ילדים זקוקים לגבולות כשם שהם זקוקים לאהבה. ילד שגדל ללא גבולות יהיה ילד עם חסך שאינו מסוגל למצוא את מקומו בחברה.

מסעוד חאן, פסיכואנליטיקאי בריטי, שנועד כאחד מיושיו של ויניקוט, תיאר בספרו

on symbiotic omnipotence
psychoanalytic forum 3: 137-147
(1969).

כיצד אנשים שלא הוצבו להם גבולות בילדותם בשל הגנת יתר של הוריהם עוברים ממצב של כל יכול למצב של חוסר יכולת בתפקוד. חאן הגדיר זאת כ"חסך באגרסיביות הורים מספקת". אנשים אלה אינם מסוגלים להגיע לעמדה מאוזנת אודות כוחם, מה שפוגע ביכולתם לתפקד במסגרות וקשרים בינאישיים. בנוסף, הם יתאפיינו בווייתור ובהרמת ידיים מחד, ומאידך, בהתנהגות מתפרצת ותוקפנית.

לצד ההבנה החשובה שיש להציב גבולות, ראוי להדגיש שיש ליצור התאמה בין הגבול ליכולת השכלית והרגשית של הילד, ולשים לב שהגבול מותאם למציאות משתנה ומופעל בהתאם לשיקול דעת ולא מתוך שיפוטיות. כמובן שאין מטרת הגבולות ליצור מציאות נוקשה שגורמת לתוצאות שליליות, הפוכות לגמרי מהצבת גבולות בריאה ונכונה.

כללים להצבת גבולות

- ❌ ראשית יש להבין: הפעלת הגבול הוא באחריות המבוגר.
- ❌ בדקו - האם הגבול ברור לכם? אם הוא יהיה מספיק ברור לנו, הוא יהיה מספיק ברור לילדינו.
- ❌ אל תציבו גבול שאתם לא הייתם עומדים בו.
- ❌ הימנעו משליטת יתר: הצבת גבולות רבים מדי בנושאים רבים מדי.

הנושאים בהם הורים מציבים גבולות לילדיהם הם רבים ומגוונים, החל בפיתוח הרגלי אכילה אצל תינוק זעיר, דרך תהליכי גמילה ממוצץ ומחיתול, נוהלי קימה בבוקר לגן ולבית וכלה בנוהלי התנהגות בבית.

בגיל ההתבגרות הנער מנסה לגבש את זהותו העצמית. הוא מחפש ובודק עד שמתגבשת לו זהותו הנפרדת. בשל מצב רגיש בו נתון הנער, הורים רבים חוששים להפעיל את סמכותם ההורית ולהציב גבולות וכמו כן מתלבטים במידת החופש שרצוי לתת לילדם. הדעות לגבי היכן עובר הגבול

ואיפה להציבו שונות הן בקרב ההורים והן בקרב מתבגרים, ואין דעה אחת ואחידה. לכל משפחה יש את ההרגלים שלה, סדרי העדיפויות שלה ובהתאם לכך גם הגבולות שהיא מציבה.

הצבת הגבולות יוצרת, לא אחת, עימותים רבים בין ההורים למתבגרים. מבחינת ההורים, מצד אחד הם מעוניינים שבנם ילמד לקחת אחריות על עצמו, ומצד שני, הם עדיין לא סומכים על יכולת השיפוט שלו ולא תמיד מסכימים עם ההחלטות העצמאיות שהוא מקבל.

מבחינת המתבגר, מצד אחד הוא רוצה להתנסות בתחומים שחדשים לו שעד עכשיו היו שייכים לעולמם של המבוגרים. עם כניסתו לעולם זה הוא רוצה להרגיש גדול, וחושב שהדרך לגיבוש זהותו היא על ידי דחיית הזהות של הוריו. מצד שני, תקופת ההתבגרות מאופיינת בחוסר וודאות, קשיים ואתגרים רבים. המתבגר מתנסה בחוויות חדשות הדורשות ממנו כוחות נפש וניסיון חיים שעדיין אין לו. מסיבה זו הנער מבין שהוא עדיין זקוק להוריו. יוצא שמערכת היחסים המשפחתיים בגיל ההתבגרות משתנה לאור השאיפה של המתבגר לעצמאות, וההורים והמתבגרים עוברים ביחד תהליך של הגדרה מחדש של מערכת היחסים ביניהם.

מחקרים מצביעים על כך שהתפתחות הזהות והמיומנויות הבין אישיות מצליחים יותר במשפחות שקיימת נוכחות

אחת התופעות השכיחות ביותר במשפחה המודרנית היא הצבת גבולות לילדים, או יותר נכון חוסר גבולות. הסמכות ההורית שהייתה נהוגה בעבר במשפחה המסורתית אבדה לה והורים רבים מוצאים את עצמם נעים בין סמכות יתר להיעדר סמכות.

מגשר לשלום

פותר משברים ומישב סכסוכים בדרכי שלום בעזרת כלים וטכניקות להתמודדות עם קונפליקטים



הכשרת מגשרים

גישור כללי והתמחות בדיני משפחה

בחסות הקריה האקדמית אונו, לימודי חוץ והמשך ובשיתוף חברת CMS

• הבנה והנחלת דרכי הגישור עפ"י תכנית שאושרה ע"י הוועדה המייעצת לגישור במשרד המשפטים.

• הכשרה עיונית ופרקטית הכוללת סימולציות מעולם הגישור הכללי וגישור בתחום המשפחה.

• אפשרות להמשך לימוד פרקטיקום וקבלת תיקי גישור מבית משפט לתביעות קטנות.

• הכוונה ליישום והשתלבות במרכז גישור.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

❌ הציבו גבול שניתן גם לאכוף אותו.

❌ חשוב לדבר על גבול, אך גם ליישם ולקיים אותו.

❌ אם אתם מתרגזים כשאתם שמים גבול = פספסתם.

❌ אין גבול נכון או לא נכון - בחרו את הגבולות שמתאימים לכם ולמשפחתכם.

❌ הציבו גבול רק אם אתם משוכנעים שהוא נחוץ.

❌ היו נחושים, אך לא תקיפים או שיפוטיים.

כללים להצלחה בשימת גבולות:

❌ **אמינות:** כל הבטחה חשוב לקיים. אם אימת, או התרעת על תגובה להתנהגות מסוימת, קיים את אותה תגובה. כמו כן חשוב שאותה תגובה תהיה ריאלית, וניתנת ליישום. איום לא להתראות עם חברים במשך חודש, לדוגמא, הוא איום לא ריאלי. אי יישומו גורם לאיבוד אמינות ההורה בעיני הילד, ובהמשך לשבירת סמכות.

יש להבחין בין גבול לבין תגובה של כעס, שיפוט או הטפה. בעת הצבת גבול חשוב לא לשפוט את הילד, אלא להתייחס באופן ענייני לנושא ללא כעס. לדוגמא - "אני לא מרשה לך להכות, למרות שאתה מאוד כועס, ואני מבין/את זה".

חשוב לתכנן מראש, ורצוי על ידי שני ההורים, את התגובה להתנהגויות החוצות גבול. תגובה מתוכננת ולא אימפולסיבית, מגדילה את הסיכוי ליצירת אמינות וסמכות הורית ומקטינה את הסיכוי של ההורה לא לעמוד בגבול.

❌ **עקביות:** תגובה שניתן לצפות אותה מבססת את הגבול עבור הילד, יוצרת מצב רגוע ומונעת תחושה של איום. לכן יש להקפיד להגיב באופן זהה ככל הניתן בכל פעם שגבול נחצה.

❌ **דוגמא אישית:** הורה מאבד מכוח ההשפעה שלו אם הוא לא עומד בדרישות שהוא מציב לילדו. "נאה דורש ונאה מקיים" הוא הבסיס להצבת גבולות.

❌ **בחירת חיזוק או פרס על התנהגות טובה:** מחקרים מראים שילדים יתאמצו יותר על מנת להשיג פרס מאשר על מנת להימנע מעונש. לכן שלבו, לעיתים, פרס סמלי על עמידה מוצלחת בגבולות. הגדלת דמי הכיס, מתנה ולא פחות חשוב - מילה טובה, יעניקו לילד תחושה פנימית של ערך רלוונטי ורצוי. הכול בהתאם לאופי הייחודי של ילדיכם.

❌ **הגדרו באופן ברור שאינו ניתן לפרשנות את ההתנהגות שאתם מעוניינים לשנות.** אמירה כמו "אתה צריך להתנהג יפה", היא הגדרה רחבה מדי שעלולה לגרור וויכוחים ותסכולים. מאידך, "אני לא מרשה לך לדבר אלי כך" היא אמירה ברורה יותר, וניתן להפנימה.

ההנחה של הורים רבים היא שהורה טוב ואוהב הוא הורה מאפשר, והורה אכזרי או עוין הוא הורה שמונע ומגביל. נסו להגמיש עמדה פנימית זו. עולם ללא גבולות אינו חופש, הנאה ושחרור עבור הילד, אלא מציאות של פחד ובלבול, כאשר ההורים לא נתפסים בעיני הילד כחזקים ומגנים. אמצו את ההנחה החדשה: הורה מציב גבולות הוא הורה שומר, מרגיע ומחזק את ילדו.



עת לתת

אסתר גאמס, MSW מטפלת ומדריכה זוגית ומשפחתית מוסמכת
esthergamss@yahoo.com | 050-4650580
טל נחום, יועצת נישואין ומשפחה, פסיכותרפיסטית. 054-8119588 | tal@ynrcollege.org

תוחלת החיים הארוכה יוצרת מערכת יחסים בין דוריים ענפה הנמשכת שנים ארוכות. משפחות רבות מתמודדות עם תהליך ההזדקנות של ההורים - אחד מהם, שניהם יחד ו/או משני הצדדים. התמודדות זו הופכת את הילדים-"המקבלים" הגדולים, ל"נותנים". מיהו המקבל בתהליך, ומיהו הנותן? ומה קורה בדרך? על התהליך שבו אנו הופכים להיות ההורים של ההורים שלנו - במאמר הבא.

ואינו חי חיי חברה ואינו עובד לפרנסתו. המשימה הפסיכולוגית החשובה של הילדים המעניקים סיוע להוריהם המבוגרים היא להבין את הקושי של ההורים, לקבל את התלות שלהם ולהכיר בצרכיהם החדשים. היכולת הרגשית לטפל בהורה מתוך אהבה ודאגה בלא לברוח מההתמודדות ובלא לאבד את האוטונומיה ולהיבלע בתפקיד המטפל ללא גבולות, נקראת בשלות פיליאלית. בשלות זו מתבטאת ביכולת של המטפל - בת או בן המטפלים בהורה חולה - לשמור על שלמות העצמי ולהציב גבולות, שלמרות העומס והלחץ הכרוך בטיפול בהורה, מאפשרים להמשיך ולנהל אורח חיים אישי ולמלא תפקידים אחרים במשפחה, בעבודה ובחיי החברה.

המונח הוצע לראשונה על ידי בלנקר (Blenker, 1965). לאחר מכן, בשנים 1979 ו-1985, הרחיבה בלנקר את המונח "בשלות פיליאלית" והגדירה אותו כתהליך נורמטיבי שלא כל אחד חווה, מאחר והוא תלוי במבנה המשפחה, במצב הבריאות, בגיל ההורים והילדים ועוד.

הבשלות הפיליאלית נמדדת בנכונות להעניק עזרה באופן אקטיבי. במשפחה המתפקדת באופן תקין, מתן הסיוע להורים מונע על ידי רגשות של אהבה ועל ידי תחושת מחויבות, בלא לאבד את האוטונומיה ביחסים ההדדיים (Marcoen, 1995).

על מנת להעניק להורינו את המיטב עבורם וגם לשמור על אורח חיים נורמטיבי מבלי לעצור לחלוטין את שטף החיים והעיסוקים האינטנסיביים שלנו, עלינו להיערך כראוי. חשוב לציין שהזדקנות ההורה היא לא תופעה חולפת, אלא ברוב המקרים הולכת ומחמירה ועלולה לקחת שנים ארוכות. מסיבה זו, ההיערכות כוללת שיתוף של כל בני המשפחה בתחומים הבאים:

חלוקת תפקידים:

חשוב שכל בני המשפחה יתכנסו יחד, יערכו רשימה של הנושאים בהם ההורה זקוק לעזרה, ויחלקו ביניהם את המטלות. באופן טבעי, החלוקה תתבצע

תהליך ההזדקנות הכרוך בשינויים ובאבדנים, בעיקר באבדן העצמאות, מעורר במקרים רבים את הצורך של ההורים בקבלת עזרה מבני המשפחה הצעירים. ככל שהתלות של הזקן במשפחתו הולכת וגדלה, כך מעורבים יותר בני המשפחה בקבלת ההחלטות לגבי הטיפול בו. ההזדקנות עשויה להביא לידי שינוי של מבנה המשפחה ולהפך את מאזן הכוחות בה. הורים מבוגרים רבים מתקשים לקבל את העובדה שהם מאבדים מעצמאותם ומכוחם. הם גם מתקשים להשלים עם העובדה שאין הם יכולים עוד לטפל בצעירים ולדאוג לילדים או לנכדים. הם מתקשים עוד יותר לקבל את תלותם הרגשית והפיזית ההולכת ומתפתחת בילדיהם. השינוי שחל במאזן הכוחות מחייב התארגנות מחודשת ושינוי בהגדרת התפקידים של כל בני המשפחה: ההורים, הילדים ואף הנכדים.

התפקיד של הילדים המטפלים בהוריהם הוא תפקיד מורכב הכולל התמודדות ברובד הפיזי וברובד הרגשי. מבחינה פיזית, ההורה הופך לפגיע וזקוק יותר. פעולות פשוטות הופכות להיות למורכבות עד כדי בלתי אפשריות, וקרבתו של הילד נדרשת ביום של ההורה המבוגר. מבחינה רגשית, הילד, שהוא רוב הזמן הורה בעצמו, מתמודד עם רגשות מורכבים. דימוי ההורה החזק, החסון והכל יכול מתנפץ, הורים רבים הופכים להיות תלויים מבחינה רגשית, ומסגלים התנהגות תינוקית. הילד שרגיל להיות הנתמך והנסעך על ידי ההורה, מחליף לתפקיד המבוגר האחראי. לתפקיד זה הוא נכנס ללא כל הכנה מוקדמת, לעיתים בשל מחלה או אירוע בריאותי שבעקבותיו ההורה הפך לנתמך, וברוב הזמן, באמצע החיים - כאשר יש עוד ילדים לגדל, לקחת ולפרנס. התמודדות זו מצריכה לא אחת, הערכה מחודשת ואף ויתורים נדרשים על מנת להעניק להורה את הסיוע שאליו הוא נזקק.

בעוד הילד מוקף באינספור עיסוקים, מטלות ומשימות, חשוב להבין כי ההורה הוא ברוב המקרים בודד. אין לו ילדים בבית, לעיתים גם לא בן או בת זוג. הוא כמעט

לפי היכולות של כל אחד - יש שגרים סמוך להורים ויכולים לסייע ביום - יום, ויש שרחוקים, ויסייעו בסופי שבוע ו/או בחגים. כמו כן יש לקחת בחשבון יכולת כלכלית, גודל המשפחה ועוד. החלוקה תכולל תורנויות ביקורים, הסעות, קניות, צרכים רפואיים ועוד. כאשר יש רצון טוב של כל בני המשפחה, חלוקת המטלות תתבצע באופן מבוקר, שווה והגיוני, מה שימנע את העומס על מי שמטבעו יותר קרוב ורגיש להורים. בחלוקת התפקידים כדאי לקחת בחשבון את כל בני המשפחה, למשל, אפשר, כדאי וצריך לכלול את הנכדים בתורנויות הביקור, את החתנים/ כלות בתפקידים ולהיעזר, במידת הצורך בגורמים חיצוניים. חשוב לציין כי לשיתוף הילדים - נכדים, ערך מוסרי וחינוכי נשגב. כאשר הילדים חווים את האחריות והמחויבות להזדקנות המכובדת של ההורים - הסבים, זוהי הדרך שלנו לחנך אותם למצוות כיבוד הורים.

חשוב לציין בהקשר זה את גורמי הרווחה: בכל אזור קיימת לשכה שהיא האחראית על קשישים באזור שלה. הלשכה שולחת עובדת סוציאלית ובודקת מהם הצרכים של הקשיש והמשפחה, ובהתאם לכך מכוונת לקבלת עזרה. קיימת אפשרות לקבל סיוע על ידי מטפלת, מרכזי יום וכדומה.

מאחר וההתאספות סביב ההורים יוצרת לא אחת קונפליקטים רבים בין בני המשפחה, מקובל כיום לעבור טיפול משפחתי, דווקא בגיל הזקנה. הטיפול מאפשר שיחה על בעיות משפחתיות לא פתורות. מעניין לראות שכאשר כל המשפחה נרתמת לעזרת וטובת ההורים, במקרים רבים בעיות מתגמדות, כעסים מתפוגגים, וקל יותר לשוחח על רגשות ולפתור את הקשיים.

ההורה כ"נותן":

במצב בו הילד הופך להיות המחליט לגבי ההורה, וההורה מאבד מכוחו וסמכותו, דווקא אז חשוב מאוד לשמור על מקומו וכבודו כהורה. ילדים רבים סועדים את הוריהם ומטפלים בצרכיהם הגופניים הבסיסיים ביותר, אך עדיין נועצים בהורים, שואלים לדעתם בכל עניין, ומקבלים את דעתם מתוך ניסיון החיים העשיר שלהם. התייחסות זו מסייעת לכבודו של ההורה ולתפקודו המנטלי והרגשי התקין. חשוב למצוא את המקום בו ההורה המבוגר עדיין נשאר ההורה במובן הסמלי של המילה, ובנקודה זו, לאפשר לעצמנו להיות הילדים. כמו כן, יש לאפשר להורים מרחב אישי עד כמה ובמה שניתן, לא לקבל החלטות חד צדדיות ולהעניק את היכולת לטפל בעצמם היכן שהם אכן יכולים לעשות זאת. בעיקר כאשר מקבלים החלטות לגבי מטפלים חיצוניים, מעבר לדיור מוגן או כל שינוי משמעותי אחר, יש לאפשר להורים לקבל את ההחלטות ולהביע את רצונם בחופשיות. חשוב לזכור כי אף הורה אינו רוצה להפוך לנטל על ילדיו, ומציאות זו מהווה קושי עבור ההורה. לכן ככל שנשכיל לתת הרגשה טובה ונינוחה, ועצמאות עד כמה שניתן, יוקל להורה.

שיתוף בן הזוג:

כאשר מדובר בילד שמטפל בהורה, לעיתים בן הזוג מרגיש מקופח. מיטב מאמציו, משאביו וכוחותיו של הילד המטפל מופנים להורה המבוגר, ובן הזוג שדורש גם כן את שלו, עשוי להתלונן על כך שההורה תופס את מקומו במערכת הזוגית. על מנת למנוע מצבים כאלו, יש להימנע מייצירת "קואליציה" נגד בן הזוג, לשתף אותו בכל מהלך ולקבל את הסכמתו להקדיש את הזמן הנדרש לטובת ההורה. שיחה מקדימה כנה, משתפת ומכינה, תמנע ברוב המקרים את התנגדותו של בן הזוג ולהיפך, תגייס אף אותו לתהליך. במקרים בהם מופר שלום הבית באופן קבוע או שכן הזוג אינו משתף פעולה, יש להיוועץ ברב מורה הוראה או לעשות שאלת רב. דרך נוספת להימנע ממחלוקות בנושא היא יצירת איזון. אם הטיפול בהורה טורף את כל הקלפים ובאופן קבוע ותמידי הטיפול גוזל את מירב זמנו על חשבון העבודה, הילדים ובן הזוג, זהו סימן לכך שמשוה בהתנהלות אינו תקין. על מנת להימנע משחיקה ומפגיעה במשפחה, אנו חייבים לשמור על איזון בהשקעה שלנו בהורים. כאשר יש חוסר באיזון, זוהי הזדמנות לבחון ולהתארגן מחדש.

לסיכום ניתן לומר שאין ספק שהטיפול בהורים מהווה אתגר אישי, משפחתי, רגשי ופיזי. אך הוא מאפשר הזדמנות שאינה חוזרת לקיים בהידור את מצוות "כבד את אביך ואת אמך". אחד הפירושים לשכר של מצוה זו - "למען יאריכון ימך" היא שהקב"ה דואג להחזיר לנו בחיים ארוכים את כל אותן שעות שהקדשנו במסירות ובדאגה להורינו. גלגל מסתובב בעולם, ויום אחד גם אנחנו נזדקק לילדינו. יש לנו את הזכות לטפל בהורים שלנו כפי שהיינו רוצים שיטפלו בנו.



