בס"ד

גליון 75 | אדר-ניסן-אייר תשע"ח | מחיר 25 ₪

כלים שלובים

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

04
מי מבקר את המטפלים
הרב שלום אביחי כהן

24
הטורפים
עו"ד סופי כהן

24
היזון חוזר
קארין אביבי

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

מרכז ינר - המרכז הגדול, הוותיק והמקצועי, לתחומי הייעוץ הטיפול וההנחיה
בית הדפוס 30, גבעת שאול ירושלים
02-6321620 | ב"ב, 03-7160130 | rishum@ynrcollege.org

כלים שלובים | גליון 75
בנושא מסיכות בתחום הנישואין והמשפחה.
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 המרכזית של מרכז י.נ.ר :
הרב דניאל עשור, 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 .

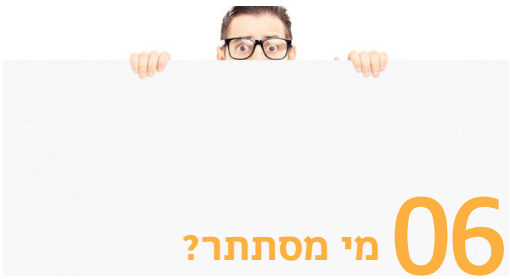
ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

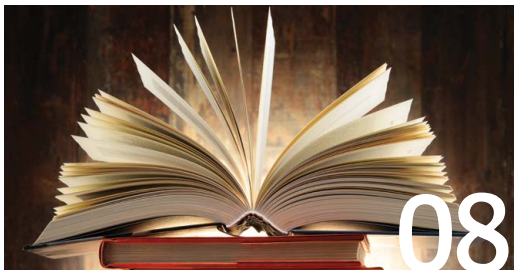
בביטאון 74 של חודשים כסלו -טבת - שבט
התפרסם מאמר של הרה"ג שמואל אליהו
בשל חוסר מקום, המאמר קוצר ונשמטו ממנו חלקים משמעותיים ומרכזיים במשנתו של הרב.
המערכת מתנצלת על כך.
את המאמר המלא ניתן לראות באתר י.נ.ר במאמרים לקריאה חופשית

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.


06 מי מסתתר?


08

11

הטורפים
24

26

28

עדיין אינך מנוי?

הצטרף עכשיו
למנויי כלים שלובים ותוכל ליהנות ממגוון מאמרים מקצועיים בתחום החינוך, הנישואין והמשפחה, ולקבל את המגזין ישירות לביתך.

ניתן להפיץ את המגזין באזור מגוריכם

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

לרכישת מנוי חייגו עכשיו:
02-6321-602
merkaz@ynrcollege.org

תורת אמת

על מעלת מידת האמת ויסודה בבניין הבית היהודי

הרה"ג אליהו מלכה, רבה של כרמיאל, מחבר ספר "הגיונות אליהו"

"התורה מלמדת אותנו מהן תכונות האופי הנדרשות על מנת לבנות ולהעמיד בית יהודי איתן. כדקבעי וכדקיאות. תכונות אילו נלמדות מהדמויות הקדושות ומאבות האומה הישראלית"

עם ישראל מכונה כך על שם ישראל, הוא יעקב, אבי האומה הישראלית. כמו כן, העם היהודי מכונה בשם זה על שמו של אבי השבט, הוא יהודה בנו של ישראל אבינו.

בפרשיות בספר בראשית, מתארת לנו התורה את תהליך הקמת בית ישראל על ידי האימהות הקדושות, ועל הולדתם של בני יעקב, הלו הם שבטי ישראל. התורה מוסיפה ללמדנו מבעד לכל המאורעות כיצד נבנו והתכוננו בית יוסף ובית יהודה וכיצד מצא לנכון יעקב אבינו לפני פטירתו לברך דווקא את יהודה יותר מכל בניו במלכות באומרו אליו "גור אריה יהודה מטרף בני עלית..." ורש"י מבאר "סלקת את עצמך ואמרת מה בצע כי נהרוג את אחינו". גם במעשה תמר הודה יהודה ואמר "צדקה ממני" (בראשית לח, כו), ולפיכך בורך כי "לא יסור שבט מיהודה ומחוקק מבין רגליו עד כי יבא שלה ולו יקהת עמים" (בראשית מט, י). התרגום מפרש "לא יעדי עבד שולטן מדבית יהודה וספרא מבני בנוהי עד עלמא, עד דייאתי משיחה דדילה מלכותא וליה ישמעון עממיא" (ע"כ). כלומר יעקב אבינו מברכו ומייעדו למלך שהמלכות תינתן לו ואליו ישמעו העמים.

נשאלת השאלה האם זוהי סיבה מספקת שרק בגלל שיהודה הודה שממנו הרתה תמר כלתו יזכה הוא לגדולה עצומה שממנו תצא המלוכה והמשיח הגואל באחרית כל ההיסטוריה? ובעיקר, מה נוכל ללמוד ממעלותיו, והאם נוכל גם אנו ליישם את המעלה הנשגבה שבה ללא ספק תלויה הגאולה במתחם הפרטי שלנו עם בנינו, בנותינו ונשותינו ?

ראשית, עלינו להכיר את כוחות נפש האדם. חז"ל מלמדים אותנו שהבושה הינה העונש הגדול ביותר בעולם העליון וכי שם אין כיצד להסתתר מפניה. הנשמה עומדת נכלמת על חטאיה, שם הם גלויים לכל וכלל אין צורך בהתנצלות או במילים אלא בהודאה על המעשים בלבד. אכן, כך הוא עולם האמת ומדתו של אבי האומה הישראלית "יעקב" היא מדת האמת - "תתן אמת ליעקב" (מיכה, ז, כ). תכונה זו של "אמת" הינה התכונה היסודית של אומתנו - "תורת אמת נתן לנו". היישום השלם של מידה זו מתבצע על ידי ההודאה על האמת גם במחיר כבד של בושה נוראה או הפסד גדול ואפילו במקום צער. את תכונתו זו היסודית של יעקב מיישם יהודה במלא עוצמתה בעולם של בחירה במקום בו אפשר היה להתעלם, אפשר היה להסתתר מפני הבושה ואפשר היה לא לקחת שום אחריות על המעשים שממילא נעשו בסתר ובהעלם מעיני כל במקום להודות עליהם ברבים בגלוי.

הודאה זו נאמרת על מעשה מביש שיש בו קלון וכלל אין ספק שהודאתו של יהודה תפגע בכבודו, במעמדו ובמעלתו בעיני כל ותביאהו לידי ביזיון. במצב כזה מטבע האדם להתחמק מלהודות על האמת על מנת להציל את עצמו וזאת חרף הידיעה הברורה שתוצאת ההכחשה תסב נזק בלתי הפיך או מוות לזולתו. היות ובטבעו "אדם קרוב אצל עצמו", ברגעים אלו טבעו האנוכי מתגלה ו"האמת נעדרת", ובעיקר חשוב לו להישאר זך ונקי בעיני אחרים מבלי שתדמיתו החברתית תפגע. תכונה זו המהווה התנערות מאחריות במצבים קשים איננה תכונה ראויה אך היא חלק מטבעו של האדם ונפשו הבהמית אליה הוא נסוג ברגעים של הישרדות. תכונה זו רחוקה היא מן האמת, רחוקה היא מן האחריות ורחוקה היא מן הנתינה. יהודה היה זה שבעצמו אמר "הוציאוה ותשרף" על כי הרתה לזנונים, כיצד יהודה שהיה מכובד ונעלה בעיני כל הבריות ובעיני אחיו לא די שאומר שטעה בפסקו אלא מודה בכך שהיא הרתה מלא אחר אלא ממנו? אילו היה יהודה מכחיש את הסימנים מי היה מאמין לתמר? מה גם שכל הדרמה התחוללה רק לאחר שכבר הוציאוה לשרפה כדבריו לעיני קהל רב שנוכח במקום, היש בושה גדולה מזו? יהודה מתגבר על רגשותיו ואומר "צדקה ממני" - ממני היא הרה. הוא לא בוש והודה על האמת מפני שחותמו של הקב"ה אמת. מעשה אביר זה נעשה על ידי יהודה ברגע הראשון שהאמת התבררה לו ללא שהות. מתוך אחריות ומתוך מידת האמת נבנתה מלכות בית דוד מיהודה ותמר. כך גם בחר הקב"ה בדוד המלך שאמר לנתן הנביא מיד וללא שהות "חטאתי לה'" (שמואל ב יב יג) כשנתן הנביא בה להוכיחו. ומכאן, נלמד גם אנחנו להנהיג את בית‌ינו שלנו על פי מידת האמת שהיא האמת הפנימית שלנו, ולא להעמיד עצמנו על צדקתנו בשעת ויכוח במקום שהאמת גלויה לנו גם אם הם אינם ידועים לבן זוגנו, ועל ידי כך תבוא גאולה פרטית לבית היהודי וגאולה כללית לעם ישראל כולו.

מי מבקר את המטפלים?

הרב שלום אביחי כהן, יו"ר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

"מטפלים מתנהלים בתוך חדר הטיפולים בחוסר פיקוח. המטופל שוטח את קשייו, ולרוב, אין לו בסיס וידע מקצועי על מה צריך להיעשות או לא להיעשות במסגרת הטיפולית. הוא ניזון בעיקר מהתרשמותו הבלתי אמצעית מהאדם שיושב מולו, ומאמונתו שהאדם הזה יודע מה שהוא עושה, ובעיקר לא עושה את מה שהוא לא יודע לעשות. אבל מי באמת מבקר את המטפלים?"

מטפלים הם אנשים בעלי עולמות פנימיים מורכבים לא פחות ממטופליהם. הם מושפעים ומתמודדים עם מצבים שונים ומורכבים בחייהם האישיים ובחייהם המקצועיים, והבנתם האינטלקטואלית אינה מספקת בכדי שיוכלו לפנות מקום ולהיות לצד זולתם. מה שמאפשר את העבודה הטיפולית, הם תהליכים אישיים שמטפלים צריכים לעבור בטיפול אישי ובהדרכות רציפות עם מדריך מקצועי שאף הוא זקוק להדרכה על ידי גורם חיצוני ואובייקטיבי יותר ("הדרכה על הדרכה").

כשמטפל אינו עובר תהליכים אישיים בעצמו באמצעות גורם חיצוני, הוא קרוב לטשטש את הגבולות בינו לבין מטופליו. אמירותיו עשויות להיות נגועות יותר מעולמו הפנימי, ופחות מעמדה ניטראלית כלפי מה שמשרת את המטופל, והתנהלותו הכללית עשויה להיות נגועה בסיפוק צרכיו האישיים מאשר צורכי מטופליו.

מטפל מקצועי ככל שיהיה - נשאר אדם, ואדם לעולם קרוב אצל עצמו. הכשרתו הרחבה וידיעותיו הרבות אינן ערובה לעבודתו הטיפולית כפי שמצופה ממטפל, מאחר והרצון האישי ברמותיו השונות גובר על כל ידיעה חזקה ככל שתהיה. בעצם מדובר בשתי מערכות שונות, מערכת אחת אינטלקטואלית ומערכת אמוציונלית. כל אחת מהמערכות הללו זקוקה להיות חלק מהעבודה הטיפולית. המערכת האינטלקטואלית מביאה את חלקה באמצעות הכשרה והוספת ידע באופן תדיר, והמערכת האמוציונלית באה לידי ביטוי באמצעות תהליכי טיפול והדרכה.

מטפל שמזניח את אחת המערכות לוקה בחסר מהותי בבואו לעזור לזולתו. למען האמת נציין, שלרוב, מטפלים מקצועיים מבינים את משמעותה של המערכת האינטלקטואלית כחלק מרכזי בהכשרתם, ואף משתדלים לתת לה מענה הן בתקופת הלימודים והן (ברמות שונות) לאחריה. אך למערכת האמוציונלית שמהווה תפקיד מרכזי בתהליך הטיפול, ניתן בדרך כלל מענה מסוים רק בתקופת הלימודים כחלק מחובות ההכשרה, אולם לאחר מכן - דווקא כשמתחילה התקופה בה הם מקבלים יותר ויותר מטופלים - רבים מהמטפלים אינם עוברים הדרכה, ועבודתם המקצועית אינה מפוקחת וקרובה להיות נגועה בחוסר מקצועיות.

מהי הדרכה?

חשוב לומר שאמנם ישנן תיאוריות וגישות שונות להדרכה, אך במאמר זה נציג הבנה בסיסית וכללית בתהליכי ההדרכה של מטפלים פרטניים או זוגיים.

באופן כללי אפשר לומר שכשם שמטפל אינו בהכרח חכם ממטופליו, ואולם יתרונו המובהק הוא עצם היותו "מבחוץ", כך מדריך אינו בהכרח חכם יותר מהמודרך שלו, ויתרונו הגדול הוא היותו "מבחוץ".

במפגש ההדרכה בין המטפל למדריך, עולות סוגיות הקשורות לידע ומקצועיות כמו למשל: תיאוריות, גישות ועקרונות טיפוליים, מיומנויות והפעלת טכניקות טיפוליות. במובן הזה, ההדרכה מכוונת לאינטגרציה בין ידע תיאורטי לבין אספקטים קליניים - המדריך והמודרך דנים באסטרטגיות פעולה מול המטופלים.

אך להדרכה ישנה זווית נוספת, חשובה ומרכזית ביותר, והיא עולמו של המטפל (המודרך). בחלק הזה משמש המדריך כהד לעולמו הפנימי של המטפל במפגשו עם מטופליו. כאן משתקפים קונפליקטים מעולמו של המודרך, חולשות או רגישויות עקב ניסיונות עבר, מנגנוני הגנה, חרדות ואמביוולנטיות, ועוד חלקים שנכנסים לחדר הטיפולים ומערבבים בין עולמו של מטפל לעולמם של מטופליו.

ישנן גישות קיצוניות יותר שאינן עושות אבחנה בין הדרכה לטיפול, הן רואות במודרכים מטופלים, ובתהליך ההדרכה תהליך טיפולי. גישות אלו מעוררות ביקורות רבות. יחד עם זאת, חשוב לומר שתהליך הדרכה כולל את שני החלקים הללו - הגברת הידע והמיומנות של המטפל, ובחינת הדינמיקה הפנימית שלו הבאה לידי ביטוי במפגשיו עם מטופליו.

זה המקום לציין, שגם מדריכים שהוכשרו לתהליכי הדרכה, מקבלים הדרכה על תהליכי הטיפול שלהם, ובנוסף לכך הם נזקקים לקבל הדרכה על הדרכה. כאמור, יתרונו המובהק של מדריך מעבר להכשרתו היא עצם היותו "מבחוץ".

בכל מקרה, חשיבות ההדרכה של מטפלים כמרכיב מרכזי ומשמעותי בתהליכי טיפול אינה מוטלת בספק. ומצד שני, העדר הדרכה מהווה בעצם השארת המגרש הטיפולי לפיקוחו של המטפל בעצמו על עצמו, מטלה שאדם מיוחד ככל שיהיה יתקשה לעמוד בה באותה מידה שהייתה נעשית באמצעות גורם אובייקטיבי יותר.

טיפול במטפל

הדרכת המטפלים היא בהחלט צלע מרכזית וחשובה בעבודתם הטיפולית, אך ישנה צלע נוספת וחשובה והיא: הטיפול במטפל. מטפלים רציניים שמבינים את משמעות היותם עצמם הכלי העיקרי של הטיפול, אינם מטפלים באחרים מבלי שהם בעצמם היו בטיפול.

מעבר לעצם העובדה שהעמדה של מטופל מוכרת ומובנת יותר למי שהיה בעצמו בעמדה זו, יש בתהליכי הטיפול של מטפל כדי לעבוד על עולמו הפנימי, להגדיל את מודעותו, לעשותו מובחן ובוגר יותר, מתוך עבודה פנימית ועמוקה שבדרך כלל נעשית לסירוגין לאורך כל חייו המקצועיים.

תהליך טיפולי במטפל שונה, לפחות לפי מרבית הגישות, מהעמדה של מודרך. אפשר, אולי, להניח את אחד ההבדלים בין הדרכה לטיפול, שבעוד שבהדרכה גם כאשר נכנסים לעולמו של מודרך, עדיין המוקד המרכזי מכוון לקשר הטיפולי שלו עם מטופליו. בטיפול המוקד המרכזי והיחיד הוא עולמו הפנימי של המטפל, חוויותיו המוקדמות והמאוחרות, רגשותיו, מחשבותיו, קשריו ועוד.

אנשים הרואים במטפלים אנשים בעלי ידע המורמים מעם, כאלה שניחנו בכוחות מיוחדים לקרוא את נפשו של האדם, יתקשו להבין כיצד יתכן שמטפלים זקוקים בעצמם לפנות לטיפול. השקפה כזאת שמה את המטפל כמרפא המושלם, שמושיע את מטופליו מתוך כוחותיו וסגולותיו המיוחדים, ופנייה של המטפל לטיפול פוגמת באידיאל הזה.

אך אנו יודעים שמטפלים בעלי חולשות ומורכבות לא פחות ממטופליהם, הם אמנם לומדים ומשכילים בתחומם אך עולמם הפנימי רוחש וגועש באופן אנושי ובגוונים שונים. משום כך, ישנה ציפייה בסיסית כי לצד רכישתם ידע ומיומנויות, יכנסו בעצמם אל תוך עולמם, יעשו בירור בעזרת גורם חיצוני ויעבדו עוד ועוד את אישיותם, על מנת שיצליחו יותר במלאכה המורכבת של "השאלתם" לבירור עולמו של האחר, מבלי שעולמם יפריע למסע הפנימי שלו.

מטפל שבמהלך מפגשיו עם מטופליו, בנוסף לקבלת הדרכה באופן רציף, עובר בעצמו תהליכי טיפול מפעם לפעם, הוא מטפל שבוחן את עבודתו ואת נפשו, ובכך מראה על רצינותו ואחריותו לתחום המורכב של טיפול נפש האדם.

חשיבותן של אגודות מקצועיות

ניתן לומר כי בעידן שבו כל אדם יכול הציג את עצמו כמטפל, קנה המידה הראשון לבחירת מטפל הוא חברותו באגודה מקצועית.

אגודה מקצועית היא גוף שמאגד בתוכו אנשי מקצוע המסווגים לפי מידת השכלתם והכשרתם הקלינית. לאגודה מקצועית ישנן וועדות הסמכה ואתיקה, וועדות קבלה ואופני דירוג, ודרכן אפשר לקבל רשימות של מטפלים שעברו הכשרה בתחומים שונים, ובאמצעותן אפשר ללמוד על הגישות הטיפוליות השונות ולהתאימן לצורכי הפונים.

חברות באגודה כרוכה בדרך כלל בשעות הדרכה שחברי האגודה מתחייבים לעבור. אמנם זה לא מעיד שבזמן הפנייה לחבר האגודה הוא עדיין נמצא בתהליכי הדרכה, אך מודעות להדרכה בוודאי קיימת אצל חברים באגודה מקצועית.

מעבר למידת ההכשרה וכמות שעות ההדרכה, לכל אגודה מקצועית ישנם כללי אתיקה המחייבים את החברים בה. כללי אתיקה הם המסגרת המקצועית שמגדירה את צורת העבודה והקשר של המטפל עם מטופליו.

כללי האתיקה עשויים להיות שונים מאגודה לאגודה, כדאי מאוד לקרוא את כללי האתיקה של האגודה בה חבר המטפל, ובמקרה שיש חשש שהמטפל מפר את אחד מהכללים שנקבעו על ידי האגודה, רצוי להעיר על כך למטפל, ובמקרה הצורך ניתן להגיש תלונה לוועדת האתיקה של האגודה על מנת שתדון בעניין מול החבר.

לסיכום

אם ביקשתם לפנות לטיפול, כדאי לכם לברר שהמטפל עומד בשלושה קריטריונים חשובים.

1. הוא מקבל הדרכה באופן רציף על ידי מדריך מוסמך. כאן נדגיש שתהליכי הדרכה אינם תהליכים קלים למטפל, הם דורשים השקעה רבה בזמן, עלויות, ובחינת עצמו ומניעיו הפנימיים שוב ושוב. יחד עם זאת, מטפל שנמצא בהדרכה קבועה, הוא מטפל שצומח ומתפתח וממשמש את אחריותו הבסיסית בעבודתו למען הזולת. יש לציין עוד, שבהדרכת המטפל, לא נחשפים פרטים מזהים על מטופליו.

2. הוא נמצא או לפחות היה בעצמו בטיפול. אפשר וכדאי לשאול את המטפל האם הוא בעצמו היה בטיפול. זהו מידע שעשוי להיות חשוב לכם בבחירת מטפל.

3. הוא חבר באגודה מקצועית. חשוב מאוד לשאול את המטפל האם הוא חבר באגודה מקצועית, ומומלץ גם לבקש פרטים על האגודה שבה הוא חבר.

הכשרת יועצי נישואין ומשפחה

בחסות האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי חוץ

הצטרפו להכשרה שהיא שליחות במרכז הלימודים הגדול, הוותיק והמקצועי ביותר!

- מסלול הכולל הסמכה להנחיית משפחה מטעם אגף שפ"י, משרד החינוך.
- הכשרה מקיפה להתמודדות זוגית ומשפחתית לאורך מעגל החיים
- תכנית המשלבת לימודים עיוניים, עבודה מעשית וליווי מקצועי לכל תלמיד
- טכניקות מובילות הכוללות ניתוח מקרים, הדרכה קבוצתית ופרטנית וצפייה בטיפולים חיים
- סגל מרצים בכיר
- מעל 87% השמה והשתלבות בעשייה.

קבוצות חדשות נפתחות בירושלים / בני-ברק / גברים / נשים

מרכז י.נ.ר YNR CENTER

הרשמה עכשיו:

03-7160-130 | 02-6321603

rishum@ynrcollege.org

MILLER POINT. מילר.

מי מסתתר?

על המניעים והמניעות לקבלת ייעוץ זוגי

דנה זלינגר - יועצת זוגית, מטפלת ב CBT
danazeling@gmail.com | 054-5236712

"זוגות רבים אינם חיים באושר ובשלווה בלשון המעטה. על כך יעידו אחוזי הגירושין ההולכים וגדלים למימדי הרס מבהילים. מחקרים מעידים כי בעיות העלולות להגיע לכדי פירוק המשפחה מתחילות מתישהו בראשית הקשר, כבעיות זניחות שהולכות ומעמיקות, הולכות וגדלות עד שכבר אי אפשר לשאתן. הביטויים לחיי נישואין שאינם מיטיבים יכולים להיות כואבים ולהתבטא בבעיות פיזיות, בעיות נפשיות ורגשיות ואפילו "סתם" חוסר שמחת חיים ותחושת סיפוק. מדוע, אם כך, רבים אינם פונים לקבלת ייעוץ זוגי?"

הנטייה הטבעית של כל אדם היא לפעול באופן עצמאי, לא להיות זקוק לעזרתם של אחרים. אנו רוצים להרגיש בריאים ובשליטה על חיינו, בעיקר בשל המחשבה "שאם אני צריך עזרה מה זה אומר עלי?" שאולי "אני לא בסדר" או אולי אני חולה? זוהי הסיבה העיקרית לכך שאנו נוטים לא לפנות לקבלת עזרה.