האוניברסיטה
הפתוחה
לממש את הפוטנציאל שלך

16 שנות מוניטין

87% השמה

100% תואר

תואר ראשון B.A.
של האוניברסיטה הפתוחה

המרכז התורני היחיד בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה

B.A. בפסיכולוגיה
B.A. במדעי החברה והרוח
בדגש מדעי המדינה
B.A. במדעי החברה והרוח
בדגש חינוך



- ✓ מוכר ע"י המועצה להשכלה גבוהה
- ✓ אפשרות להכרה בלימודים קודמים
- ✓ מלגות לזכאים בשיתוף קרן ק.מ.ח.
- ✓ ללא תנאי קבלה
- ✓ לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ✓ תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמה למגזר התורני

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

אבר טריינין
"אמא ליזה לאה בגבורות"
לקט השכחה, הוצאת
הקיבוץ המאוחד תשמ"ב.



מטופל יכול לגלות דאגה כלפי המטפל מתוך כמיהה לקשר אנושי, צורך בריצוי ורצון כנה להיטיב. נתינה יכולה לשמש כאמצעי ליצירת מעורבות וחיבור ביניהם, ויכולה להיות פיזית כגון מתנות, סיוע וכדומה או רוחנית כגון התעניינות ודאגה.

לתת או לקחת?

נתינה וקבלה ביחסי מטפל - מטופל

חיים דיין, עובד סוציאלי קליני - מרצה ומטפל, קצין מבחן מעצרים בכיר לנוער, משרד הרווחה

אחריות מעצמם לבין עמדה אקטיבית ושתלטנית.

כניסה לתהליך טיפולי דורשת מהמטופל לנוע בין עמדת מקבל-פאסיבי לעמדת נותן-אקטיבי. השהייה בכל אחת מהעמדות אינה פשוטה, ובוודאי לא המעברים בניהן. פעמים רבות מתקיים שיח של חרשים סביב סוגיה זו. המסרים מועברים באופן בלתי מילולי ובמרומז, וקל להחמיץ אותם. עיבוד היחסים בין המטפל למטופל מהווה חלק מהותי מהמעשה הטיפולי. משכך, יש לתת את הדעת לאופן שבו הן המטפל והן המטופל מתמודדים עם יכולותיהם ועמדותיהם ביחס לשאלת היסוד: האם ברגע זה אני נותן או מקבל, ומה משמעותו של כל אחד מהתפקידים הללו עבורי. לעיתים הפשר ימצא דווקא בעמדותיו וצרכיו של המטפל, אשר אפשר שמעצם טבע אומנותו הינו בעל נטייה להענקה והוא מתקשה לנוע אל עמדת המקבל.

בחלקו הראשון מאמר זה ינתח משמעויות שונות ביחסי נתינה-קבלה בטיפול; בחלק השני יוצגו דרכי התמודדויות בהם נוקטים פונים לטיפול. בחלקו השלישי המאמר יתמקד במטפל, בעמדותיו וצרכיו כלפי יחסי נתינה - קבלה, ויוצעו דרכי התייחסות נוספות לסוגיה המעוררות על החלוקה הדיכוטומית נותן-מקבל.

אופיים הייחודי של היחסים הטיפוליים

מערכת היחסים הטיפולית נושאת אופי ייחודי. היא למעשה מהווה "מציאות בתוך מציאות", יחסים מקבילים אך לא זהים ליחסים בין אישיים "רגילים". מסגרת הטיפול שואפת לכוון "מרחב בטוח". בתנאי מעבדה אלו ישנם לעצמיותו וזו עשויה לכלול את נדיבות ליבו וכח הנתינה שבו. המניע לנתינה יכול לבא מתוך צורך להביא את עצמיותו האותנטית

המטופל והמטפל היו מקיימים בניהם מערכת יחסים שוויונית לכל דבר ועניין. הם היו מתעניינים זה בחייו של זה ומנסים להציע עזרה הדדית במקרה הצורך. ואולם, בחדר הטיפולים, המטופל - ורק הוא - נמצא במרכז ההתעניינות. אין מצופה ממנו לגלות התעניינות במטפל, בצרכיו, במצבו הרגשי. המטפל נדרש להיות כולו עבור המטופל. למשל, חשיפה עצמית יכולה להיחשב כרצויה רק כאשר היא מקדמת את צרכיו של המטופל. אין זאת אומרת שהמטפל מעמיד את עצמו כ"אובייקט" חסר אנושיות עצמית, אולם אפיק הנתינה - קבלה מרוכז בצרכי המטופל. מערכת יחסים מיוחדת זו מיועדת לסייע למטופל להתנהל בצורה מותאמת ומועילה יותר במערכות היחסים "האמתיות" שבחיו.

תגובות הנובעות מייחודיותם של יחסי מטפל - מטופל

המפגש עם מערכת יחסים שונה וייחודית זו עשויה לעורר מגוון תגובות. לפעמים מטפלים מתקשים לקבל את המלאכותיות שביחסים אלו והם שואפים לכוון עם המטפל קשר "אמיתי". כדי להפוך את המטפל לדמות ממשית, הם חותרים ליצור עמו שוויון והדדיות. הם מבקשים ליצור מצב בו גם המטפל "יקבל" מהם ועל כן הם מציעים לו קשר הדדי, "רגיל", כפי שהם מכירים ביחסיהם עם הזולת מחוץ לחדר הטיפולים. מטופל יכול לגלות דאגה כלפי המטפל מתוך כמיהה לקשר אנושי, צורך בריצוי או רצון כנה להיטיב. נתינה יכולה לשמש לו כאמצעי ליצירת מעורבות וחיבור ביניהם. הנתינה של המטופל יכולה להיות פיזית כגון מתנות, סיוע וכדומה או רוחנית כגון התעניינות ודאגה.

בנוסף לכך, אדם זקוק להכרה ולמתן ביטוי לעצמיותו וזו עשויה לכלול את נדיבות ליבו וכח הנתינה שבו. המניע לנתינה יכול לבא מתוך צורך להביא את עצמיותו האותנטית

בפני המטפל ועצמיותו כוללת גם את הצד הנותן שבו. המטופל רוצה שהמטפל "יראה" אותו, את מי שהוא. לא רק את נזקקותו, אלא גם חלקים חזקים ומעניקים שיש באישיותו.

המתח בין עמדת המקבל לעמדת הנותן

במערכת היחסים מטפל - מטופל יש אלמנטים "לא שוויוניים" והם יכולים לעורר במטופל ובמטפל תגובות הקשורות לעמדותיהם סביב יחסי כוחות בין בני אדם. אך דומה שמעבר להיבט הבין-אישי, סטואציה זו מעוררת בראש ובראשונה סוגיה תוך-אישית עמוקה וראשונית יותר, שכן יחסי הטיפול מעוררים את ההתמודדות של המטופל והמטפל עם שאלת היסוד: מי אני - מקבל או נותן.

באדם קיים מתח פנימי תמידי בין היותו נותן להיותו מקבל. אדם נברא בצלם אלוהים ולמצב זה יש משמעות פרדוקסלית; מחד גיסא, הוא שואף להיות נותן. שאיפה זו הינה אחד הביטויים הדומיננטיים הנגזרים מהדמיון שבין האדם לבורא. מאידך גיסא, האדם הוא נברא. הוא זקוק ושואף לקבל מהבורא. הוא בעמדת נזקקות ותלותיות מעצם הווייתו כנברא. האדם פועל אפוא מתוך שתי שאיפות מנוגדות: שאיפה לתת ושאיפה לקבל. הוא בו זמנית גם מקבל וגם נותן, ובלשונו של הרב דסלר: כאשר ברא אלקים את האדם עשהו לנותן ונוטל... שני הכוחות האלה - הנתינה והנטילה - הם שורשי כל המידות וכל המעשים (מכתב מאליהו, קונטרס החסד, עמ' 32).

מצב זה מייצר מתח פנימי בלתי ניתן לפירוק, אך ניתן לגישור. בכדי שאדם יהיה מסוגל להיות בעמדת המקבל, עליו להנמיך את העוצמה של עמדת הנותן שבו, ולהיפך. מסתבר שזו משימה לא פשוטה.

מערכת היחסים שבין המטפל למטופל עלולה לעורר ולהציף את המתח הבסיסי בין קבלה לנתינה. הפנייה לעזרה ותהליך קבלתה מזכיר כל העת למטופל את נזקקותו. ההכרה של המטופל במטפל כמי שבא לעזור לו, כרוכה בהכרה בכך שהוא זקוק לעזרה, ושאינו מצליח להתמודד בכוחות עצמו. הסיבה בגינה פנה לטיפול טופחת על פניו של המטופל ומזכירה לו כל העת שהוא אינו מושלם. השאיפה לשלמות גם היא ביטוי של הכמיהה להידמות לבורא. הכרה בנזקקות דורשת מהמטופל להודות שהוא אינו בלתי מוגבל, שהמציאות חזקה ממנו. הכרה זו מחריפה את הקושי של המטופל להימצא בעמדת המקבל.

בתורה מופיעים שני תיאורים על בריאת האדם, והם מלמדים אותנו על המורכבות של המציאות וחווית הקיום האנושית. בתיאור הראשון מודגש הפן של האדם שנברא בצלמו של הבורא, ובדומה לו הוא שולט בבריאה, "כובש ורודה" ומעצב אותה על פי רצונו: "ויברא אלוהים את האדם בצלמו, בצלם אלוהים ברא אותו, זכר ונקבה ברא אותם... ויאמר

להם אלוהים: פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשה ורדו בדגת הים ובעוף השמים ובכל חיה הרומשת על הארץ". בחלק זה אין התייחסות לבריאתו של הגוף - המוגבל מעצם טבעו.

בתיאור השני התורה מתארת גם את החלק החומרי והמוגבל שבאדם "עפר מן האדמה", את היותו נברא - נזקק שצריך להתמודד עם המציאות "לעובדה ולשומרה": "וייצר ה' אלוהים את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה. ויטע ה' אלוהים גן בעדן מקדם... ויקח ה' אלוהים את האדם וינחהו בגן עדן לעבדה ולשמרה".

המילה אדם יכולה להיקרא בשני אופני ניקוד ולהישמע מלשון דמיון - "אדמה לעליון", או מלשון אדמה - ממנה לוקח (של"ה חלק א תולדות אדם כג). אפשר לראות זאת כשני חלקים המתפקדים בנפש האדם בו זמנית: החלק הרוחני והחלק החומרי, כאשר האדם עלי אדמות הוא שילוב של שניהם. האופן שבו שני חלקי האדם נקשרים למציאות אחת, הוא דבר פלא (רמ"א, אורח חיים, ו,א).

מתוך השקפה זו ניתן להתבונן בתגובות המטופל כלפי הצורך שלו להיות בעמדת מקבל, ולראות אותם כביטוי לחלק גבוה שבאדם. ייתכן כמוכן שתגובות אלו מחבלות בטיפול, אך ממקום של אמפתיה וראייה מעצימה זו, נווה יותר לסייע לו להרפות ולעבור בעת הצורך גם לעמדת המקבל. בניגוד למה שמקובל לחשוב, עמדת המקבל רחוקה מלהיות פאסיבית. היא מצריכה פעולה אקטיבית שתשכך את הכמיהה להיות בעמדת הנותן הנובעת מזהותו הפנימית של האדם. המטרה הטיפולית במקרים אלו היא לסייע למטופל לנוע בחופשיות בין עמדת המקבל לעמדת הנותן, באופן שמסתגל למציאות.

דפוסי התמודדות אל מול תפקידי נתינה - קבלה

הסיטואציה הטיפולית מעוררת את המתח הפנימי בין היותנו נותנים להיותנו מקבלים. מתוך קשת התגובות האפשריות, נצביע על שלושה דפוסי התמודדות אפשריים בהם יכול לנקוט המטופל:

- ① הישארות בעמדת הנותן
- ② הישאבות לעמדת המקבל
- ③ אמביוולנטיות בין עמדת המקבל לעמדת הנותן, מצב של חוסר זרימה ותקיעות לסירוגין בכל אחת מהעמדות.

א. הישארות של המטופל בעמדת הנותן

כאשר המטופל מתקשה להימצא במעמדת המקבל, הוא עלול לפעול בניסיון לאתגר, לערער או להפך את חלוקת העבודה ה"לא שוויונית" שבינו לבין המטפל. ניסיון זה יכול להיעשות בדרך של העצמה עצמית



או של הנמכת האחר. הצעת עזרה, מתן סיוע או כל הטבה אחרת, יכולה לשקף את רצונו של המטופל להחזיר את האיזון, להגביר את מעמדו וכוונתו להיות מוצב בעמדה שווה לזו של המטפל, כאומר: "גם אני 'נותן' פה".

לצד זאת, התעניינות רבה מידי בסיפור חייו ובניסיונו הקודם של המטפל, וכן שאילת שאלות אישיות המכוונות לערער את סמכותו המקצועית של המטפל, יכולות גם להתפרש כקנאה או כאקט תוקפני. תפקידם על פי פרשנות זו הוא ליצור אשליה של כוח או "להנמיך" את המטפל, כפיצוי על תחושת הנזקקות המתפרשת אצל המטופל כחולשה.

כאשר מטופל מציע סיוע למטפל בהפגנת התעניינות, מתנה או הצעת עזרה, הוא שם את עצמו בעמדה רגישה מול המטפל. הוא הביא את עצמו, הציג עזרה, שאף להתקרב וניסה לבסס עם המטפל קשר אנושי "אמת". אם המטפל לא יקבל את "המתנה", המטופל עלול לחוש שהיחסים ביניהם מזויפים, לא טבעיים. הוא יכול לתהות מדוע הקשר בניהם הוא חד סטרי, מדוע הוא משתף את המטפל בחייו האישיים ואילו המטפל אינו מוצא בו שותף ראוי. הוא יכול לשאול את עצמו, "אולי המטפל אינו סומך עלי, אולי קרבתו לא טובה לו, ואולי הוא בז ומתנשא מעלי". מטופל שמתמודד עם חרדת דחיה, יכול לחוש שחרדתו מתממשת והוא אכן נדחה על ידי המטפל.

כאשר מטופל נוקט בדרך של תוקפנות, הוא בוחן את עצמו מול המטפל, את גבולות כוחו. ייתכן גם שהוא בוחן את מידת הסכנה הטמונה בדחפיו התוקפניים. האם הם הרסניים ויגרמו לזעזוע או לנטישה מצד המטפל, או שמהם הם נסבלים וניתנים להכלה.

מצבים אלו מציבים את המטופל בעמדה רגישה ולעיתים אף שברירית, ואולם טמון בהם פוטנציאל משמעותי לקידום מטרות הטיפול. בעוד המטופל יכול לדבר על זיכרונות שהיו וחלפו מן העולם, כאן הוא מחייה וחווה מחדש עניינים שמעסיקים אותו עכשיו. ההתערבות הטיפולית אינה בחוויות עבר שכהו, אלא בהתרחשות בהווה, "בבשר החי". מנקודת מבט זו, המטפל יכול למצוא בהתנהגויות אלו הזדמנות לקידום הטיפול. יכולתו של המטפל לקלוט נכון את המסר - הידידותי או התוקפני - שהמטופל מעביר אליו ולהחזיר אליו את המסר באופן מעובד ובהיר, עשויה לסייע למטופל להבין את התנהגותו ואף להוות חוויה מתקנת.

ב. הישאבות של המטופל לעמדת המקבל

טיפול פסיכותרפויטי מתייחד בכך שהוא פונה אל עולמו הפנימי של האדם. הצלחת הטיפול תלויה ביכולת של המטופל להניע את עצמו מפנים לתובנות ושינויים. המטופל נדרש ליטול אחריות על חייו, רגשותיו ובחירותיו. לעיתים, מסיבות שונות, המטופל חווה את הסיטואציה הטיפולית ככזו שמאפשרת לו דווקא להסיר אחריות. הוא לוקח בשתי ידיים את עמדת הקבלה שבטיפול ומפרש אותה כהזמנה להרפות ולנוח בחיקה הנעים והנוח של עמדת הקבלה. הוא מצפה שהמטפל - הנותן יפתור לו את בעיותיו, יראה לו דרך, יקח ו"ירפא" אותו. הוא נמנע מלהשקיע מאמצים לחולל שינוי בחייו ומצפה שהקשר הטיפולי יהווה תחליף לצרכי היקשרות בחייו האמתיים: שהמטפל יהיה עבורו חבר או הורה, שיהווה תחליף לדמויות החסרות לו בחייו. הוא עלול לשכוח שהיחסים הטיפוליים הם בעצם "פרוזדור" שתפקידו לסייע למטופל להתמודד בכוחות עצמו ב"טרקלין" - החיים שמחוץ לחדר הטיפולים.

מטפל שחסר מודעות כלפי הצורך האישי שלו להישאר בעמדת הנותן, או שהוא מתקשה לווסת צורך זה, יכול בהתערבותו להשיג תוצאה הפוכה ממה שהוא מכוון אליה. לפעמים דווקא הלהיטות לסייע גורמת למטופל להישאב לעמדה פאסיבית. פעמים רבות, בשביל לתת צריך לקחת צעד אחורה ולא לתת. להשאיר "ריק" של אחריות אליו המטופל יישאב. על צרכיו של המטופל אין יותר ממאה אחוזי אחריות, אלא המטפל לוקח אחריות לא לו, הרי שהוא גורע מאחריותו של המטופל. כאשר הוגא היה יושב לדין, היה מכנס עשרה חכמים שיפסקו איתו, כדי שהאחריות תתחלק בין כולם, ואם תהיה טעות בדין, יגיע לכל אחד "שיבא מכשורא"

(שבב מהקורה, סנהדרין, ז). יש "קורה" אחת של אחריות על הטיפול, ככל שהמטפל מרבה לקחת אחריות לא לו, הוא "נוגס" ומצמצם בחלק האחריות של המטופל ודוחק אותו או סולל לו את הדרך לעמדה פאסיבית. כשהמטפל גולש בלקיחת אחריות, הוא בעצם לוקח ולא נותן.

מדבריו של הרמב"ם (לקריאה בהרחבה: דיין, ח. 2015). כשהתנגדות לטיפול עטופה בטלית: אתגרים בטיפול בנוער חרדי) במכתבו לאחד מאנשי החצר של צאלח אדין אנו יכולים ללמוד עקרון חשוב ביחסי מטפל - מטופל: האחראי על הטיפול הוא המטופל. הוא זה שמממן אותו, קובע את יעדי, ואף נושא באחריות לתוצאותיו. המטפל אינו אלא יועץ מקצועי עבור המטופל. תחום המומחיות שלו הוא ה"איך" כאשר את ה"מה" מגדיר המטופל. זו לא רק הבחנה אתית. זו התכוונות מקצועית שמטרתה העליונה היא להשאיר את האחריות בידיו של המטופל. המטופל נדרש, אמנם, במהלך הטיפול להיות מקבל, אך רק ברמה הטקטית. ברמה האסטרטגית-עקרונית הוא הנותן, לעצמו. ה"ברית הטיפולית" בין המטופל למטפל הינה בעלת השפעה על היחסים בניהם בהמשך הקשר, ועל כן חשוב לתת את הדעת לחלוקת עבודה זו כבר בראשית הטיפול.

ג. אמביוולנטיות בין עמדת מקבל לעמדת נותן

משפחת תגובות נוספת לקונפליקט קבלה - נתינה יכולה לבוא לידי ביטוי בתנועה לא מאוזנת בין שהייה בעמדת נותן לשהייה בעמדת מקבל לא פעיל. במצבים אלו המטופל מחזיק באמביוולנטיות כלפי שני התפקידים, והוא נע בניהם באופן בלתי מותאם לצרכיו.

לדוגמה, מטופל שמתקשה להיות בעמדת מקבל עלול לחוש שלא בנוח במהלך הטיפול בשל העובדה שרק צרכיו נמצאים במרכז. המקום המרכזי שניתן לעולמו הפנימי, רגשותיו, מחשבותיו וצרכיו יכול להיראות לו כחומרות וביטוי למידות רעות. הוא עלול לחוש עצמו כאגואיסט, מפונק, נצלן או חסר הגינות. הוא אמנם נענה לקריאה להישאר בתפקיד המקבל, אך אינו מצליח להתמודד עם תפקיד זה. הוא חש חוסר נוחות ומגיב בהימנעות כגון: חסימה רגשית, קושי בהיחשפות ובהתבוננות פנימית. הדבר יכול ללבש גם צורות ביטוי נוספות: למשל גילוי רגשות יתר כלפי צרכי המטפל והימנעות מהעלאת תכנים שהמטופל חושש שיכבדו על המטפל. עם הזמן הוא עלול לפתח תחושת מיאוס בעמדה זו ולהגיע באופן קיצוני לתפקיד המקבל. המטופל ששהה יותר מיכולתו בעמדת הנותן, חש עייפות מכובד האחריות שעל כתפיו והוא מסלק מעצמו את האחריות ומעביר אותה אל כתפי המטפל. קיצוניות גורמת לקיצוניות הפוכה. בהמשך הוא חש חסר אונים מהפאסיביות הקיצונית שנקט, והוא מקצין וחוזר חלילה.

בתהליך טיפול, כמו בחיים עצמם, מתרחש ריקוד/משחק עדין בין אקטיביות לפאסיביות, בין הרפיה לבין מתח, בין חתירה לשינוי לבין השלמה עם המציאות. המעשה הטיפולי מצריך את המטפל והמטופל לנוע לסירוגין בין מצב של עשייה - doing, לבין מצב של הווה - being. כאשר אין זרימה בין מצבים אלו, אזי ישנן תקיעויות או הקצנה בכל אחד מהעמדות הללו.

מקומו של המטפל

רצוי שהמטפל יברר עמדותיו עם עצמו: כיצד הוא מתמודד עם סוגיה זו, האם ומנין נובעת המשאלה שלו לכך שהמטופל יתרכז בעצמו ולא בו. מה הם עמדותיו וצרכיו סביב המתח בין היותו נותן לבין היותו מקבל.

יש התופסים מערכות יחסים בין אישיות או בין קבוצות באופן קונפליקטואלי - ככאלה המונעות על ידי מאבק; בין עליון לתחתון, בין חזק לחלש, בין דורות. זהו מודל קין והבל, שיטת "או-או". לצד זאת, ישנם הרואים מערכות יחסים באופן הרמוני - ככאלו השואפות לאזן ולהשלים זו את זו: מודל יישכר וזבולון, נוסח "גם-וגם". האם המטפל הוא רק נותן? האם יתכן שבו-זמנית הוא יהיה גם נותן וגם מקבל? יש מקום להרהר

ולערער מחדש על החלוקה הדיכוטומית בין נותן למקבל בטיפול.

ישנם שני ביטויים מקבילים אצל חז"ל על יחסי נותן מקבל: "יותר ממה שהעגל רוצה לינוק הפרה רוצה להניק" (פסחים ק"ב, על יחסי רב ותלמיד) "יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית" (מדרש שלשי). כלומר, לא בהכרח מי שנראה באופן שטחי כ"נותן", הוא אכן נותן. וליתר דיוק, אין אחד שהוא רק נותן ואחד שהוא רק מקבל, אלא אנחנו נותנים אחד לשני ובה בעת מקבלים זה מזה. ההבדלים בין נותן למקבל, אינם במהות הפנימית אלא בצורה החיצונית.

לשם המחשה, ייתכנו מצבים בהם סירוב של המטפל לקבל מחווה כלשהי מצד המטופל נובעת דווקא מהקושי שלו להימצא בעמדת מקבל מול המטופל. במצב כזה המטפל לוקח מן הפונה. הוא משתמש במטופל כדי להיות נותן בלעדי. הוא זקוק למקבל, משום שאינו יכול להיות נותן בלעדי. ייתכן שמטפל מציב חיץ בינו לבין המטופל, כדי להגן על עצמו ולשמור על מקום בטוח של חלוקת תפקידים ברורה.

שאלת יחסי מקבל - נותן בטיפול מתקשרת לסוגיה רחבה יותר של "גבולות בטיפול" ובכללה סוגית קבלת מתנות ממטופלים. ישנן אסכולות השואפות להצבת גבולות ברורים ומובהקים, לעומת גישות הדוגלות בהעמדת גבולות רכים המאפשרים מרחב עמימות רחב. כאשר עולה שאלת של רצון של המטופל "לתת", יש לבחון היבטים שונים, כמו מהם המניעים, האם מטופל זה זקוק להתייחסות טיפולית סביב נושא גבולות או מובחנות ונפרדות מהאחר, מהם גבולות החשיפה-עצמית שהמטפל מוכן להעמיד לצורך הטיפול (קבלה ממטופל כמוה כחשיפה עצמית).

כשהמטופל מעלה רצון "לתת", המדד הוא לבחון מה יקדם את המטרה הטיפולית. המטפל יזכור כי חלוקת העבודה שמיקמה אותו כנותן, נקבעה כאמצעי לקידום הטיפול. יש מקום לשקול חלוקת תפקידים אחרת באופן נקודתי, אם זו עשויה לקדם את הטיפול. כמובן שהדבר תלוי גם בסגנונו האישי של המטפל (וראו ברכות יב: "הרוצה להנות יהנה כאלישע, ושאינו רוצה להנות אל יהנה כשמואל" וכן יהודע על אתר).

חשוב לזכור שלעיתים הקבלה היא נתינה נסתרת. עיקרון זה מומחש בעזרת ההלכה שקובעת שקידושי אשה צריכים להיעשות על ידי נתינה מהאיש לאשה. אם האשה נתנה לאיש את הטבעת, אינה מקודשת. ואולם, יש מצב שבו גם נתינת האשה נחשבת קבלה, והקידושין תקפים. זהו המקרה של "אדם חשוב": האשה נותנת מתנה לאדם חשוב, אבל ההנאה הנובעת לה מכך הופכת את הנתינה לקבלה. (אבן העזר כז,ט ומגן אברהם אורח חיים רכז, סק"ח).

יש אנשים שאצלם נתינה מתקשרת עם זכריות, אקטיביות וחוזק, ולעומת זאת קבלה נתפסת בעיניהם כנשיות, פאסיביות וחולשה - ועל כן הם מתקשים לקבל מהמטפל. מעבר לבעייתיות שבהכללה זו, זוהי חלוקה דיכוטומית-קונפליקטואלית, גישה מגבילה של "או-או". תפיסה גמישה יותר מאפשרת תנועה בין התפקידים - "גם-וגם". אותו אדם יכול להיות גם נותן וגם מקבל. וכך כותב רבי נחמן מברסלב (ליקו"מ ח"א, עג) "ידוע הוא שכל מי שמקבל תענוג מאחר נקרא נוקבא. נמצא, שהשם יתברך מקבל תענוג מירשאל ומתפילתם, כביכול נעשה נוקבא לגבי ישראל, לכן כתוב: 'אשה ריח ניחוח לה' - כי על ידי הניחוח שמקבל השם יתברך מתפילות ישראל, נעשה בסוד אישה". ניתן לקבל מדברים אלו השראה לצורך לנוע בין העמדות השונות, להיות מקבל בלי לחוש בכך פחיתות דרגה.

גם בחיים שמחוץ לחדר הטיפולים אנחנו נעים כל העת בין היותנו בוראים - נותנים, לבין היותנו נבראים - מקבלים; בין בצלם אלוקים לבין עפר מן האדמה. שני חלקים אלו מעשירים ומשלימים זה את זה.

פתרון המתח בסוגית נתינה-קבלה סביב יחסי הטיפול ופיתוח היכולת לנוע בין עמדת המקבל לעמדת הנותן, משליכים על סוגיות רחבות יותר בחייו של המטופל. למשל כיצד הוא תופס את חלוקת התפקידים במערכת הנישואין, כיצד הוא מתמודד עם דמויות סמכות מן העבר או מן ההווה, כיצד הוא מתמודד עם חיי חברה, הורות ועוד.

16 שנות מוניטין

87% השמה

מטפל ב-CBT

מקבל הכשרה מקצועית ומקיפה לטיפול בהפרעות נפשיות שונות ומעניק סיוע לפרט ולקהילה



פסיכותרפיה

CBT - הכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור איט"ה - אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי

הפסיכותרפיה משפלת במקרים של חוסר איזון נפשי הנובע ממשבר רגשי ומצוקה נפשית.

הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי

הוכח כיעיל בטיפול בהפרעות שונות כגון:

חרדה, דיכאון, התמכרויות, כפייתיות ועוד.

התכנית תכשיר מטפלים בגישה הקוגניטיבית התנהגותית בהתאם לדרישות איט"ה ותעניק ידע עיוני רחב היקף ועדכני שילווה בתרגול, פרקטיקה, העשרת מיומנויות והדרכה פרטנית.

| התכנית מיועדת לבעלי רקע ותואר בתחומים טיפוליים: חינוך מיוחד, עו"ם, ייעוץ וכדומה |

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



ורבו זה עם זה, עד שהסכימו להכרעת החזון איש זצ"ל. והוא השיב שאינו רואה טעם למה הבעל מתעקש שתאכל שרויה, ועליו להניח לה כמנהג בית אביה כשאינה מפריעה לו במנהגיו. וכנראה אף אם מעיקר הדין הבעל יכול לכופה לנהוג כמותו בכל דבר, מ"מ תמה רבינו החזון"א זצ"ל למה לו לכופה לשנות מנהגה ולריב עמה אם אין רצונה בכך. והאמת שאין לבעל כאן טענה שזהו בזיון לו שהיא לא תאכל והוא יאכל, דידוע שיש בישראל בזה מנהגים, יש גדולים שנהגו לאכול שרויה, ויש שמחמירים מאד בזה, וכל אחד נוהג כמשפחתו, ולכן בנידון דידן דעתי שאם לא מפריעה לו גם הוא לא יפריע לה ובס"ד שלום יהיה באהלם תמיד".

הגאון הרב שמואל וזנאר בספרו שו"ת שבט הלוי (ח"ז ס"י) כותב: "ואשר שאלת בעניין המנהג שבכל ילד הנוול מוספת האשה נר בהדלקת נר שבת, ואצל האבות הצדיקים שלכם אין המנהג כן, וקשה לך לשנות ממנהג אבותיך", ועל זה משיב לו: "יראה דאין בידו לעכב אותה, הגם שמנהג אבותיו לא היה כן, אבל היות כי נר שבת נקרא שלום בית, גם זה בכלל המובן של שלום שייניח לה מנהגה בעניין הדלקת הנרות".

ואחרון חביב, מובאה נוספת שאולי יכולה לעזור לדיון, הגם שאינה קשורה במישרין לשלום בית בין איש לאשתו, אלא לשלום בית במובן רחב יותר, והיא מתוך תורתו של הגאון רבינו עובדיה יוסף בספרו שו"ת יביע אומר (ח"ו, אבה"ע סי' י"ד) בתשובתו המפורסמת בדבר מצוות ייבום בזמן הזה בארץ ישראל, וזו לשונו: "ומה שכתבו חברי ונשיאי הרבנות הראשית לישראל בהסכמתם הנ"ל שמשום דרכי שלום ואחדות במדינת ישראל שלא תהיה התורה כשתי תורות, לכן גוזרים לאסור לגמרי מצוות ייבום, וחייבים לחלוץ דווקא, במחילת כבוד תורתם הפריזו על המידה בזה, ואין דבריהם נכונים כלל, שהרי מעשים בכל יום בכמה הוראות בדיני שחיטה וטרפות ושאר ענייני איסור והיתר, וכן בהלכות שבת וטהרת המשפחה, כל קהילה נוהגת כמנהג רבותיהם, הספרדים כדעת מין המחבר השלחן ערוך, והאשכנזים יוצאים ביד רמ"א, וכן נוהגים בחילוקי הנוסחאות והמבטא בתפילה ובקריאת התורה, ובצורת הכתב של ספרי תורה תפילין ומזוזות וכיו"ב, ולא חששנו מעולם שעל ידי כך תהיה התורה כשתי תורות, מכיון שהדבר ידוע שכל אחד יש לו על מה שיסמוך שנוהג מנהג אבותיו, ואלו ואלו דברי אלוקים חיים. וכן כתב הגאון רבי אברהם יצחק קוק באגרות ראיה (סי' תרי"א) להזהיר שלא לקנות בשר כשר מאטליזי הספרדים, מפני חילוקי ההוראות והמנהגים שבין חכמי ספרד לרבני אשכנז, ושאין זה דבר חדש, שכשם שבכל מקום בחו"ל שהספרדים והאשכנזים דרים יחדיו מחולקים האטליזים שלהם מפני זה, והוא הדין כאן בארץ הקודש, וכן היה נהוג פה עיר הקודש ירושלים ת"ו, אלא שכעת באו יחידים וביקשו לפרוץ גדרות עולם הללו. לכן הוכרחתי לעמוד כנגדם, ואין בזה דבר חס וחלילה נגד אחדות האומה, ונגד דרכי שלום, כי הכל יודעים שכל אחד חייב להזהר ולנהוג כמנהג אבותיו משום אל תיטוש תורת אמך".

כמובן שיש לדון ולצדד בזה לכאן ולכאן, ולמעשה כל זוג ומשפחה יתייעצו עם פוסק ההלכה איתו הם רגילים להתייעץ בשאר הדילמות ההלכתיות שלהם.

מסקנות המאמר:

א. הדין פשוט שאשה צריכה לנהוג כמנהגי בעלה.

ב. ישנה מחלוקת מדוע אשה צריכה לנהוג כמנהגי בעלה, האם משום שדינה כהולך ממקום למקום, או מחמת שיעבודה לבעלה.

ג. הנפקות בין הטעמים היא במקרה שהבעל מוחל לאשה ומאפשר לה לנהוג כמנהגי בית אביה.

ד. להלכה ולמעשה אשה שבעלה מוחל לה יכולה להמשיך ולנהוג כמנהגה.

ה. במצב שבעלה מקפיד שתנהג כמנהגו, ישאלו מורה הוראה, על איזה מנהגים נאמר הדין שצריכה לנהוג כבעלה, מאחר שישנם מנהגים יוצאים מן הכלל.

ו. גם במצבים שמותר לאשה לנהוג שלא כמנהג בעלה, עדיין ראוי להיוועץ בדעת תורה האם נכון ראוי שבכל זאת תנהג כבעלה, או שאין סיבה שתימנע לנהוג כמנהגה.

יכולים למחול לו, הגם שיסוד הדין שחייב לנהוג כמנהג המקום הוא מפני המחלוקת. ושכן כתב החכם האיטלקי רבי יוסף אירגאס בשו"ת דברי יוסף (סי' ל"ו) וז"ל "כיון שגזרו רז"ל שלא לשנות ממנהג העיר, הגם דטעם הדבר הוא מפני המחלוקת, לא הותר לשנות ממנהג העיר היכא דלא הקפידו, ולא היה להם מחלוקת עד היום הזה, דלעולם חוששין שמא אחר כך יקפידו ויבואו למחלוקת. ועוד דאפילו אם יבוא אליהו ויאמר דלעולם לא יקפידו ולא יבוא לידי מחלוקת, הא אמרינן בעלמא בתקנות רז"ל דאע"ג דטעמא בטיל הגזרה לא בטיל". והוא הדין גם באשה שנשאת, שמאחר שדינה כהולך ממקום למקום, שוב אין תלוי הדבר בבעל, ופשוט הוא.

ואכן שהגרש"ז אויירבך הורה להלכה ולמעשה להקל במי שבעלה מוחל לה, על פי טעמו וסברתו בדין אשה שנשאת, והביא דבריו בספר "הליכות ביתה" הנ"ל (עמ' רנ"ח) וז"ל "אשה מעדות המזרח הנשואה לבעל מעדות אשכנז אסורה לאכול קטניות, ואם אין בעלה מקפיד על כך, רשאית לנהוג בהיתר. וכמנהגה קודם נישואיה". ובהערה נ"ד כתב "שמעתי מדודי הגרש"ז שליט"א, דההולך ממקום למקום חייב לנהוג כמנהג המקום מחמת עצם היותו במקום זה, שהמקום גורם לזה, אבל באשה עיקר הטעם שמשועבדת לבעלה, וצריכה לנהוג כמוהו, ואם אינו מקפיד אינה צריכה להחמיר". וכ"כ בשם הגרש"ז בספר יו"ט שני כהלכתו וכן הביאו בשמו בספר הליכות שלמה (עמ' צ"א) ובשלמי מועד (עמ' תרי"ג), יעויין שם.

ה) ולענין הלכה נראה, דאם הבעל מוחל ואינו מקפיד אם אשתו תמשיך לנהוג כמנהגי בית אביה, רשאית האשה להמשיך כמנהגה. וזאת מאחר שדין זה תלוי במחלוקת הפוסקים בטעם החיוב של האשה לנהוג כמנהגי בעלה, וקימ"ל שמח' הפוסקים שלא שלא הוכרעה הוי ספיקא דדינא, וכמו שכתב בתרומת הדשן (ח"א סי' רס"א) הביאו הב"י (או"ח סי' ק"ס), וכן פסק למעשה המשנה ברורה (סי' ק"ס ס"ק מ"ז) וז"ל, "וספק במחלוקת הפוסקים הרי הוא כשאר ספק, דכיון שלא הכריעו בה הרי הוא ספק". ומכיון שכל השיעבוד למנהגים, וכן הדין שההולך ממקום למקום צריך לנהוג כמנהג המקום שהלך אליו, יסודם הוא מדרבנן, וכמו שכתב מרן החיד"א בשיורי ברכה (חיו"ד סי' רי"ד אות א') וז"ל "הא דקימ"ל דברים המותרים ואחרים נהגו בהם איסור אי אתה רשאי להתירם לפניהם, יש לחקור אם הוא מדאורייתא או מדרבנן, ונראה דבר פשוט שאינו אלא מדרבנן, והכי דייק לשון השו"ע שכתב דברים המותרים ונהגו בהם איסור, הוי כאילו קיבלו עליהם נדר, ואסור להתירם, ולשון כאילו קיבלו עליהם נדר הכי דייק וכו', ונפק"מ לענין ספיקא אם הוא מנהג או לאו, יש להקל דקימ"ל ספיקא דרבנן לקולא". עכ"ל. ודלא כהחתם סופר (חיו"ד מה"ת סי' קס"ז) שהחזיק שהמחויבות למנהג הוא מדאורייתא. ועיין בספר עיין יצחק בכללי המנהגים (ח"ג עמ' תרי"א) שקיבץ דעות הפוסקים בזה ראשונים ואחרונים, שרובם ככולם ס"ל דהמנהגים גדרם "נדר מדרבנן", ועל כן יש לנו לומר בזה ספיקא דרבנן לקולא ויכולה האשה שלא לנהוג כמנהגי בעלה אם בעלה מוחל לה.

ו) אך זאת יש לדעת שגם במקרה שבעלה אינו מוחל לה ודורש שאשתו תנהג כמנהגים ההלכתיים כמנהגו, צריכים לגשת למורה הוראה ולהציג בפניו את המנהגים המסוימים בהם הוא מבקש שתנהג כמותו בכדי שיורה להם הדין, וזאת מאחר שלא בכל המנהגים ההלכתיים האשה מחויבת לנהוג כבעלה, וכגון בנוסח התפילה ועוד כמה מנהגים.

ז) ובסיום המאמר יש לנו לדון בעניין זה דרך האספקלריא של השקפת היהדות, ודעת התורה הקדושה, במקומות שאין האשה חייבת לנהוג כבעלה, האם בכל זאת ראוי לה שתנהג כמנהג בעלה בכדי שהבית יתנהל באופן אחיד, או שאין שום עניין שהאשה תנהג דווקא כמנהג בעלה היכן שאינה חייבת, וישנו מקום ראוי לכמה מנהגים והנהגות בבית אחד.

ולצורך הדיון בזה נצטט שלשה מקורות רלוונטיים. הגאון הרב משה שטרנבוך בשו"ת תשובות והנהגות (ח"ב חאו"ח סי' רל"א) כותב כך: "בעניין אשה שנשאת לבעל שאוכל שרויה בפסח, אם גם היא מחוייבת כן" וכתב: "עובדה ידענא, בן תורה אחד התחתן עם אחת ממשפחת חסידים שמקפידים מאד על שרויה, והיא אמרה שמוכנה לבשל עבורו כרצונו, אבל היא לעצמה לא תטעם משרויה, וזה לא יזיק כמלא נימה.