ישנם אנשים רבים שאינם מרוצים מהדרך בה הם חיים וחווים קשיים בחיי נישואין, קושי רגשי או התמודדות לא פשוטה עם ילדים מורכבים, מציאות של תקיעות ועמידה במקום, חרדות ודכאון.

לעיתים הקשיים איתם מתמודדים משתקים את כל מערכות החיים, יוצרים אוירה לא נעימה בבית ומציאות של חוסר אנרגיה וחוסר מוטיבציה לפעול. ובכל זאת, הפניה לאיש מקצוע מורכבת, ודורשת כוחות ומוטיבציה.

חלק מהאנשים מעדיפים שלא לפנות לעזרה, נוטים ללבוש מסיכה על פניהם ולהגיד כי "אצלם הכול בסדר", כשבמציאות לא תמיד זה כך. חלק אחר חוששים או מתביישים לפנות לעזרה וחלקם אינם יודעים לאן לפנות. אך ישנם אנשים שאין להם כלל את המודעות שהם זקוקים לעזרה.

אנשים רבים הבוחרים לא לפנות לקבלת ייעוץ נותנים לכך סיבות רבות כמו:

זה לא יעזור, ניסינו כבר, אין סיכוי שיהיה שינוי, כבר מאוחר מדי. אני יכול להסתדר לבד, למה שאשתף מישהו זר בבעיות האישיות והאינטימיות שלי, חוסר אמון באדם אחר, אני בכלל לא צריך, זה יקר... ועוד ועוד.

אכן הסיבות רבות ומגוונות, אך אם נבחן כל אחת מהן נגיע למסקנה ההגיונית שהן אינן מצדיקות חיים של סבל. מהי, אם כן, הסיבה האמתית שמונעת מאתנו לפעול ולחולל את השינוי?

זוהי שאלה מורכבת שאין לה תשובה ברורה אחת, אך היא מעלה תהיות וחומר רב למחשבה.

ראשית נחשוב על האפשרות ההפוכה - מתי אנחנו כן פונים לאנשי מקצוע ללא חשש; בדרך כלל כאשר יש לנו תופעה רפואית שמטרידה אותנו כמו כאבים חזקים, קוש פיזי לבצע פעולה או כל בעיה פיזית אחרת. היום אף מקובל לתת את הדעת על רפואה מונעת ועל כן ישנה תופעה מבורכת של בדיקות שגרתיות ובדיקות לאיתור מוקדם של מחלות מסוכנות. במקרים רפואיים, אנו פונים בדרך כלל לרופא כדי להתייעץ ולקבל פתרון לבעיה. אנו לא חוששים וחושבים מה יגידו, אין לנו ספק וברור לנו שאם יש בעיה צריך לפנות ולקבל עזרה. רובנו לא חושבים על שיקולים כמו עלות או מדמים לחשוב שהבעיה תסתדר לבד. אנו רוצים להרגיש טוב ומוכנים לפעול לשם כך.

תחום נוסף בו אנו פונים לקבלת סיוע, דווקא בהקשר של נישואין הוא לפני החתונה. כיום מקובל לפנות להדרכה לחיי נישואין לפני החתונה. לכולם ברור שההדרכה נצרכת וכדי לקבל הדרכה טובה ומקצועית פונים לאנשי מקצוע שקיבלנו עליהם המלצות. ההדרכה שניתנת היום לזוגות לפני חתונה אינה דומה להדרכה שניתנה בעבר. כיום מעבר להלכות הנלמדות, ניתן מידע כללי על חיי הנישואין וחשיבותם. בנוסף, עולות סוגיות שיכולות ללמד אותנו אודות התנהלות בחיי הזוגיות וניתן גם מקום להעלאת תהיות וחששות. הפניה לקבלת הדרכה לפני החתונה נעשית באופן אוטומטי ולרוב אנו לא חושבים מדוע לא כדאי לפנות להדרכה זו. הסיבה נעוצה בכך שאנו מבינים שנישואין הם משהו שאין לנו ידע וניסיון קודם לגביו ולכן כדאי ללמוד מבעלי ניסיון את התחום. אך מעניין שתשובה כזו לא עולה במחשבתנו כשאנו נתקלים בקשיים בהמשך חיי הנישואין. משום מה אז לא תמיד נפנה לעזרה.

בני האדם אינם נולדים עם כל כישורי החיים שאמורים לסייע להם להתמודד במהלך החיים בתחומי הקשר והתקשורת. זהו תחום שעלינו לרכוש בו מיומנויות במהלך החיים. מעבר לכך ההצלחה שלנו תלויה בגורמים נוספים כמו הבית שגדלנו בו, הסביבה בה התחנכנו וכמובן - בתכונות האופי שלנו. גם אם גדלנו בבית בו הייתה בין ההורים מערכת יחסים טובה המהווה מודל עבורנו, לא בהכרח מובטח שגם אנחנו נדע להתנהל באותה צורה. אך אם המודל שראינו בבית כלל מריבות, ויכוחים, חוסר פרגון או שתיקות ארוכות, השאלה מחריפה - מהיכן נלמד איך לנהל את מערכת היחסים שלנו?

לצערנו זה נושא שקיים חשש גדול לשוחח עליו. להבדיל מההדרכה שמקבלים לפני הנישואין, לאחר הנישואין כשיש קושי, לחששות מתווספת בושה גדולה המלווה בתחושה של כישלון שמביא למצב של חוסר בטחון וחוסר אמון בעצמנו. אנחנו מרגישים שמשהו לא בסדר וחשים שאין למי לפנות ולמי לספר על כך. רוב אנשים שיש להם קשיים בחיים, נוטים לא לספר זאת לאף אחד, להחביא את המצב, לעטות מסיכה שלא ידעו ולא ירגישו. המצב הזה נובע מחשש של תגובת הסביבה

ומהסטיגמה, ממה יגידו ומה יחשבו עלינו. החשש הגדול יותר, הנובע מחוסר ידע וממחשבה מוטעית הוא שרק אצלנו זה כך, רק אנחנו לא מצליחים. לכולם הולך ורק לנו לא.

בפועל אין זה כך. שכמעט לכל הזוגות, בלי יוצא מהכלל יש קשיים. נכון שלא לכולם באותה עוצמה ובאותה תדירות, אך כמעט כולם מתמודדים עם קושי ולא יודעים תמיד כיצד לפתור את ההתמודדות בכוחות עצמם.

סיבות נוספות שבגינן זוגות נמנעים מפניה לקבלת ייעוץ מקצועי:

חוסר מודעות - אנשים לא יודעים כי אפשר לחיות אחרת, בנוסף לא מודעים על האפשרות לפנות ולקבל עזרה מקצועית, שקיימת עזרה ושהיא יכולה לסייע.

חוסר אמונה - ישנם זוגות שלא מאמינים שניתן לשנות ושעזרה יכולה לסייע להם. הם לא מאמינים שיכול להיות שמשהו או מישהו ישתנה ולכן מוותרים מראש.

הפחד משינוי - סיבה מהותית להימנעות מתהליכי ייעוץ היא החשש משינוי. ייעוץ זוגי משמעותו התבוננות בקשר ונקיטת צעדים לשינוי דפוסים שהתקבעו בין בני הזוג במשך השנים. לא כולנו מסוגלים ומחוייבים לכך. זהו תהליך המציב מראה בפני כל אחד מבני הזוג ושניהם יחד, מראה הנותנת מבט גם לחלקים הפחות נעימים למראה. רוב האנשים פוחדים לשנות ולהשתנות, הם יודעים מצוין מה צריך לעשות הצד השני. הם מטילים את מלוא האחריות על אחרים בלי לקחת אחריות על עצמם. אכן קשה לאדם לראות את הגיבנת של עצמו וקל לו יותר לראות מה לא בסדר אצל אחרים, זהו מצב המונע מאנשים רבים לפנות ולקבל עזרה מקצועית.

החשש מכישלון - ישנם זוגות שפנו בעבר לקבלת עזרה שלא צלחה, ולכן הם לא מוכנים לפנות שוב. הסיבות לחוסר ההצלחה יכולות להיות רבות: יתכן שלא פגשו באיש המקצוע המתאים להם, יתכן שהיו בתקופה שלא הייתה להם את המוטיבציה כדי לפעול ולקיים את השינוי ואולי הם פשוט נשברו בדרך.

בין הנמנעים נוכל גם למצוא את אלו שמבינים ויודעים הכל, שלא חושבים שמישהו יכול לחדש להם משהו. אך הסיבה שכדאי לפנות לאיש מקצוע היא כי "אין החבוש מתיר עצמו מבית האסורים", משמע שאדם לא יכול לסייע לעצמו. הוא צריך מישהו חיצוני שיסייע לו. אדם זקוק לתהליך ולא רק לידע הטכני והמקצועי, יש חשיבות לעבור תהליך של הבנה הפנמה ויישום. תהליך כזה לא ניתן לעבור לבד, ללא סיוע של אדם נוסף.

לסיכום

אכן הפניה לקבלת עזרה דורשת השקעה, התמדה וכוחות נפש. לא קל לאדם לוותר על התפיסה שהוא אדם עצמאי המסוגל לדאוג לעצמו. יתכן גם כי הוא פשוט לא רואה את הקושי ואת העזרה הנדרשת.

סביבנו ישנם אנשים רבים שזקוקים ורוצים עזרה, אך מתקשים לפנות ולהסכים לקבל אותה. כל אחד מאתנו יכול לסייע: לזהות את מי שזקוק לעזרה, להראות לו את הדרך. להגיד שהוא לא לבד, שזו לא בושה לפנות לאיש מקצוע, לעודד ולהביא להבנה שכדאי לנסות. לתת תקוה שאולי יהיה שינוי. לספר על דוגמאות שאנו מכירים, כדי שידע שהוא לא חריג וזה לא קורה רק אצלו. לתת לו תקוה לכך שהשינוי ושהמאמץ כדאי. כל זה נכון כלפי כל אדם ובכל סוגי הקשיים הרגשיים.

שנזכה להרבות אהבה ושלום.

בואי ללמוד, לחוות
ולהעניק מעצמך

הכשרת דולות
ומדריכות
הכנה ללידה

בהסמכה בינלאומית

תומכת לידה מוסמכת מסייעת בתהליך הלידה באווירה חיובית, בריאה וטבעית ככל האפשר. הקורס מקנה:

- ידע מקצועי ומיומנויות מעשיות
- סגל מרצים, המומחים בתחום
- פרקטיקום וסטאז' בביה"ח אוניברסיטאי (וולפסון)
- תעודות מקצועיות ובינלאומיות לדולה מוסמכת ומדריכת הכנה ללידה מטעם מרכז י.נ.ר, בשיתוף ביה"ס אומנות הלידה וארגון CAPPA המוכר ביותר בעולם

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

הרשמה עכשיו:
02-6321-620
rishum@ynrcollege.org

MILLER POINT. מילר

שתיקה כמדקרות חרב

הרה"ג אייל גיאת שליט"א
אב"ד ומגיד שיעור בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט"

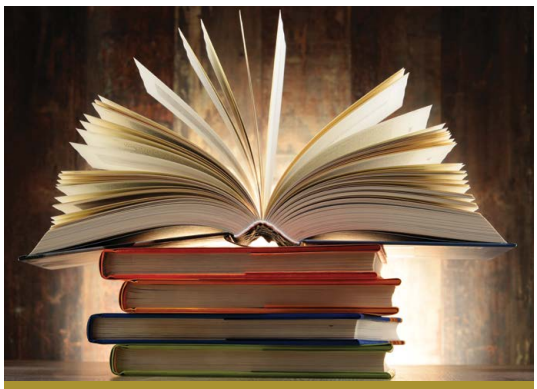
דבר ידוע הוא, כי הגדרתה של "אלימות", אינה מצטמצמת להפעלת כוח פיזי. אלא, גם ל"אלימות מילולית", וכדברי שלמה המלך - החכם מכל אדם - "יש בוטה כמדקרות חרב".

יש בכוחה של המילה שנאמרת, לפגוע הרבה יותר מאשר דקירת חרב. דקירת חרב, כואבת לשעתה, אך כעבור זמן, הכאב נעלם. מאידך, מילה פוגעת, מלווה את הנפגע לאורך ימים ושנים. מילותיו של הפוגע ימשיכו ויהדהדו באוזנו ללא הרף.

זאת ועוד. האמפתיה שלה זוכה המוכה במכת חרב, מהסביבה, עוזרת לו להתגבר ולהחלים מהר. לעומת זאת, המוכה ממילים פוגעניות, אינו זוכה לתמיכת הסביבה. לרוב, הסביבה ואפילו הקרובה ביותר, אינה מודעת למצבו של הנפגע. מסווה הבושה עומד בעוכריו. הפחד משפיטה לא צודקת של החברה מונע מלספר, וכך נותר הפצוע להילחם על נפשו שלו - לבד במערכה.

יתירה על כך. כל בר דעת, מבין כי כאשר ידו שותתת דם - עליו לפנות לטיפול רפואי שיעצור את הדם, וימנע זיהומיים וסיבוכים אפשריים. לא כך הוא הדבר, במי שנפשו שלו נחבלה באופן קשה ע"י אלימות מילולית. לרוב, המילים הבוטות כמדקרות חרב, דוקרות מעט מעט את נפש האדם. עד כי הוא עצמו אינו חש בהרס ובנזק הפנימי הנגרם לנפשו העדינה. מילה ועוד מילה. ההרגל הופך לשגרה. אך הנפש בחביונה פצועה וחבולה ואין איש שם על לב.

עד כאן הדברים ידועים. בשורות קצרות אלו, אבקש להוכיח, כי גם שתיקה - ללא אומר ומילים - יכולה להוות אבן נגף, לא פחות ממדקרות חרב.



כל בר דעת, מבין כי כאשר ידו שותתת דם - עליו לפנות לטיפול רפואי שיעצור את הדם, וימנע זיהומיים וסיבוכים אפשריים. לא כך הוא הדבר, במי שנפשו שלו נחבלה באופן קשה ע"י אלימות מילולית.

חכמינו ז"ל קובעים , כי בעל הכועס ומדיר את אשתו מיחסי אישות, נותנים לו פרק של זמן [-שבוע או שבועיים], כדי לתת לו חלון הזדמנות לשוב ולהפר את נדרו, קודם שיכפו אותו לגרש את אשתו. לא כן, כאשר אשה נדרה נדר על עצמה ותלתה את נדרה באיסור יחסי אישות עם בעלה [-"ייאסר הנאת תשמישך עלי אם אתקשט"]. ובעלה, שמע את נדרה ושתק - כופים אותו לאלתר לגרשה. וכן נפסק להלכה .

כנימוק להבדל קובעים חכמינו ז"ל ואומרים - כאשר הבעל נודר נדר, האשה מנחמת את עצמה בעובדה שבעלה כעס באותו פרק זמן, ומיד לאחר שיירגע ימצא פתח לנדרו ויפר אותו. לא כן, כאשר האשה היתה זו שנדרה את הנדר, ובעלה בקור רוח, ביישוב דעת, מבכר לשתוק ולא להפר את נדרה - אות הוא - כי בעלה שונא אותה, ועם מציאות שכזו, היא אינה יכולה להשלים!

אגב, מפליא הדבר. שאף כי לא הבעל היה זה שיזם את הנדר, אלא היה זה נדר פרי מעשיה של אשתו - עצם גילוי השנאה שבשתיקה פוגע כה אנושות בנפשה של האשה, עד כי חז"ל קבעו כי די בעובדה חד-פעמית זו, בכדי להשים את הקץ לחיי נישואיהם ולחייבו לגרשה.

כיוצא בדבר, אנו מוצאים, כי גם הכפשת שמה הטוב של האשה, ללא אומר ודברים, יש בה עילה לגירושין.

חכמינו ז"ל קובעים , כי בעל המונע מאשתו להשאיל חפצים לשכניהם - חייב לגרשה, וכנימוק לכך אומרים חז"ל "שמשיאה שֵם רע בשכנותיה". הרי, שכל דבר הגורם לפגיעה במעמד או בשמו הטוב של האדם - מהווה עילה לגירושין.

כמו כן, אדם המבקש מאשתו שתמלא עשרה כדי מים ותערה לאשפה - חייב לגרשה, "מפני שנראית כשוטה". וכך נפסק להלכה . הרי כי כן. עצם הפגיעה הנפשית, בעשיית מעשה של שטות - מהווה פגיעה חמורה בכבוד האדם, והיא מהווה עילה לפירוק התא המשפחתי.

בדוגמאות אלו, מוכח, כי משקל רב יש לפגיעה בנפש האדם. גם אם הפגיעה אינה נעשית ע"י הפעלת כח פיזי, או אפילו בכוחה של מילה, אלא די ביצירת מצב שבו נפשו של הזולת נפגעת.

גדולה מזאת. יש ומניעת כבוד הראוי לפי ערכו של אותו אדם - עלולה להביא אותו למצב שבו יבכר את מותו מחייו. חז"ל מספרים, על חוני המעגל שחזר לבית המדרש אחר ניתוק של שבעים שנה, וכשהציג עצמו בפני החכמים כחוני, חכמי בית המדרש לא האמינו לו ולא נהגו בו כבוד כראוי לו , עד כי חלשה דעתו וביכר את מותו מחייו.

כך מוצאים אנו את יתרו, הבא למשה למדבר, ומבקש ממשה שיצא לקבל את פניו . וכתב על כך במהר"ל מפראג : "מקשים בכאן, וכי יתרו שהיה גדול, היה רודף אחר הכבוד, שישלח צא בגיני. ואין זה קשיא, כי אין זה רדיפת הכבוד רק הסרת גנאי וביזיון, שכל אדם, אפילו צדיק וחסיד מקפיד על בזיונו, מפני שדרך לכבד האורח ובפרט כאשר היה חותן משה, אם לא ייצא לקראתו היה ביזיון וגנאי ליתרו, ועשה זה להציל עצמו מן הגנאי והביזיון, ואין זה רדיפת כבוד כלל".

נפלאים הדברים! - אע"פ שהורו לנו חכמים , כי לעולם יש לברוח מן הכבוד. מניעת כבוד לפי ערכו של האדם, מתפרשת כביזיון ואינה בכלל צוואת חז"ל זו! - כל אדם "אפילו צדיק וחסיד, מקפיד על ביזיונו".

לא אחת אדם מוצא את עצמו פוגע ברגשותיו של זולתו, והוא אינו מצליח להבין מה הוא עשה שהשני כה נפגע. מעולם הוא לא הרים את ידו ואפילו שומר הוא על שבט לשונו. אך לאור האמור עד כה, יש וגם מבלי אומר ודברים - בשתיקה - במחדל - במניעה, עלול הזולת להיפגע, ולא יוכל האדם לפטור עצמו כי ידיו לא פעלו און.

יהי רצון שנזכה כל אחד לראות מעלת חבירנו.

השער שלך להצלחה תורנית!

בביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט"

מגוון התוכניות להכשרות תורניות

- שימוש בהלכות טהרה
- הכשרת מוצי"ם
- הכשרת מדריכי חתנים
- הכשרת דיינים, בוררים כהלכה בדיני ממונות
- הכשרת טוענים רבניים
- שימוש ופרקטיקה בדיני ממונות
- "יורה יורה" הכנה ממוקדת למבחני הרבנות לימודי שבת פרקטיקה ואקטואליה
- הכשרת מגשרים - התמחות במשפחה
- הכשרת דיינים- הכנה ממוקדת למבחני הרבנות הראשית

ההרשמה בעיצומה!

ביהמ"ד "שערי הלכה ומשפט" ללימודים תורניים גבוהים
רח' בית הדפוס 30 גבעת שאול ירושלים

לפרטים והרשמה: 073-2345802 | yaacov@shoam.org.il

שערי הלכה ומשפט
בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים

מילר MILLER POINT.

היזון חוזר

על תקשורת בזמן מריבה

קארין אביבי - מאסטר וטריינר נלפ

"אחד הגורמים המשמעותיים לקשיים בחיי הנישואין והמשפחה הוא תקשורת לא מיטיבה שבאה לידי ביטוי בעיקר בזמן של מריבות ובתגובות של בני הזוג אחד כלפי השני בזמן זה. מה גורם לנו להגיב כפי שאנחנו מגיבים וכיצד נוכל להבין את השני גם במצב של כעס?"

פעמים רבות בזמן מריבה, האשה מדברת ללא הפסקה והגבר שותק ומתכנס. הוא "בורח למערה", מה שגורם לאשה לצאת מדעתה כי היא מרגישה שהוא "אדיש" כלפי הכאב שלה. התהליך הזה יוצר מעגל שבו הוא נסגר ככל שהיא נפגעת וכועסת יותר.

למה זה קורה?

מסתבר שבנוסף לגורם הרגשי, יש לתופעה ביסוס פיזיולוגי. במוח של כולנו יש חלק שנקרא "אמיגדלה". זהו חלק שאחראי על ההישרדות שלנו והוא בודק כל הזמן שלא הולך לקרות לנו משהו רע או מסוכן.

כשה"אמיגדלה" מפרשת את מה שקורה במציאות כסכנה ואיום היא יכולה להגיב בלפחות שלוש דרכים שונות:

בריחה - לצאת מהחדר או לעזוב את הבית. זוהי בריחה פיזית.

לקפוא - לעזוב את השיחה, כלומר, להקשיב ולשתוק. זוהי הימנעות והיא למעשה בריחה נפשית.

להילחם - לצעוק, להאשים ולהתקיף בחזרה.

אלו תגובות הגנה אוטומטיות שמשתנות מאדם לאדם וממצב למצב, תלוי בתפיסה שלו את המצב.

במצב של מריבה, כאשר בן זוג שהצד הוורבלי שלו חזק יותר (פעם רבות זאת האישה אולם לא בהכרח), נפגע מהצד השני, מופעל אצלו מנגנון "להילחם" ואז נפתחת שיחה שרובה מלא בהאשמות, הנמכות, הבעת מורת רוח והסברים למה אני צודק/ת והצד השני טועה.

כאשר ההתנהגות הזאת פוגשת מהצד השני אדם שחווה בילדות הרבה חוויות של השפלה, הנמכה או דחייה, התחושה שעולה לו קשה מנשוא, האמיגדלה שלו צועקת "סכנה", ומפעילה את מנגנוני ההישרדות ומכאן יש דו שיח של חרשים שתוצאותיו יכולות להיות הרות אסון.

כשמנגנוני ההישרדות דומים, נוצרת מאבק קשה של מלחמה משני הצדדים. כשמנגנוני ההגנה הפוכים, צד אחד חווה שהצד השני לא רואה אותו - הנמנע מתנהג כך כי הוא מרגיש מאוים וכך הוא מגיב במצבי איום בעוד שהצד הלוחם מצפה למלחמה בחזרה. מבחינתו, ההימנעות או הבריחה היא ויתור על הקשר וחוסר אכפתיות ומשם התחושות קשות והמריבות חוזרות על עצמן.

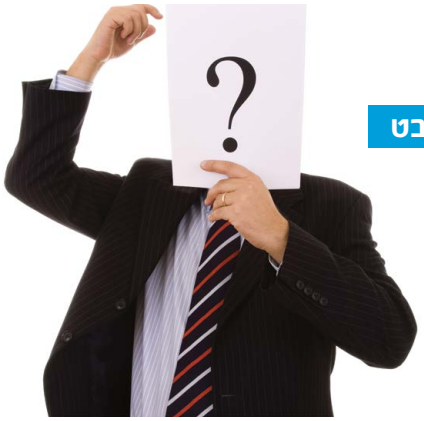
אז מה עושים?