שונות הלכתית

מנהגים הלכתיים לזוגות מתרבויות שונות

הרה"ג אליהו בן סימון, מו"צ בבית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" יו"ר הועדה הרוחנית, מרכז י.נ.ר

אחרת, עליו להתנהג מעתה ואילך כמנהג המקום שבו קבע את מקומו בין לקולא ובין לחומרא. ועל בסיס קביעה זו מסביר הגאון רבי משה פינשטיין בספרו שאלות ותשובות "אגרות משה" (ח"א, או"ח, סי' קנ"ח) מדוע האשה היא זו שצריכה להתאים את מנהגיה למנהגי בעלה, וזו לשונו: "הנכון לעניות דעתי, דהאשה צריכה להתנהג כמנהג הבעל בין לחומרא בין לקולא, דהא דין מנהג בהולך ממקום למקום כשאין דעתו לחזור למקום הראשון, נוהג כמנהג המקום שבא לשם בין לקולא בין לחומרא, כמפורש ביורה דעה סי' רי"ז, והנה באשה לאחר נישואיה, שנחשבת בכל מקום נכנסה לרשות הבעל, הוא משום שמקומה להיות אצל הבעל מדאורייתא, שזהו עיקר הנישואין שנמסרה להבעל להיות בביתו, כדאיתא בכתובות דף מ"ח, ולכן בהנישואין אין לך הולכת ממקום למקום גדול מזו, והוא אדעתא (=על דעת) שלא לחזור בהכרח, שאין יכולה אף לחזור בה. ואם במחשבה בעלמא שלא לחזור נעשה בדיני המקום שבא לשם, כל שכן באשה שנישאת שהוא במעשה, שאין בידה לחזור, שיש לה להיות בדיני המקום שהלכה לשם, ולכן אם יש חלוקי מנהגים בין בית אביה לבית בעלה, יש לה לנהוג כמנהג בית בעלה, בין לקולא בין לחומרא".

ג) אך אמנם שאין הדבר מוסכם שטעם החיוב של האשה לנהוג כמנהגי בעלה הוא מדין ההולך ממקום למקום, אלא יש שנתנו בזה טעם אחר, וכפי שהביא אחיינו של הגאון רבי שלמה זלמן אויירבך משמו בספר הליכות ביתה (עמוד רנ"ח, הערה נ"ד): "שמעתי מדודי הגרש"ז, דההולך ממקום למקום חייב לנהוג כמנהג המקום מחמת עצם היותו במקום זה, שהמקום גורם לזה, אבל באשה עיקר הטעם שמשועבדת לבעלה, וצריכה לנהוג כמוהו". וכן כתב בשם הגרש"ז בספר יו"ט שני כהלכתו (עמוד שכ"ב, הערה נ').

ואמנם שלא נתבאר בדעת הגרש"ז איך נכנס חיוב האשה להתנהג כבעלה בכלל שיעבוד אשה לבעלה, אך נוכל להטעימם על פי מה שנפסק ברמב"ם (פט"ו מהלכות אישות ה"כ) "וכן ציוו את האשה שתהיה מכבדת את בעלה ביותר מדאי, ויהיה עליה מורא ממנו, ותעשה כל מעשיה על פיו, ויהיה בעיניה כמו שר או מלך, מהלכת בתאבות ליבו, ומרחקת כל מה שישנא, וזה דרך בנות ישראל ובני ישראל הקדושים והטהורים בזיווג, ובדרכים אלו יהיה ישובן נאה ומשובח". ואפשר שבכלל מה שציוו חכמים "שתהיה מכבדת בעלה", "ותעשה כל מעשה על פיו", כלול שתתנהג גם בעניני הלכה כמותו. ויעויין שם להגמיד משנה. ודו"ק.

ד) והנה ישנה נפקות חשובה ומשמעותית בין הטעם שאשה חייבת לנהוג כמנהג בעלה משום שיש עליה גדר הדין של הולך ממקום למקום, לבין הטעם שזה חלק מהשעבודים שלה לבעלה, והוא במקום שהבעל מוחל לאשה, ואינו מקפיד אם תמשיך לנהוג כמנהגי בית אביה. שכן אם הטעם הוא משום שיעבודה אליו, אזי שבידו הדבר, ויכול למחול לה כמו שיכול למחול על שיעבודים אחרים, אך אם היא בגדר של הולך ממקום למקום, הרי שאין הדבר תלוי ברצון הבעל, וכמו שפשוט הדבר שההולך ממקום למקום, אין בני המקום שבא אליהם

הנה זוכה עם ישראל לראות תחילתו של תהליך אלוקי מופלא של קיבוץ גלויות מארבע כנפות תבל, אל הארץ הטובה, ארץ זבת חלב ודבש, הלא היא ארץ ישראל האהובה והיפה.

נראה שכחלק מהמפגש הרב תרבותי שזימנה ההשגחה העליונה בימינו אנו, הרי שבשונה מזמנים אחרים בהיסטוריה היהודית, שלא כל כך היה מצוי נישואין מתרבויות שונות, בזמנינו בוחרים יותר ויותר זוגות הבאים מעדות שונות ומתרבויות שונות לחלוק את גורלם יחד, ולבוא בברית הנישואין, כדת משה וישראל, לעיתים אלו נישואין של בני אשכנז עם בני ספרד, ולעיתים קהילות שונות ומגוונות בתוך עדות הספרדים ועדות האשכנזים.

במאמר שלפנינו נבקש לדון באתגר ההלכתי שנישואין אלו מציבים בפני בני הזוג, בפני המשפחה החדשה אותה הם מתעתדים להקים, ובפני הרב מורה ההוראה שעל כתפיו מוטלת האחריית לפסוק כיצד על בני הזוג לנהוג במצבים בהם יש חילוקי דינים ומנהגים בין משפחת המוצא של האיש וקהילתו, לבין משפחת המוצא וקהילתה של האשה.

א) ובכן, מתוך עיון בספרות הפסיקה בעניין זה נראה שנקודת המוצא העקרונית היא פשוטה ומוסכמת, והיא: שעל האשה לנהוג ולהתנהג כמנהגי בעלה, למעט מקרים מסויימים וכדלהלן.

וכפי הנראה הפוסק הראשון שהתייחס למורכבות זו הוא רבינו הרשב"ץ בספרו שאלות ותשובות "תשב"ץ" (ח"ג ענין קע"ט) שכתב: "במקומות שיש קהילות חלוקות בתקנותיהם, שהם כמו שני בתי דינים בעיר אחת, פלג מורין כבית שמאי ופלג מורין כבית הלל, ונשא איש מאנשי קהילה אחת, אשה מאנשי קהלה אחרת, אין ספק שהאשה היא נכללת עם בעלה בכל חיובו, דאשתו כגופו בכל הדברים, ונפטרת מקהילת בית אביה, ודבר זה מילתא דפשיטא היא, ואין בו ספק, שלא יהיו שניים מסובין על שולחן אחד חלוקין בעיסותיהן, האסור לזה מותר לזה".

נראה שהטיעון המרכזי של רבינו הרשב"ץ להנהיג סדרי חיים אחידים לזוג שמנהגיו שונים, הוא מחשש של הפרת "שלום הבית" מחמת מנהגים שונים, וכלשונו "שלא יהיו שניים מסובין על שולחן אחד חלוקין בעיסותיהן, האסור לזה מותר לזה".

אך לכאורה דבריו זקוקים לליבון ולהבנה, שכן גם אם נקבל ששינוי מנהגים בין בני זוג עשויים ליצור מתיחות בתוך מערכת הנישואין, ולכן יש ליצור מערכת של הנהגות והלכות אחידות, עדיין אנו צריכים להבין מדוע פשוט שהאשה היא זו שתחליף את מנהגי בית אביה במנהגי בעלה, ולא הבעל הוא זה שינהג כמנהגי אשתו, או שלחילופין תינתן האפשרות לכל זוג בראשית דרכו לעשות בחירה חופשית איזה מנהגים הם מעוניינים לקבל על עצמם.

ב) ובכדי לבאר זאת נקדים ונציין שבשלחן ערוך (חלק יורה דעה, סימן רי"ד) נפסק שאדם שמהגר ממקום שבו נוהגים מנהגים הלכתיים מסוימים למקום שנוהגים



לראות את הטוב

מחמאות וביקורת בין הורים וילדים

דגנית נטוביץ, מדריכה ארצית בשפ"י משרד החינוך, תחום הורים ומשפחה

באופן ששום אתגר אחר בחיינו לא מצליח לעשות.

האחריות הראשונית לילדנו היא שלנו. אנחנו אחראים לרווחתם, לשלומם, לבניית הביטחון העצמי שלהם, להקניית "כלי עבודה" להתמודדות עם החיים. זוהי אחריות שמתחילה עוד בזמן שאנחנו חולמים על להביא ילד לעולם והיא לא מסתיימת לעולם. עם זאת, הם נפרדים מאיתנו שכן כל ילד מגיע לעולם עם האופי, הרצונות, הצרכים וההעדפות שלו.

כיצד נוכל למלא את תפקידנו על הצד הטוב ביותר? איך נוכל לעודד את ילדינו לבנות את הביטחון העצמי שלהם כדי לשדר שהם חשובים לנו, כדי לקבל אותם כמו שהם, ועם זאת, מצליחים לקדם אותם, להניע אותם, לגרום להם לרצות ולשאוף, איך מעבירים ביקורת בונה ומקדמת?

ראשית יש להבין שגם מחמאות מוגזמות ומנופחות עלולות לגרום נזק (כן, כן, התרווחנו לנו קודם כששאלו אותנו אם אנחנו אומרים לילד שהוא מושלם, אנחנו? אנחנו כל הזמן אומרים לילד שלנו כמה הוא נהדר, מושלם ומקסים). מחמאה חסרת בסיס עלולה לגרום לחוסר מוטיבציה, לחוסר ביטחון עצמי, ולפגיעות ורגישות רבה. מחמאה בונה היא מחמאה המתייחסת למעשה שהילד עשה, לתהליך ולהתקדמות שהשיג. למשל: "השתמשת בהרבה צבעים בציור שלך, וצבעת מאוד מדויק" ולא רק "וואו איזה ציור מדהים".

ביקורת הכרחית להתקדמות. כולנו, גם ילדים, זקוקים לשיקוף של מה שאנחנו עושים טוב ומה אנחנו עושים פחות טוב לצורך התקדמות והעצמה. אך על הביקורת להיות עניינית, מדויקת ולא כעוסה. עלינו להיזהר שלא תהיה פוגענית, שלא תהפוך לאבן היסוד של המשפחה שלנו, ושתנבע ממניעים נכונים. לעיתים ביקורת נובעת מחשיבה נוקשה שבבסיסה מקופלת ההנחה שיש רק דרך נכונה אחת, וכל מי שחושב או עושה אחרת טועה. כשהורים רוצים שילדיהם לא יעשו טעות, הרי הם מבקרים את ילדיהם שוב ושוב על מה שנראה בעיניהם כטעות איזומה. הילד חווה זאת כפגיעה בדעותיו וברגשותיו ומתחיל מעגל ביקורת - פגיעה - ביקורת שקשה לצאת ממנו.

הילדים שלנו, האוצרות שלנו, החשובים לנו מכל, אלה שבגללם אנחנו לא ישנים בלילות, כי יוצאת להם שן, כי כואבת להם האוזן, כי חבר העליב אותם, כי קבלו ציון לא טוב במבחן, כי עוד לא שמענו את הרכב נכנס לחניה, כי השידוך המיועד לא לגמרי מוצא חן בעינינו, כי הם עובדים קשה מדי....

אנחנו רוצים בשביל הילדים שלנו את הטוב ביותר, אנחנו רוצים להסיר מחייהם כל קושי, למחות כל כאב, אנחנו רוצים לראות אותם מחייכים, שמחים, בעלי ביטחון עצמי, מוקפים חברים. אז אנחנו מספרים להם שהם נהדרים מוצלחים ויפים, שאין כמוהם בכל העולם.

אנחנו רוצים שיגדלו להיות אנשים מצליחים המתמודדים עם אתגרי החיים באופן מיטבי. זה הרי התפקיד שלנו, להכין אותם לחיים בוגרים, ללמד מיומנויות חיים בסיסיות, לשאוף למעלה, להתמודד עם קשיים. אז אנחנו מעירים להם לפעמים, אנחנו חייבים. זו האחריות שלנו, אנחנו כועסים עליהם לפעמים, אין לנו ברירה, הם חייבים ללמוד.

נרצה בכך או לא, הילדים שלנו הם כרטיס הביקור שלנו. כשילד מביא הביתה תעודה טובה, מתנהג למופת בחתונת הדודה, ומפגין ידיעות מרשימות בדף גמרא מסובך או בחקר האטום באזני כל מי שמוכן לשמוע, חזינו מתנפח בגאווה: את, איזה הורים טובים אנחנו. איזה ילד גידלנו... כשילד נשכב על הרצפה באמצע החנות בצרחות, כשאנחנו מקבלים טלפון מבית הספר שהוא עשה איזה מעשה קונדס, או סתם כשהביא הביתה תעודה בינונית, אנחנו חושבים בליבנו (במקרה הטוב, במקרה הפחות טוב אנחנו גם אומרים לו) "איך עשית לנו את זה? אנחנו משקיעים בך, רוצים בשבילך וחוסכים מאתנו בשביל לתת לך, וזו התודה רבה שלך??"

הורים תופסים את ילדיהם כהמשכיות שלהם ולכן תפיסה זו, לעיתים, גורמת לקשיים במערכות היחסים שלנו עם הילדים. הם מעמתים אותנו עם כל מה שחלמנו בשביל עצמנו ולא הצלחנו להשיג, מעמידים אותנו מול הפגמים שלנו באופן שאין דרך להסתירם, הם מחייבים אותנו להתמודד עם עצמנו ועם כוחות הנפש שלנו



אתה חייב להתחיל להיות אחראי", "מספיק עם השטויות שלך", "תתחיל להתנהג כמו בן אדם" לכמה מאתנו יצא לומר את המשפטים האלה לילדנו? "אתה מושלם", "אתה הילד הכי יפה בעולם", "ילד מדהים". ולכמה מאיתנו יצא לומר את המשפטים האלה לילדנו?

לדוגמא הילד שלנו מאוד אומנותי ומוכשר בתחום. הוא גם בעל יכולות בתחומים מדעיים. אנחנו רוצים עבורו את הטוב ביותר, כמובן, ומעודדים אותו להשקיע במדעים. אנחנו יודעים שזה יאפשר לו יכולת השתכרות טובה יותר, התמודדות טובה יותר עם החיים, ומעודדים אותו להשאיר את האמנות ברמת תחביב. אנחנו צודקים? כן ולא.

בסוגיית עידוד וביקורת בונה, חיזוקים לעומת נזיפות אין תשובות של שחור ולבן. מותר לנו, כהורים, לעודד את הילד שלנו לכיוון מסוים, לחשוב מה נכון עבורו ומה עדיף לו. הרי אנחנו בעלי הניסיון, בעלי הפרספקטיבה, זהו התפקיד והאחריות שלנו. השאלה היא העמדה הנפשית ממנה אנחנו יוצאים לומר את דברינו.

עלינו לשים לב שאנחנו נטולי פניות, שהדברים שלנו לא טעונים במטען הרגשי שלנו, בתסכולים בכאבים ובפחדים שלנו עצמנו, בזיכרון שלנו לגבי אירוע דומה שקרה לנו כשהיינו ילדים שאנחנו משליכים עליהם בטענה שזוהי טובתם. שאנחנו חושבים באמת על טובתם שלהם, ושנדע להרפות אם נבין שאנחנו טועים. עלינו לוודא שהביקורת שלנו נובעת ממקום אמתי של טובת הילד ולא ממקום של גאווה שלנו (איזה הורה מוצלח אני, הבן שלי רופא, איזה אימא נהדרת אני, הילדה שלי לובשת שמלת מלמלה מפוארת ולא מתלכלכת כל האירוע) ושדברנו מכוונים לקידום ובבסיסם ההנחה שחשובה לנו אך ורק טובת הילד שלנו.

כהורים, חשוב שנשאל את עצמנו מהי נקודת האזיון - האזיון המדויק בין מחמאה לביקורת, בין הכלה לגבולות, בין חיזוקים לתגובות טבעיות. איך מוצאים את הנקודה הזו? איך מדייקים בה? באופן פרדוקסלי, להורות, שהיא המקצוע הקשה בעולם, אין תנאי קבלה, אין הליך לימודי מובנה ואין הוראות הפעלה מדויקות. ובכל זאת מצפים מאיתנו להצליח. כנראה שאנחנו מסוגלים. ראשית עלינו לקבל ולהכיל את עצמנו. לדעת שהנשמה היקרה שהופקדה בידינו צריכה להתפתח ולגדול מכוחנו וברוחנו, וביכולתנו לעשות זאת. לתת לעצמנו מחמאות מדויקות, להיזכר בכל הפעמים שידענו לומר את הדבר הנכון במקום הנכון, את כל הפעמים בהם הבלגנו ולא הוצאנו מהפה את אותם המילים בהם הורינו פגענו מבלי משים בנו, להאמין בעצמנו, לדעת להודות בטעותנו וממקום הכוח הזה לצאת למשימת ההורות.

חשוב שילדינו ישמעו מאיתנו גם דברי ביקורת והצבת גבולות, הרי לא ניתן להם ממקום של הכלה להכות ילד אחר, ללכת לישון מתי שמתחשק להם או לנהוג בצורה חסרת אחריות. כן, צריך גם להרעיק עליהם מחמאות וחיזוקים בלי סוף, לספר להם שהם מיוחדים, בעלי כוחות ומסוגלים, לדייק במחמאות כמה שאפשר ולספק דוגמאות ספציפיות. איך עושים זאת? איך מדייקים כך? ובכן... אוהבים.

כל אחד זקוק למקום שבו הוא אהוב ללא תנאי, שהוא אינו צריך לספק שום הוכחות ליכולותיו, כישרויו או התנהגותו כדי להיות אהוב. עבורנו, זהו בן הזוג שלנו, עבור ילדנו זה אנחנו. ילד יוכל לספוג ביקורת ולחוותה כמקדמת אם היא תשב על מצע של אהבה בטוחה, ואם היא תצא ממקום של אהבה. כמו כן הוא יטיב לספוג מחמאה אם היא תהיה מקדמת ואוהבת, ולא סתמית ומנופחת.

הורים מחויבים בחינוך ילדיהם, וילדים מחויבים בכבוד הוריהם. שנזכה כולנו לבצע את מלאכת ההורות ממקום של אהבה, כבוד הדדי, אמון ונגדל ילדים בריאים בנפשם, בעלי חוסן, אופטימיים ומלאי עוצמה.

מנחה הורים

מקנה יכולת הנהגה והובלה להתמודדות חינוכית עם אתגרי התקופה.



הכשרת מנחי הורים חינוכיים
הכשרה לייעוץ פרטני והנחייה קבוצתית
בגישה חינוכית מערכתית

באישור אגף שפ"י, משרד החינוך

התכנית מתמקדת באתגרים החינוכיים האקטואליים והרלוונטיים למגזרים השונים וכוללת הכשרה בנושא ילדים ונוער בסיכון ונוער נושר ומתבגר.

• הלימודים משלבים ידע תאורטי בשילוב התנסות מעשית מודרכת.

• במהלך הלימודים משתלבים המנחים בפריקט ארצי להנחיית הורים במוסדות חינוך תוך קבלת ליווי והדרכה אישית.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

הורים לוקחים, חברה נותנת

על התפיסה החברתית והמשפחתית המוטעית בגיל ההתבגרות

אריה אשד מ.א. יועץ חינוכי ומטפל זוגי. רכז התכנית להכשרת מנחי הורים במרכז י.נ.ר 054-4533450



גיל ההתבגרות מזמן להורים אתגרים רבים. אחד האתגרים המשמעותיים נובע מנטייתו של הנער להימשך אחרי החברה, ולייחס חשיבות רבה לדעתם של חבריו, לעתים על חשבון המשקל שהוא מייחס לדעתם של הוריו. במצב הזה הנער מרגיש שהחברה בעיקר 'נותנת', בזמן שההורים רק 'לוקחים', משום שהם דורשים דרישות ומגבילים אותו. מה ניתן לעשות על מנת לאזן את ההרגשה?

עצמו על פי בחירתו החופשית ובהתאם לנטיית ליבו.

כאשר ההורים מנסים להמשיך ולפקח על מעשיו של הנער, נוצרת לעתים תחושה שבעוד החברה מציעה קבלה מוחלטת, ההורים רק דורשים ומגבילים. במצב זה הבחירה של הנער בחברה על חשבון ההורים היא צפויה.

לכן, חשוב לפתח גישה שתאפשר לנו להמשיך לפקח על הנער, מבלי שנצטרך להגביל את תנועותיו באופן בלתי סביר. כך הנער יוכל להתנסות בהתנהגות בוגרת, מבלי להיות בסיכון לנפילה לפיתויים שונים.