בשלב הראשון, חשוב שנבין שכשאנחנו מאשימים מישהו, אנחנו הופכים אותו ל"לא בסדר". כשאדם מרגיש "לא בסדר", מנגנוני ההגנה וההישרדות שלו קופצים כדי להגן עליו. זה לא בשליטתו, ולכן לא מפתיע שהוא מגיב בצורה לא רציונלית.

בשלב השני, חשוב שנבין שבני הזוג נתפסים בלא מודע שלהם כפוטנציאל הפגיעה הגדול ביותר בנו משום שהם הכי קרובים אלינו. ולכן הרגישות גדולה יותר ומנגנוני ההגנה רגישים יותר ככל שחווינו יותר כאב מאנשים קרובים ללב מהעבר. ולכן, חשוב שכל אחד מבני הזוג יבין בתחילה עם עצמו - מה בהתנהגות האחר "העיר" את מנגנוני ההגנה שלו.

בשלב השלישי - שני בני הזוג צריכים לבחון יחד, רצוי בעזרת מטפל, איך לתקשר בצורה שלא "תעיר" את מנגנוני ההישרדות ותאפשר תקשורת.

בנ.ל.פ אומרים שמשמעות התקשורת היא בתגובה החוזרת. זאת אומרת שאם מישהו מגיב מתוך מנגנוני ההגנה שלו, משהו בהתנהגות שלנו גרם לו לחוות איום. לפעמים, זה חוויה סובייקטיבית שלא קשורה למציאות ובתהליך של לימוד, אימון ומודעות, אנחנו לומדים להכיר את הכפתורים שנלחצו לנו, ובדרך כלל נעוצים בחוויות מהעבר שלנו. לפעמים משהו באופן שבו אנחנו מתקשרים כלפי הצד השני שהוא אלים ומוחק גורם לשני להימנע או להילחם על כבודו, אישיותו וקיומו בחברתנו וחשוב שנלמד מה אנחנו עושים שגורם לאחר להרגיש מאוים.



בנפש פנימה

על זוגיות כנה ואמיתית

שונמית דרעי יועצת זוגית ומשפחה, פסיכותרפיסטית ומנחת סדנאות
shunamitderi@gmail.com | 052-2314040

אנו רגילים לפשוט וללבוש תפקידים מידי יום, בהתאם לנסיבות ולהקשרים בהם אנחנו מתפקדים. זוהי התנהלות טבעית הנובעת מיכולת ההסתגלות וההתאמה שלנו לסביבה. כבר בצעירותנו אנחנו לומדים על ידי צפייה והסתכלות על האנשים הקרובים לנו כיצד יש להתנהג בהתאם לאירועי ומצבי החיים.

ברוב המקרים, אנחנו מפנימים את ההתנהגויות השונות גם בהקשר הזוגי והמשפחתי.

בקליניקה אנו פוגשים בתהליך הטיפול זוגות המייחלים ל"הסרת המסכה", אותה מסכה העטויה כלפי חוץ של אחד מהם או שניהם יחד. אם ברור לכל אחד מאיתנו שיש לנהוג בקונפורמיות המצייתת לכללי החברה במהלך היום יום, הרי שבנינו לבין עצמנו, אנחנו רוצים להיות פשוט אנחנו.

לו התבקשנו להניח את האצבע על אחת הבעיות הקשות אם לא המורכבת ביותר בזוגיות, היתה זו בעיה הנגרמת מליקוים בתקשורת הרגשית. תקשורת רגשית נחשבת לתקשורת מהותית ועמוקה, זו הנוגעת ברבדים הפנימיים של הנפש, בה הקשר לבן/בת הזוג מחייב אמפתיה והכלה רגשית. כאשר לא קיימת תקשורת רגשית, תופסים את מקומה רגשות של פחד וחרדה שאם וכאשר נחשוף חולשותינו, נאבד מכוחנו בעיני הסביבה, כולל מהסביבה הקרובה בביתנו פנימה. התחושה קשה ומכאיבה ולא אחת ניתן לשמוע כי אחד מבני הזוג מרגיש שהוא מוצא את עצמו כ"דייר עם האוייב".

המסכה היא כסות - כיסוי, המסכות שאנו עוטים על פנינו הן מעצור או חסימה. המסכה יוצרת הכחשה בספונטאניות למי שאנחנו באמת. זהו מצב של אי שקיפות המסתיר מי אנחנו ומה מתרחש בתוכנו, עד כדי שההרגל להסתיר גורם להאמין שמה שנראה כלפי חוץ זה באמת אנחנו.

קיימים שני סוגים של הסתרה: יש הסתרה במודע - "שקר", אחד בפה ואחד בלב, העמדת פנים מכוונת כלפי הזולת. הסתרה זו תומכת באינטרסים שלנו באותו רגע - אנו מחייכים בנעימות בזמן שמרגישים כעס כי אנחנו נמצאים בסביבה שחשוב לנו לשדר נינוחות .

והסתרה עמוקה יותר, שהיא הסתרה שמקורה בחוסר מודעות עצמית, הכחשה עצמית ונתק מחלקים שבתוכנו. זוהי הסתרה שיוצרת נתק וחסימה מחלקים במחשבותינו, רגשותינו ומעשינו. מקורה של הסתרה זו יתכן מפחד, כאב, בושה ואשמה, והיא הסוגרת אותנו כמוגנים בחומה חוצצת. חשוב להבין שהסתרה זו היא מנגנון הגנה שמאפשר לנו להתנהל בעולם, ובעת הסרת ההגנה בטרם בנינו מנגנון חלופי אנו עשויים להיפגע יותר.

זוגות החיים יחד שנים בשקיפות ופתיחות, חווים רגעי אושר מצטבר ואמיתי, גם כאשר לא הכל מושלם. אך זוגות שעוטים מסכה של שלמות באופן תמידי אך "צבוע", יתכן והם שומרים על תפקוד סביר בתוך המערכת הזוגית, אך הם שרויים בתוך בדידות עמוקה וסובלים מהפחד לכשייחשף מה שמסתתר מאחורי המסכה. עלינו לשאוף לפגוש את עצמנו בזוגיות גם כשאיננו מושלמים, בשקיפות ומבלי לחשוש להיחשף בקשר ולפחד להיפגע. המפתח לכך הוא אמון ויכולת קבלה. נסו לזהות - האם יש פער בין מה שאתם חושבים ומרגישים לאיך שאתם מתנהגים בבית? האם בן הזוג שלכם מכיר אתכם כפי שאתם מכירים את עצמכם? הצעד הראשון בדרך לשינוי הוא מודעות. שאלו את עצמכם - מה גורם לכם להתנהג אחרת וממה אתם חוששים? נסו לשוחח על מה שהרגשתם וצאו לדרך מופלאה בדרך לזוגיות משוחררת ושמחה.

MILLER POINT. מילר.

ההזדמנות שלך ליצור שינוי!

הכשרת מטפלים בדמיון מודרך ו-NLP

תעודת הסמכה בינלאומית - NLP practitionerc

בואו לקבל כלים טיפוליים פרקטיים ליציאה מהירה ממצוקות רגשיות, ליצירת מציאות שונה והובלת שינוי פנימי התנהגותי. התוכנית כוללת תרגול והתנסות במגוון כלים טיפוליים.

- ✓ אימוץ גישה חיובית לחיים ושיפור מוטיבציה בכל תחום.
- ✓ שחרור מדיכאונות, חרדות, פחדים ופוביות, בעיות בריאות ועוד.
- ✓ שחרור מהרגלים כפייתיים.
- ✓ שימוש במשאבים פנימיים ליצירת שינוי והגשמת מטרות.
- ✓ שיפור בעיות תקשורת, ויכוחים ועימותים, יחסים בין-אישיים.

קבוצות גברים נשים נפתחות

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

ההרשמה עכשיו! 02-6321-604
rishum@ynrcollege.org

כשאני לא אני

הפרעת קשב, ספונטאניות ועצמי-כוזב

חיים דיין - MSW

אם נשאל את ההורים או את המחנכים שלו, הם יענו חד משמעית: שימי עושה מה שהוא רוצה. אבל שימי ממש לא מרגיש כך. הוא מתהלך בתחושת שהוא עושה בעיקר מה שהוא צריך, שכמעט שאין מקום בחיים שלו למה שהוא רוצה. הוא כשלעצמו חסר חשק להתפלל, ללמוד או להיות מנומס. בעיניו, 'להתנהג כמו בן-אדם' זה משעמם ולא מיוחד. אבל הוא אוהב את ההורים שלו, הוא לא רוצה לאכזב אותם. בלית ברירה הוא הולך ללימודים, זה לא פשוט לו. זה לא ממש מה שהוא היה רוצה. בעצם אולי כן, כי בלי לימודים לא יהיה לו עתיד. אז הוא רוצה ללמוד או לא? הוא מתקשה להחליט מה הוא-עצמו באמת רוצה, אבל לא בשביל זה הוא בא לטיפול. הוא בא - או ליתר דיוק, ההורים שלו הביאו אותו לטיפול, כי המצב בישיבה בלתי נסבל. שימי לא עומד בדרישות הלימודיות וההתנהגותיות, הוא לא מצליח לתפקד בלי תרופה להפרעת קשב, אותה הוא מסרב לקחת בכל תוקף. "לא יעזור בית דין" הוא אומר. הוא מוכן לשלם כל מחיר, הוא כבר עזב ישיבה איכותית שהציבה לו אולטימטום: ריטלין או הביתה. הוא לא יקח את התרופה, ויהי מה. כשהוא לוקח את התרופה הוא מרגיש ש"אני לא אני". לאורך השנים הוא התנסה בכמה תרופות. סוף-סוף נמצאה לו תרופה ללא תופעות לוואי כמעט, אבל עדיין הוא מרגיש "יבש" וחסר חיות. בעיקר הוא מרגיש שהוא לא הוא.

תחושת חוסר אותנטיות מלווה את שימי בהרבה מישורים. הוא חש ריקנות מלווה ברגש של שקר, צביעות והונאה עצמית. הוא מרגיש שכל כולו מוקדש למה ש"צריך": צריך שלהורים תהיה נחת, צריך לכבד כללים כי חייבים, צריך ללמוד בשביל העתיד, צריך וצריך וצריך. והוא מתוסכל. העניין שאפילו אינו יכול לכעוס על אחרים, כי ה"צריך" בא פעמים רבות ממנו עצמו. הוא זה שרוצה ללמוד כדי לדאוג לעתידו, ועדיין התחושה שלו שהוא חי בתרמית, בזיוף והעמדת פנים, אפילו כלפי עצמו. הוא כועס על חוסר יכולתו לעמוד על "שלו", לעשות מה שהוא "רוצה". לא שתמיד ברור לו מה שהוא רוצה, הרבה פעמים הוא רוצה לְרַצות את הסביבה או פשוט לשרוד בתוכה. אבל באיזשהו מקום, אי-שם עמוק במסתרי ליבו, יש איזה "רוצה" קטן. משהו שהוא רק שלו. משהו שהוא הוא, שימי האמיתי. הרצונות או ה"עצמי" הסותרים הללו מתרוצצים בקרבו, הוא לא מבין מה הוא באמת רוצה ותוהה למה זה אנוכי.

שימי נוטה לחשוב שמה שקורה בחיים שלו, זה לא מה שהוא בחר לעצמו. נכון. אם נבחן את תפקודו של שימי בהיבט מעשי, נגיע למסקנה שהוא רחוק מללכת בתלם שהתוו עבורו, שהוא עושה מה שהוא רוצה הרבה יותר ממה שהוא צריך. הוא גם יודע את זה, וזה מבלבל אותו.

איך קורה ששימי, ש"עושה מה שהוא רוצה" לדעת כל מי שמכיר אותו, חושב שהוא עושה בעיקר מה שהוא צריך? מאיפה נובעת תחושת הזיוף-העצמי, ומדוע היא כה מאיימת ומבלבלת את שימי? האם מה ששימי עושה כי צריך - מתוך התחשבות באחרים או בדרישות המציאות, הוא בעצם זיוף? זה לא הוא? זו לא בחירה שלו? מי הוא שימי "האמתי" ומי הוא שימי "המזוייף"?

אפשר לדמות את "העצמי" של האדם לבצל. יש בו גלדים על גבי גלדים, שהולכים ומצטמצמים, רובד אחר רובד, עד הנקודה הפנימית ביותר של הבצל. הקליפה, במובן מסויים, היא גם חלק מהבצל, אבל היא לא הבצל עצמו. גם הגלדים החיצוניים דומים באיכותם מעט לקליפה ולא דומים לגמרי לבצל עצמו. לצורך הנמשל נאמר שבהדרגה, ככל שמתקדמים לעבר לב הבצל, כך הגלדים הולכים ונעשים יותר 'בצליים' וככל שמתקרבים לעבר החיצוניות של הבצל כך הגלדים יותר 'קליפתיים'.

באדם ישנם שני ממדים, אחד הוא אובייקטיבי - ממד ה"יש" וכנגדו הסובייקטיבי - ממד ה"אין". קליפת הבצל והרבדים החיצוניים שלו הם המקבילה לממד האובייקטיבי, וככל שהמעגלים הולכים פנימה כך מתקרבים אל עבר הנקודה הפנימית, הסובייקטיביות הטהורה.

הממד האובייקטיבי כולל רמות שונות של גלדים. למשל, גוף האדם - שלו חלק מהותי בהתפתחות הנפשית ובתפקודה - הוא "אובייקטיבי": ניתן לחוש אותו באופן ישיר, למדוד ולכמת אותו (משקל, טמפ', לחצים). הוא "יש" קונקרטי. חלים עליו כללי המציאות האובייקטיבית, הוא מוגבל בכמותו, במשך זמן הקיום שלו, ניתן לפרק אותו לגורמים וכוח חיצוני יכול לשלוט עליו. חלקים נפשיים שקרובים לרובד זה פועלים בצורה דומה, כאילו שמבליח עליהם אור בגוון אובייקטיבי וצובע אותם באיכויות שלו. חלקים אלו נועדו כדי לסייע לאדם להסתגל ולפעול בסביבה החיצונית ולכן הם דומים לעולם החיצוני-אובייקטיבי ופועלים בהתאם לכללים שלו. הם שיטתיים וסדורים. למשל, מתקיימת במסגרתם צורת חשיבה שיטתית (לעומת חשיבה מעגלית ואקראית); תפיסת הזמן היא קלנדרית (לעומת תפיסת זמן ילדית שמושפעת מעוצמת החוויה ולא ממשך הזמן הריאלי). בעזרת מיומנות מסוג זה אדם יכול לתת מילים לחוויה שלו, לפרק אותה לגורמים, להגדיר ולתאר אותה לאחרים. חלקים נפשיים אלו מסייעים לאדם לעשות את מה ש"צריך" כדי להתקיים בסביבה הפיזית או בסביבה החברתית. לחלק הזה שייך המקום

שבו אדם מוותר על הרצון האמתי שלו כדי לעשות את מה שצריך. לדוגמה, לחייך לקולגה בעבודה גם כשאין לך מצב רוח או לעבוד בעבודה לא נחשקת רק משום שאין לך משהו יותר טוב וחייבים להתפרנס.

ממד נפשי זה שומר על יציבות, מסייע בוויסות רגשי ובהכלת העצמי. הוא מטמיע גבולות וסדר ובכך מפחית עוצמות חרדה. הוא מזכיר לאדם שכוחו מוגבל ולפעמים עליו פשוט לוותר ולהשלים עם המציאות, כמו להתנחם על אבדן. חלק זה מתקשר עם

הסביבה ויודע להתמזג בתוכה כשצריך. זהו חלק נפשי לכל דבר ועניין, אבל הוא עוד לא העצמי האמתי, יש בו כזב מסויים. יש בו מן החיצוניות וחוסר באותנטיות.

ככל שאנחנו נכנסים פנימה, לגלדים הפנימיים של העצמי, כך הולכת ונחלשת הבלחת האור של העצמי-האובייקטיבי ומתחילה להיות מורגשת השפעת גוון האור הבוקע מהגרעין הפנימי של הבצל - הקוטב הסובייקטיבי (incommunicado). ממד נפשי זה פועל במנותק מכללי המציאות, הוא לא מתחשב בסביבה הפיזית או האנושית. הוא יחידי ובלעדי במהותו. הוא לא פועל בהתאם למה ש"צריך", הוא רק "רוצה", הוא חירותי. ממד נפשי זה דומה לחלום כאוטי ונעדר סדר ושיטתיות, בלתי-מוגבל ואינסופי. זהו מרחב בו הכל אפשרי. ממד זה לא מיועד להסתגל למציאות ולהשתלב בתוכה. אדרבא, הוא נועד לשנות את המציאות, להפעיל יצירתיות, להתגבר עליה ולשלוט בה. הוא מקור חווית כל-יכולות האומרת לאדם, "כן! אתה יכול". ממד זה הוא מקור נביעת תחושת הייחודיות של האדם, הוא מותר האדם, המשהו המיוחד היוצק משמעות קיומית לעצם קיומו. בחלק האובייקטיבי של האדם אינו שונה מעוד רבים אחרים, אין לו בו תחושת ייחודיות. בממד הסובייקטיבי נמצאת תחושת ה"אני" אמתית, השלם המתעלה מעל סך חלקיו.

היכולת של אדם להתחבר לחלק הזה שלו מייצרת את תחושת העצמיות האותנטית וככל שהוא חסר כך גוברת תחושת זיוף, ריקנות וחוסר משמעות.

הממד האובייקטיבי והסובייקטיבי - על אף הניגוד המהותי ביניהם - משלימים אחד את השני ויחד הם יוצרים בריאות נפשית. במקרים חריגים יש מקום להופעת יחיד של ממד אחד, אך לזמן קצוב בלבד. כאשר לאורך זמן אחד מהממדים פועל בגפו והממדים הללו מאבדים את שיתוף הפעולה, נוצרות חוויות נפשיות קשות עד כדי איבוד השפיות.

במצב בו אדם מנותק במידה משמעותית מהחלק הסובייקטיבי שבו, יכולים להתרחש מספר מצבים נפשיים לקויים, למשל תחושת ריקנות. אדם זה חי במצב נפשי אובייקטיבי, חיצוני, ריק מתוכן ומפנימיות. הוא גוש-חומר, חפץ, חבית ללא יין, גוף ללא נשמה. אפשר לתאר מצב זה כ"עירוי נפש"- התרוקנות מעצמיות אותנטית ומתחושת משמעות. במקרים קיצוניים הדבר יכול לבוא לידי ביטוי בהפרעה נפשית כדוגמת דיכאון או בהפרכה אישיותית כמו 'הפרעת אישיות נורמוטית'.

מנגד, במצב בו אדם מנותק במידה משמעותית מהחלק האובייקטיבי שלו, יכולים להיות מגוון מצבים נפשיים כמו מצב מאני או תחושת התפרקות של העצמי, היות שמי שמווסת את העצמי הסובייקטיבי, עוטף אותו ושם אותו בתוך מסגרת מכילה, הוא העצמי האובייקטיבי. במקרה של איבוד קשר עם העצמי האובייקטיבי, אדם יכול לחוש מנותק, תלוש, חסר עוגן ואחיזה, לא אסוף, מפורק, משוסע, ללא נקודת מרכז, ללא גבולות. נשמה ערטילאית ללא גוף. מצב מסוג זה יכול להתבטא במחלות נפש כמו סכיזופרניה, או 'הפרעת אישיות גבולית'.

ככל שהעצמי האובייקטיבי נעשה דומיננטי ותופס חלקים רחבים יותר בחיי האדם, כך הוא יחוש פחות "אמיתי", פחות משמעותי ויותר מרוקן. כאשר דומיננטיות של האובייקטיביות קונה שביתה בלב האדם, נוצר המצב אותו הגדיר הפסיכואנליטיקאי דונלד ווינקוט כ"עצמי כוזב". זהו מצב בו בתהליך ההתפתחות הנפשית מחלחלת השפעת-יתר של דרישות הסביבה האובייקטיבית לתוך אישיותו של האדם ופוגעת בתחושת הסובייקטיביות שלו.

למשל כאשר תינוק לא מקבל את צרכיו בזמינות גבוהה בתקופת חייו הראשונה, הוא נחשף ברמה גבוה מידי לתחושות של חוסר אונים, כך הוא מכוון את עצמו להתרחק מצדדי הנפש היצירתיים ולהתמקד בחלקים נפשיים הישרדותיים המכוונים לממד האובייקטיבי שבקיום.

במצב בו אדם פועל מתוך חוסר נאמנות לעצמו או שהוא עסוק מאוד בלְרַצּוֹת את הסביבה, הוא חש בזיוף, כזב, חוסר אותנטיות. האדם מרגיש ש"הוא לא הוא", או כפי שמביאים בשם הרבי מקוצק: "אם אני אני כי אתה אתה, ואתה אתה כי אני אני, אז אני לא אני ואתה לא אתה. אבל אם אני אני כי אני אני, ואתה אתה כי אתה אתה, אז אני אני ואתה אתה".

אצל שימי חסר איזון בין חלקי העצמי. הוא מתמודד עם איום מצד ה"עצמי כוזב" כלפי ה"עצמי האמתי" שלו. איום על העצמי האמתי יכול להתפתח כאשר באופן שיטתי ומתמשך אדם אינו מצליח להתחבר במידה מספקת לעצמי-הסובייקטיבי שלו. למשל כאשר הוא חש שאם הוא "יהיה הוא" אזי קיומו נמצא בסכנה ועל כן הוא נאלץ להשתמש יותר ויותר ב"עצמי האובייקטיבי" שלו. במצב זה ה"עצמי הסובייקטיבי" חש שברירי ושקיומו מוטל בספק. הממד

הסובייקטיבי אינו "יש" קונקרטי ומדיד, הוא ה"אין", ובמובן מסויים "קל" להתעלם ממנו, להתכחש לו אפילו לדרוס אותו. הוא ניצב חרש בשולי אוטוסטרדת-החיים הסואנת ומחזיק שלט קטן, מנגן ושר: "שימו לב אל הנשמה"...

ודווקא ה"אין" הזה הוא מהות קיומו, משמעותו וייחודיותו של האדם. הוא מותר האדם. העצמי הסובייקטיבי בלתי ניתן לחלוקה ועל כן הוא מהווה את ה'אינ-דיבידואל', הוא "אחד" במובן העמוק של המילה. הוא אינו בעל איכות חומרית ועל כן הוא אל-מותי ובלתי מתכלה. החיבור עמו מסייע לבני אנוש בהתמודדות עם חרדת הכיליון. הסופר האקזיסטנציאליסט פרנץ קפקא ניסח זאת כך: להאמין משמע לשחרר את הבלתי ניתן להריסה שבך, או יותר נכון לשחרר את עצמך, או יותר נכון להיות בלתי ניתן להריסה, או יותר נכון 'להיות'.

לשם המחשה, נציין אפיזודה שעלתה בטיפול בנער בעל כישרון יוצא דופן לשפות, שגדל בעוני מחפיר וסביב זאת פיתח חרדה לעתידו ודימוי עצמי נמוך. ברגע מזוקק של אמת הוא הסביר שהידע שלי בשפות אינו בעל ערך ואינו יכול לתרום לשיפור דימוי העצמי שלו, משום שלדעתו "לא עושים מזה כסף". באמירה זו הוא עזר לי להבין את נקודת המבט שלו כמי שחש כה רדוף מהמציאות האובייקטיבית. העניות דחקה בו עד שמבטו הצטמצם לראיית המציאות רק מבעד לעדשה הצרה של הכסף. רגשית הוא לא יכול להקנות חשיבות סובייקטיבית לכשרון כשלעצמו, משום שאין לו ערך כלכלי-הישרדותי. באותו קו מחשבה, אין ערך לחיוך או ליופי של פרח, למעשה חסד או ליצירת אמנות - אלו אינם מהווים מוצר בעל ערך הישרדותי.

הפרעת הקשב של שימי מעצימה את ההתמודדות הפנימית עם שני חלקי העצמי שלו. ליתר דיוק, הפרעת הקשב היא ביטוי לסוג ייחודי של איזון בין חלקי העצמי.

הפרעת קשב אינה רק עניין רפואי, היא גם מצב נפשי, סגנון, העדפה, אופי. מצב נפשי זה מתפתח מתוך השפעה-הדדית בין גורמים רפואיים, נפשיים וסביבתיים. הפרעת קשב משפיעה גם על לימודים, אבל הם רק-קצה קרחון. מוטת-ההשפעה של ההפרעה היא רחבה ומתפרשת על פני תחומי חיים רחבים ונמשכת לאורך שנות האדם.

הפרעת קשב היא מצב בו העצמי הסובייקטיבי דומיננטי יותר מהעצמי האובייקטיבי, או של היחלשות העצמי הסובייקטיבי. כדי להמחיש זאת, אפשר לדמות את העצמי הסובייקטיבי לעיגול ואת האובייקטיבי לרבוע ולומר שהפרעת קשב היא מצב בו העיגול גדול מהריבוע.

הפרעת קשב אינה רק עניין רפואי, היא גם מצב נפשי, סגנון, העדפה, אופי. מצב נפשי זה מתפתח מתוך השפעה-הדדית בין גורמים רפואיים, נפשיים וסביבתיים. הפרעת קשב משפיעה גם על לימודים, אבל הם רק-קצה קרחון. מוטת-ההשפעה של ההפרעה היא רחבה ומתפרשת על פני תחומי חיים רחבים ונמשכת לאורך שנות האדם.

העצמי האובייקטיבי (הרבוע) מסייע לאדם להכיר במגבלותיו, להתאים את עצמו לסביבה, לכללים, לקבל סמכות, לווסת את תחושותיו ולמתן את תגובותיו. אצל אנשים עם הפרעת קשב העצמי האובייקטיבי פחות דומיננטי, יחסית, ולכן הם פחות מכופפים את פעילותם לתוך "דפוסי פעולה" נדרשים - ברמה הקוגניטיבית (כמו החזקת קשב וחשיבה שיטתית), ברמה הרגשית (כמו ויסות רגשי) וברמה ההתנהגותית (כמו אימפולסיביות והיפראקטיביות). דפוסי פעולה אלו נדרשים להסתגלות בסביבה הטבעית או החברתית ואי עמידה בהם פוגעת בתפקוד ובהשתלבות של האדם. אנשים עם ההפרעה פחות מחוברים לדפוסי מיומנויות השייכים לעולם החומר ומבוססים על תיחום הפעולות הנפשיות אל תוך מגבלות זמן ומרחב. הרב עובדיה יוסף תיאר זאת בשם ר' לוי יצחק מברדיטשב כ"נשמה גדולה בגוף קטן". העצמי הסובייקטיבי שלהם גדול מהעצמי האובייקטיבי שלהם.

ההתמודדות עם שני חלקי העצמי היא כלל אנושית ואינה נחלתם של אנשים עם הפרעת קשב בלבד. העניין הוא, שאצל אנשים עם ההפרעה הוליום של המתח גבוה יותר, העצמי הסובייקטיבי שלהם פחות מסתגל לצורך להקטין עצמו אל תוך העצמי האובייקטיבי, הם לא קשובים מספיק לדרישות המציאות, ההתמודדות נמשכת זמן רב יותר ומשפיעה על תחומי חיים רבים יותר מאשר שאר כל בני האדם שגם הם מתמודדים ברמה מסויימת עם מתח זה. ניתן לומר שההבדל הוא הבדל של כמות.

פעמים רבות אנשים עם הפרעת קשב מאופיינים בהתנהגות אימפולסיבית. במצבים אלו למעשה אנו רואים ביטויים של התנהגות "טבעית", ללא הפעלת צנזורה או הגבלות הנדרשות מהאדם כדי להתאים את עצמו לטבע העולם או לתרבות. כאשר נטייה זו יוצרת נזק או פוגעת בהסתגלות, נכנה אותה פזיזות, אימפולסיביות, שליטה-עצמית נמוכה או חוסר-גבולות. כאשר מדובר בהתנהגות קיצונית לאידך גיסא, בה האדם מפעיל רמות גבוהות מידי של שליטה-עצמית, אזי נאמר שלפנינו התנהגות הססנית, א-ויטאלית, חסרת-אותנטיות. עצמי כוזב יכול להיות אחד הסיבות לכך. נקודת האיזון הרצויה, מוגדרת כהתנהגות אותנטית וספונטאנית.

לכאורה שימי היה צריך לחיות בתחושת אותנטיות גבוהה יותר. הוא הרי עושה מה שהוא רוצה. הוא עם הפרעת קשב שכאמור היא מהווה דומיננטיות רבה יותר של העצמי הסובייקטיבי. אבל כפי שראינו מתקיים אצלו מצב הפוך: הוא חש מרוקן ולא אותנטי.

אחת הסיבות לכך נעוצה בעובדה שיש יחסי גומלין בין חלקי העצמי, וכאשר יש היחלשות בעצמי האובייקטיבי, גם העצמי הסובייקטיבי נפגע מכך. בתודעתו של האדם שוכנות זו לצד זו, הסובייקטיביות הכל-יכולה ולצידה האובייקטיביות המגבילנית. מדובר בשני ממדים שיש בניהם סתירה חזיתית ולאופן שבו האדם מתמודד עמה ישנה השפעה על מצבו הנפשי, למשל ביחס לשאלה האם הוא יתהלך בתחושת כל-יְכוֹלוּת (omnipotence), בתחושת מְסֻגָּלוּת (potency) או בתחושת חוסר-אונים (impotency).

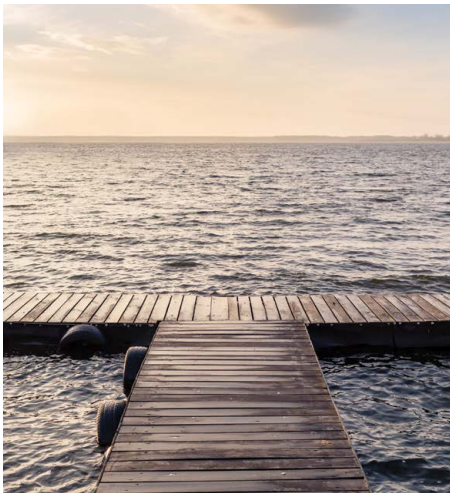
כאשר הסתירה גורמת לאדם "לוותר" על אחד המימדים, אזי הוא ירגיש חסר-אונים או כל-יכול, ושניהם מצבים לא תקינים, היות שבאמת אינו כל-יכול וגם אינו חסר-אונים. תחושת "מסוגלות" מורכבת מהשילוב בין היכולת להכיר במגבלות הכח (שבהגזמה היא מגיעה למצב של חוסר אונים) לבין היכולת להכיר ביכולתו (שבהגזמה היא מגיעה לתחושת כל יכולות). כדי שאדם יפתח תחושת מסוגלות

הוא צריך להצליח להכיל את שתי הקצוות בו-זמנית, גם את הכל-יכולות וגם את החוסר-אונים. היכולת להכיל את הניגודים הללו מצריכה פעולה משותפת ושוות-כוחות של שני חלקי העצמי. אצל אנשים עם הפרעת קשב, הכף נוטה לכיוון העצמי הסובייקטיבי, כך נוצר חוסר איזון סביב ציר ה'כל-יכולות, מסוגלות, חוסר-אונים'. יש מקרים בהם אנחנו רואים שאנשים עם הפרעת קשב יש להם בעיקר את ה"כן, אני יכול" וחסר להם ב"לא, אני לא יכול". הם מתקשים לומר לעצמם לא ולהכיר במגבלות הכח שלהם, ושוב ושוב מתנגשים במציאות. לפעמים אנחנו רואים אצלם מצבים בהם הם שרויים בתחושת חוסר אונים, מתרחקים לגמרי מתחושת הכל-יכולות, מה מתבטא לפעמים בפאסיביות, ניתוק, התנהגות של אדישות, בטלנות ושפלות ידים.

אצל אנשים עם הפרעת קשב הגבולות פחות נוכחים ופחות יציבים. זה כולל הן את היכולת ליצר התנהגות הכפופה לגבולות, כאמור, והן את היכולת להציב גבול ומְבֻחָנוּת מול הסביבה. למשל, כאשר מגיעה אל הילד דרישה מההורים, באופן רגיל הוא מצליח לשים חיץ בינו לבין ההורה. הוא יודע לומר לעצמו, "זה מה שאני רוצה, וזה מה שההורה רוצה", כך, גם כאשר הוא נאלץ להכפיף את עצמו לדרישות של הסביבה, הוא עדיין מצליח לזכור מה הוא בעצמו רוצה, כך שטריטוריית העצמי-הסובייקטיבי שלו נשמרת. היכולת האובייקטיבית מסייעות לו להבדיל בין מה אני רוצה לעשות לבין מה שאני עושה כי צריך. לא כן כאשר יכולת המובחנות נמוכה. במקרה כזה נוצר טשטוש בין רצון העצמי לרצון של הסביבה. הסביבה החיצונית נתפסת ביתר קלות כפולשת ומאיימת על העצמי הסובייקטיבי. הוא לא יודע "של מי הרצון הזה", ושוב הוא חש מאויים.

כאשר העצמי הסובייקטיבי חש בלתי מוגן, זהו איום היורד לשורש קיומו של האדם כבעל משמעות, ועל-כן הדבר עלול לעורר תגובות משמעותיות. במקרה של שימי תחושת האיום מתבטאת באמביוולנטיות רבה. מצד אחד הוא מְרַצֶּה את ההורים, מצד שני הוא מתמרד. הוא מבולבל. הוא מסרב לקחת ריטלין למרות שברור לו שבמקרה שלו הנזק רב על התועלת. הריטלין הפך לסמל עבורו, סמל לדיכוי. זוהי מלחמת קיום עבורו, "או אני או הריטלין". האם להישאר אדם סובייקטיבי, או להכניס לגוף חומר שירבע אותו, שיעשה אותו אובייקטיבי, שיתאים אותו לסביבה, שיהפוך אותו לגוף בלי נשמה.

שימי חי בתסכול, גם כאשר מבחינה עובדתית הוא לרוב "עושה מה שהוא רוצה", הוא ממשיך לחוש שהוא עושה בעיקר מה שהוא צריך. הנטייה האימפולסיבית שלו מערערת את הסדר הקיים, מכניסה את הסביבה ללחץ וגורמת לה לנסות לבלום ואף לתקוף שוב ושוב את האימפולסיביות. מבחינת שימי, המתקפה מכוונת אל ליבת ישותו, אל הסובייקטיביות, דביר העצמי שלו. עם השנים נפשו הטמיעה את הביקורת והיא כבר מיומנת בתקיפה-עצמית, כמו מחלה אוטואימונית. המתקפות החוזרות על העצמי הסובייקטיבי עושות אותו מצולק ורגיש במיוחד. העובדה שהעצמי האובייקטיבי חלש יותר מעצם טבעה של הפרעת-קשב, רק מגבירה את הרגישות. אדם עם הפרעת קשב יכול לחוש בנקל שהעצמיות שלו נרמסת תחת רגלי החברה או המציאות. חסך זה גורם לו להזדקק למנות גדושות של אותנטיות. עליו להפקיע ולהפריך את האפשרות שהעצמי הסובייקטיבי שלו מחולל. בנוסף, כחלק מתפקיד גיל הנעורים



שימי נדרש לסמן מחדש את הטריטוריה שלו, להגדיר את העצמאות והייחודיות שלו. השילוב בין גיל הנעורים להשפעת ההפרעה מעצים צורך זה עשרת מונים.

שימי מעמיק את הקרע שלו עם העצמי האובייקטיבי ויכולתו להיעזר בחלקים נפשיים אלו כדי להסתגל לסביבה, הולכת ונחלשת. ככל עושה בהם פחות שימוש בחלקים הנפשיים האובייקטיביים, הם פחות מתפתחים, והוא מועד לנזקים נפשיים ותפקודיים.

כך נוצרת התנגדות חריפה לעמידה בכללי החברה, ובוודאי להכנסה פנימה אל הגוף חומר תרופתי שתפקידו לווסת ולהתאים את האדם לדרישות הסביבה. שימי חש שהוא משלם מחיר יקר מידי בשביל לעשות מה שצריך, ואילו מה שהוא רוצה, נדחק לשוליים.

שלוות הנפש והאיזון המיוחל טמון ביכולת שלנו לפתח ביטחון במרחב האישי שלנו, להבין את מערכת היחסים הפנימית בין החלקים המרכיבים את העצמי של כל אחד מאיתנו וביכולת להפעיל אותם בהרמוניה. כמו במקרה של שימי, ככל שנשכיל לפתח יחס מורכב יותר כלפי העצמי האובייקטיבי שלנו, להבין את תרומתו לחיינו, ולהבין שהוא אינו מגביל כמו שהוא מאפשר, שהחֵרוּת נובעת מהחָרוּת - מהיכולת לפעול בתוך גבולות וסדר.

הכותב הינו בעל תואר שני בעבודה סוציאלית בהתמחות קלינית, קצין מבחן לנוער, יוזם מכון "הקשב - קשב, רגש והתנהגות". תלמיד מחקר באוניברסיטה העברית בתחום הפרעת קשב וחבר תכנית 'שלוחי ציבור' מטעם מכון מנדל והאוניברסיטה העברית.

haymdayan@gmail.com | 037445691

רשימת מקורות

בלום, י. (2015). נורמופתיה. [משאב אלקטרוני]. נדלה 24.07.15, מאתר פסיכולוגיה עברית:

ברזניץ,ש. (2013). עלייתו ונפילתו של העולם הפנימי. סדרת הרצאות, אוניברסיטת חיפה, הערוץ האקדמי. נדלה ביום 28.07.15 מ: http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3283.

http://actv.haifa.ac.il/programs/List.aspx?li=134.

דור-חיים, פ.(2011). מפגש עם העצמי האותנטי. [גרסה אלקטרונית]. נדלה ב 16/1/2018, מאתר פסיכולוגיה עברית: https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2680

דיין, ח. (2017). גוף, נפש והפרעת קשב. כלים שלובים 01/17

דיין, ח. (2017), ADHD והתנהגות אנטי-סוציאלית בקרב בני נוער מהחברה החרדית. עבודת תזה, אוניברסיטה העברית, בי"ס לעבודה סוציאלית.

ויניקוט, ד. (1995). משחק ומציאות. תל אביב: עם עובד.

ויניקוט, ד. (2006). עצמי אמתי עצמי כוזב. תל אביב: עם עובד.

חסון רוזנשטיין, מ. (2014). הפרעת קשב והשפעתה על התפתחות האישיות. [משאב אלקטרוני]. נדלה ביום 3.3.15 מאתר פסיכולוגיה עברית: http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3073.

יובל, י. (2004). הבעיה הפסיכופיזית והפסיכותרפיה: בין מדעי המוח לריפוי בדיבור. שיחות, 19 (1), 34-16.

מאור, ג. (2000). היבט אחר על תסמונת חוסר קשב והיפראקטיביות (ADHD) - הפרעה או שונות? נפש, 24-23.

מיטשל, א. ובלאק, מ. (2006). פרויד ומעבר לו, תולדות החשיבה הפסיכואנליטית המודרנית. הוצאת תולעת ספרים.

Johnson, K. A., Wiersema, J. R., & Kuntsi, J. (2009). What would Karl Popper say ? Are current psychological theories of ADHD falsifiable ? Behavioral and Brain Functions, 5, 15. doi:10.1186/1744-9081-5-15

Jones, J. D. (2002). Plea for a measure of understanding: The importance of intensive psychotherapy in the treatment of children with ADHD. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 39(1), 12.

Winnicott, D.W. (1984 [1946]). "Some psychological aspects of juvenile delinquency". in: Deprivation and Delinquency. London and New York: Routledge

היצירה כמסע

על נקודת מפגש בטיפול בהבעה ויצירה

רחלי גולדיס M.A מטפלת בהבעה ויצירה | 052-7622554 | gmail.com@5802848

כאשר נפגשתי לראשונה עם יעל והנחתי לפניה את שלל חומרי היצירה, ראיתי שהיא רוצה ליצור אך משהו עומד בדרכה ומונע ממנה לממש את הרצון. ידעתי שאנו יוצאות למסע משותף שאיני יודעת לאן הוא יוביל. ידעתי שאין באמתחתי תשובות לשאלות, פתרונות פלא לשאלותיה ולקשייה. אולם ידעתי שהמפגש הראשוני הזה יכול להיות פסיעה ראשונה במסע ארוך, מסע פנימי אל עולם הדמיון דרך סיפור ציור, תמונה או מחשבה. מסע אל תוך עולמה הפרטי של יעל שיכול לאפשר לה לצמוח במהלך המסע או לאחריו. מסע של יצירת משהו חדש.

בטיפול בהבעה ויצירה ישנו תהליך של החצנת הדימוי בצורת אומנות. איור של מאורע או רגש כלשהו, יכול כשלעצמו לרפא. הציור משחרר רגשות שעד עתה היו מודחקים, מבטא אותם ומכיל אותם בתוך גבול שניתן להתמודד עמו. אדית קרמר (Kramer, 1971), מטפלת באומנות אומרת: "משאלות ודחפים אסורים יכולים לבוא לידי ביטוי באופן סמלי. חוויות כואבות ומפחידות שהיה צורך לשאתן באורח סביל, יכולות להיטמע בעזרת שחזורן הפעיל בקנה מידה מצומצם". דימויים מכילים מסרים מן התת מודע תקוות או פחדים שיש צורך להכירם. היבטים סמליים של העצמי אשר זקוקים להכרה.

האדם נולד יצירתי, ובעזרת האומנות ביכולתו לגלות את כוחו היצירתי. דרך האומנות הוא משחרר מגוון דימוים סמליים הנושאים עימם את מתנותיהם. ביכולתו של המטפל באומנות לעזור לאדם לזהות מתנות אלו על ידי המעבר ממילים לדימויים, לרגשות, לשפת הגוף, לדימויים רחבים יותר. אומנות היא שפה מועילה למי שיכולתו להביע את עצמו באמצעות מילים מועטה יותר, והיא רלוונטית לא פחות לבני אדם ששפתם רהוטה והם נעזרים במילים על מנת להסיח את הדעת, להגן, ועיתים לעכב. בשונה ממילים שאנו יכולים לשכוח, התמונה נותרת, אפשר לשוב ולהביט בה, לדעת את משמעותה ולקשר אליה שינוי. זוהי דרך בטוחה לשתף בגילויים אישיים. הטיפול בהבעה ויצירה המטפל והמטופל יוצאים למסע אל עבר הלא נודע, לטיול קסום ומסתורי.

"ויאמר ה' אל אברהם לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך" (בראשית יב, א). אברהם אבינו שומע צו פנימי האומר לו לעזוב את כל המוכר והידוע וללכת לארץ חדשה ולא נודעת. הגשמת החזון מחייבת "לך לך", עזוב את אשר ידעת, וצא למסע 'אליך', לידיעה חדשה ואחרת. עזיבות ויציאות אלה הכרחיות בדרך אל מחוז ההגשמה, דרך חדשה זו מחברת מחדש ובצורה שונה אל המקורות ביצירה חדשה ומקורית.

לפעמים אנחנו מתכננים את היציאה למסע, לפעמים נקלע אליו בהיסח הדעת. לפעמים יש תחושה של יציאה כפויה למסע כמו אובדן, מחלה או שבר גדול שעשויים להביא אותנו להתבוננות מעמיקה פנימה, לנסות להבין את החיים לנסות למצוא משמעות מחדש. לפעמים הצורך לצאת למסע זהו דחף פנימי ללא כל גירוי או סיבה. לרוב זהו דחף שנובע מתוך תחושה של חוסר שקט פנימי וחוסר סיפוק. משהו מבפנים מאותת לאדם לקחת פסק זמן ולנסות להתבונן ולבדוק. זהו קול פנימי שרוצה שיקשיבו לו, שיממשו אותו. לפעמים הדרך לממש היא במציאות ולפעמים דרך יצירתיות ויצירת מציאות סמלית. על מנת ליצור את השינוי האדם צריך לצאת למסע וליצור דבר חדש. ישנן תקופות בחיים בהן יכול האדם לחפש תגליות חדשות לנסות לחיות את חייו בדרך חדשה אך שום דבר לא יועיל לו כל עוד השינוי הוא לא תהליך פנימי.

בתהליך הטיפולי, נדרשת סבלנות רבה עד שיתרחש שינוי התפתחותי, פנימי ומהותי. נדרשת סבלנות עד שיהיה אפשר לקשר בין הדימויים הפנימיים למציאות. החיבור הוא בין התובנות והשינויים הפנימיים בנפש שניתנים ליישום בהתנהגות ובחוויה הקיומית בפועל, בעשיה בחיים עצמם. תובנה שאינה מוטמעת כשינוי בדפוסי ההתנהגות כלפי האדם עצמו או כלפי הזולת היא חסרת משמעות.

מסעות של יצירה הן מסעות שכשאדם יוצא אליהן הוא יודע היכן הוא מתחיל אך לא יודע לאן יוביל אותו המסע. מסע היצירה אינו מסע ממשי שמצריך עזיבה של ארץ, קהילה ומשפחה. העזיבה והפרידה הן סמליות. משמעות הפרידה היא מהרגלים, מייצוגים שבתוך האדם ומכל מיני נורמות נוקשות שהאדם רגיל אליהן. כדי ליצור משהו חדש אדם זקוק למרחב שמאפשר ליצור, מקום שמאפשר לצמוח מבפנים. היצירה עם חומרים, סיפורים ודמיון מאפשרות לעיתים לפגוש דמויות פנימיות המלוות את אדם במסע חייו ומאפשרות לו להכיר את עולמו הפרטי והפנימי. דיאלוג עם דמויות ודימויים אלו מאפשרים לו את המסע בתוך עולמו הפנימי ודרכם הוא יכול להשתמש בסיפור ולעבור איתם חלק מהדרך.

יונג אומר שהדרך מתחילה במקום שבו נמצאת נקודת המעבר בין העולמות - בין עולם הדמיון לעולם המציאות, בין המודע ללא מודע. הוא טוען שכל העבודה היצירתית מקורה בלא מודע והתהליך היצירתי כרוך באפשרות להיכנס אל הלא מודע, אל העולם הפנימי, להיות בדיאלוג עם העולם הזה, ולצאת משם בחזרה כדי לממש במציאות את התכנים שנדלו משם.