גישה כזאת מציע חים עומר¹, מומחה עולמי בתחום הסמכות ההורית. עומר מציע מודל להשגחה הורית בשלוש רמות:

תשומת לב פתוחה - הרמה הראשונה היא הרמה שבה אנחנו משתמשים בשיגרה. במצב זה אנחנו מאפשרים לנער להתנהל באופן חופשי יחסית, במסגרת כללים שאנחנו מכתיבים, כגון דיווח לאן הוא הולך והגדרת שעת חזרה הביתה. יחד עם זאת, אנחנו מקפידים על קשר קבוע עם הנער, על מנת שנוכל להיות ערים למה שעובר עליו. את הקשר הזה ניתן לקיים מתוך הקפדה על ארוחות משפחתיות ודיבור עם הנער בזמן הסעתו לבית הספר, או ההליכה לבית הכנסת.

בשלב זה ניתן לשוחח עם הנער כבוגר, ולדון אתו על ערכים ונורמות, תוך כיבוד דעתו. חשוב לאפשר לו לשאול שאלות, ולהביע דעות שונות משלנו, על מנת שנוכל לדון אתו בכך, ולסייע לו להפנים את הערכים שעליהם אנחנו מחנכים אותו, לא מתוך כפייה, אלא מתוך הזדהות והפנמה.

זוהי הגישה ההורית המומלצת בתקופת שיגרה, ובדרך כלל התנהגות

על מנת לענות על שאלה זו, אנחנו צריכים תחילה להבין את התהליך שעובר הנער בגיל ההתבגרות. עד גיל זה, הילד נוטה לאמץ את דעותיהם ודפוסיהם של הוריו. הוא עושה זאת באופן טבעי, משום שהוא מצויד בנטייה טבעית ללמוד מהוריו את כל הדרוש להתפתחות התקינה בכל המישורים - קוגניטיבי, מוטורית, מוסרית וחברתית.

בגיל ההתבגרות מתגברת נטייה חשובה אחרת - הנטייה לפתח זהות עצמית. זוהי נטייה חשובה שמובילה את הנער מהילדות אל הבגרות. אם הוא היה נשאר תמיד עם הזהות שנוצרה דרך החיקוי של הוריו, הוא היה מגבש זהות שאינה שלו. הילד אינו ברווזון שאמור ללכת אחר אמו ולחקות אותה ללא סייג, אלא הוא אמור לפתח זהות משלו, וכך הוא יגדל עם זהות יציבה ומגובשת.

על מנת לפתח את הזהות העצמית שלו, מתרחשים שני תהליכים: הנער מפסיק לראות את הוריו כצודקים אוטומטית, ומתחיל לשאול שאלות על הדרך שעל פיה הם מחנכים אותו. במקביל, הוא מתחיל להתבונן מסביב, ולייחס חשיבות רבה לחברה. החברה מציעה לו קבלה בלי דרישות יתירות, והוא יכול לבחור בין אפשרויות רבות ושונות, ולמצוא חברים שתואמים את נטיותיו ורצונותיו. בנוסף, החברה מאפשרת לו להתנסות בתפקוד עצמאי כמבוגר, ללא פיקוח צמוד של מבוגרים. שני תהליכים אלו חשובים לתהליך גיבוש הזהות, אבל הם עלולים להיות מסוכנים מאוד במידה והמתבגר מתנתק מהוריו, ופועל ללא פיקוחם והדרכתם.

מסיבה זו חשוב מאוד שההורים ימשיכו לפקח על מעשיו של הילד גם ובעיקר בגיל ההתבגרות. אבל כאן מתעורר קושי משמעותי: הנער אינו מעוניין בפיקוח ההורים ומרגיש שיש לו את האפשרות לפעול ללא פיקוח, בתוך המעגל החברתי שאליו הוא משייך את

זו מספיקה על מנת שהנער יפעל על פי הערכים שלנו, גם כאשר הוא אינו נמצא תחת השגחתנו הצמודה.

הגברת עירנות - במידה שאנחנו מרגישים שיש שינוי כלשהו בהתנהגותו של הנער, או שמשהו מעורר בנו סימן שאלה לגבי מה שעובר עליו, חשוב מאוד שלא להתעלם מכך, אלא לברר מה עובר על הנער. ניתן לעשות זאת על ידי שיחה ישירה ושאלה על מה שמטריד אותנו, או על ידי שיחה עם המחנך או אדם אחר שקשור לנער.

התערבות ממשית - רק במידה שאנחנו מבררים ומזהים שאכן ישנה התנהגות סיכון מסוימת, אנחנו פועלים באופן מעשי. בשלב זה הפעולה הכרחית, ולכן גם אם הנער מתנגד באופן נחרץ להתערבות שלנו, אין לקבל את בקשתו.

המסר שההורים יכולים להעביר לנער הוא - 'כהורים אנחנו מחויבים להשגיח עליך. נשמח לאפשר לך את החופש שאתה רוצה, אבל נוכל לעשות זאת רק כשנרגיש שאתה אכן לוקח את האחריות'.

אם ההורים חוששים שהנער ימשיך להתנגד, והם לא יצליחו למנוע זאת, חשוב מאוד שייפנו להתייעצות מקצועית, על מנת לגבש עמדה יציבה מול התנהגות הנער, מבלי לפגוע בו.

מודל שלושת השלבים מאפשר להורים לתת לנער חופש תנועה מספק בשיגרה, מבלי לוותר על ההשגחה וההתערבות המעשית כאשר הדבר נדרש.

באופן זה ניתן לשמור על מערכת יחסים תקינה וברירה גם בגיל ההתבגרות, ולאפשר לנער לגבש את זהותו, ללא עימות חריף מידי עם ההורים.



16 שנות מוניטין

87% השמה

לימודי נישואין ומשפחה

הנחיית משפחה - באישור אגף שפ"י במשרד החינוך



ייעוץ נישואין - בפינוק אקדמי של היחידה ללימודי המשך - בי"ס לעו"ס אוניברסיטת בר אילן*



*הלימודים אינם מקנים נקודות זכות אקדמיות

MILLER POINT מילר



• מסלול תלת שנתי

- תוכנית לימודים מקיפה, איכותית ומקצועית המשלבת את מכלול הנושאים הנוגעים בתחום.
- סגל מגוון המורכב, ממיטב המומחים, הוותיקים והמנוסים בתחום.
- סיוע והכוונה בהשמה והשתלבות בשוק העבודה.
- שילוב של לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת להנחייה קבוצתית ופרטנית.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

¹ ניתן לקרוא על כך עוד בספריו של חים עומר, ובעיקר בספרים: 'הסמכות החדשה' ו'עולם של פיתויים'.



מהי נתינה?
יש אומרים שנתנה
היא אחד מערכי
היסוד בחברה
המכירה בתרומתן
של הסולידאריות
והערבות ההדדית
ללכידות חבריה
ולביסוס יסודותיה.
יש אומרים כי חברה
ערכית הדוגלת בנתינה
לזולת ולסביבה
מעודדת את חבריה
לגלות אכפתיות
וערנות לסובב;
להושיט יד לאחר
ולפעול למימוש צרכיו
ולקידום רווחתו.
יש אף מגדילים
ואומרים כי הסוד
לפרודוקטיביות בכל
תחומי החיים הוא
נתינה וחשיבה על
טובת הזולת.



"לתת ולקחת"

האנזים המחולל תקשורת בחיים בארגונים, ובכלל

ניסן ספן, יועץ אסטרטגי ארגוני, מנטור ומאמן ניהולי, מרכז התכנית לייעוץ ארגוני במרכז י.נ.ר.
050-633573

הימים חלפו ולפנינה לא נותר כמעט כסף, ובצעד נואש היא החליטה למשכן את טבעתה - שממילא מסמלת נישואים שנגדעו. היא נזכרה שסבתה אמרה לה שקנתה את הטבעת בחנות "תכשיטון" באשדוד. כשהגיעה לחנות שאלה את הצורך הישיש כמה שווה הטבעת שסבתה קנתה לפני ארבעים שנה. "את הטבעת הזו לא מכרתי לפני ארבעים שנה" אמר הצורך, הוא עלעל ביומן המכירות שלו וקרא: "את הטבעת הזו מכרתי לפני כשנה לאדם שהשקיע בה את כל חסכונו. את מכירה אדם בשם דוד זהבי?".

היכולת לתת ולקחת, או לקבל ולתת, היא מהותית בחיי הנישואין, וחשוב שתתאפשר היכולת לנוע בתווך הזה: לעיתים צד אחד נותן יותר, לפעמים הוא מקבל. קונפליקטים מתהווים כאשר מתקיים קיפאון קבוע בנקודה אחת. אנשים שמעלתם היא תקשורת בינאישית מודעים לכך שבמערכות יחסים מוצקות קיים איזון בין לתת ולקחת. לא מעט אנשים חושבים שאם יתנו יותר מדי מעצמם הם עלולים להיפגע או להיות מנוצלים. אחרים נותנים יתר על המידה בתקווה לזכות באהבה ואינם מרגישים שהם ראוים לקבל. מודעות ואפשר להכיל את האתגר של לתת ולקבל תשפר מהותית את הרגשת המעורבים.

בפרק החמישי של מסכת אבות יש רצף של משניות, שכל אחת מהן מגדירה ארבע מידות באדם:

ארבע מידות באדם. האומר שלי שלי ושליך שלי, זו מידה בינונית. ויש אומרים, זו מידת סדום. שלי שלי ושליך שלי, חסיד. שלי שלי ושליך שלי, רשע. (אבות ה, י).

שלי שלי ושליך שלי - זו מידה בינונית: זו מידתו של מי שעורך הבחנה ברורה בין תחומי ונכסיו לבין תחומם ורכושם של האחרים וחוצץ ביניהם בבהירות. אדם כזה הולך בדרך ממוצעת, דרך שאין בה ערך חיובי או שלילי מיוחד, אך יש סבורים כי יצירת הבחנה שכזו בחדות - גם אם היא נכונה מבחינה פורמלית - היא דוגמא לאנוכיות, לחוסר התחשבות בזולת ולחוסר מודעות לצרכיו של האחר.

שלי שלי ושליך שלי - עם הארץ: זו מידתו של אדם חסר תרבות שאיננו מכיר בצורך האנושי הטבעי של הגדרת גבולות ויצירת מרחב פרטי - אישי, ולי מצומצם בהיקפו.

שלי שלי ושליך שלי - חסיד: זו מידתו של בעל אישיות מוסרית נעלה המאפשר לאחרים ליהנות מנכסיו ולחדור אל תחומו, תוך שהוא מחמיר על עצמו ואינו עושה כן לגבי עולמם שלהם.

שלי שלי ושליך שלי - רשע: זו מידתו של מי שגודר את רכושו בקנאות ומונע מאחרים ליהנות ממנו, גם אם הדבר איננו גורם לו נזק כלשהו, אך בעת ובעונה אחת מרשה לעצמו לפלוש לתחומם של אחרים ככל שיחפוץ.

משנה זו מתחברת לדבריו של פרופסור אדם גרנט, מאוניברסיטת וורטון בארה"ב, בספרו "תן וקח - גישה מהפכנית להצלחה" שיצא לאור בשנת 2013. בספר זה מבהיר גרנט את המכנה המשותף הגלום במיומנויות הבינאישיות של המנהלים והעובדים בארגונים ובכלל ליצירת קשרים אפקטיביים, שיתוף פעולה, יכולת השפעה, ניהול מו"מ, וכישורי מנהיגות. גרנט במחקרו בוחן את הכוחות המפתיעים אשר נמצאו כגורמים לכך שאנשים מסוימים יגיעו לפסגת ההצלחה בעוד אחרים ישקעו לתחתית. המחקר מגלה כי באינטראקציות מקצועיות, רוב האנשים פועלים על פי אחד משלושה דפוסים: כ"לקחנים" כ"מאזנים" או כ"נותנים". ה"נותנים" הם העובדים אשר תורמים לאחרים בארגון: מציעים עזרה, משתפים בידע ומכירים לעובדים אחרים שותפים משמעותיים מבלי לבקש תמורה. ה"לוקחים" הם אלה שמנסים לגרום לאחרים לשרת את מטרותיהם, בעוד הם שומרים על תחום המומחיות והזמן שלהם. ה"מאזנים" שואפים לתת ולקחת באופן מאוזן. הם מהווים את רוב האוכלוסייה. נמצאים תמיד בהתחשבות אישית, מול כל אחד ואחד, ושוקלים את צעדיהם בהתאם. לסגנונות אלה השפעה דרמטית על הצלחה. אמנם חלק מ"הנותנים" מנוצלים ו"נשרפים", אך היתר משיגים תוצאות יוצאות דופן על פני מגוון רחב של תעשיות. פרופ' מרים ארז, ראש מרכז הידע לחדשנות מוסיפה: להצלחתם של ה"נותנים" יש משמעות גם בניהול תהליכי משא ומתן. "הלחקן" תופס את המשא ומתן "כמשחק סכום אפס", בעוד שה"נותן" בהיותו במו"מ, מאמץ גם את נקודת ההסתכלות של האדם עמו הוא נושא ונותן, באופן המאפשר לו להיענות לצרכיו. יכולת זו המוגדרת כ"לקיחה בפרספקטיבה" מובילה לתוצאה של רווח לשני הצדדים ומיטיבה עם כולם.

לקחנים, נותנים או מאזנים?

על פי מחקרו של גרנט הנותנים נמצאים בתחתית כאשר הם נותנים לאחרים לדרוס אותם ולא מספיק דואגים לאינטרסים האישיים שלהם. אך הנותנים נמצאים גם בראש סולם ההצלחה כאשר הם אווזים במאפייני אינטראקציה שמאפשרת להם להצליח: הפעלת רשתות חבריים/עמיתים, שיתופיות, יכולת הערכה ויכולת השפעה. באופן טבעי, אנשים הנותנים לאחרים, יוצרים רשתות של חברים. הם נוטים לסייע ליותר אנשים, וכך מתרחבות מערכות הקשרים והרשתות בהם הם מעורבים - הן לרוחב, בכמות האנשים אליהם הם מקשרים, והן לעומק - בחוזק הקשרים עימם. מחקרים מלמדים שאנשים עם קישוריות רבה ברשתות מגיעים לביצועים טובים יותר, מקודמים מהר יותר ומרוויחים יותר כסף. כאשר אנשים "לוקחים" מנוצלים את עמיתיהם ברשת, אנשים מנתקים את הקשרים עימם. דווקא ה"מאזנים" המהווים את רוב האוכלוסייה, הם אלו, שמענישים את ה"לוקחים" כאשר הם מרגישים שאלו ניצלו אותם; "מאזנים" אלו, בה במידה, מתגמלים את הנותנים כדרך להודות להם על סיועם.

כולנו חושבים על עצמנו. גם כשאנו עוזרים למישהו, נותנים משהו, חולקים ידע, מתייחסים יפה לאחרים, אנו עושים זאת בדרך כלל כדי לקבל משהו בתמורה. זהו אנזים "הלתת ולקחת" ששוכן בכל אחד מאתנו. אחת הדרכים להשפיע על אחרים להפוך לנותנים היא על ידי כך שמבקשים מהם עזרה. מתן ההזדמנות לסיוע הוא גם מתן הזדמנות להבעת התניה ולהערכת תכונה זו. העולם כיום מחשיב יותר ויותר עבודת צוות, עובדים הקשורים למתן שירות, קשרים חברתיים ועוד, כל אלו נותנים ביטוי ל"נותנים" ומספקים להם אפשרות להצטיין ולהעצים את הצלחתם. בסופו של יום, האיזון בין לתת לבין לקחת ימשיך להניע ולחולל את האינטראקציה בכל מערכות החיים, פשוטות ומורכבות כאחד.

יועץ ארגוני

לוקח את העסק צעד משמעותי קדימה



הכשרה לניהול וייעוץ ארגוני
הכשרה מקצועית לקידום ופיתוח מנהלים ובעלי עסקים

בחסות בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז
ללימודים אקדמיים (מל"א)

בואי לקבל ידע, כלים ומיומנויות לקידום
ופיתוח יכולות הניהול והארגון שלך, ולפיתוח
המעוף והיצירתיות שבך.

התכנית תעניק ידע וכלים מעשיים
להתפתחות אישית ומקצועית, ליעול, קידום
ופיתוח העסק, התמודדות עם קונפליקטים,
יחסי אנוש, ניהול זמן והתמודדות עם אתגרים
ושינויים.

ההכשרה כוללת לימודים עיוניים בשילוב
פרקטיקה ועבודה מעשית בארגונים.

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



הענקה שקולה

על הקשר שבין הנתינה הזוגית להוצאות כלכליות

הניה שוורץ מנחת הורים יועצת נישואין ומטפלת ב-CBT | 050-4102007

כולנו יודעים שחשוב להשקיע בענייני רגש, אכפתיות, אהבה, הכלה וכל היתר. אלו הם מרכיבים שאי אפשר להגזים בתיאור חשיבותם. אך למרות שהנתינה החומרית קצת מתבטלת לידם, המערכת משולבת לגמרי וכל הפריטים בה חשובים - מהרוחני ועד הגשמי.

אבל בעוד שלאכפתיות אין גבולות, וכמה שהענקה בחלק הרגשי רק תעצים את הקשר, בצד החומרי העניינים נראים קצת אחרת והיסחפות לנתינה חומרית ללא חשבון עלולה לגרום לקריסת הנישואים, גם אם בני הזוג מאד מכילים, אמפתיים, רגישים ואכפתיים.

מחקר מעניין בנושא בוצע בשנת 2014 בארצות הברית. במחקר השתתפו 3,151 נחקרים והוא היה אמור לבדוק את הקשר בין עלות טבעת האירוסים לגירויים.

בסוף שנות השלושים של המאה הקודמת, דה'בירס, החברה הענקית לכריית יהלומים, השיקה קמפיין פרסומי שאמר: "יהלומים הם לנצח". מטרת מסע הפרסום היה לקשר בין טבעת אירוסים משובצת יהלום לבין שרידות חיי הנישואין. כלומר מי שקונה יהלום לארוסתו יבטיח את חיי נישואיו. הקמפיין הצליח. לפני הפרסום, שיעור טבעות האירוסים שכללו יהלום עמד על 10% בלבד, שישים שנה אחר כך שיעור טבעות הנישואין הכלולות יהלום עמד על 80%!

המחקר ניסה לבחון האם באמת קיים קשר בין מחיר הטבעת לבין שרידות הנישואים. במסגרת המחקר נשאלו המשתתפים בארצות הברית על הוצאות החתונה שלהם, לא לפני שנוטרלו כמובן משתנים העלולים להשפיע על התוצאות כמו מין, מוצא, חינוך וכדומה.

תוצאות המחקר היו מעניינות. בלי קשר ליהלום או לטבעת, נמצא שהוצאות חריגות ובעיות כלכליות היו זרז משמעותי שהוביל לפירוק הנישואין. כלומר היו מקרים ששווי הטבעת דווקא גרע. לעיתים, כך נמצא במחקר, ככל שערכה של הטבעת היה גדול יותר - היו חיי הנישואין קצרים יותר... לדוגמה מי שהוציאו בין 4,000 ל-2,000 דולר על טבעת אירוסים, התגרשו בשיעור של פי 1.3 יותר ממי שהוציאו בין 500-2,000 דולר על טבעת.

האם הטבעת אכן משפיעה כל כך על משך חיי הנישואין ויציבותם? מסתבר שלא. הטבעת היא רק פרט אחד מכל הוצאות החתונה. המשך המחקר בחן את הקשר שבין עלות החתונה לגירויים. התשובה שהתקבלה לא הפתיעה. כולנו חווים אותה במציאות חיינו: מי שדיווחו על מתח כלכלי נמוך היו בסבירות נמוכה לגירושין, ואילו זוגות שהוציאו ממון רב על חתונה בזבזנית שלא בהתאם ליכולתם סיכנו את נישואיהם.

המחקר שהתחיל בבדיקה בין יהלומים לנישואים הגיע למסקנות מעניינות, שבלי קשר ליהלומים דווקא, מצא כי סטרוס כלכלי הוא טריגר רציני להתערעורת הנישואין. כלומר: הוצאות יתר גורמות ללחץ כלכלי הגורם למתח. ממתח ועד ויכוחים, מריבות, האשמות, חילוקי דעות וכו' הדרך היא קצרה ולרבנות, מסתבר, היא קצרה עוד יותר.

דווקא בעידן של צרכנות מוגברת חשוב לדעת כי הוצאות בזבזניות מחבלות בחיי הנישואין שלנו. הענקה לבן הזוג חשובה ומהותית, אבל כחו בחשבון שקניות מעל היכולת עלולות לא רק לא להועיל אלא להזיק.



עובר ושב

על ייעוץ כלכלי שאינו כלכלי נטו

שמואל גרוסמן (M.A.) יועץ זוגי, פסיכותרפיסט ויועץ לכלכלת המשפחה

052-5802242 | t0525802242@gmail.com

מה הקשר בין חשבון העובר ושב לזוגיות שלנו? וכיצד חסך בתחום

אחד יכול להביא לעודף, או יותר נכון למינוס בתחום אחר?