כל החיצוניות של האדם - בגדים, נעליים, תכשיטים, מסמלים את ה'פרסונה' של האדם. ישנם סמלים רשמיים כמו כובע, כתר, מדים, דרגות, עטורי כבוד, שרביט מלוכה, אלו דברים שדרכם אדם נתפס באופן מסוים בעיני עצמו ובעיני העולם. אבל אלו סמלים חיצוניים שאינם מסמלים בהכרח את מה שהוא באמת. אלו דברים שקשורים למעמדו החברתי, למוצאו, למקצועו ולתאריו. את המושג 'פרסונה' שאל יונג מהמילה הלטינית שפרושה 'מסכת השחקן' שזוהי מסכה מיוחדת לשחקנים שבאה לציין אופי אישיות מסוים. יונג טען שאנשים בכל התרבויות לובשים מסכות בחיי היום יום על מנת להסתגל לחיי החברה, ומאידך כדי להסתיר את הטבע האמתי של האדם ולהגן על עצמם מפני החברה. מסיכות אפשר ליצור מעיסת נייר, מגבס, מנייר, ולהוסיף חומרים רבים ושונים: חרוזים, מנקי מקטרות, מקלות, שערות, עיניים, קש, רדידי מתכת ואלומיניום, בדים, חוטים, חבלים, צמר, כפתורים, גואש, טושים, צבעי שמן, ועוד...

המסכה שהאדם יוצר מספרת משהו על העולם הפנימי שלו ומאפשרת

ללבוש אותה וליצור דיאלוג עם הדמות שעולה משם, וכן היא מאפשרת להסיר את המסכה שהאדם לובש רוב הזמן.

יונג רואה את הפרסונה - המסכה כתפקיד שאדם יכול להיכנס ולצאת ממנו על פי החלטה, בתנאי שהוא מודע לכך שהפרסונה זה לא מי שהוא באמת. המימוש העצמי ותהליך היצירה משקפים לאדם מי הוא באמת ובאיזה אופן הוא מופיע בעיני עצמו ואחרים. האינדיבידואליות האמתית טמונה בלא מודע. האדם רגיל להציג את עצמו בעזרת מסכת - הפרסונה שלו, עד שלעיתים טבעו האמתי והלא מודע, מתגלה דווקא כאשר האדם עוטה על פניו מסכה.

נחזור והתהליך שעברה, וכיצד ויתרה לאט לאט על הפרסונה שהשתלטה על זהותה. יעל התמכרה לנושא האוכל כאשר הוא מעסיק אותה בכל שעה משעות היממה, ויוצר בינה ובין העולם חיץ טורדני, ונזקקות נואשת לשליטה על 'עצמה' שהלך לאיבוד. יעל הביאה את תכני הטיפול המעידים על חרדה לגבי שלמות גופה וה'עצמי' שלה, והצורך העז בהדחקתם, מה שממילא גורם לאנורקסיה לצוץ כסימפטום להדחקה. העצמי הינו מושג שטבע יונג (1998), לפיו העצמי מייצג את הגרעין האישיותי של האדם שנועדנו להיות, בתהליך שמטרתו הסופית היא הגשמה עצמית.

יונג (1992) גרס כי הגורם העיקרי לפתולוגיה הינו חוסר איזון בין החלקים השונים של הנפש. למשל, מי שמאפשר לפרסונה להשתלט כליל על זהותו, מקריב את האינדיבידואליות שלו בשביל החברה ועלול לסבול מתחושה של זהות פגומה וחוסר קיום ממשי. ואכן כך התפתח ה'אני' של יעל, באופן לקוי וחסר.

יעל מתארת מסע טיפולי ארוך על מנת למצוא מזור למחלתה. טיפול במרכזים טיפוליים, פגישות טיפוליות עם אנשי מקצוע בכירים ועוד. נעשו גם ניסיונות לגמול אותה מההתמכרות לאוכל בעזרת טיפול קוגניטיבי התנהגותי, אך זה עלה לה במחיר של ויתור על ההגנה, ולמרות שמבחינה גופנית הרגישה טוב יותר, מבחינה רגשית היא נותרה שוב חשופה, ללא מגן ה'עצמי' וללא חוויה של חיים. התרוקנות או התפרקות.

בהמשך, עם הטבה מסוימת, לאחר חמש שנות נישואים, הגיעה למסקנה כי על מנת לחיות חיי משפחה תקינים, עליה לחפש לעצמה טיפול נכון לצרכיה אשר יפתור את בעיותיה מהשורש. טיפול אשר יתמקד בכניעות היתר שלה ובוויתור על זהותה האינדיווידואלית. כך הגיעה יעל על מנת לעבור 'טיפול באומנות', אשר בהמשך הדרך הוכיח את עצמו כמפחית צורך בהגנות והתנגדויות משום היותו עיבוד על החלק היצירתי, ולא הקוגניטיבי, ומצטרף אל החיפוש אחר החסר הרגשי, ואינו מחזק את הצורך בתובנה או בהגנת הרציונליזציה המאפיינת את חולי האנורקסיה. יעל השתפרה בכל תחומי החיים ועברה תהליך של חיזוק ה'עצמי' כפי שמביא יונג (1992) שבניית העצמי נעשית במשך כל שנות ילדותו ובגרותו של האדם, "אינדיבידואציה משמעותה ליצור את העצמי שלי, ובו בזמן להפוך להיות 'אני עצמי', כלומר להיווצר" (נוימן 1996).

ההתבוננות בתהליך שהתרחש בטיפול זה מחזקת את ההבנה כי הנפש פועלת לרפא את עצמה כאשר מתקיימים התנאים המתאימים ומרחב שיש בו הכלה. הפעולה האינטואיטיבית של המטופל והדימויים שהוא יוצר נובעים מתוך 'מעיין החיים' שבתוכו, שם קיים כל הידע אשר נפשו צריכה בכדי להגיע לאיזון.

מקורות:

פרי, ר' (2003). מעשה ביצירה. מושב בן שמן:מודן

סילברסטון, ל' (2013). טיפול באומנות בגישת האדם במרכז. קרית ביאליק: אח.

סטור, א' (1998). יונג. תל-אביב: דביר.

רובריטסון, ר' (2004). יונג: מדריך לפסיכולוגיה היונגיאנית. תל-אביב: משכל.

Kramer, E. (1971) Art as Therapy with Children. New York: Schacken Books

הכשרת מנחי הורים חינוכיים

באישור אגף שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) משרד החינוך

הצטרפו לתכנית המקצועית ביותר להכשרת מנחי הורים - מקצוע נצרך ומבוקש המשלב שליחות ותרומה לקהילה!

- שילוב של הכשרה לעבודה פרטנית והנחיה קבוצתית.
- תכנית המשלבת לימודים עיוניים ופראקטיקה: השתלבות בפרוייקט הנחיית הורים ארצי.
- מתן דגש על האתגרים העומדים בפני הורים ומחנכים: ילדים ונוער בסיכון, נוער נושר ומתבגר.
- סגל מרצים מומחים.
- הכוונה להשמה נרחבת: מוסדות לימוד, אגפי קידום נוער ועוד.

קבוצות גברים נשים נפתחות

מרכז י.נ.ר Y.N.R CENTER

הרשמה עכשיו:

02-6321-625

rishum@ynrcollege.org

MILLER POINT. מילר.

מאחורי המסכות

זיהוי מסכות בתהליכי ייעוץ

יונה תור - ייעוץ אישי זוגי ומשפחתי 050-6423004 | ionator@netvision.net.il

דוד וחני, זוג צעיר עם 2 ילדים, נשואים ארבע שנים וחצי. חני מספרת כיצד תמיד התפעלה מבעלה, טיפוס חברתי, אוהב אדם ואוהב להיטיב. היא תארה אותו כמכניס אורחים ביד רחבה שדואג שבכל שבת ישבו אורחים סביב שולחנם - זוג טרי מהכולל, אורח שהזדמן לאזור ולא הכיר אף אחד, לעתים משפחה של עולים חדשים ועוד. חני האירה פנים לאורחים, וקבלה בשמחה את תפקידה כמארחת. אך אם הזמן, החל קול נוסף, שקט, מבויש וחלש, לקבוע לו מקום בליבה: "למה אני לא שותפה להחלטה להביא אורח? למה כמעט אף פעם אנחנו לא לבד עם עצמנו וילדינו?" חני התחילה להרגיש ריחוק וכעס, אך לא שיתפה את דוד. זה הרי לא יפה, לא מקובל. מדובר במצוות הכנסת אורחים, וקיום רצון בעלה. אם תתנגד, איך היא תיתפס בעיניו ובעיני הסביבה?

מבחוץ חייהם של חני ודוד המשיכו כמעט כרגיל אבל הריחוק המשיך להעמיק. מצב הרוח של חני היה ירוד, וסוג של מירמור התגנב בהערות כאלה ואחרות לכיוונו של דוד. דוד חש שמשהו קורה, אבל הוא השתיק את הקול הפנימי שלו. הוא פתר את הקול הזה באמירות כמו: "זה יעבור", "זו רק העייפות", "הלחץ של עבודה, גידול הילדים וניהול משק הבית" ועוד הסברים.

הפגנת הרגשות האמתיים באה לידי ביטוי בהחצנה סוערת בליל שבת אחד כאשר האורח התורן הלך והילדים כבר נמו את שנתם. חני התפרצה בזעם רב כלפי דוד והביעה את תסכולה בפרץ מילים נוקבות, דוקרות וקשות. דוד היה מופתע. הוא לא הורגל בהתפרצות כזו מצד אשתו מאירת הפנים. שניהם הרגישו שהזוגיות היפה שלהם "מדומיינת" במידה רבה, והיא מתנדנדת ועלולה להישבר. הם יישבו את ההדורים לכאורה והמשיכו הלאה עד ההתפרצות הבאה. זה היה השלב שבו בני הזוג פנו לייעוץ.

במהלך הייעוץ התוודענו למסכות שבני הזוג עטו על עצמם במודע ושלא במודע. חני לא שיתפה את דוד בקול הפנימי שלה, שהעלה את הקושי בהתנהלותו של דוד בעניין האורחים. באופן לא מודע חני המשיכה עם מסכה של מארחת מושלמת. חני גם שמה מסך בין הקול הפנימי שלה, קול "הילדה הפגועה" שבה, לבין תודעתה, ולמרות שהיא ניסתה להשתיקו, הוא הלך והעצים את רגשותיה השליליות.

דוד, מצידו, לא ראה ולא חש מה עובר על אשתו, וגם אם הרגיש משהו במעורפל אף הוא שם מסך, והשתיק את האיתותים. הוא שמח להכניס אורחים, תפקיד ששם אותו במקום חברתי וערכי מכובד.

מבחוץ שניהם עוטים מסיכה שהכל כשורה. המסכות מכסות את כל הפנים. חני לא משתפת את בעלה במצוקתה וממשיכה לתפקד. דוד ממשיך עם מסכת המארח שמראה לאורחיו דגם של משפחה מושלמת, ולא מתייחס לאיתותים ולריחוק שנושב מכיוונה של אשתו. המסכות הפכו למסך בתוך כל אחד מבני הזוג.

העמקה נוספת בתהליך גילתה רובד נוסף. חני, כילדת סנדביץ בבית עם עוד שמונה אחים ואחיות חשה תמיד שלא רואים אותה, ושאין זמן בשבילה. עבורה, הסיפור שוב חוזר על עצמו. הילדה שהפנימה את היותה דחויה ו"בלתי נראית" חוותה זאת מחדש מצד בעלה. אך היא עוטה מסכה של "מבוגרת" אחראית והכל ממשיך כשורה עד שהיא מתפרצת בסערת רגשות ועוצמה רבה. דוד הורגל מילדותו, להיות מופת, להיות מוצלח. כך הוא זכה להערכת הוריו, כך ראו אותו, ורק כך הוא מרגיש עצמו בעל ערך. הילד שבו רוצה להמשיך ולהיות המוצלח, המודל לדוגמא, וזה מה שגורם לו להשתיק את אותות האזהרה שמגיעים מצידה של חני. מסכות אלו אינן מאפשרות להטות אוזן קשבת פנימה, לראות ולזהות את המתרחש באמת בתוך כל אחד מבני הזוג, ובמילא במה שקורה לאחר. המסכות הופכות למסך גם ביניהם.

בכולנו יש ילד מבוגר ובוגר. הילד הוא זה שהפנים חוויות ילדות, כאב, נעלב, חש דחוי או התאמץ להיות מוצלח תמיד. דרך אותן חוויות והפרשנות הילדותית שלו הוא למד להבחין מתי הוא בעל ערך ומתי לא, האם הוא אהוב ובאלו תנאים הוא אהוב.

הילד הזה הופנם, נשאר באדם והוא משפיע על התפיסה העצמית שלו. הוא זה, שאם לא יקבל התייחסות של מודעות ראויה, ינהל את האדם גם בבגרותו. לרוב ילד מופנם זה, עוטה מסכה של מבוגר שנאלץ לנהוג באופנים מסויימים על מנת לחוש בעל ערך. כך חני, שלא השכילה לעצור לפני ההתפרצות, וכך דוד, שלא שהה לאיתותים והמשיך כרגיל. הם נהגו כילדים שעטו מסכה של "מבוגרים" מושלמים, אך לא עצרו על מנת להתנהל בבגרות.

>> תובנות לסיום

אדם בוגר הוא כזה ששואל ושואף לזהות: מי מנהל אותי? מהיכן מגיעה ההתנגדות שלי? מדוע אני לא משתף/ת בצרכי? מה מניע אותי להמשיך למרות שלא טוב לי? מדוע כל כך קשה לי להודות בקושי?

אדם בוגר אינו משתיק את האיתותים. הוא נעצר לשאול ולברר: מה קרה לאשתי שאינה כתמול שלשום? מה קשה לה? הוא רוצה לדעת ולברר. זהו אדם שרוצה תיקון מהמקום הבוגר שלו, הוא מנהל את הילד הפנימי שלו, שמוכן להיפתח לפנימיותו הוא ולרגשות האחר, להקשיב ולבדוק.

כששני בני הזוג מגיעים למקום של מודעות למה שקורה בפנימיותם שלהם ושל זולתם, וכל אחד מוכן גם להתעניין ולהקשיב למה שקורה לשני, יש סיכוי רב שהם יבינו ויתחשבו בשני היבטים אלו בחיפוש אחר מענה לפתרון תוך מתן ביטוי לצרכים ולרצונות של כל אחד. מעבר לפתרון הרצוי, עצם התהליך יביא להגברת האמון והקרבה הרגשית.

לכולנו יכולות להיות מסיכות רבות ושונות אך עיקרון ההקשבה הפנימית, השיתוף מהמקום הבוגר וההקשבה ההדדית הוא עקרון נכון בכל מצב ובוודאי במצב קונפליקטואלי באשר הוא.

ככל שהשנים חולפות, והמסכות ממשיכות להשאיר את בני הזוג בדפוס המועדף והמוכר שלהם, כך קשה יותר להיחלץ משם לבד בבחינת "אין חבוש מתיר עצמו מבית אסורים". במקרים כאלו מומלץ לפנות לייעוץ. זהו ייעוץ ששכרו בצידו, שביכולתו לשנות חיים, לחדש את הקשר ולהוביל את בני הזוג לריפוי ולצמיחה משותפת.

ועידת חינוך בנושא הורים בחינוך התקיימה בכנסת

יום ראשון יד' טבת תשע"ח
01.01.18

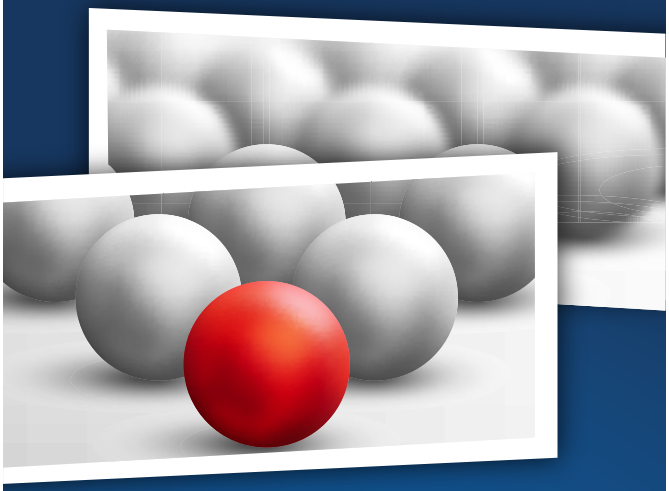
הועדה בראשות חבר הכנסת יעקב מרגי, דנה בחשיבות שילוב הורים במערכת החינוך. בועדה השתתפו נציגים בכירים ממשרד החינוך, שעדכנו על מודל שהוקם במשרד במטרה לשלב הורים בעבודה החינוכית בבתי ספר, נציגי ערים בהם פועלים מנחי הורים מוסדיים במסגרת השלטון המקומי, מנחי הורים, הורים ומוסדות להכשרת מנחי הורים. גב' רינה כהן, יו"ר משותף של המועצה הציבורית להורים בישראל, שיזמה את הועדה דיברה על הרחבת הפרספקטיבה להורים בכלל, ולא רק הורים במערכת החינוכית. "כולנו הורים. אין חינוך ללא הורים" טענה גב' רינה כהן והרחיבה כי השקעה בחינוך מקדמת שוויון זכויות בחינוך, הורים מודעים ומועילים יביאו להצלחה של ילדיהם. ההורים הם נכס לאומי וכל השקעה בהורות גורמת לתשואה מירבית. הורות בישראל שנת 2018 היא הורות בסיכון משום שיש אובדן אמון עצמי, ערעור הסמכות ההורית, פחיתות כבוד לתפקיד, החלשת המנהיגות, לחצים ובדידות חוסר שיתוף פעולה מצד גורמי החינוך ועוד.

גב' רינה כהן קראה ליו"ר הועדה לתמוך בפעילות הכוללת מידניות לאומית בתחום העצמת סמכות הורים, למתן תוקף למנחה הורים מוסדי ומתן תוקף לגופים המסמכים. גב' כהן הזכירה את פעילותו המבורכת של מרכז י.נ.ר, העובד בעיקר עם הציבור הדתי והחרדי, לצד מרכזים אחרים הפועלים לחיזוק הקשר המיטבי של הורים עם ילדיהם. בהמשך, הציגה את פעילות מרכז י.נ.ר והאתגרים בהתמודדות הורים במגזר החרדי, גב' טל נחום, מרכזת תכניות ההכשרה במרכז י.נ.ר שהגיעה לועדה יחד עם גב' מיכל אמיר, מרכזת תחום הורים במרכז י.נ.ר. יו"ר הועדה חבר הכנסת יעקב מרגי הקשיב בקשב לפעילויות המבורכות שפורטו על ידי כל העוסקים בתחום, וסיכם כי הוא רואה חשיבות רבה בהדרכת הורים ובהעצמת הורים, וקרא למשרד החינוך ולשלטון המקומי לאגם משאבים ולפעול להקמת מחלקת הורות ומשפחה בכל רשות מקומית, ואף קרא למשרד החינוך לבחון אפשרות לתמיכה וסבסוד לימודי הנחיית הורים.

סיום לימודי נוער בסיכון ונוער נושר במרכז י.נ.ר

30.01.18

השבוע הסתיים קורס מרתק וייחודי במרכז י.נ.ר - קורס נוער בסיכון נוער נושר. הקורס בניהולו המקצועי של חיים דיין, עו"ס קליני וחוקר בתחום, היווה את השלב האחרון במסלול לימודי הנחיית הורים המתקיים במרכז באישור אגף שפ"י במשרד החינוך. לטקס סיום וחלוקת התעודות הגיע יוסי כהן, מנהל קש"ת חרדים באגף לקידום נוער, עיריית ירושלים. יוסי שיתף את התלמידים בפעילות האגף באיתור וסיוע לנוער מתמודד והזמין את התלמידים לסיור באגף וחשיבה על שיתופי פעולה. התלמידים סיכמו את הקורס באווירה חגיגית והודו למרכז הקורס והצוות המקצועי, כמו גם לרכז התכנית להכשרת מנחי הורים, אריה אשדת. התכנית להכשרת מנחי הורים במרכז י.נ.ר כוללת התמקדות בנוער מתבגר ונוער נושר ומעניקה ידע ומיומנויות מעשיות הן להנחייה קבוצתית והן לייעוץ פרטני. "הלימודים היו מרתקים, למדנו חומר ברמה גבוהה ומעשית המסייע לנו להשתלב בעשיה ובעבודה עם הורים ובני נוער", סיכמו התלמידים.



קורס הנחיית קבוצות

בואו לרכוש ידע ומיומנויות להנחיית קבוצות, עמידה בפני קהל ופיתוח מקצועי

שילוב של לימודים תיאורטיים לצד חוויה מעצימה ומעשית:

- יצירת סמכות והשפעה מול קבוצה
- סגנונות הנחיה שונים
- תקשורת אפקטיבית ואסרטיבית
- אמנות הפרזנטציה, שפת גוף
- הנעה ומוטיבציה, יצירתיות בהנחיה
- שיווק עצמי ויחסי ציבור

הצטרפו להצלחה

מרכז י.נ.ר Y.N.R CENTER

לפרטים והרשמה:
02-6321625
rishum@ynrcollege.org

HILLER POINT. סילר.

חינוך לקדושה

על חשיבות הקשר וההסברה לבני הנעורים

הרב אליהו בן סימון, מו"צ "שערי הלכה ומשפט", יועץ נישואין ומשפחה, ופסיכותרפיסט.

מן המוסכמות הן שתורת ישראל והמוסר האנושי האוניברסלי, רואות במושג "אחריות" את אחד ממרכיבי היסוד של עצם היותנו הורים. הזכות והחובה לזון ולפרנס החל מגיל ינקות, ללמד תורה ולהרגיל למצוות בגיל בוגר יותר, וכשיגיע הזמן הראוי גם להעניק לילד כישורי חיים בסיסיים, כמו מקצוע לחיים, בכדי שיוכל לפרנס את עצמו, הם חלק אינטגראלי מתפקידנו כהורים. התלמוד (קידושין כט.) מנסח זאת באופן הבא: "תנו רבנן, האב חייב בבנו למולו, לפדותו, וללמדו תורה, ולהשיאו אשה, וללמדו אומנות. וי"א אף להשיטו במים. רבי יהודה אומר כל שאינו מלמד את בנו אומנות מלמדו ליסטות. ליסטות סלקא דעתך? (פירוש: וכי יעלה על הדעת שאם אין האב מלמד את בנו אומנות, הרי שבהכרח ילמד אותו ליסטות?) אלא כאילו מלמדו ליסטות!".

אין ספק שבכלל האחריות שלנו כהורים ישנו לא רק הצורך וההכרח לדאוג לצרכיהם הביולוגיים, והגשמיים, ולא רק לצרכיהם החברתיים והרוחניים, אלא גם, ואולי בעיקר, למכלול הצרכים וההיבטים הנפשיים, הרגשיים והפסיכולוגיים.

נדמה כי אחד מן התחומים שזוכים למעט מאוד תשומת לב אם בכלל, הוא הנושא שקשור ושייך עם התהליכים הטבעיים של התבגרות הילדים, הטומנים בחובם עבור הילדים חוויות חדשות ומבלבלות, איתן מתמודדים הנערים הרכים לבדם, עם תחושות בסיסיות של בדידות, פחד ותסכול.

הנער הגדל בסביבה תורנית יפגוש באופן טבעי היגדים חז"ליים המתייחסים בחומרה ובחריפות רבה לנושאים של צניעות וקדושה באופן כללי, ובאופן פרטני יותר לאיסורים ברורים ומפורשים בתחום. דוגמא מייצגת לכך הם דברי הגמרא (נדה יג.): "אמר רבי יוחנן, כל המוציא שכבת זרע לבטלה חייב מיתה וכו'. רבי יצחק ורבי אמי אמרי כאילו שופך דמים וכו'. רב אסי אמר כאילו עובד עבודת כוכבים". ובאין גורם שיעזור לנער להבין, לפרש, ולעבד את הידע המבעית שהוא נחשף אליו, הרי שצפויות לו מתחילת גיל ההתבגרות ועד לנישואיו, כעשר שנים בממוצע של חוויות העשויות להיות קשות ומטלטלות, ולעיתים עד כדי תחושת אנורמליות, עצבות דכדוך ודכאון, וגרוע מכך עלולים להתחולל בתוכו תהליכים המסוגלים לפגוע ביכולות שלו לתפקד באופן בריא וחופשי עם נישואיו בקדושה ובטהרה.

הרב שלמה וולבה במאמרו "פסיכיאטריה ויהדות" (מופיע בספר 'בשבילי הרפואה' עמוד פ"ב) כותב: "התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול 'רגשי אשמה', ובפרט לצעיר הדתי... רוב רובם של הצעירים נכשלים ואינם יכולים להתגבר בשום אופן. התוצאה היא רגשי אשמה. כאן הוא המקום להדרכה נבונה מצד הרבנים והמחנכים. כידוע רב אינו מוסמך לסלוח לחטאים ובוודאי לא להתיר איסורים, אבל הוא יכול להדריך להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו".

ובכן, מצד אחד ישנו הצורך ללמד ולהסביר את מושגי היסוד הקשורים למידת ה"יסוד", לקדושה ולצניעות, גם מבחינה ביולוגית וגם הלכתית, וכמו שכותב הרב וולבה בספרו "זריעה ובניין בחינוך" (עמוד מ"ט), במאמרו על גיל ההתבגרות: "נוסיף דברים אחדים בנוגע לגיל ההתבגרות, סביבות גיל שלוש עשרה. על "בר מצוה" לא צריך לדבר. את זה כולם יודעים לעשות יפה מאוד. אבל על ההתבגרות עצמה, הגופנית והנפשית, על זה כן צריך לדבר. אם היחס בין ההורים והילדים הוא יחס לבבי וההורים יכולים לדבר עם הילדים בלי להתבייש אזי הם צריכים לדבר איתם ולהכין אותם לבגרות. אמא צריכה להכין בת שמגיעה לגיל שתים עשרה ולדבר אתה על תופעות הבגרות הצפויות. אם הילדה תגיע לבגרות בלי כל הכנה ותהיה מופתעת בפעם הראשונה היא עלולה לקבל הלם שקשה להתאושש ממנו לעיתים אפילו עד החתונה.

גם את הבנים צריך להכין ולהסביר להם מה זה מקרה לילה שלא יהיו מופתעים. שם יש מקום לאב להרחיב ולהסביר שהזרע הוא כוח קדוש שעל ידו הם עצמם יהיו אבות בעתיד. ובשלב מאוחר יותר צריך לפרט קצת יותר. ה"חפץ חיים" היה רגיל לדבר עם בניו כשהגיעו לגיל חמש עשרה ולהסביר להם את כל מה שקשור להתבגרות. הילד - נער צריך לשמוע בפירוט את כל ההלכות הנוגעות לעניין זה".

ברם, מן הצד האחר ישנו צורך אקוטי להרגיע ולאזן את תחושת אי הנוחות הבאה בעקבות החטא, כדברי הרב דסלר בספרו "מכתב מאליהו" (חלק ד' עמוד 263): "בושה באה מהרגשת סתירות פנימיות, ויש בה כוח גדול להביא את האדם לידי תשובה. אבל מצד אחר יכול האדם לבוא על ידה לידי עזות וחוצפה, כי הרגשת הסתירה באופן חזק מאד יכולה להביאו למרוד נגד בוראו לגמרי ח"ו, בכדי להשקיט בכוח את קול המצפון".

המחנך הדגול הרב משה מונק ז"ל במאמרו "חינוך לחיי משפחה" (מובא בספר 'באספקלריה של תורה', עמוד 103) הטיב לתאר דידקטיקה אפשרית שתבהיר למתבגר את אשר מתחולל בנפשו ובגופו, תוך מסגור מחדש לעולם המושגים של הנער, ובכך להכניסו לפרופורציות של נורמליות שתאפשר לו התמודדות רגועה עם צניעות וקדושה. וזה לשונו: "סח לי מחנך אחד: בא אלי חניך, וקיצור שלחן ערוך פתוח לפניו, וקורא לפני: 'אסור להוציא שכבת זרע לבטלה ועוון זה חמור מכל עבירות שבתורה. ואלו שמנאפים בידם ומוציאים זרע לבטלה, לא די להם שאיסור גדול הוא, אלא שהעושה זאת הוא בנידוי, ועליהם נאמר ידיכם דמים מלאו, וכאילו הורג את הנפש' (קיצור שלחן ערוך, סימן קנ"א ס"א). ואומר החניך: 'אני רוצח מתמיד! אין לי כפרה! אמשיך לרצוח! חיי אבודים!'. ושואל המחנך: ומה אענה לו? אמרתי לו: הביטוי 'חמור מכל עברות שבתורה' לאו דווקא! (ראה בשו"ע אבן העזר סימן כ"ג ס"א, ובב"ש ובח"מ שם). ועכשיו תפתח לפני החניך הלכות לשון הרע ואלה דבריו: 'והוא עוון גדול, וגורם להרוג נפשות מישראל, לכך נסמך לו ולא תעמוד על דם רעיך. צא ולמד מה אירע לדואג האדומי'. ואח"כ: 'ולא נחתם גזר דין על אבותינו במדבר אלא על לשון הרע בלבד' (סימן ל' סעיפים א - ב). ובכן תגיד לחניכך: אני המחנך ג"כ רוצח! כי גם אני אינני מצליח להימנע לגמרי מדיבור לשון הרע. שנינו חוטאים חטאים חמורים, ועל שנינו לא להתייאש אלא להתאמץ לתקן דרכינו כל אחד בתחומו. על ידי השוואת איסור חז"ל ללשון הרע, נטלתי את העוקץ המלווה בתחום העריות, הוצאתי חטא זה מתחום האמוציות החריפות, והכנסתי אותו לתחום כל החטאים שהאדם נגוע בהם. לא בטלתי רגש האשמה, אלא העתקתי אותו מתחום הפחדים האי-רציונליים את תחום המצפון, ולשטח של יראת חטא כללית".

אלמנט נוסף, וחשוב מאוד הוא להסביר לנער המתבגר, כי היצריות אתה הוא מתמודד, היא ביסודה נורמלית, טבעית, ולגיטימית, ואפילו חשובה, קדושה, וטהורה, כשיגיע הזמן לממש אותה, ורק בשנים אלו שבין ההתבגרות לבין החתונה הקב"ה דורש מאתנו להמתין עם המימוש של התשוקה הקדושה הזו.

אפשר להראות לו את דברי המדרש (בראשית רבה, פ"ט אות ז') שאומר על הפסוק בספר בראשית (פרק א' פסוק ל"א): "וירא אלקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד, הנה טוב מאוד זה יצר הטוב, והנה טוב מאוד זה יצר הרע! וכי יצר הרע טוב מאוד הוא? אתמהא! אלא שאילולי יצר הרע לא בנה אדם בית, ולא נשא אשה, ולא הוליד בנים". כלומר שהיצר הוא חיובי ונקי כמו כל היצירות של הקב"ה, רק שבאופן זמני המימוש צריך להיות בהמתנה.

וכך כותב הרב וולבה בספרו "עלי שור" (ח"א, עמוד ל"ט) במענה למכתב וירטואלי של נער: "יקירי, הנך שואל במכתבך כיצד צריך בן תורה להתייחס אל התאווה. הלא לתאווה נועד תפקיד בחיי האדם, ואי אפשר לשלול אותה שלילה מוחלטת. ומאידך "תאווה" היא היא יצר הרע, כלומר יצר שיש להילחם נגדו. לכן הנך שואל באילו דרכים יש להילחם נגד יצר אשר הופעתו הנוכחית מפריעה, ונקראת רע, אבל מצד עצמו עתיד הוא למלאת תפקיד בחיינו". עוד כותב שם הרב: "בשום אופן אין לראות ביצר התאווה דבר מאוס ומתועב מצד עצמו, כי הנה יצירה קדושה היא. הנה לא מצא אלוקינו מקום יותר הגון חתימת בריתו אתנו מבשר הערווה"

ובמכתב (אגרות וכתבים ממרן המשגיח רבי שלמה וולבה, ח"ב,אגרת ש"ח) כותב הרב: "הטעות משנות הנעורים הראשונות, שהתרגלו לראות בכל דבר שביצר הרע עניין של טומאה, וכל כך השתרש מבט זה בבני תורה הצעירים, עד שאחר כך כשהם ניגשים לחתונתם נדמה להם גם אז כי בעצם בטומאה הם עוסקים, אלא שהטומאה הותרה וכו'. כמובן שאין לך טעות גדולה מזו! ולדאבוננו גם מחנכים אינם נזהרים בזה ומרבים לטמא את היצה"ר, במקום לחנך תלמידיהם לדעת שהיצה"ר הוא דבר שבקדושה, וממילא צריכים לשמרו בקדושה, ואילו חונכו התלמידים ככה, היו יודעים בעת בואם בברית עם בת גילם כי בית מקדש הולכים לבנות, ולא מקום מותר לטומאה ח"ו!

הרב וולבה לוקח את הרעיון של "והנה טוב מאוד זה יצר הרע", צעד אחד קדימה, ומביא בכמה מקומות בספרו עלי שור את דברי הזהר המפעימים והמדהימים שמלמדים אותנו שאותו היצר של התאווה הוא בעצם אותו "יצר" של שמחת התורה הכולל בתוכו את כוח החידוש והיצירתיות. וכה הם דברי הזהר: "רבי יצחק ברבי יוסי אתי מקפוטקיא ללוד. פגע ביה רבי יהודה, אמר ליה רב יצחק תאמר דחברינא חכימי מתניתא, אתערו להאי ענייינא, דיצר הרע יתנשי מן עלמא, בר ההיא שעתא לזיווגא? א"ל חייך הכי איצטריך יצר הרע לעולם כמטרא לעולם, דאלמלא יצר הרע חדוותא דשמתא לא ליהוי! (זהר, ח"א, דף קל"ח). מסביר הרב וולבה (עלי שור, ח"ב, עמוד של"ב): "היצר של עבודה זרה ביטלו אנשי כנסת הגדולה. רצה רבי יצחק שהתנאים הקדושים ישכיחו את היצר של עריות... ויותר לא יטריד ולא יציק לבני אדם. השיב לו רבי יהודה שהוא הכרחי לעולם כגשם כי ממנו באה חדוותא דשמעתא". "פלא הוא! אותו יצר של עריות שהוא לכאורה היפך התורה, הוא הוא המחבר את התלמיד חכם עם התורה עד כדי התאחדות גמורה בשמחת התורה".

הגאון הצדיק הרב אליעזר מנשה דונט, "המשגיח" שליט"א, שכיון ועיצב את הנפש והמחשבה היהודית שלי ושל רבים אחרים דיבר על הנושא של "קדושה", בשיחה השבועית בהיכל הישיבה, כשפרשת השבוע עסקה בסיפור של יוסף הצדיק ואשת פוטיפר. המשגיח, במקום להפחיד ולשתק את הבחורים, בחר לומר את הדברים הבאים: ידוע שיוסף נקרא "יוסף הצדיק", כלומר שהמעלה הגדולה בה הוא התייחד היא מידת ה"יסוד", שזה אומר שהוא הגיע למעלה הגבוהה ביותר בסולם הקדושה. ועל זה אמר המשגיח שלכאורה הדברים

חשוב מאוד הוא להסביר לנער המתבגר, כי היצריות אתה הוא מתמודד, היא ביסודה נורמלית, טבעית, ולגיטימית ואפילו חשובה, קדושה, וטהורה, כשיגיע הזמן לממש אותה, ורק בשנים אלו שבין ההתבגרות לבין החתונה הקב"ה דורש מאתנו להמתין עם המימוש של התשוקה הקדושה הזו.

תמוהים ומוזרים, שכן יעקב אבינו העיד על עצמו שראובן הינו "כוחי וראשית אוני" (בראשית, פרק מ"ט, פסוק ג) ומסביר רש"י ע"פ המדרש: "היא טיפה ראשונה שלו, שלא ראה קרי מימיו", ולהזכירנו יעקב נשא את לאה כשהיה בגיל שמונים וארבע (!) ועם כל זאת, הטיפה הראשונה שיצאה מיעקב הייתה רק עם יצירת ראובן. ומאידך אצל יוסף אומרת התורה "ויפוזו זרועי ידיו" (בראשית, פרק מ"ט פסוק כ"ד) ומסבירה הגמרא (סוטה לו:) שיוסף כמעט וחטא עם אשת פוטיפר, ורק בשלב מתקדם יוסף החליט לפרוש מהעבירה. אך תוך כדי שנלחם ביצרו יצאו ממנו עשר טיפות, ובשל עשר טיפות אלו

יוסף נענש שבמקום שיצאו ממנו שנים עשר שבטים, יצאו ממנו רק מנשה ואפרים. וא"כ צריך להבין, איך ייתכן שמעלת הקדושה הגבוהה ביותר ניתנה ליוסף, שבכל זאת נכשל ברמה מסוימת, ולא ניתנה ליעקב שלעולם לא יצא ממנו שום טיפה?

וכאן השריש בנו המשגיח את הסוד והיסוד הגדול, שהצורה של עבודת השם שלנו בנושא של "קדושה" היא של מלחמה תמידית, שיש בה עליות ומורדות בדרך של קבע, ולכן הפסוק אומר "שבע יפול צדיק וקם" (משלי, פרק כ"ד פסוק ט"ז). וכמו שאמרנו המושג "צדיק" קשור ושייך להתמודדות עם "קדושה". ולכן דווקא יוסף שכתוב עליו בתורה: "ויהי יוסף יפה תאר ויפה מראה" (בראשית, פרק ל"ט פסוק ו), ומספרת לנו התורה ש"בנות צעדה עלי שור" (בראשית פרק מ"ט פסוק כ"ב), ומסביר רש"י ש"בנות מצרים היו צועדות על החומה להסתכל ביופיו. ובנות הרבה צעדו, כל אחת ואחת במקום שתוכל לראותו משם", וחז"ל מספרים ש"בכל יום ויום הייתה אשת פוטיפר משדלתו בדברים, בגדים שלבשה לו שחרית לא לבשה לו ערבית, בגדים שלבשה לו ערבית לא לבשה לו שחרית", ודווקא יוסף שחי ב"ערוות הארץ" ללא הורים וללא משפחה או מסגרת מחייבת, ודווקא יוסף שהיה במלחמה ובהתמודדות מתמדת והיה לו קשה, ואפילו היו לו נפילות מעת לעת, אבל הוא לא ויתר אלא נלחם כמו צדיק הנופל וקם, דווקא הוא זה, וזה הוא, שיכול לקבל את הכתר של הצדיק, ולכן הוא, ורק הוא נחתם במידת היסוד, ולא יעקב אבינו שהתורה קוראת לו "איש תם יושב אהלים" (בראשית פרק כ"ה פסוק כ"ז) שהיה "זקן ויושב בישיבה" (יומא כח:). מי שלא מתמודד עם קדושה ולא נופל ולא קם לא יכול להתהדר במידת היסוד! ומאידך מי שנופל וקם ושוב נופל ושוב קם הוא ראוי לכתר הקדושה!

הצורה של עבודת השם שלנו בנושא של "קדושה" היא של מלחמה תמידית, שיש בה עליות ומורדות בדרך של קבע

אלו תובנות ועקרונות שמחד נותנים למתבגר כוח להילחם בכל הכוח, אך מצד שני מאפשרים לו להצליח להכיל את הנפילה כשישנה. ומאחר ובמלחמה ובהאבקות עסקינן, נוכל אם נרצה להשתמש במושגים הבאים מעולם ההאבקות ולנסח זאת כך: במלחמה מול היצר אין ניצחונות ב'נוק אאוט' אלא הניצחונות הן תמיד בנקודות...

ולסיום, חשוב ללמד את המתבגר שלמרות שחלק משמעותי מהאחריות שלו בהתמודדות עם הייצריות הבריאה שלו, הוא להיזהר מחשיפה למראות, מצבים, והתנהגויות, שבטבעם יוצרים עוררות שתקשה עליו, אך בכל זאת צריך שיידע לנהל את ההימנעות שלו בנחת וברגיעות ולא באופן דרמטי וקיצוני, מה שעשוי לעורר אצלו ריאקציה וחידוד של הגירוי והעוררות. וכידוע בשם רבי חיים מואלוז'ין שעיסוק יתר בהימנעות, יוצר פעולה הפוכה לחלוטין, וכפי שהביא זאת בשמו תלמידו בספר "כתר ראש" (אות קל"ה): "הסתכלות עריות ושיחתן - אמר זה הכלל, כל מה שיגדור עצמו ויפרוש מראייה, אחר כך אם יראה ויביט יבער היצר כאש! אלא כשדעתו לילך בשוק יתפלל ויבקש רחמים לבל יכשל ח"ו בשום נדנוד והרהור עבירה חס ושלום". וראו עוד לגדול תלמידיו של הרמ"ע מפאנו, בפירושו "זכרון אבות" על פרקי אבות (פ"ב מ"ז), שהסביר שכן הוא בטבע האדם בהתמודדות עם היצר: "כטבע כל דבר המתנגד לדבר". יעויין שם.

ולחתימת המאמר נצטט שוב מתורתו החכמה, המכילה, והפרגמטית של מורינו הרב שלמה וולבה, ושוב מתוך מכתב לבחור שמתמודד עם אתגרים של קדושה. "ידידי היקר! הפסק לחפש בספרים מה שמדברים על אותו חטא, ומה שכבר רשמת לך - תגנוז. היצר המביא לחטא זה הוא כה ערום, שכל מחשבה על החטא, ואפילו מחשבה של חרטה ותשובה, עלולה לגרות שוב את היצר לעבור. אי לזאת, צריך ללכת בדרך הפוכה, כמו שאמר רבי בפ"ב דאבות שיפה תורה עם דרך ארץ (היינו גמילות חסדים, כמו שאמרו בבראשית רבה פרשה יג, טו) שיגיעת שניהם משכחת עוון. צריך לשכוח מהחטא! וזאת - על ידי שתשקיע עצמך בלימוד ותשתדל לחדש, ודוקא בשמחה, וכמו שאמרו בברכות כב. "פתח פיך ויאירו דבריך כי אין דברי תורה מקבלין טומאה"! ... זוהי מלחמה גדולה, הרבה פעמים תנצח, אבל יכול לקרות שגם הוא מנצח ואתה נכשל. ואם חלילה נכשלת: אל תחשוב על זה ואל תשים לב! תדחה כל מחשבה על זה, ובפרט היזהר מייאוש! רק זה רוצה היצר: להפיל את האדם ליאוש, וזאת אל תתן לו! תלמד הלאה, ובשמחה, כאילו לא קרא כלום! עוד זאת: תשכח מה שראית בספרים על העונשים וקושי התשובה וכו', רק עיין בסידור הגר"א, והדברים שתמצא שם הם ינהיגו אותך. יודע אני שהדרך שביארתי לך היא לגמרי אחרת מכל מה שראית, אבל יש על דרך זאת הסכמה ממרן החזון איש זי"ע. בכל זאת, קשה להתרגל לא לחשוב, לא לשים לב, ותמיד שוב מתעוררת מחשבות של חרטה, יגון ויאוש ח"ו. לכן אבקשך לקרא מכתבי זה מדי פעם. והשי"ת יעזור לך שתעלה מעלה מעלה בתורה וביראת שמים עד שתשכח לגמרי מהחטא, ובעה"י תייסד בית של תורה ותוליד בנים בקדושה וטהרה (אין שום חשש שהעבר יזיק לזה), ורק חזק בלימוד תורה עם חידוש! (אגרות וכתבים, ח"א, מכתב כ"ד)

נוכל לסכם את המאמר בנקודות הבאות:

- להסביר לנער את המתחולל בגופו מבחינה פיזית והורמונאלית.
- למסגר את תפיסת הייצריות באופן נורמלי ולגיטימי, בהדגשה שלא הרגש הוא הבעייתי אלא רק הזמן עד לנישואין.
- ליידע אותו שבאופן נורמלי מדובר בהתמודדות קשה ולעיתים קשה מאוד, אך ככל שיימנע מחשיפה לא נכונה באופן רגוע, כך ההתמודדות תהיה פחות קשה.
- לתת לו את הפרופורציות הראויות שיאפשרו לו להתמודד עם חווית החטא ולהכיל את עצמו.
- תוך כדי נתינת כלים להתמודד עם היצריות להזהיר ולהבהיר לא להיכנס למצבים של זהירות יתר.

תם אך לא נשלם! במאמר זה הדגשנו את הצורך לאזן בין חינוך להלכות קדושה, ובין הצורך לתת לנער את הכלים להתמודד מתוך רגיעות ושלווה. אך עדיין אנחנו צריכים לתת את הדעת על איך מדברים, ומתי, ואיך להתמודד בפועל עם עוררות של הגוף. ועל כך ועל עוד בעז"ה בהזדמנות נוספת.

במאמר זה אנו מעוררים ומעודדים את תשומת לב ההורים לאחריותם ללמד, להדריך, ולחנך את בניהם לקדושה מאוזנת ובריאה. אך הורים שקשה להם לשוחח באופן חופשי ורגוע עם ילדיהם, והם מעדיפים שהילד יקרא על הנושא לבד, ובמידת הצורך יוכל לשאול שאלות, ניתן להמליץ על חוברת מצויינת בשם "יד שלוחה" שנמצאת בתוך ספר "שערי גדולה" שחוברה בטוב טעם ע"י הרב מנחם שלנגר, וניתן להשיגה אצלו בטלפון - 05331313796.

אחד משלנו

ראיון עם בוגר מרכז י.נ.ר

שם: אבי טל דמתי

גיל: 43

עיר מגורים: אלעד

תחום עיסוק לפני הלימודים במרכז י.נ.ר:
מלמד ילדים ובוגרים אסטרטגיות לימוד בגמרא ומשנה בדרך ייחודית שפתחתי לפני יותר מעשור ששמה "בשבילי הגמרא". השיטה מסייעת לילדים שמוגדרים כ"חלשים מבחינה שכלית", "לא מוצלחים", "בעלי הפרעות קשב וריכוז" ועוד הגדרות מגוונות, ומעניקה להם כלים וטכניקות להצלחה לימודית שמיטיבה גם מבחינה התנהגותית וחברתית.