ייעוץ כלכלי, מסתבר, טומן בחובו הרבה מעבר למספרים.

מחפשת בעל שיהיה איתי. אני לא רוצה מנכ"ל גם בבית. גם כשהוא חוזר הביתה הוא עסוק עם מיליון טלפונים. פשוט שכח שהוא נשוי. הוא כל הזמן אומר שתקופת ההשקעה בקשר הסתיימה בחתונה, ועכשיו אני צריכה ללמוד להעסיק את עצמי". כאן היא פנתה אל בעלה: "אז אני מעסיקה את עצמי. קונה לעצמי מפנקת את עצמי. משמשת לעצמי גם כבעל עד שבעלי יתעורר ויבין שאני זקוקה לו".

בתהליך לא ארוך דניאל הבין שמרים 'הבזבזנית' מחפה על צורך עמוק שמקנן בה. צורך שזוקק חבר, בעל, דמות התקשרות שיהיה לה לבן זוג במובן הרחב של המילה. מרים לא הייתה זקוקה לבעל מפרנס. את זאת עשתה יפה בעצמה. היא היתה זקוקה לאוזן קשובה, לאיש שיחה ולשותף אמיתי בחייה הרגשיים. כשהדמות הזו חסרה לה היא ניסתה למלא את חסרונה בדברים אחרים, משל לאדם רעב הזקוק לאוכל מזין, אך אוכל כמויות גדולות של ממתקים ואינו שבע.

במהלך המפגשים הבאים התברר שהייתה לבזבזנות של מרים 'משימה' נוספת. מעין קריאת 'הצילו' וניסיון לשבור את חומת האטימות של דניאל. כמו במקרים רבים של דפוסי תקשורת בנישואין, ככל שדניאל התרחק יותר, בעקבות בזבזיה של מרים, הלכה מרים ובזבזה יותר בניסיון נואש למלא את החסר של דניאל, ניסיון שגרם לדניאל להתרחק יותר, ולמרים לבזבז יותר וחוזר חלילה. "בתחילה", סיפרה מרים, "ניסיתי לדבר אל ליבו, להסביר ולשכנע. משראתי שזה לא עוזר אני בדיעבד מבינה שעברתי כללים 'כבדים' יותר כדי לנפץ את החומה שמולי. שיתחיל להקשיב ולהסתכל עלי. הפזרנות שלי היתה קריאה לעזרה מתוך המצוקה הגדולה שהייתי נתונה בה".

לאחר ברור צרכים פנימי ועמוק, שבמהלכו נחשפו בני הזוג לרגשותיהם האמתיים ואפשרו לעצמם להביע ולהקשיב ללא שיפוטיות, הפגישה הבאה נערכה לאחר שלושה שבועות. יחסם של דניאל ומרים היו שונים לחלוטין. מרים דיווחה על שינוי משמעותי ביחסו של דניאל כלפיה. תשומת לבו לאחר שעות העבודה הייתה ממוקדת בה. הוא גילה מחדש את הקשר וחיידש את הקרבה ביניהם. מרים מצידה, כשקיבלה את זרם החיים שבה היתה זקוקה לו מבעלה, חדלה מאורח החיים הקודם שלה והשקיעה יותר בבית ובטיפוחו.

בעת מתן ייעוץ כלכלי יש לוודא שהייעוץ לא יהיה צר ושטחי אלא יעניק מענה מקיף ואמתי תוך ירידה לשורש הקונפליקט ופתרונו. רק אז תתאפשר לבני הזוג רווחה נפשית, כלכלית וזוגית.

משפחות רבות נעזרות ביועץ כלכלי. משפחות אלו סובלות, בדרך כלל, מחוסר איזון כלכלי והתנהלות פיננסית בלתי מחושבת. תפקיד היועץ במקרים כאלו הוא לעבור יחד עם המשפחות על רשימת ההוצאות וההכנסות שלהן; לזהות היכן מונח המוקש הכלכלי שהן 'נופלות' בו ולנסח יחד איתן תכנית תקציבית חדשה שתענה על צרכיהן. תכנית זו אמורה להוציא אותן מהבור הכלכלי אליו נקלעו כשהמטרה היא להגיע לעתיד כלכלי יציב שיחזיק מעמד לאורך זמן.

אלא שפעמים רבות טיפול בנושא הכלכלי של המשפחה הוא טיפול סימפטומטי בלבד ואינו יורד לשורש הבעיה הזוגית, ולכן גם הפתרון המוצע יתכן שלא יחזיק מעמד לאורך זמן. במקרים כאלו, יש לרדת לשורש הבעיה ולא להסתפק בייעוץ כלכלי גרידא.

דניאל ומרים (שמות בדויים) הגיעו לקבלת ייעוץ כלכלי. מדובר בזוג במעמד סוציו-אקונומי גבוה שהכנסתו היא כ-34,000 ש"ח בחודש. שני בני הזוג מחזיקים במשרות בכירות ולהם שני ילדים קטנים. במשך תקופה ארוכה מאוד הם לא הצליחו 'לגמור את החודש', ובמשך תקופה של שנתיים צברו חוב של למעלה ממאה אלף שקלים. מבדיקה ראשונית עלה שהוצאות הזוג בממוצע היו כ-36,500 ש"ח בחודש, כלומר כ-2,500 ש"ח מעל הכנסותיהם, וכל זאת ללא הפרשה כלשהי לחסכון או לתכנית כלכלית עתידית.

ייעוץ כלכלי סטנדרטי היה מתמקד בבדיקה של הוצאות המשפחה ובבחינת אפשרויות לצמצומן תוך בניית תשתית של חסכונות מתאימים. אך במקרה זה נדרשה התערבות מעמיקה יותר. במהלך המפגש הראשון ניסינו לבחון מדוע זוג שהכנסותיו גבוהות מהממוצע מגיע למצב כזה. מבלי לחפש פתרון מיידי של מספרים, בדקנו מהו שורש ההתנהלות הפיננסית.

דניאל סיפר שאשתו מבזבזת כספים רבים ללא כל ביקורת, אבחנה או מעצור. כראיה הוא שלף את פירוט הוצאות כרטיסי האשראי שברשותם והתברר שאכן מרים מוציאה סכום של כ-15,000 ש"ח בחודש על בילויים ועל רכישת ביגוד, הנעלה ותכשיטים. "אני אומר לה שתפסיק לבזבז אבל אין עם מי לדבר. היא מפונקת ששכחה לגדול, ואני צריך לספוג את זה" אמר כבעס רב.

בתגובה לפניה למרים בשאלה על פשר התנהגותה, היא פרצה בבכי. רק לאחר דקות ארוכות שנדרשו לה על מנת להירגע היא טענה כלפיו "אני



ריצוי או פיצוי

הצד השלילי שבנתינה

קארין אביבי מאסטר ב NLP, מומחית ליציאה מהירה ממצוקות רגשיות 054-6633548



כולנו מכירים את התחושה הלא נעימה כאשר אדם שעשינו בשבילו מעשה חיובי אינו מחזיר לנו טובה כפי שהיינו רוצים שיחזיר. תחושת הכעס והרגשת הפגיעות באה לידי ביטוי באמירות שאנו שומעים הרבה מהורים, בני זוג ומכרים: "אחרי שנתתי לו הכל - ככה הוא/היא מתנהגת/אליי?" אחרי כל מה שעשיתי בשבילו/לה - הוא/היא פוגעת בי ככה?" לכאורה, זוהי אמירה לגיטימית שמושכת באופן אוטומטי רחמים עצמיים ותחושת קורבנות מתגמלת. אך מאחורי התחושות והאמירות נמצאות אמונות שהורשו בנו עוד בילדותנו הגורמות לנו לפרש באופן שונה לגמרי את המציאות.

להיות שייך. בנתינה קיים רצון אמיתי לחלוק, להעניק ולהיטיב לאחר. נתינה מתקיימת כאשר אנו נאמנים לעצמנו ולערכים שלנו, בחרים לתת ומבינים שהנתינה לאחר היא נתינה גם לעצמנו. לכן נתינה כזו משחררת את האחר מלהחזיר לנו באותה המטבע. כולנו מכירים את המצבים שבהם הצורך של האחר מתנגש בצורך שלנו, ואז אנחנו עומדים בפני הדילמה של הנתינה - ילדים שמבקשים מההורים לשמור על הנכדים, קרוב משפחה שמבקש חתימת ערבות, זוגיות שבה אחד רוצה מהשני תשומת לב בדרכים שונות, ילדים שרוצים יחס מההורים בזמן שקשה יותר לתת, הורים שצריכים מאיתנו עזרה ועוד. חשוב שנהיה ערים למוטיבציה שלנו בהחלטה - האם היא באה מפחד או ממענה על ערך פנימי עמוק שלנו. לדוגמא: אמא שנכנסה זה עתה הביתה, עייפה מיום עבודה קשה, וילדיה דורשים ממנה את תשומת ליבה. במצב של ריצוי: האמא תהיה מונעת מהמפחד שהילדים לא יאהבו אותה, יכעסו עליה, ויפגעו מחוסר תשומת ליבה. כאשר זהו המניע, האמא תבחר להיות עם הילדים ולהקדיש להם תשומת לב, אך לא תפסיק לומר כמה היא עייפה, ורוצה ללכת לנוח עכשיו. התחושה שלה תהיה תחושת רחמים עצמיים ומסכנות, ובוודאי שיהיה לה תינה להיות עם הילדים, ומן הסתם אף הם לא ייהנו מנוכחותה.

לעומת זאת, בנתינה, האמא תרצה להיות עם הילדים למרות עייפותה, לחוות איתם את החוויות שלהם ולהקשיב להם לאחר יום שלם שבו היא לא היתה בבית. הנתינה נובעת מערך עמוק של משפחה וחמימות. האמא תהיה עם הילדים עם כל גופה אך גם ליבה. יתכן והיא תגביל את הזמן המשותף, ותנסה להקדיש גם מעט זמן לעצמה, ובכל זאת, כאשר היא תהיה עם הילדים, היא לגמרי תהיה שם ולא תצפה מהילדים להתמודד עם הקושי שלה. כשאנו פועלים לאורך זמן מתוך נאמנות לערכים שלנו, גם הילדים

אחד הערכים שמלמדים אותנו מגיל צעיר הוא ערך הנתינה. עוד בילדותנו לימדו אותנו לחלוק עם האחר - עם האחים שלנו, עם החברים שלנו ועוד. לימדו אותנו שלחלוק עם האחר, גם עם זה על חשבוננו, זאת מעלה שאמורה לתגמל אותנו. ההורים שלנו מוחאים לנו כפיים ושמחים כאשר אנו חולקים צעצועים שלנו ופרטי לבוש עם האחים שלנו ומכאן אנו למדים מהאנשים הכי קרובים אלינו שנתינה היא חיובית וחשובה. התנהגויות אלו יוצרות אצלנו אמונה: "אם אני אתן - יאהבו אותי ויעריכו אותי". כך הופכת הנתינה כתנאי לכך שיקבלו אותי.

הבעיה מתחילה בכך שבאותו המקום שבו ההורים מעודדים אותנו ואוהבים אותנו על כך שאנחנו חולקים, באותה הנשימה הם לא שואלים אותנו - מה אנחנו רוצים באותו הרגע? מה חשוב לנו? הם כועסים עלינו אם אנחנו לא חולקים במקום לבדוק מהם הצרכים שלנו. מכאן הלמידה היא שהנתינה לאחר יותר חשובה מהצרכים שלנו ואנו צריכים לוותר על ה"עצמי" שלנו על מנת להיות אוהבים ומוערכים.

נתינה זו יוצרת צד שלילי לערך הנתינה. לצד שלילי זה קוראים ריצוי. הפעולה נראית, לכאורה, אותו הדבר - אנחנו עושים מעשה למען האחר או חולקים מעצמנו עם מישהו אחר, וקשה מאוד להבחין בין נתינה לריצוי, ובכל זאת קיים הבדל. הריצוי, לעומת הנתינה, משיג את התוצאות ההפוכות: ככל שאנחנו עושים יותר כך אנחנו מוערכים ואוהבים פחות. בעוד שנתינה יוצרת קשרים טובים בין אנשים; אהבה, הערכה ואיכפתיות הדדית, הרי שריצוי מייצר כאב, קושי ויחסים בעייתיים.

הבדל בין נתינה לריצוי

ההבדל הוא במוטיבציה - המניע הפנימי שלנו לפעולה. בריצוי מה שמניע אותנו הוא הפחד - פחד להישאר לבד, פחד שלא יאהבו אותי, פחד לא

מטפל ב-NLP

פורץ גבולות, יוצר מציאות שונה, ומוביל שינוי



הכשרת מטפלים בשיטת NLP הקניית מיומנויות לצורך הסמכה בינלאומית

כלים טיפולים פרקטיים ליציאה מהירה ממצוקות רגשיות, ליצירת מציאות שונה והובלת שינוי פנימי התנהגותי.

• מיומנויות תקשורת, העצמה אישית וטכניקות שינוי

• תרגול והתנסות במגוון הכלים הטיפולי הנלמדים

• תקשורת עם התת מודע ויצירת תהליכי שינוי התנהגות

• קבלת הכח לחיבור משאבים פנימיים לצורך השגת מטרות

< תעודת הסמכה בינלאומית NLP practitioner

< מותאם לאנשי חינוך, טיפול וייעוץ

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

והסביבה שלנו למדים שכשאנו נותנים זה ממקום נקי ושקט, נטול מניפולציות רגשיות ואינטרסים נסתרים. הם יעריכו אותנו ויסמכו עלינו וידעו שכשאנו אומרים "כן", לא נפתח חשבון המחכה לפירעון. הדוגמא עם האמא מציגה קונפליקט שעולה בנו במקרים רבים. זהו קונפליקט בין שני ערכים בתוכנו, בינינו לבין עצמנו. לכל אחד יש חלק שרוצה להיות נאמן לעצמו (הרצון לנוח אחרי עבודה ולקחת זמן ללא הפרעות) לעומת חלק אחר שרוצה לתת לאחר (לתת לילדים תשומת לב מתוך ערך של משפחתיות). מה שחשוב לשים לב שבשני המקרים המניע הוא נתינה ולא פחד, ובשני המקרים הנתינה היא ממקום נקי מתוך אמונה בערכים פנימיים שלנו, כאשר ערך אחד הוביל אותנו יותר מאשר ערך אחר באותו רגע.

מכאן עוד הבדל משמעותי בין ריצוי לנתינה: בעוד שריצוי יוצר תחושת קורבנות, דריכה על עצמנו וגורם לתחושת חוסר לקיחת אחריות והעברת האחריות על מצבנו לאחר, הרי שהנתינה היא לקיחת אחריות על הבחירות שלנו, חיבור לערכים שלנו ושחרור האחר מהצורך להחזיר. זאת משום שהנתינה היא קבלה כשלעצמה. נתינה ממוטיבציה אמיתית ונכונה מתגמלת בפני עצמה והדיה ותוצאותיה יורגשו היטב במערכות היחסים שלנו במשך שנים רבות.

כיצד ניתן ליישם את ערך הנתינה ביום שלנו?

בכל פעם שעולה בנו הצורך לתת לאחר, כדאי שנבדוק עם עצמנו מהי המוטיבציה שמניעה אותנו, ומהו הרגש שעולה בנו. אם עולה בנו פחד - פחד לאבד משהו, או פחד שלא יאהבו ולא יעריכו אותנו, כדאי שנעצור ונבדוק מה באמת אנחנו רוצים? מה היינו עושים אם לא היינו פוחדים? האם היינו עושים עדיין את אותו המעשה, הרי שכדאי שנעשה זאת מתוך מודעות עצמית, מהסיבות הנכונות ונבין שהנתינה היא הקבלה. כך הנתינה שלנו תהיה נקייה יותר ונשחרר את האחר מלהחזיר לנו.

במידה ולא - כדאי שנשאל את עצמנו מה כן? מה נכון לנו והאם יש דרך לתת לאחר את מה שהוא צריך ולהרגיש טוב עם עצמנו בו זמנית. זוהי דרך שלישית שעשויה להתאים גם לאחר וגם לנו.

נתינה ממקום נכון, מודע, כנה ואמיתי תסייע לנו לאהוב יותר את עצמנו ולרצות מזולתנו הרבה פחות.



הורות בירושה על העברות בינדוריות וסוגי הורות

שי יהודאי, מטפל משפחתי וזוגי (M.Sw) | 052-6582248



ללכת לשיבה הזו - כי זו הישיבה שכולם הולכים אליה רגשיים שהשתרשו בנו מהורינו, שהושפעו מהוריהם וכו'. תהליך זה נקרא העברה בינדורית, ומסתבר שדרכי התגובה שלנו מושפעות משמעותית מהעברה בינדורית ומייצרות בנו אמונות ודרכי חשיבה שונות.

עשו תרגיל, וכתבו על דף נייר תכונות חיוביות של ההורים שלכם כהורים, ולאחר מכן תכונות שלהם שבעיניכם ראוי היה לשנות. לאחר שכתבתם 5 תכונות חיוביות ו- 5 שליליות, נסו למפות את ה- 3 העיקריות בכל אחד. עכשיו עשו את אותו התרגיל על עצמכם כהורים. כמו בתרגיל על ההורים, מפו גם אצלכם שלוש תכונות עיקריות - חיוביות ושליליות. אם תעשו השוואה בין התכונות של עצמכם, לבין התכונות של ההורים, סביר להניח שתוכלו למצוא דמיון רב ביניהם. ייתכן וגם תוכלו לראות כיצד אתם עשיתם את ההיפך מההורים שלכם בתור ניסיון לפצות או לתקן, אך מסתבר שגם ילדים שהבטיחו לעצמם שהם "לא יעשו ככה לילדים שלהם", מוצאים את עצמם כהורים פועלים בדפוסים דומים לשל הוריהם. מתוך כך, ילדים החווים את ההורים כמקשיבים ורגועים ומדברים בשפה נעימה, יגדלו אף הם להגיב בנחת לאירועים מול ילדיהם ומול אחרים. לעומת זאת, ילדים שחוו את ההורים כלחוצים וכעסנים, ככל הנראה אף הם יגדלו להגיב בדומה במצבים שונים. המסקנה היא שהדפוסים בהם גדלנו, בדרך כלל משפיעים עלינו והתנהגויותינו בתור הורים.

מתוך כך, ניתן להבחין בסוגים שונים של הורות שמתפתחים:

הורים אנוכיים/אגואיסטים - הורים מסוג זה, תמיד יבינו את ילדיהם ואת מה שקורה להם דרך עיניהם בלבד, ומניסיונם האישי. הורים כאלה יבחרו לילד מקום ללמוד בו - משום שהם עצמם למדו שם ונהנו ממנו בילדותם. או שיכונו אותו ללמוד מקצוע או תחום לימוד שהם מאד אוהבים, או שהם חלמו עבור עצמם אף לא הצליחו להשיג ועכשיו הם מנסים לפצות דרך הילד, גם כאשר זה לא מותאם בהכרח לצרכי אותו ילד.

קונפליקטים עם הילד באים על פתרונם או כשהילד נענה לדרישות ההורים, או שההורה נכנע לדרישות הילד - "כשהוא מנדנד, אני נותן לו את מה שהוא רוצה רק כדי שיעזוב אותי בשקט".

ההורה מרגיש שתפקידו הוא סדרת פעולות שצריך לעשות עבור הילד כדי להיפטר מהתביעות שלו או שהילד יביא לו סיפוק.

סוג שני של הורים הוא **הורים שצורת החשיבה שלהם מבוססת על פי הנורמה החברתית או המסורתית** בה הם חיים - ההורה מבין את הילד דרך מונחים והגדרות הקשורים בגורמים תרבותיים וחברתיים. הילד צריך

לכן, נורמות חברתיות מסמנות להורה את הדרך הממוצעת המתאימה לרוב הילדים. הורה הממוקד בילד, ישתמש בחברה כנקודת התייחסות והתחלה. סביר להניח שינסה לרשום את הילד לשיבה המקובלת בחברה, אך הוא גם יבדוק את יכולתו של הילד לעמוד בדרישותיה,

לכך, נורמות חברתיות מסמנות להורה את הדרך הממוצעת המתאימה לרוב הילדים. הורה הממוקד בילד, ישתמש בחברה כנקודת התייחסות והתחלה. סביר להניח שינסה לרשום את הילד לשיבה המקובלת בחברה, אך הוא גם יבדוק את יכולתו של הילד לעמוד בדרישותיה,

רואה את הנולד

תומכת לידה - דולה, הופכת את
הלידה לחוויה מעצימה



הכשרת דולות בהסכמה בינלאומית

בשיתוף ביה"ס לאומנות הלידה
ופקולטת קאפה בישראל

התוכנית תקנה ידע מקצועי עם ראייה
רחבה ועמוקה תוך מתן כלים מעשיים
לשיפור הלידה ומיקוד בצרכיהם הייחודיים
של האם והילוד.

< מיטב המרצים מתחום ההיריון, הלידה
וההורות.

< פראקטיקום וסטאז' בביה"ח אוניברסיטאי
(וולפסון)

< תעודה בינלאומית - CLD-CERTIFIED
LABOR DOULA

| מקצוע מוכר ע"י קופות החולים לקבלת החזרים |

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org

ויתאים אותה לנתוניו ולצרכיו של הילד. הנורמה החברתית גם מגדירה ומסמנת להורה מה הצפיות והדרישות המותאמות לכל גיל, ונותנת להורים את הכיוון הנכון עם התפתחות הילד. ויחד עם זאת, תמיד יש להיות מכוונים לבחינת ראיית צרכיו הייחודיים של הילד ולאפשר סטייה מהנורמות המוקבלות במידת הצורך.

גם האנוכיות חשובה בהורות. הורים צריכים גם את המקום שלהם, ולכן צריכים להקפיד על מילוי צרכיהם ביחידים וכזוג: מנוחה, יציאה ללימודים, זמן איכות זוגי ללא הפרעות, וכדומה. התמקדות מוגזמת בצרכי הילד וניסיונות בלתי פוסקים לזהותם ולספקם, מביאים לשחיקה, לכעס ולעייפות של ההורים. גם במשפחה ברוכת ילדים, בה הצרכים לילדים השונים מרובים, ההורים צריכים למצוא את מקומם הזוגי. הורים שמקריבים את עצמם בשביל ילדיהם ברמה הזוגית (לדוגמה, אין בילויים משותפים) וברמת הצרכים (לדוגמה, הורה שלא דאג טיפולי השיניים שלו כיוון שמציעה את כספו על טיפולי השיניים של הילדים) עלולים ליצור אפקט "בומרנג" בו הם עלולים לדרוש מהילד תמורה להקרבתם העצמית ולהשקעתם הרבה בצורה של פיתוח כשרון, ציונים טובים, התנהגות נאותה וכו'.

על כך, הורים צריכים לממש את ההורות גם מתוך תפישה של מסורת וחברה, גם ממקום אנוכי של שימור המקום הזוגי והצרכים האישיים של עצמם, וכמובן גם בהכרת הצורך הייחודי של הילד.

כדאי להזכיר שגם הצורך בחוויות התסכול משמעותית עבור הילד, שמתוך כך הוא לומד להבין שזו חוויה חולפת שניתן לעמוד בה. הורות מיטבית אינה מגוננת על הילד בצורה מופרזת ומלמדת שגם הטעויות שעושים בדרך, לבסוף מהווים חלק מההתפתחות הנורמטיבית של הילדים.

לסיום, נציין את ההעברה הבינדורית כאמצעי ליצירת שינוי בסגנון ההורות. כדי לעשות שינויים נצרכים עלינו להיות מודעים ל"ירושה" שקיבלנו מהורינו בתחום ההורות. לאחר עבודה פנימית והעלאת מקורות התגובה למודעות, כדאי לבחון מחדש את עמדותינו ותפישותינו החינוכיות - האם האמירות שאנו אומרים לילדים נכונות? האם יש בהם הגיון? האם הנוקשות מחייבת? אולי אפשר להסתכל על הסיטואציה בצורה אחרת? האם תפישותינו החינוכיות הן תוצר של חשיבה ביקורתית והתאמה לצרכי הילדים שלנו, או שהן נשענות על דפוסים בינדוריים שאינם תמיד תואמים את הצרכים העכשוויים, אינדיבידואליים של ילדינו?

העלאת המודעות שלנו כהורים, תאפשר לנו לצמוח גם מבחינה אישית, וגם מבחינה הורית וחינוכית לחיזוק הקשרים שלנו עם ילדינו ולפיתוח התפישות ההוריות שלנו בצורה מיטיבה.



ביבליוגרפיה להרחבה:

ברנמן ז. כהן, א. (1994). המשפחה מסע אל עמק השווה. הוצאת עם עובד, תל אביב.
Newberger, C.M (1980) "The Cognitive Structure of Parenthood: designing a descriptive measure", in R.L. Selman & R. Yando (eds.), New Directions for Child Development: Clinical Developmental Psychology, (No.7) pp. 45-67, San Francisco: Jossey-Bass.

נניח שהבן שלך מגיע הביתה ובוכה שהילדים בחצר הרביצו לו, כיצד תגיב? האם תאמר לו "למה לא החזרת להם?" או שמא תאמר "לא נורא, זה יעבור", או אולי תשאל אותו "הלכת לספר לגננת?" ואם הילד פעם אחר פעם לא מצליח להסתדר בת"ת/ישיבה/תיכון בו הוא לומד, האם תאמרו לו "תתאמץ יותר, כולם מצליחים בסוף", או "כל האחים שלך למדו שם למה שתהיה שונה מהם?", או אולי "אז בוא נחשוב על העברה למקום לימודים אחר?" מסתבר שאם נשאל הורים שונים, גם נקבל תגובות שונות. כל הורה יגיב אחרת לכל סיטואציה, ופעמים רבות גם נמצא חילוקי דעות בין ההורים לגבי אופי התגובה הראויה. מה גורם לנו להגיב כפי שאנו מגיבים? מה גורם לכל הורה להגיב בשונה מהורה אחר?



חובת בית הדין לשמיעת הילדים בעניין משמורתם

מאת: עו"ד וטו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים

המחלוקות הקשות ביותר בהם עוסקים בעלי המקצוע מתחום המשפחה, הינן בנושא הילדים. הורה הסבור שההורה השני פוגע בילדים פיזית או נפשית, או כי ילדיו אינם מעוניינים לפגוש את ההורה השני, יתקשה להתפשר ולפגוע בנפש ילדיו אם הוא חושש מתוצאות המפגשים. מאמר זה יעסוק בקונפליקט האם לערב את הילדים בענייני המשמורת ולשתף אותם בתהליך קבלת ההחלטות שנוגעות בעיקר להם, או להשאיר אותם מחוץ לטווח המחלוקת.

● הכלל

לילדים, כבעלי דין, זכות להישמע בפני בית הדין ולהביע את רצונותיהם האישים ואת דעתם, טרם קבלת כל החלטה בעניינם. כלל בסיסי זה עלה ממקורות חז"ל עוד טרם האמנות וזכויות הילד האזרחיות: ציטוט מה"חלקת מחוקק" סימן פב ס"ק ט: "... ויש ליישב בדוחק כשהבן אינו רוצה להיפרד מאמו יש לאב לומר אין עלי חוב צדקה לפרנסו כל זמן שאין שומע לקולי להיות אצלי ללמדו תורה ושאר דברים". גם "הבית שמואל" סימן פב ס"ק ט כותב: "והבת אצל אמה - רש"י פי' בת אצל אמה היינו אין כופין אותה להיות עם האב או אצל קרובים". מזה מדייק בתשובת מהר"מ פדוא"ה "אם רצונה להיות אצל אביה אין אמה יכולה לכופה להיות אצלה". רצון הילד כקובע בעניין משמורתו חוזר על עצמו ככלל פשוט ומחייב במספר מקומות בדברי הפוסקים כאשר קיימות השלכות לעניין המזונות אך בשום אופן לא ניתן לכפות הילד כנגד רצונו.

● גיל שמיעת הילד על ידי בית הדין לפי דין תורה

שו"ת מהר"ם פדואה סימן נג, מגדיר מהו הגיל שבו אנו קשובים לרחשי ליבו של הילד וזו לשונו: "א"כ תלוי בדעת ובחכמת הבת ונוכל לומר כשהגיעו לפעולות שמיקחן מקח וממכרן ממכר דיש להן דעת גדולות". כלומר בדרך רגילה שילד או נער רשאי לרכוש דברים כדבר שבשגרה. גם בשו"ת משנה הלכות חלק יד סימן צה כתב על דין הגמ' בת אצל אמה לעולם: "אבל אם רצונה להיות אצל אביה אין אמה יכולה לכופה להיות אצלה... והנה כל זה אפילו קודם שבגרה אבל לאחר שבגרה ... אבל אם רצונה להיות אצל האב עם אחיה אין אמה יכולה לכופה להיות אצלה וכל זה קודם שבגרה אבל לאחר שבגרה לית מאן דפליג שאם רצונה להיות אצל האב שאין כופין אותה אצל האם ואדרבה זה כבודה".

ההתחשבות ברצונם של הילדים באה לידי ביטוי גם בפסקי דין רבניים, (פד"ר ח"א עמ' 60, בפד"ר ח"ז עמ' 30, ובפד"ר ח"ב עמ' 299) בהם דנו בחיוב מזונות לילדים שאינם רוצים להיות אצל אביהם או אינם רוצים כלל קשר עם אביהם. נקודת המוצא

באותם פס"ד שלילד יש זכות להביע את דעתו ואין ביה"ד כופה בניגוד לרצונו. כל הדיון ההלכתי באותם מקרים נסוב סביב שאלת חיוב האב במזונות אך אין כלל פקפוק ביחס לזכות הילד להביע את דעתו.

פרופ' א' שאקי ז"ל ב"עיוני משפט" ט' (תשמ"ג ד' 120-59) - במאמרו; "עיון מחדש בטיבה של זכות ההורים למשמורת ילדיהם הקטינים" - כתב כי מגיל 10 ועד גיל 16 זוהי "תקופת ההבחנה של רצון הילד". נראה מהאמור להלן כי על פי דין יש צורך גם בגיל מוקדם יותר לשמוע את הילד ובאופן ישיר על ידי הדיינים בכדי להכריע בעניינו או כדי לקבוע כי אחד ההורים הוא הפוגע בהסדרי הראיה.

● חובת בית הדין לשמיעת הילדים על פי הוראות חוקי היסוד והדין האזרחי

בעוד שעל פי ההלכה יש לילדים את הזכות להביע דעתם, גם על פי החוק במדינת ישראל מחויב בית הדין לשמוע את הילדים. חובה זו נובעת מאמנת האו"ם בדבר זכויות הילד, שאומצה בישראל בשנת 1991, ובה נאמר: "בכל הפעולות הנוגעות לילדים, בין אם הן ננקטות בידי מוסדות רווחה סוציאליים ציבוריים או פרטיים ובין בידי בתי משפט, רשויות מנהל או גופים תחיקתיים, תהא טובת הקטין שיקול ראשון במעלה". ברע"א 4575/00 קבע בית המשפט העליון: "בהקשר זה יתחשב ביהמ"ש בדעת הילדים, באיכות הקשר בין הילדים לכל אחד משני ההורים, ביכולת האובייקטיבית והסובייקטיבית לשמירת קשר בין הילדים להורה שאינו בעל משמורת ... אמות מידה אלה ישקלו לאור נסיבותיו המיוחדות של כל מקרה".

● הזכות החוקתית של הילד להביע את רצונו באופן ישיר בפני בית הדין

זכויות הקטן תוארו בלשון ציורית בפסק דין בע"א 6106/92: "... קטן הוא אדם, הוא בן אדם, הוא איש - גם אם איש קטן בממדיו. ואיש, גם אם איש קטן, זכאי בכל זכויותיו של איש גדול".

זכות העמידה, הטיעון והביטוי הוכרו כזכויות יסוד



שהתעלמות מהן בכל ערכאה שהיא פוגעת בכשרות ההליך. לאור העובדה כי זכות הילד להישמע הינה חוקתית אזי ברור שאי שמיעת הילד בבית הדין הינה פגיעה קשה בזכויות הקטין שעלולה לגרור ביטולי החלטות במידה ובית הדין יסרב לשמוע את הילד ללא הנמקה ונסיבות חריגות.

● הוראות תקנות סדר הדין האזרחי

בתקנה 258לג. לתקנות סדר הדין האזרחי המחייבות את בית המשפט למשפחה נקבע: "בית משפט הדין בתובענה..... הנוגעת לילד, ייתן לילד הזדמנות להביע את רגשותיו, דעותיו ורצונותיו בעניין הנדון לפניו (להלן - שמיעת הילד) וייתן להם משקל ראוי בהחלטתו, בהתאם לגילו ולמידת בגרותו של הילד, אלא אם כן החליט בית המשפט, מנימוקים מיוחדים שיירשמו, שהילד לא יישמע, לאחר ששוכנע כי מימוש זכותו של הילד להישמע יגרם לילד פגיעה העולה על הפגיעה שתיגרם לו משלילתה". בתקנה 258לג נקבע: "בחר הילד להשמיע את דבריו לפני שופט, רשאי השופט להחליט לשמוע את הילד בנוכחות עובד יחידת הסיוע או עובד אחר של בית המשפט; בית המשפט יערוך תרשומת של עיקרי דבריו של הילד".

● תקנות הדיון בבתי הדין הרבניים

בתקנות הדיון בבתי הדין הרבניים קיים חיסרון בעניין זה משום שהתקנות לא תוקנו ולא הותאמו משנת תשנ"ג. אך אין ללמוד מחוסר הכתיבה בעניין כהסדר שלילי, הואיל וההלכה דורשת את ההתחשבות ברצון הילד וההלכה דורשת את שמיעת בעל הדין באופן ישיר על ידי הדיין. לכן ניתן להקיש מהתקנות האזרחיות לדרשת ההלכתיות שקדמו להם - לעניין סדר הפעולות בשמיעת קטין.

● התנהלותם בפועל של גדולי הדיינים

בסיום נראה להזכיר את דברי הגאון הרב שלמה שאגן זצ"ל. דבריו פורסמו בביטאון משפט צדק 3; (שבט תשע"ה 2/15) בראיון שנערך עמו; **שאלה:** כטו"ר הגשנו הרבה פעמים

בקשות לשמיעת הילדים והדבר נדחה. בבית המשפט ישנן תקנות ברורות בעניין? **תשובה:** ברור שלהביא ילדים לביה"ד זה לא חינוכי. ישנן צעקות, בכיות, קללות וכו', וצריך לנהוג בחכמה, להיפגש איתם במקום אחר. הרבה פעמים הפגשתי ילדים אצלי בבית. אחד הדיינים בהרכב איתי היה קונה לילדים מיני מתיקה וישבנו עם הילדים. צריכים להיות יצירתיים.

שאלה: אולי כדאי לקבוע כללים ברורים בעניין? **תשובה:** הכל לפי העניין. יש לעיתים חובה ויש שלא. כתוב בתוספתא "טובתו של נער מי מחל? שיעבודו מי מחל?" צריך שיקול דעת. וכמובן מחוסר זמן, עדיף לשלוח למומחים שיכולים להקדיש שעות לילדים.

הדברים האמורים תואמים את דברי הגאון הרב שלמה דייכובסקי שליט"א שפורסמו ביטאון משפט צדק מס' 4 כסליו התשע"ו דצמבר 2015: **שאלה:** בבתי המשפט, תקנות סד"א מחייבות לשמוע את הילדים, אבל בבתי הדין כמעט ולא קורה ששומעים ילדים, מדוע? **תשובה:** לא בריא להביא את הילדים לביה"ד כיוון שמקבלים הכוונה מוקדמת מהאבא או מהאמא עד כדי שאפשר להרגיש שהילד מדקלם. אפשר היה לשמוע את קול האבא או האמא מתוך גרונם של הילד, זה משגע את הילד ומסבך אותו מה שהוא עובר לפני כן ובעיקר מה שעובר אחרי כן. מכיוון שאמר את מה שאמר הורגים את הילד הזה, זה הורג אותו לפני שאמר וזה הורג אותו אחרי כן על מה שאמר, על כן כשצריך לשמוע את הילד עם הזהירות הכי גדולה ולא באולם ביה"ד. אצלנו המומחה לשמיעת ילדים היה הרב שרמן....."

● סיכום:

קיימת לקונה מובנית בנושא שמיעת הילדים ואכן קיים הקונפליקט בין מעלת הצדק שבשמיעת בעלי הדין וזכות הביטוי של הילדים מול הנזק שמעלים הדיינים כחשש מעצם הופעת הילדים. כמסקנה ניתן ללמוד כי על ההורים לנסות בעצמם להכיר בדברי גדולי הדיינים על הנזק שבהתערבות הילדים בסכסוך ולאפשר להם להביע את דעתם מבלי לקחת חלק או צד. בשעת הצורך ניתן משפטית לדרוש את שמיעת הילדים על ידי בית הדין.



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

לתת בשניים

ד"ר חנה קטן, מומחית בגניקולוגיה, פריון ומיילדות.

שעת לילה מאוחרת. העולם עוטה גלימה שחורה... חרש...חרש... כל בני הבית ישנם שנת ישרים ורק היא מסתובבת מצד לצד... אולי באמת הגיע זמן להחליף את המזרון... חיימקה עושה קולות של ישן. היא מדליקה את האור הקטן, משפשפת את עיניה היבשות... השעה כבר 12.30! היא מחליטה לקום ולהכין לעצמה כוס תה חם... השכיבה הזאת מאמללת אותה... היא כאובה, תשושה, ועיניה אדומות...

היא נראית אשה חיונית ואנרגטית, אך יש לה סוד... היא תספר במסתרים סיפור של חיים בצילה של מחלה. למרות שהיא מטופחות להפליא, היא חווה מידי יום כאבים, היא פוקדות תדיר את ארון התרופות, ואף מחפשת מזור למכאובה בשיטות ריפוי מהמזרח. היא חיה שנים בצילה של מחלה 'שקופה'. היא סובלת מפיברומיאליגיה, מחלה עם שינויים גבוהה אצל נשים, שמתבטאת בכאבי שרירים ממושכים, שמייסרים ומגבילים את תנועותיה. ילדיה הנשואים וכל קרוביה אינם מאמינים שאכן היא סובלת.

בשורת האויב הגיעה ביום חורפי סגרירי, בהפתעה גמורה, כשהרופא, חמור הסבר, הודיע לה באחת את בשורת האויב- את חולה בפיברומיאליגיה. זו מחלה כרונית ואין לה מרפא. צפויים כאבים בכל שרירי הגוף, ללא התרעה מוקדמת. כדאי שתארגני את חייך בהתאם. היא זוכרת את הלב ההולם בחוזקה, את הדמעות הלא - קריות שזולגות חולגות. לשמחתה הרבה, האיש ישב לצידה. את המבט המעודד שהעביר אנרגיות של עוצמה ושיתוף.

הכאבים הממושכים משפיעים על כל מערך חיי הנישואין. ועם הרצון שלהם לשמור על אותה חלקה טובה, פנינת חן, שמאירה את חייהם במתיקות מיוחדת הם פונים ליעוץ.

אני מתבוננת בידיה - מכווצות, מתוחות. העיניים בוהות, דמעה בודדה מבצבצת בצדי עין שמאל ומיד מטיילת לה על פני לחיה הסמוקה. היא עוקבת אחר כל תנועת גוף שלי, אחר כל מבט. מה עבר בראשה בשעות שקדמו לפגישה במרפאה? האם נדדה שנתה בלילה מרוב דאגה? ומה מרגיש בעלה שיושב בחדר ההמתנה?

שפת הגוף שלה משרדרת חשש, עצבות. הבדיקה הרפואית מזמינה חשיפה נפשית, כי ברגע זה יורדות כל ההגנות, וזו הנקודה בה זורמות הדמעות, והרגע בו היא לעיתים תספר סיפור שלא סופר מעולם אף לקרובים ביותר, והנה אני אשת סודה... וזו ההזדמנות לחבר נפש לגוף באווירה רגועה ותומכת, ליצירת חוויה מחברת, מצמיחה, בצל כאבי העבר וההווה.

אנחנו מדברות על כך שכאשר יש 'תיק' כמו פיברומיאליגיה, ניטלת תחושת השליטה, ואז מתפנה מקום לבחירה איך להתמודד, ולהאמין שטוב ה'. בחיים- הכול יחסי, ומה שיקבע תהיה נקודת המבט. היא מבינה שישנו סבל שאיננו בידיה, אך יש גם סבל שאנחנו מביאים על עצמנו, פרי מחשבותינו, ופה היא מחליטה לקחת את המושכות לידיה.

אני מחזקת אותה בכך שאסור לוותר על הנאות החיים, ולהיפך, מתוך המחלה היא תגיע למחוזות של מודעות פנימית שלא חלמה עליהם, ואף תלמד להתבונן בחמלה על עצמה, לקבל את מתנת המנוחה הנצרכת, ומתוכה - לשאוב רוגע, שלמות, ואף נעימות. אף האיש יוצא דרך. הוא לומד את רזי המחלה. משנה קצת את סדר יומו. הם בוראים חוויות חדשות מתוך רצון משותף לקשר אמיתי ונצח.