בחרתי ללמוד את התחום כי:
במהלך העבודה שלי עם ילדים, נוכחתי לראות שלתא המשפחתי יש חלק משמעותי בתהליך הצמיחה של הילד. מחלוקות בין בני הזוג משפיעות על התנהגות הילד הן מבחינה רגשית והן מבחינה לימודית, ואם לא מזהים את שורש הבעיה אז כנראה שגם הפתרון לא יצליח. בחרתי בלימודי הכשרה לייעוץ נישואין ומשפחה במרכז י.נ.ר שהוא המקום הכי מקצועי במגזר הדתי והחרדי.

כיום אני:
יועץ זוגי במטרה לעזור לזוגות לבנות את התא המשפחתי בצורה נכונה, מכבדת ומכילה כי לבית בריא יש ילדים בריאים, וגם אם יש קושי לילד אז אם הבית בריא יותר קל לעזור לילד. דרך הראייה הרחבה כיועץ הצלחתי לשלב ראיה מערכתית יותר בעבודתי במסגרת המיזם של שבילי הגמרא. היום, כאשר הורים מפנים אלי ילד "עם קשיים" בלימודים, אני מזהה גם את ההשפעה של הקשר הזוגי ומכוון את ההורים לתהליך של יצירת אוירה מיטיבה שתסייע לבנם להצליח.

העקרונות המנחים אותי בעבודה שלי:
לכל אחד יש את הדרך שלו, המתאימה לו, ודרכה הוא יכול לממש את עצמו. התפקיד שלי הוא לעזור לזהות את הדרך הזו ולהקנות את הכלים המיוחדים לכך.

סיפור הצלחה:
זוג שהגיעו עם בנם בעקבות קשיים לימודיים והתנהגותיים. הילד סולק מספר פעמים מהישיבה עקב חוסר מוטיבציה ללמוד והתנהגות לא נאותה. לאחר שיחה מעמיקה עם ההורים, התברר שיש בבית מחלוקות חריפות הנובעות מחוסר תקשורת, ושני בני הזוג מדברים על גירושין. לאחר תהליך של ייעוץ זוגי בו בני הזוג התגברו על המחלוקות ונרתמו להצלחת הנישואין והמשפחה, היה אפשרי לעבוד עם הילד שהתנהגותו השתפרה לטובה. כאשר פותרים את שורש הבעיה, שאר הדברים כבר מסתדרים מאליהם.

המלצה אישית שלי:
אם יש לכם אישיות מתאימה, ואתם רוצים ללמוד להיות יועצים, אז תעשו זאת במקום הכי מקצועי שיש. כי להצליח צריך את הטוב ביותר.

בברכה
אבי טל דמתי 0548-16-77-15

האוניברסיטה הפתוחה
הרבה מעבר לתואר

B.A. של האוניברסיטה הפתוחה

✓מבוקש יותר ✓יוקרתי יותר ✓נחשב יותר

- B.A. במדעי הרוח עם חטיבה במנהיגות ושינוי חברתי
- B.A. במדעי החברה והרוח
- B.A. בפסיכולוגיה
- B.A. בחברה בדגש חינוך

אחת לשבוע | מלגות לזכאים | ייעוץ וליווי אישי

ללא תנאי קבלה

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

גברים / נשים / ירושלים / בני ברק

סניף ירושלים: 02-6321614 | סניף בני ברק: 02-6321615

batel@ynrcollege.org | openu@ynrcollege.org

הטורפים

על הטרדה נפשית בין בני זוג

מאת עו"ד סופי כהן | 054-6468157 | dr-ariel@zahav.net.il

אלימות נפשית בין בני זוג היא אלימות מוסוות שעלולה לגרום לנזקים רבים לקורבנות ולילדיהם ויכולה להגיע אף לסכנת נפשות. בניגוד לסוגי אלימות אחרים, היא אינה ניתנת לזיהוי בקלות וברוב המקרים הקורבנות חסרי אונים בגין חוסר המודעות לתופעה והטיפול הדרוש במקרים כאלה. קוראים להם הטורפים - לא נעים להכיר.

אלימות נפשית היא סוג אלימות שבא לידי ביטוי בדרך כלל בשתלטנות ורודנות של הגבר או האשה כלפי בן הזוג שלהם. כלפי חוץ אנו נפגוש באדם או אשה נורמטיביים לחלוטין שיעשו רושם מצוין לסובבים אותם. הם יתאימו את עצמם להפליא לצרכים של הצד השני עד שבן או בת הזוג בטוחים שהם מצאו זיווג משמיים.
רק אחרי שבן או בת הזוג נפל ברשתו של האדם הטורף, הוא ישנה את התנהגותו באופן קיצוני ויתחיל להיות כפייתי, שתלטני, קנאי, ורכושני שחייב להחליט על הכל .
כל מה שיעשה הצד השני כדי לרצות אותו אף פעם לא יספיק, הוא תמיד ימצא דרך לריב, לזלזל, להקטין ולהמעיט בערך האחר. לאט לאט הקורבן מאבד את הביטחון ואת הערך העצמי שלו, הוא מאבד את שמחת החיים ומתחיל לחשוב שהבעיה היא אצלו מאחר ובן הזוג הטורף מאשים אותו או אותה בכל הבעיות של המשפחה.

התופעות ניתנות לזיהוי בדוגמא הבאה: למיכל ועודד חמישה ילדים. עודד הוא איש מחשבים. מיכל מנהלת את כל מטלות הבית, את הילדים וגם עובדת בחוץ, אבל כמה שהיא טורחת ועובדת, בעלה אף פעם אינו שבע רצון. כשהוא חוזר הביתה הוא נותן לה פקודות ללא הרף ומבקר אותה על כל מעשיה, כל דבר קטן יכול להפוך לסיבה כדי לצעוק ולהתפרץ.
מיכל שמעדיפה להימנע מעימותים והתפרצויות, נכנעת לכל דרישותיו של עודד ופועלת בדיוק לפי רצונותיו. אך כל זאת לא מונע ממנו לזלזל בה ולהטיח בה עלבונות כגון: "את לא יודעת לטפל בילדים, את לא שווה כלום, האוכל לא טעים, איך את נראית...." מיכל הופכת להיות דיכאונית יותר ויותר ואינה מצליחה לתפקד ללא כדורים נגד דיכאון.

במערכת יחסים מהסוג הזה ההרס הפסיכולוגי של הקורבן הוא הדרגתי ובדרך כלל מתרחש במשך שנים במהלכן בן או בת הזוג אינו קיים יותר במערכת הזוגית והופך להיות "אובייקט", לעיתים מבלי שאף אחד מבחין בתהליך, גם לא קרובי המשפחה. ברוב המקרים בן הזוג הטורף פועל בעיקר רחוק מהעין כך שכלפי חוץ לא ניתן להבחין בהרס הפנימי של הקורבן שברוב המקרים גם מאשים את עצמו במצב עד שהוא מגיע למצבים קיצוניים של דיכאון.
במונחים פסיכולוגים אנשים אלה מוגדרים כ"פרוורטים נרקיסים", "רודנים בתא המשפחתי" או "טורפים". מקור המונח באגדה המספרת על נסיך יווני יפה תואר בשם נרקיסוס, ששבר את ליבן של עלמות רבות עד שנמסיס, הממונה על הנקמה הענישה אותו בכך שהוא התאהב בתמונתו הנשקפת ממי הביצה ולא יכול היה להינתק ממנה עד שגווע. על שמו מכונה אדם המאוהב בעצמו "נרקיסי", כתרגום לשם התואר הלועזי "נרקיסיסט".

הפסיכואנליסט פול קלוד ראקמייה הוא אחד הראשונים שעסק והתעמק במושג "פרוורטי נרקיסי" בשנת 1992 . חוקרים אחרים ובהם אלברטו אייגואר ניסו להמשיך בדרכו ולהגדיר את המושג:
"הפרוורטים הנרקיסיים הם מי שמתוך תחושת גדלות אינם מנסים ליצור קשר עם הזולת אלא באמצעות מתקפה על שלמותו הנרקיסית כדי לפרוק אותו מנשקו . הם תוקפים גם את אהבתו העצמית, את ביטחונו העצמי, את ערכו בעיני עצמו ואת האמונה בעצמו ובאחרים, בה בעת הם מבקשים ליצור באופן כזה או אחר את הרושם כי אין תחליף לקשר התלות שקשרו וכי האחר הוא שביקש את התלות מתחילה". המונח של הטרדה נפשית שתואר על ידי מארי פראנס הירגיון בשנת 1998 מתייחס לפרוורטי הנרקיסי של פול קלוד רקמיה בהרחבה והביא למודעות לתופעה שתיארה במאמרים ועבודות את הפרוורטי כסוציופת הפועל להרס זהותו של הטרף.

בשל האישיות החמקמקה והמטעה, חשוב שאנשי מקצוע כגון מגשרים, יועצי נישואין, טוענים רבניים, עורכי-דין, עובדים סוציאליים, שוטרים, שופטים, וגם רבנים, אנשי ציבור ועוד, המעורבים במקרים בהם אחד מבני הזוג הוא טורף, יהיו מודעים לתופעה וידעו לזהות את מנגנוניה. במקרים אלו, נדרשת בראש ובראשונה מיומנות של הבחנה וזיהוי של הקורבן האמיתי. זאת מאחר ובן הזוג הטורף הוא מניפולטיבי שמצליח בקלות להפוך את היוצרות ולהציג את עצמו כקורבן מול כל הגורמים המקצועיים. כמו כן, הטיפול בבני זוג שסובלים מבעיה של פרוורסיה נרקיססטית קשה

נשים מובילות דרך

הכשרת טוענות רבניות

באישור בית הדין הרבני הגדול

- הכשרה תורנית ומקצועית לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים
- ידע הלכתי ומשפטי מקיף וממוקד
- צוות מרצים בכיר
- עבודה מעשית והיכרות עם הנעשה בבתי הדין

90% הצלחה בבחינות ההסמכה

הצטרפי להצלחה

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

הרשמה עכשיו:

02-6321-615

rishum@ynrcollege.org

וממושך מאחר ובני זוג טורפים בטוחים שהבעיה היא אצל בן או בת הזוג ולכן הם מסרבים לקבל כל טיפול פסיכולוגי או אחר. מסיבה זו בדרך כלל קשה להציל מערכת זוגית מהסוג הזה או לשקם אותה. זאת ועוד, קיימת סכנה שאם הקורבן המתמודד מול בן זוג טורף יבקש לצאת מהמערכת הזוגית והמשפחתית, הטורף יכול לפגוע בבן הזוג ואף בילדים. לכן חשוב מאוד שאנשי המקצוע יהיו מודעים לסכנות ויעניקו פתרונות מתאימים.

ברוב המקרים במקרה של אלימות נפשית ניכור הורי תהיה בעיה נוספת שהקורבן יאלץ להתמודד מול בן זוג טורף, מאחר וזה האחרון יעשה את הכל על מנת להסית את הילדים כנגד ההורה השני, ובמקרים מסוימים הילדים אף עלולים להתנתק רגשית מההורה הקורבן ולהפסיק איתו כל קשר. מסיבות אלה, יש להעניק לבן הזוג המתמודד תמיכה פיזית, רגשית וחינוכית. יש לציין כי בדרך כלל הקורבן נמצא אחרי שנים של סבל ולכן תמיכה וליווי על ידי אנשי מקצוע שמודעים ובקיאים בהבנת המנגנונים של הפרוורסיה הנרקיססטית חשובים ונצרכים.

גם המערכת המשפטית כיום מתקשה להתמודד עם הסוגיה בגין חוסר המודעות לתופעה, חוסר ההכשרה של אנשי המקצוע והלקונות של החוק בנושא. לכן חשוב להכשיר את אנשי המקצוע להבנת המנגנוניים של הפרוורסיה הנרקיססטית ולחוקק חוקים תואמים.

STOP

זהירות - טורף לפניך
ממאפייני בן הזוג הטורף:

- הוא בן אדם קר ומחושב נטול אמפתיה
- הוא מרוכז בעצמו ובצרכים שלו בלבד
- הוא תמיד מאשים את בן או בת הזוג בכל מה שהוא מעולל לו
- הוא אינו מוכן לקבל כל ביקורת אך הוא מבקר את בן או בת הזוג ללא הרף.
- הוא יודע היטב להציג את עצמו כקורבן כדי לקבל תמיכה ועזרה

• אין לראות בכך אבחון מדויק ומוגדר, אלא סימני אזהרה שבהופיע לפחות 5 מהם, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע מוסמך

סופי כהן הינה עורכת דין ומגשרת המתמחה בדיני משפחה ומחברת הספר: "בן הזוג הטורף או המדריך המשפטי להישרדות בזוגיות".עו"ד סופי כהן הינה גם מרצה ומעבירה סדנאות לאנשי המקצוע בנושא חשוב זה .

מקורות :
פול קלוד ראקמייה, מחשבה פרוורטית ושטיפת מוח. הוצאת אפסיגה 1992, פריס. אלברטו אייגואר, הפרוורטי הנרקיסי ושותפו. הוצאת דונו 1996, פריס
מארי פראנס הירגוין, הטרדה נפשית, הוצאת סירוס 1998, פריס

CBT Cognitive-Behavioral Therapy
טיפול קונטיבי התנהגותי - אודות, מאפיינים ודרכי פעולה

רבקה אלקובי - דוקטורנטית בחינוך מיוחד, יועצת חינוכית, פסיכותרפיסטית ומטפלת באמצעות אומניות | 054-5514084 | www.harmonya.co.il | rivka@harmonya.co.il

בשנים האחרונות צוברת שיטת הטיפול הקוגניטיבית-התנהגותית (Cognitive-Behavioral Therapy - CBT) פופולארית גדלה והולכת בקרב ציבור המטפלים (פסיכולוגים, פסיכיאטרים, עו"סים ופסיכותרפיסטים) והמטופלים בישראל. CBT נתפסת כגישה טיפולית יעילה וקצרת מועד הנותנת מענה מהיר ואפקטיבי לבעיות פסיכולוגיות שונות.
עם זאת, הניסיון הקליני מראה כי אימוץ גישה זו בצורה פשטנית וכפתרון קסם לבעיות, ללא רקע קליני הולם, עלולה להכזיב. על הגישה המובילה - יתרונותיה ומגבלותיה.

מהו טיפול קוגנטיבי התנהגותי?

טיפול קוגנטיבי מבוסס על הגישה ההתנהגותית הטוענת שמקורן של בעיות פסיכולוגיות רבות הוא ב"למידה התנהגותית" ותהליכי חשיבה שגויים. בניגוד לגישות טיפוליות פסיכו-דינאמיות הטוענות כי מקורן של הפרעות פסיכולוגיות הינו בתהליכים נפשיים בלתי מודעים ששורשם נעוצים בדרך כלל בשנות הילדות המוקדמות, טוענת גישה זו, המדעית באופייה, כי תהליכים אלו אינם ניתנים להוכחה מחקרית ולפיכך הם בלתי רלוונטיים. לכן, CBT הינה גישה המתמקדת בטיפול עצמו ומדגישה את הדרכים לפתרון ההפרעה ולא את מקורותיה. הפתרון מתבסס בדרך כלל על שינוי בחשיבה ובהתנהגות המוביל גם לשינוי בהרגשה וברגשות.

כיצד נולדה והתפתחה השיטה?

בארה"ב ובאנגליה מהווה ה CBT גישה טיפולית מרכזית מזה ארבעה עשורים, אם כי בארץ גישה טיפולית זו אינה מהווה את הזרם המרכזי בקרב ציבור המטפלים. כבר בשנות העשרים והשלושים של המאה הקודמת נערכו מחקרים בתהליכי למידה התנהגותית, בעיקר אצל חיות (כמו ניסוי הכלבים של פאבלוב). מחקרים אלו קיבלו תנופה סביב מלחמת העולם השניה ואחריה, עת נחקרו תהליכי למידה התנהגותית אצל בני-אדם. בעקבות אותם מחקרים החלו בשנות החמישים והשישים להתגבש תובנות ושיטות טיפוליות ספציפיות להכחדת התנהגויות בלתי רצויות, בעיקר בתחום החרדות, וללמידה של התנהגויות רצויות. לדוגמא, פותחו שיטות כמו הקהיה של חרדות (דה-סנסיטיזציה),חשיפה הדרגתית, ומתן חיזוקים חיוביים שסביבה פותחה תורה שלמה של כלכלת אסימונים.
במקביל להתפתחות זו החלו את פעילותם בארה"ב אלברט אליס ואהרן בק. הם ראו בהפרעות פסיכולוגיות, בעיקר בתחום הדיכאון, תוצאה של תהליכי חשיבה בלתי רציונאליים ושל הנחות יסוד קוגניטיביות שגויות ופיתחו שיטות טיפוליות להתמודדות עם תהליכים אלו והחלפתם בתבניות קוגניטיביות רציונאליות מסתגלות ומתמודדות.

שיטת ה CBT מבחינה במספר מאפיינים של מחשבות מוטעות:

חשיבה דיכוטומית - חשיבה של שחור-לבן, כל סיטואציה מסווגת להצלחה או כישלון, טוב או רע וכדומה.
הכללת יתר - הפיכת אפיזודה אחת לחזות הכול והתעלמות משאר מצבי החיים.
ייחוס עצמי - יחוס מצב לעצמי כאשר יש לו אלמנטים רבים שאינם קשורים לאדם המייחס ולפעולותיו.
הפשטה סלקטיבית - התבססות על פרט מתוך סיטואציה מורכבת והסקת מסקנה ממנו תוך התעלמות מכל יתר מרכיביה ובעיקר התעלמות ממידע הסותר את המחשבות האוטומטיות.
קפיצה למסקנות - הסקת מסקנות לפני שנגמר שלב איסוף המידע.
איבוד פרופורציות בתגובה לאירועים.
חשיבה רגשית - התייחסות לרגשות כאילו הן עובדות מוצקות.
עמיתיו וממשיכי דרכו של בק הגדירו מחשבות אוטומטיות מוטעות נוספות.
מטפלים וחוקרים הוסיפו ופיתחו שיטות להתמודדות עם תבניות חשיבתיות שונות ולפתרון בעיות.
עם השנים פותחו שיטות להתמודדות עם הפרעות נוספות מעבר לחרדות ודיכאון כמו הפרעות התנהגות, אלימות, הפרעות קשב וריכוז (ADHD) ועוד. בשני העשורים האחרונים פותחו שיטות קוגניטיביות-התנהגותיות לטיפול בהפרעות שנחשבו ל"בלתי ניתנות לטיפול" כמו הפרעות מהספקטרום הפסיכוטי, הפרעות אישיות והפרעות אכילה.

כיצד זה עובד?

הטיפול בגישה זו מתמקד בשלוש שאלות מרכזיות:
1. מהם הסימפטומים? אנו משתדלים לקבל מידע רב ככל האפשר על מאפייניהם, היקפם, עוצמתם, תדירותם, המועדים בהם הם מופיעים ובסמיכות למה.
2. מהי הפגיעה בתפקוד? כיצד משפיעה ההפרעה על תפקודו המשפחתי, החברתי, התעסוקתי והאקדמי (או כל תחום תפקוד רלוונטי אחר) של המטופל.
3. מהם הגורמים המשמרים את הבעיה? פעמים רבות ישנם גורמים משפחתיים, סביבתיים, ואישיותיים המפריעים לתהליך של שינוי חיובי. ערנות לגורמים אלו ומתן מענה מתאים ימנע "תקיעות" בטיפול.
בירור שאלות אלו מהווה את שלב האבחנה וההערכה שהוא השלב הראשוני של הטיפול. פעמים רבות המטופל מתבקש לכתוב יומן המכוון להבהיר את השאלות הנ"ל. לדוגמא, מטופל הסובל מהתקפי חרדה יתבקש למלא יומן העוקב אחרי מספר ההתקפים, עוצמתם, משכם, מתי והיכן הם קרו והאם ישנו הקשר כלשהו. בנוסף הוא עשוי להתבקש לציין את התחושות הגופניות, המחשבות

והרגשות שליוו את ההתקף. יומן שכזה נותן תמונה ברורה ואובייקטיבית יותר של הסימפטומים, וחשוב מכך, מעלה את מודעותו של המטופל לתחושותיו ולקשר שיש להם למחשבות ולרגשות אוטומטיים. מודעות זו תאפשר לעבוד עם מחשבות ותחושות אלו. בנוסף, המטופל מתחיל להשיג שליטה על הסימפטומים במקום להיות קורבן שלהם. מילוי היומן מדגים גם כיצד כבר מהשלבים הראשוניים, המטופל הינו שותף פעיל בדרך לשינוי מצבו - עמדה שמהווה מאפיין מרכזי ובסיסי בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. בשלב זה גם מגדירים ביחד את מטרות הטיפול. מטרות אלו יהיו תמיד ברות מדידה, ברורות וניתנות להשגה.

בשלב המרכזי של הטיפול המטפל והמטופל ינתחו את הקשר שיש בין הסימפטומים ובין המחשבות והרגשות האוטומטיים, וינסו להבין את ההשפעה השלילית שיש לחשיבה אוטומטית מוטעית על הרגשות, התחושות וההתנהגות וכיצד היזון חוזר בין הגורמים יוצר מעגל שלילי. לדוגמא, מטופל הסובל מהתקפי חרדה לומד להבחין כיצד הוא קשוב יתר על המידה לגופו, כיצד הוא מפרש תחושות תמימות כשלב ראשון של התקף חרדה וכיצד פרשנות מוטעית זו מגבירה את חרדתו ויוצרת תחושת חרדה שבאה לידי ביטוי גופני. הוא לומד להבחין כיצד מעגל זה יוצר התקפי חרדה וכיצד ניתן למנוע את התפתחותו של מעגל זה ואת התקפי החרדה, על ידי צמצום המיקוד בגוף ותחושותיו וייחוס משמעות נכונה (במקום כזו שהינה מוטעית ומגזימה). תהליכים אלו מתורגלים על ידו באופן עצמאי במעין "שיעורי בית".

בנוסף, נבחן מעגל ההימנעות שיוצרת החרדה מההתקף וכיצד הימנעות זו מצמצמת את תפקודו של המטופל. בהמשך, ייקבע סולם המדרג את רמת החרדה הקשורה לכל פעילות ובאופן הדרגתי ובקצב המתאים למטופל הוא יקבל על עצמו משימות שבועיות במהלכן הוא חושף את עצמו לפעילויות מהן למד להימנע. לעיתים המטופל נעזר בטכניקות התנהגותיות שונות המקלות עליו את ההתמודדות. לדוגמא, במקרה של החרדה הוא לומד טכניקות נשימה והרפיה שלאחר תרגול שלהן ניתן להיעזר בהן בכדי להקל על החרדה. אם התמודדות מסוימת קשה מדי עבורו במציאות הוא לומד להתמודד עימה ראשית בחדר באמצעות דמיון מודרך. כך הוא מפתח בהדרגה את היכולות ואת האמונה ביכולתו להתמודד במציאות.

לאחר שהושג השינוי המיוחל לא תם הטיפול. הניסיון הקליני והמחקרי מראה כי פעמים רבות, למרות ההצלחה הטיפולית ישנה רגרסיה מסוימת לדפוסים והפרעות קודמות לאחר זמן. לפיכך, בשלב האחרון של הטיפול לומדים כיצד להתמודד עם חזרה של סימפטום וכיצד להתמיד בדפוסי ההתמודדות החדשים שנרכשו במהלך הטיפול. לעיתים קרובות נקבעות פגישות מעקב בתדירות הולכת ופוחתת במטרה לעזור למטופל לשמר את ההישגים הטיפוליים ו"לתפוס" נסיגה בזמן.

מאפייני הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

1. הגדרת מטרות ברורות וברות השגה
2. דגש על שיפור מצבו ותפקודו של המטופל
3. המטפל והמטופל שותפים אקטיביים בתהליך
4. טיפול ממוקד ובד"כ קצר מועד (12-36 פגישות תלוי במקרה)
5. שינוי דפוסי חשיבה אוטומטיים מוטעים
6. שימוש בכלים התנהגותיים: הקהיה, חשיפה הדרגתית, חיזוקים חיוביים - כלכלת אסימונים ושימוש בכלים של הרפיה והרגעה.

למי מתאים CBT?

בני כל הגילאים יכולים ליהנות מ CBT. המטופל צריך לרצות בשינוי ועליו להיות מוכן להיות שותף פעיל הן בהגדרת המטרות והן בהשגתן. הוא צריך להיות מוכן לעבוד גם מחוץ לחדר הטיפולים, לשנות דפוסי חשיבה ולאזור אומץ לשנות דפוסי התנהגות בלתי מסתגלים.

בטיפול בילדים צעירים ניתן לטפל ב CBT , אם כי כמו בכל טיפול יש לבדוק מה יהיה יותר יעיל למקרה הרלוונטי- האם טיפול ישיר בילד או באמצעות הדרכת הורים, או שילוב של שניהם.

יחד עם זאת, הניסיון הקליני והמחקרי מראה כי אנשים בעלי מורכבויות אישיותיות, הפרעות אישיות או מטופלים בעלי אופי חלש או תלותי, מתקשים להתמודד עם הצורך לשנות דפוסים ועם המטלות הדורשות התמודדות עצמית מחוץ לחדר הטיפולים. במקרים אלו הטיפול הקוגניטיבי-ההתנהגותי הקלאסי פחות יעיל והוא עלול להביא לחוויה של כישלון, תסכול ואכזבה למטופל.
לשם כך פותחו בשנים האחרונות שיטות המאגדות כלים ותפיסות המתבססות על הגישה הקוגניטיבית התנהגותית יחד עם תובנות ואוירה טיפולית מגישות פסיכו-דינאמיות ואפילו מגישות פילוסופיות מזרחיות. כאלה הן לדוגמא שיטתו של יאנג לטיפול בהפרעות אישיות (Schema Therapy) וגישתה של מרשה לינהן לטיפול בהפרעות אכילה (Dialectical Behavioral Therapy).

לפיכך, מטופל עם בעיה ממוקדת, בעיקר בתחומי החרדה והדיכאון המעוניין ומסוגל לקחת אחריות ולהיות מעורב ואקטיבי בשינוי מצבו באופן מהיר יחסית עשוי להיעזר באופן מיטבי מטיפול בגישה קוגניטיבית-התנהגותית. לעומתו מטופל שקשייו אינם ממוקדים, מרגיש "תקוע" בתחומים שונים של חייו ומרגיש כי לאישיותו ולעברו השפעה על מצבו עשוי להסתייע בגישות טיפוליות פסיכו-דינאמיות.

פעמים רבות מדובר במצבים מעורבים וברוב המקרים יש צורך בשילוב אלמנטים מגישות טיפוליות שונות בכדי לסייע למטופל להשיג שינוי חיובי בחייו. חשוב להבין כי אין שיטה טיפולית אחת המתאימה לכל מטופל ויש להתאים לכל מקרה את הגישה הטיפולית המתאימה לו.

ביבליוגרפיה
- צופי מרום, איה גלבוע-שכטמן, נילי מור ויופ מאיירס (עורכים), טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים, 2011, הוצאת דיונון. (קישור לפרק 10: הפרעות אכילה, מתוך הספר, באתרפסיכולוגיה עברית)
- צופי מרום, איה גלבוע-שכטמן, נילי מור ויופ מאיירס (עורכים), טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בילדים: עקרונות טיפוליים, 2011, הוצאת דיונון. (קישור לפרק 8: חרדה חברתית, מתוך הספר, באתר פסיכולוגיה עברית)
- David Barlow (ed.), 2007, Clinical Handbook of Psychological Disorders, Fourth Edition: A Step-by-Step Treatment Manual, Guilford Press (קריאת הספר בתצוגה מקדימהבאתר "גוגל ספרים")
- Ellis, A. (2001). Overcoming destructive beliefs: feelings and behaviors. New-York: Prometheus Books
- Simos, G. (Ed.) (2004). Cognitive behavioral therapy: A guide for the practicing clinican. New York: Brunner Routledge
- Dobson, K.S. (Ed.)(2001). Handbook of cognitive-behavioral therapies. New-York, London: Guilford Press

החזר מתנות

מאמר שני

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

במאמר הקודם עסקנו במקור הדין של החזר מתנות בגרושה; האם יש דין החזר מתנות בדירה והאם בכלל שייך בימינו לדרוש החזר מתנות. מאמר זה יעסוק בדין החזר מתנות באשה מורדת ובבעל מורד.

דין החזר מתנות בבעל המגרש את אשתו עקב מרידתה

השו"ע באבן העזר (סימן צט' סעיף ב') פוסק שעל אף שבשעת גירושין מקזזים מהכתובה את שווי בגדי השבת, אין הבעל זכאי לקבל בחזרה את המתנות שהעניק לאישה במהלך חיי הנישואין.

הרמ"א מוסיף שאפילו אם הוא מגרש את אשתו בטענה שסרחה עליו (ע"פ גרסת החלקת מחוקק) או שמגרש אותה שלא מדעתו בגלל שסרחה עליו (ע"פ גרסת הט"ז), גם במצב כזה אין הוא זכאי לקבל את המתנות חזרה.

מבואר בפוסקים שההבדל בין בגדים ותכשיטים לשאר מתנות הוא, שאנו אומדים דעתו של בעל שבגדים ותכשיטים הוא לא התכוון לתת לה במתנה גמורה אלא רק על מנת שתתקשט ותתנאה עבורו, מה שאין כן בשאר מתנות שכוונתו למתנה גמורה מעת הנתינה אע"פ שאין לו שום וודאות לגבי טיב הקשר שלהם בעתיד בדומה לכל אדם הנותן מתנה לחברו, שנותנה באופן מוחלט שכן אף אחד לא ערב לנותן שתמיד תהיה אהבה בינו לבין המקבל.

האמור לעיל מדבר באופן שהאשה לא הוכרזה מורדת. אך כאשר היא הוכרזה מורדת נחלקו הראשונים האם מחזירה מתנות. יש מהראשונים הסוברים (חידושי הרא"ה כתובות סג עמ' ב בשם הגאונים) שאותו חילוק בין דברים שעליה לשאר מתנות נכון גם כאשר האשה מורדת, אולם רוב הראשונים החריגו את האשה המורדת וכתבו שאשה זו הפסידה כל מתנות שניתנו לה.

באבן העזר סימן עז, פסק השולחן ערוך כדעת רוב הראשונים, שאשה המורדת בבעלה חייבת להחזיר את כל המתנות שקיבלה מבעלה, הן מתנות שניתנו לה בשעת האירוסין והן מתנות שניתנו לה ע"י קרובי הבעל בשעת נישואין מלבד טבעת הקידושין, משום שאנו אומדים דעתו של בעל שהוא לא התכוון להקנות לה את המתנות הללו באופן שהיא במרידתה תגרום לכך שהוא יאלץ לגרשה ובלשון הפוסקים: "אבל אם תסרח עליו אדעתא למשקל ולמיפק לא אקני לה".

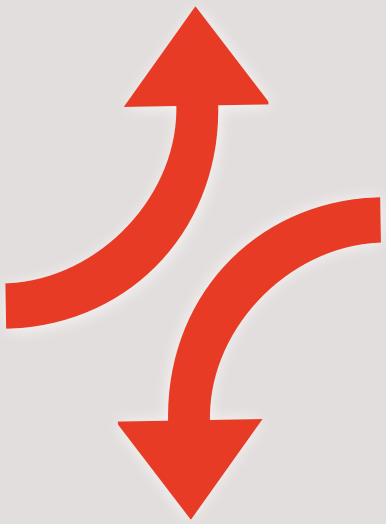
האם החזר מתנות תלוי בזכות לכתובה

בפס"ד שניתן בבית הדין בת"א (פסקי דין רבניים חלק יא פס"ד בעמוד 253 בפני כב' הדיינים: הרבנים ח' ג' צימבליסט, ע' אזולאי, ש' דיכובסקי) נכתב שלמרות שמעיקר הדין מורדת הפסידה מתנות, הבעל יהיה זכאי לקבל את המתנות בחזרה רק במקום שהפסידה כתובתה וזו לשונם: "נתבאר לנו שישנה פלוגתא דרבוותא אם המורדת מפסידה את המתנות עוד לפני שהפסידה את הכתובה, דלדעת הרמ"ה והטור (ומשמעות המגיד משנה בשם הרשב"א) איננה מפסידתם, ולדעת הרשב"א והר"ן ורבנו ירוחם היא מפסידתם. והנה הב"ש בסי' ע"ז סקי"ח שהבאנו לעיל הביא את שתי השיטות ולא הכריע. ועי' ב"ש סי' פ"ה סקי"ח שכ' וז"ל: ומ"ש שלא מחמת מרדה, משום דאי מחמת מרדה הפסידה כתובתה ולית לה מתנות, ועי' סי' ע"ז. סתם כאן, כדעת הרמ"ה והטור שרק אחרי שהפסידה הכתובה הפסידה המתנות. וכן משמע דעת מהר"א ששון סי' נ"ה הנ"ל. עכ"פ זוהי מחלוקת הראשונים, ואם היא מוחזקת במתנות מסתבר שתוכל לומר קים לי כהני רבוותא שכל זמן שלא הפסדתי הכתובה לא הפסדתי המתנות".

דין החזר מתנות בבעל המורד באשתו

עד כאן עסקנו בהפסד מתנות של אשה בשעת גירושין ובאשה מורדת אך לגבי מתנות שקיבל האיש לא נתבאר בתלמוד ובפוסקים מה דין המתנות שנתנו האשה וקרוביה לבעל בשעת הנישואין, האם אין הוא מפסיד כלל אפילו מרד או שגם בבעל מורד נאמר את הסברא שעל דעת שהוא ימרוד בה היא לא התכוונה לתת לו מתנות.

בשו"ת הרא"ם (ח"א סימן טז) דן במתנות שנתנה האישה לבעל ולאחר מכן נפטרה. הוא האריך בעניין וביאר שאין המתנות חוזרות ובסוף דבריו סיכם שאם מתנות בעל לאשתו לא חוזרות קל וחומר במתנות שנתנה אשה לבעלה לצורך קירוב ביניהם ובלעדיהם לא יהיה חיתון, יש יותר סברא לומר שהמתנות לא יחזרו וזו לשונו: "ודברים קל וחומר ומה אם



במתנות הבעל לאשתו דליכא למיתלינהו בשום מלתא לומר דאדעתא דהכי יהבינהו לה ואדרבא מוכחא מלתא דאדעתא דלמישקל ולמיפק מניה לא אקני לה אפילו הכי אמרינן דהוו מתנה גמורה ואם מת או גרשה הרי הן שלה ואינן חוזרות לבעל או ליורשיו, במתנות דחתנא דאיכא למיתלינהו משום איקרובי דעתא אי נמי משום מנהגא דאי אפשר בלא מתנות דודאי אי לא יהיב ליה מידי יתבטל חתונם לגמרי ואנן סהדי דמשום חבת חתון גמר והקנה מבעיא".

בשו"ת תורת אמת סימן נה (למהר"א ששון(מבואר שדינו של הרא"ם הוא לא רק במקום שהגירושין נעשו ברצון שניהם אלא אפילו גירשה בעל כרחה ובלבד שלא מרד זה וזו לשונו: "אפילו גרושי הבעל היו מחמת קטטות ומריבות ושלא ברצון האשה רק על כרחה, אפילו הכי המתנה שנתנה לבעל מתנה כיון שהוא לא מרד".

הרב אריאל אדרי שליט"א (ביה"ד האזורי ירושלים תיק מס' 948054/3) הכריע כשיטות הנ"ל וזו לשונו: "לדידי אין כל קושי בדבר שכן הכלל היסודי הוא כללו של בעל העיטור שלעולם אזלינן בתר שעת המתנה בלבד וכל שהייתה סיבה טובה לנתינת המתנה זכה בה המקבל לעולם ומה שכתבו הגאונים שבמורדת מתנותיה חוזרת חידוש הוא ולא אמרינן ליה אלא באופן שעשתה שלא כדין להפקיע עצמה מבעלה וכן בבעל שמרד על אשתו חוזרת המתנה שנתנה לו כמ"ש המהר"א ששון וכל שגרשה כדין הדרינן לכללין דאזלינן בתר שעת המתנה בלבד".

האם יש חילוק בין מתנות שניתנו לפני הנישואין למתנות שניתנו במהלך הנישואין

הגר"ש ישראלי ביושבו בביה"ד הגדול (פד"ר י עמ' 332 ואילך) כתב שדברי הרא"ם הנ"ל עוסקים במתנות שניתנו לבעל לפני הנישואין אך מתנות שניתנו במהלך הנישואין חוזרות אפילו לא מרד מטעם שעל דעת שתצא ממנו לא התכוונה לתת לו.

ביה"ד בחיפה (בהרכב הרבנים יצחק שמואל גמזו, אושינסקי ורוזנטל תיק מספר: 989884/1) קבע שמלשון הפוסקים לא משמע כן ולכל הפחות הדבר מוטל בספק ולכן אי אפשר להוציא מידי הבעל גם מתנות שניתנו קודם נישואין.

ניתן לסכם כי בית הדין הרבני בהרכביו השונים ממעט לדון בשאלת החזר מתנות גם במקרים קיצוניים ורואה במתנה שנגמרה ברישום קניין מוחלט ומחייב, ההרגשה הקשה של הצד שהשקיע יותר כי החוטא נשכר אין לה בסיס מנהגי בפסיקת בתי הדין. כדאי כי צדדים הניגשים להליך רגשי עקב השקעתם ישקלו צעדיהם בתבונה ויפנו לקבלת ייעוץ בהתאם לצורך.

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 טו"ר נדב טייכמן 0528371250

חוק הגישור החדש קובע:
כל זוג מחויב לעבור הליך גישור לפני פתיחת תיק

הכשרת מגשרים מוסמכים

בואו לפתור משברים וליישב סכסוכים בדרכי שלום והידברות בעזרת כלים וטכניקות להתמודדות עם קונפליקטים במשפחה ובכל תחומי החיים

- התכנית תואמת את דרישות משרד המשפטים
- הכשרה לגישור כללי ומשפחתי המקנה 2 תעודות הסמכה
- לימודים עיוניים ופרקטים הכוללים סימולציות מעולם הגישור

בואו לשלב הכשרה שיש בה פרנסה ותרומה לקהילה

קבוצות גברים / נשים נפתחות

מרכז י.נ.ר Y.N.R CENTER

הרשמה עכשיו:
02-6321-617
rishum@ynrcollege.org

MILLER POINT. מילר

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

חדשות האגודה

במסגרת הרחבת פעילות האגודה, יפתחו בקרוב שני מרכזים נוספים:

מרכז טיפול לפגיעות במשפחה ובקהילה

מרכז הטיפול לנפגעים מותאם לאופיו וצביונו של המגזר הדתי- חרדי.

המרכז יפעל הן במישור התגובתי והן במישור המניעתי הכולל בתוכו טיפול וליווי לנפגע ולמעגל הראשון.

בנוסף לכך, המרכז יפעיל מערך הדרכה בנושא מוגנות ומניעה בשלושה מעגלים: סגלי הוראה, הורים וילדים.

מטפלי המרכז הינם אנשי מקצוע מן המעלה הראשונה ובעלי תואר שני טיפולי שעברו הסמכה משנית לטיפול בנפגעים.

המטפלים בקליניקות האגודה הפרוסות ברחבי הארץ.

מרכז גישור:

המרכז ישמש כתובת ליישוב סכסוכים ולגישור במגוון תחומי החברה הן ברמה הפרטנית, הן ברמה הכללית. כגון: דיני אישות, דיני ממונות, סכסוכי שכנים ותביעות קטנות.

במרכז יעסקו מגשרים בעלי אורח חיים תורני ויפעלו ע"פ הנחיה והדרכת הרבנים בנושאים ההלכתיים וההשקפתיים.

פעילות המגשרים מאושרת הן ע"י בתי הדין והן בערכאות אחרות ומתקיימת ברחבי הארץ.

היו אמיתיים!

יהודית שוורץ, מנהלת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

האם הסתרת הרגשות האמיתיים מובילה למערכת קרובה ויציבה או שהיא הגורם לתחושת בדידות בתוך המערכת הזוגית?

עוד בילדות המוקדמת למדנו להסתיר את רגשותינו האמיתיים. זאת על מנת להיענות למה שהורינו, מורנו או החברה ציפו מאיתנו. זהו ה"אני המזויף" או התפקיד שכל אחד מאיתנו משחק בחיים. לדוגמא: אדם הנוהג באופן תדיר בכעס או בעוינות כלפי חבריו לעבודה, מסתכן בהרחקה ואף בסכנת פיטורין. מאחר ורובנו מודעים למחיר שאנו עלולים לשלם על התנהגות בוטה, עויינת או כעוסה אנו נוטים לעטות סוג של מסכה בה אנחנו נראים נינוחים, שלווים וקשובים, כל זאת על מנת לא לסכן את מקומנו בעבודה או לאבד את אמון חברנו. ניתן לראות אנשים אשר חווים בחייהם הפרטיים משברים אך מקפידים מול החברים בעבודה לשדר יציבות, אמינות, שקט ושלווה.

גם במערכת הזוגית אנו עוטים מסכות המסתירות את הצרכים האותנטיים שלנו, בעיקר משום שלעיתים קרובות, הצרכים השונים מתנגשים. הציפייה של כל זוג היא לנהל תקשורת אמתית שאינה מסתירה דבר. אבל מצד שני, הצלחת הקשר הזוגי תלויה ביכולתנו לשחק תפקידים שונים במקומות שונים. לדוגמא: אם אני אדם ישיר האומר כל דבר העולה בדעתו באופן חד, ברור וללא מסננים, תכונה זו עלולה לפגוע במעמדו של בן הזוג שלי בקרב משפחתו או חבריו. על מנת להשיג מעמד ראוי, בני הזוג לומדים להסתיר תכונות ורגשות, במטרה להרשים אחרים ולספק כך את בני הזוג שלהם.

יחד עם זאת, כשאנו פחות אותנטיים, הזוגיות הופכת לבטוחה אבל גם שוחקת ומשעממת. לפעמים, כדי לצור חיבור עמוק ופנימי עם בן הזוג, אנו פשוט צריכים להיות מי שאנחנו. כאשר אחד מבני הזוג מתחיל להביע את צרכיו האמיתיים וישנו שיתוף פעולה עם האחר, הפעולה תשפיע על המערכת הזוגית כולה ותוביל בחזרה לאותנטיות ולמילוי הצרכים של כל אחד מהם. תהליך זה של הסרת המסכות ניתן להעשות רק במקום בו אנו מרגישים בטוחים. במקום שבו נרגיש שבן הזוג מקבל אותנו כמו שאנחנו. עם הפלוסים והמינוסים הקיימים בתוכנו.

כשאנו אמיתיים, אותנטיים ומשוחררים אנו חווים תחושת עוצמה, מרגישים טוב, מאושרים יותר, קרובים לעצמנו ואוטומטית יוצרים קירבה עם בן הזוג. כאשר בני הזוג מגלים את ה"אני האמיתי" שלהם, הם יחוו אינטימיות גם כשיעלו קונפליקטים שיביאו לרגשות כואבים. זוגות מגלים שלהיות גלוי ופתוח יביא בסופו של דבר לקירבה גדולה יותר משום שמסכות מובילות לניכור ולריחוק ואילו גילוי האני האמיתי יביא לחידוש וריענון הזוגיות.

בס"ד

אבלינובנו | 052-7653370

יש דברים שקשה
להסתדר
איתם לבד.

בהמלצת
והכוונת
גדולי ישראל

פנו עוד היום למוקד אגודת
היועצים והמטפלים לייעוץ וטיפול
בתחום האישי, הזוגי והמשפחתי.

מרכז לייעוץ נישואין
וטיפול משפחתי

מרכז לייעוץ
וטיפול נפשי

מרכז
לגישור

מרכז לטיפול
בילדים ונוער

באגודה תקבלו מענה מאנשי מקצוע מוסמכים
שומרי תורה ומצוות המאפשרים תהליך של
בניה וצמיחה מחדש של המערכת המשפחתית.

24
שעות ביממה

מוקד
האגודה: **1-700-5000-65**

קו מידע לנפגעי טראומה ופגיעות: 0733-300-600

אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

דוא"ל: acft@acft.org.il • **לתרומות כנסו לאתר:** www.acft.org.il

קול קורא:

במסגרת הרחבת פעילות אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

והקמת מרכז לטיפולי לפגיעות במשפחה ומחוצה לה,

אנו קוראים להצטרף לאגודה מטפלים/ות אשר הינם בעלי תואר שני טיפולי והכשרה נושאית בפגיעות.

להערות והארות ניתן לפנות:
073-3300606
acft@acft.org.il

טיפ טיפה מהמומחים

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

בואו ללמוד. להוביל. להשפיע.

זה הזמן לרכוש הכשרה מעשית המשלבת פרנסה ותרומה לקהילה

ההרשמה בעיצומה לסמסטר אביב במרכז ינר

יעוץ נישואין-
הכשרה מקיפה להתמודדות זוגית ומשפחתית -בחסות האונ' הפתוחה.

הנחיית הורים-
הכשרה פרטנית וקבוצתית להתמודדות עם אתגרים חינוכיים באישור אגף שפ"י

טיפול ב-CBT-
תכנית להכשרת מטפלים, בשיטת הטיפול המובילה בעולם - באישור איט"ה.

גישור-
הכשרה ליישוב סכסוכים בדרכי הדברות, בהתאמה לחוק הגישור החדש.

אימון אישי -
אימון להצלחה, תוכנית המוכרת ע"י לשכת המאמנים.

טוענות-
הכשרה לייצוג בבית הדין הרבני, באישור בית הדין הרבני הגדול.

כלכלה נבונה-
הכשרה לתחום מבוקש, נצרך ומעשי בחסות האונ' הפתוחה.

NLP-
הכשרת מטפלים בדמיון מודרך, ו-NLP. הסמכה בינלאומית - ליצירת שינוי מהותי בכל תחומי החיים.

דולה -
הכשרת דולות מוסמכות, בשיתוף בי"ס לאומנות הלידה בישראל.

מרכז י.נ.ר
Y.N.R CENTER

לתיאום פגישת ייעוץ ומידע:

rishum@ynrcollege.org | 02-6321620 | 03-7160-130

המרכז הגדול, הוותיק והמקצועי - לתחומי הייעוץ הטיפול וההנחיה

מילר. MILLER POINT.