לאחר תהליך המשלב מודעות ועבודה זוגית, היא מחוברת לעצמה, ולדרישותיו של הגוף, ומוצאת כי הגוף נותן לה את התשובות לריפוי עצמי שלה. והיא מקשיבה; לגוף הכואב שלה יש יכולת של תחייה מחדש, של התרענונות; היא מקשיבה לחושים שלה, לאינטליגנציה התאית, מוקירה את החיים, ללא התרסות רווית געגוע לימים בהם הייתה בריאה. היא שמחה בזכות המופלאה לחוות חיים, גם אם ישנם אתגרים. היא מחליטה שהמחלה לא תנצח אף את ההנאות הקטנות של החיים.

16 שנות מוניטין

87% השמה

מדריכה לחיים

מעניקה ידע הלכתי ותורני לצד כלים מעשיים מקצועיים לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

הכשרת מדריכות נישואין באישור הרבנות הראשית לישראל

תכנית הכשרה ייחודית הכוללת שילוב של הכנה הלכתית ומקצועית להכוונה והדרכה במכלול הנושאים החשובים להכנת כלות לחיי נישואין:

- הכרה והבנת יסודות בניין הבית היהודי לחיי נישואין יציבים ומניעת משברים עתידיים
- לימוד הלכות שהרת המשפחה
- הקניית כלים דידקטיים ומעשיים להדרכה והיבטים רפואיים ממעגל חיי האישה
- נושאים רלבנטיים ברפואת נשים בהנחיית צוות מקצועי מטעם משרד הבריאות

לפרטים והרשמה: 02-6321600
rishum@ynrcollege.org



אהבה היא נרכשת, וכמו בכל רכישה, יש צורך להשתמש במטבע הנכון.

אהבה ונתינה

אבינועם יצהרי, יועץ זוגי ומגשר 0546410460

המושג אהבה מוזכר בתורה לא מעט: אהבת הקב"ה לישראל, אהבת בני ישראל לקב"ה, אהבת הורים לבניהם, אהבת הגר, אהבה בין בני זוג ובין אנשים בכלל ועוד. ננסה להבין במאמר זה כיצד ניתן לרכוש רגש זה אם בכלל, ומהם היסודות המשמרים אותו.

3. כדי לאהוב צריך לתת לשני את מה שהוא מצפה לקבל. רבי ישראל מסלנט (הבית היהודי-הרב שמחה כהן ח"ב עמ' 22) מסביר כי ישנה נתינה שמקרת וישנה נתינה שמרחיקה. כדי שהנתינה תשפיע לחיוב יש לשים לב שאנו מעניקים לאחר את מה שהוא אכן מצפה ורוצה לקבל. אשה שתשקיע יום שלם בארוחה חלבית כאשר הבעל רגיש לגבינות, או בעל שיקנה מוצר חשמלי יקר שאשתו כלל לא מעוניינת בו, לא יגרמו לקירוב למרות ההשקעה הרבה, אלא לתחושת ריחוק.

4. לאהוב זה למרות ולא בגלל, כלומר למרות החסרונות ולא רק בגלל המעלות. המהר"ל כותב (מהר"ל דרך חיים פרק ה ז) שאהבה זו שלמות (אהבה בגימטריה אחד). מאחר ואף אחד מאתנו אינו מושלם, הרי שלעולם לא נוכל להגיע לאהבה אמיתית אלא אם נשלים עם מה שלא מושלם בן הזוג. על כך גם רומז הפסוק "על כל פשעים תכסה אהבה" (משלי י ב), כלומר זה שיש אהבה זה לא אומר שאין חסרונות אלא שהאהבה גורמת לנו להתמקד יותר במעלות מאשר בחסרונות.

לאור זאת יובן הפסוק ו"מוצא אני את האשה מר ממוות" (קהלת ז כו): כשאדם מרוכז ב"אני" שלו, באהבת עצמו ללא אהבת זולתו ומצפה שכולם יתנהלו לפי הכללים שלו, עברו הנישואין הם "מר ממוות".

אם נסכם את ארבעת התנאים מזווית נוספת, הרי שעל מנת לרכוש אהבה, צריך להפעיל גם את המחשבה גם את הלב וגם את המעשה, בדיוק כפי שכותב ספר החינוך (מצוה טז): "דע כי אדם נפעל כפי פעולותיו וליבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם אם טוב אם רע"

ע"י המחשבה - להשלים עם מה שלא מושלם

ע"י הלב -לרצות לאהוב

ע"י המעשה - לתת מה שהשני מצפה

ולכל הזוגות שמרגישים שנגמרו הרגשות והאהבה חלפה, במעט רצון ועבודה משותפת ניתן להחליף רגשות כאב ברגשות אהבה, אחווה, שלום ורעות. כפי שרמז בפסוק "תעירו ותעוררו את האהבה עד שתחפץ", אם שני בני הזוג יעירו וימשיכו לעורר את האהבה ולא יתייאשו, היא גם תגיע.

אחד הפסוקים המרכזיים מהם ניתן ללמוד על רגש האהבה הוא הציווי של "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט יח), עד כדי כך שרבי עקיבא קבע כי "זה כלל גדול בתורה" (ירושלמי נדרים ל, ב).

פסוק נוסף הוא מתוך פרשת שמע הפותחת בפסוק "ואהבת את ד' אלוך" ככל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך" (דברים ו ה), ממנו ניתן ללמוד כי עצם העובדה שהתורה מצווה אותנו על אהבה מעידה כי רגש האהבה הוא נרכש.

בציווי "ואהבת לרעך כמוך" רמז אחד התנאים הבסיסיים לאהבת הזולת: כדי שנוכל לאהוב את הזולת עלינו ללמוד תחילה לאהוב את עצמנו. אהבת העצמי היא היכולת שלנו לקבל את עצמנו, לחיות בשלום עם המעלות לצד החסרונות שבנו, ולדעת להכיר בערך שלנו לצד מה שעדיין לא מושלם.

הרמב"ם מתייחס לפסוק זה בהנחיה שלו לבעל: "וכן ציוו חכמים שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מגופו ואוהבה כגופו" (הלכות אישות פרק טו) הרמב"ם מחלק בין כבוד לאהבה. אפשר לכבד את האחר יותר משאנו מכבדים את עצמנו, אך על מנת להעניק אהבה, צריך שאדם יאהב קודם את עצמו ועל ידי כך יוכל להעניק אהבה לזולתו.

זוגות שלא משקיעים בקשר הרגשי שלהם ירגישו ריחוק ואף ניכור זה מזו. במהלך ייעוץ זוגי אנו שומעים לא פעם תלונות על כי "נגמרה האהבה בינינו", "אם אין אהבה עדיף להיפרד" אך האמת היא שאהבה היא נרכשת, וכמו בכל רכישה, יש צורך להשתמש במטבע הנכון.

על מנת לרכוש אהבה יש למלא אחר ארבעה תנאים:

1. כדי לאהוב צריך לרצות לאהוב. במידה ואין רצון, כל פעולה מצד עצמנו או זולתנו לא תשפיע בכיוון החיובי.

2. כדי לאהוב צריך להעניק ולתת. רבים חושבים שעל ידי האהבה מגיעה הנתינה, כלומר כאשר אנו אוהבים מישהו אנו מעניקים לו. על כך מחדש הרב דסלר (ח"א עמ' 36) ואומר את ההפך הגמור - הנתינה יוצרת את האהבה. ככל שנשקיע, ניתן ונתאמץ עבור השני אנו נתחבר אליו יותר וממילא תתרבה האהבה.



נתינה ללא סוף

ליאורה צובל M.A פסיכותרפיסטית ויועצת נישואין | 052-7624293

בואו נחשוב לרגע על הילדים שלנו. מה אנו לא עושים בשבילם? קמים השכם בבוקר ומטפלים בהם במסירות, באהבה ובנחישות. את השנים הכי יפות שלנו אנו משקיעים בהם, בגידולם ובחינוכם. אך ולפעמים אנו שוכחים מה הוא אחד הדברים היותר חשובים עבורם.

בשנותי הראשונות כיועצת נישואין, הגיע אלי זוג יפה וצעיר. האישה הייתה בדרך ללידה חדשה וילד אחד קטן, מתוק ואהוב על שניהם נשאר בבית עם בייבי סיטר. הבעל ואשתו לא היו מסוגלים להקשיב זה לזו בוויכוחיהם ובמחלוקותיהם. הם התלוננו האחד על השנייה. האישה אמרה שהוא שקרן כרוני, הוא אמר שהיא חונקת אותו ועוקבת אחריו. הם היו כל כך עצובים אך הם לא הסכימו לוותר בשום אופן על עמדותיהם.

הבעל סיפר כמה הוא מרגיש בודד, היא סיפרה שהיא מרגישה נבגדת. היא נראתה כל כך אומללה עם ההיריון שעמד לקראת סופו ועיניה שדמעו בשקט. הוא המחיש את סיפור בדידותו וסיפר כיצד בלילה הוא נכנס אל חדרו של בנו וליבו נכמר בקרבו מאהבה ורחמים כשהוא מלטף את לחיו וכולו חמלה על מה שהוא עומד לחוות אם הוא, אביו, לא יצליח להסתדר עם אימו. הם הביעו חוסר אמון זה כלפי זה לכל אורך הפגישה. התחלנו לנסות ליצור שיח ביניהם אך כל אחד דבק בגרסתו ואי אפשר היה למצוא קווי מתאר משותפים בתיאורי החוויה הזוגית שלהם.

ראיתי אותם רק בפגישה זו. כרבע שעה לפני הפגישה השנייה צלצל הבעל ואמר שהם נתקעו בדרך משום שהגלגל התפנצ'ר. חשתי בליבי כאב ורחמים על הילד ועל בני הזוג ובמיוחד על הבעל שמשקר כשלא נוח לו לעשות דבר מה ולקחת אחריות. זה הרגיש שהוא כמו ידיו פוגע בנפשו של הילד שאותו הוא כה אוהב.

בואו נחשוב לרגע על המתנה הכי חשובה לילד, שהיא חשובה יותר מלגו וממכונית שיכולה לעוף באוויר ומנסיעה לחו"ל. למתנה הזו קוראים שלום בית.

הילד קם בבוקר בביטחון הוא יודע שיש לו הרבה יותר מקירות. יש לו בית יציב, עם אבא ואמא שאוהבים אותו, מגנים עליו ודואגים לו. יש מי שחושב עליו ומוכן לעבוד על מידותיו בשבילו, יש מי שרואה אותו באמת. יש מי שמוכן להקריב בשבילו את חירותו ואת נוחותו פעמים רבות. יש מי שמפרנס אותו ודואג לו לאוכל, לבגדים, ולבית הספר. יש מי שייקח אותו

לרופא ולטיפולים שונים, יש מי שישלם ממיטב כספו עבור רפואתו אם צריך ח"ו. ילד גדל בעולם וההורים מחממים אותו, ומכינים לו קן כמו זוג צפרים עמלניות, מלמדים אותו כיצד להצליח כשיגדל, מפתחים אותו כדי שיהיו לו חברים, משקיעים בו כדי שהמורים יאהבו אותו, שומרים עליו כדי שאנשים זרים לא יפגעו בו, דואגים לו לחגים ולפיתוח כשרונותיו.

זה מה שמעניקים הורים לילדיהם כשיש להם שלום ושלווה בבית.

האם עלה בדעתכם איך מרגיש ילד שאין לו את כל זה?

ילד שגדל בבית מלא זבחי ריב נפגע רגשית מהמריבות שהוא עד להם, גם אם הן מתרחשות בחדר השני, או שהוא בכלל לא רואה אותן ורק חש אותן ממרחק. הוא מפחד. הוא אחוז אימה כשהוא מתעורר בלילה ושומע מריבות בין שני האנשים היקרים לו או חוזה בהם ביום. ביתו מבצרו איבד את הביטחון ויציבות שלו. הוא חי עם סוד גדול ומרגיש פחד בליבו הקטן מהמשמעות של מה שהוא חוזה ושומע. בהמשך, שאותו אינו יודע ברגע זה, יתכן כי יצטרך להיטלטל ממשמורת למשמורת, וליהנות מהוריו לפי שעות.

בואו נתאר לרגע שמחר ח"ו מודיעים למישהו מהמכרים שלנו שהוא צריך לפנות את דירתו משום שהיא עומדת בפני הריסה. חישבו על הדאגה שלו והשינה שלא תהיה לו בלילה. בחלומותיו הגרועים ביותר הוא לא דמיין שיאלץ לגור בבית של זרים, שהוא עלול להיות שולי ולא אהוב ואולי גם מפריע למישהו.

כאשר אנשים עוברים תהליך של פירוק הבית, הם מאבדים את חלומותיהם וחווים כאב וסבל. בל נשכח כי הילדים עוברים זאת אתם.

אל נא נהיה עיוורים. האופן בו אנו מתנהגים במשפחה שלנו עלול לפגוע ביקרים שלנו. בקטנים והרכים שילדנו אותם ולקחנו אחריות על גורלם. אל נהיה פזיזים ונרוץ לקנות מתנות פיצוי שאבא הביא ואמא הביאה, בואו נביא להם פשוט אבא ואמא.



קשר מאוזן

שונמית דרעי- יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיסטית
ומנחת סדנאות- 052-2314040

צו החיים "תן וקח", כך נברא העולם: שכל אדם יהיה משפיע ומקבל, ומי שאין בו שניהם כאחד- הריהו כאילן סרק. (ר' יצחק מזידיטשוב)

עצם ההסכמה לקבל היא כשלעצמה מהווה הנתינה הגדולה בין שני בני זוג.

כשאנו לא מאפשרים לעצמינו לקבל, אנחנו בעצם לא מאפשרים לצד השני לתת. במצב כזה מערכת היחסים אינה מאוזנת, ובני הזוג ימצאו את עצמם מתלוננים על כך שהצד השני הפך להיות מרוכז בעצמו וחסר התחשבות. אך אם נתבונן נמצא שבעצם מי ש"חסר התחשבות", הוא אותו הצד המתלונן שלא מאפשר להעניק לו.

במובן מסוים אנחנו במצב של "מאד רוצים לקבל", ובמיוחד מבני הזוג שלנו, ובפועל אנחנו לא נותנים לעצמינו לקבל באמת. ככל שאנחנו יותר בנתינה, כך הצד השני פחות יכול להיות בנתינה כלפינו. ככל שאנחנו פחות מאפשרים לעצמינו לקבל, כך גובר הרצון יותר ויותר לקבל, אך אנו לא תמיד מאפשרים זאת. מציאות זו יוצרת מעגליות לה שותפים שני בני הזוג בעודם חשים אי שביעות רצון הדדית בקשר ובחיבור ביניהם.

אחת התובנות המעניינות על מהותה של הזוגיות המודרנית היא שתחושת הסיפוק ביחסים בין בני הזוג קשורה בעיקר לחוויה הרגשית, יותר מאשר לחלוקת התפקידים ביניהם: מה קורה בזוגיות ובמשפחה כשאנו נותנים "יותר" ומקבלים "פחות"? ולהיפך, מה קורה כאשר אנו נותנים פחות ממה שאנו מקבלים? או כאשר אנו נותנים "המון" אך לא את מה שהשני זקוק לו?

האתגר העומד בפני זוגות השואפים ליחסים הוגנים ושוויוניים הוא לכונן מערכת יחסים בה קיים איזון בין מה שאנו נותנים לבין מה שאנו מקבלים. הדדיות בנתינה וקבלה יוצרת תחושת שוויון ונורמה רצויה ומקובלת המכבדת את שני הצדדים.

בדרך כלל ניתן להבחין שנתינת יתר בזוגיות מצד אחד ללא קבלה מהצד השני עלולה לפגוע וליצור מערכת יחסים תלוית המלווה בחוסר כבוד בין בני הזוג, כשצד אחד כל הזמן מקבל ואילו הצד השני בתחושה שהוא מבזבז אנרגיות על נתינה, ריצוי והניסיון להוכיח כי הוא הטוב ביותר מבין השניים. כאשר מופר האיזון ומסתבר שצד אחד משקיע הרבה יותר, נוטל על עצמו תפקידים רבים יותר, נושא על כתפיו את רוב העול ומעניק הרבה יותר רגש, נפגעת תחושת הכבוד העצמי, ואת מקומה תופסים העלבון והכעס היוצרים יחידו תחושת תסכול רב.

זוגיות בריאה וקיומה לאורך זמן היא אחת המשימות המורכבות ביותר בחיינו כבני אדם. לעיתים מה שחסר לנו חסר גם לבני זוגנו, אך לא תמיד אנחנו יודעים להביע את המחשבות והרגשות שלנו בפניו. שיחה כנה היא הצעד המומלץ ביותר לעשות על מנת לחשוף את רגשותינו במערכת הזוגית ולשוחח על מה שחסר לנו בקשר ובמה היינו רוצים לשפרו. הרי שמאז שנישאנו עברו שנים, התרחבה המשפחה, חלו שינויים בחיי המשפחה, ובהתאם לכך גם בצרכים הפיזיים והרגשיים שלנו. מה שאהבנו פעם אינו בהכרח אהבתנו גם בהווה, לכן כדאי לשתף את בני הזוג בשינויים פנימיים שעברנו וברצונות אחרים שהתהוו עם השנים.

כיצד נדע לאזן בין נתינה לקבלה?

אם איננו יודעים כיצד להעניק ולקבל, ניתן לעשות זאת בדרך של חשיבה בהיפוך: עלינו לחשוב מה היינו רוצים לקבל מבן זוגנו, ומה היה גורם לנו להרגיש טוב יותר. בדרך כלל תחושות בני הזוג נמצאות על פלטפורמה משותפת, גם אם לעיתים מעט שונה, אך עדיין על אותו הציר.

מי שמשקיע, אפילו בקטנות, במקביל גם יקצור את הפירות. הענקה ופינוק הדדי היא דרך אפקטיבית להעצים ולמנף את הזוגיות למקום טוב יותר. ערך השוויון ביחסי הנתינה והקבלה בין בני הזוג אינו רק הוגן מהבחינה המוסרית, אלא יש בו ערך פסיכולוגי חיובי בשמירה על תחושת חיבה ורצון להישאר בתוך המערכת לתקופה ארוכת טווח בשלווה ונינוחות.

לסיום נציין כי קשר זוגי יציב ובעל חוסן מבוסס על טיבה של השקעה הדדית. הצורך בהדדיות מוטבע בנו מעצם בריאתנו. כל מאחד מאתנו כמה לקבל יחס חם גם מבלי לבקש. קבלת יחס כזה הוא שיפתח את ליבנו להעניק בחזרה.



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל
Association of Counsellors and family therapists in Israel

גם בשביל יועץ טוב צריך התאמה

אגודת היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל מלווים אותך
לאורך כל התהליך

אגודת היועצים מרכזים בשבילך את מיטב
היועצים שומרי תורה ומצוות בתחום
המשפחה והזוגיות בכל אזורי הארץ.

בפיקוח וועדה אתית מקצועית.

רשת קליניקות ברחבי הארץ.

פנו עוד היום למומחי האגודה לקבלת הכוונה
וייעוץ בתחום הנפש, הנישואין והמשפחה.

לפרטים:

acft.org.il | nechama@acft.org.il

1700-5000-65

ללמוד להוביל להשפיע

עשרות בוגרי י.נ.ר מובילים שינוי בכל יום. בהצלחה!



הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים

לימודי תואר ראשון B.A.

האוניברסיטה
הפתוחה
פסיכולוגיה
מדעי החברה והרוח
מדעי המדינה

לימודי הנחיה

- הנחיית קבוצות
- מנחי הורים חינוכיים
- מנחי הורים לסוכרת נעורים
- מדריכי חתנים/כלות
- דולות - תומכת לידה
- ילדים ונוער בסיכון
- נוער נושר ומתבגר

לימודי ייעוץ

- ייעוץ נישואין ומשפחה
- ייעוץ ארגוני
- ייעוץ תעסוקתי
- אימון אישי - Coaching
- יועצים לכלכלת המשפחה
- גישור כללי ומשפחתי
- טוענות בית דין

לימודי טיפול

- פסיכותרפיה קוגניטיבית
- התנהגותית - C.B.T
- טיפול משפחתי
- דמיון מודרך 1 NLP
- לוגותרפיה
- טיפול התנהגותי - ABA



מרכז י.נ.ר - המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה 02-6321600 | rishum@ynrcollege.org