

גלוון 91

כלים שלונים

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

廟פץ לא תשלום בפרסה ארצית, לחיזוק והעמקת המודעות לתחומי הנישואין והמשפחה בישראל

3 ינחני בمعالgi צדק
הרבי אליהו המרה

18 האם מטפלים חושפים את עצם?
הרבי שלום אביחי כהן M.A

22 נתינה מולידה אהבה?
מנחם קושלנד MSW



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודים טיפול, ייעוץ והנחה
בבית הדפוס 30, ירושלים > ד'בונייסק 100, פתח תקווה > רח' האבות 64, באר שבע

03-7160130 | 02-6321600

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר.
מobilים חזון ומצוינות



107

מענה אישי לשאלות בתחומיים הנוגעים להלכה, השקפה והנוגאות הבית היהודי

*2873

שלוחה 1 - מענה ע"י מורי הוראה ורבנים מוסמכים

שלוחה 2 - מענה לנושם ע"י מדריכות הלכתיות

להצטרפות לקבוצת הוארה והואטסאף של בית ההוראה
טלפון וודא: 053-4388766



סדנאות פלאס

סדנאות העשרה והתחמacobian
מבית מרכז י.ג.ר.

סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועדים
ה מייעדות לΙοעциים ומטפליים להעשרה מקצועית

אנשי מקצוע
mobilyim

גישהות ושיטות
טיפול חדשנות

תעודת השתתפות
בסיום כל
סדנא / השתלמויות

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

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612

כלים שלובים | גלילון 91 | ניסן תשפ"ז

כתב העת יצא לאור ע"י מרכז י.ג.ר (ע"ר)

ו"ר: הרוב מאיר שמעון עשור

מנכ"ל: טל פריגן

העלון בפיוקה: הוועדה הרווחנית

של מרכז י.ג.ר, בית ההוראה "שלמות המשפחה"

בנשיאות הרה"ג חגי שושן שליט"א 2873*

יעזץ משפט: עוז' צבי גלו, ט"ז

עיצוב גרייד ועריכה גרפית: חני בן עמרם

כתובת המערכת:

מרכז י.ג.ר - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

כלים שלובים מחולק בתופוצה של כ-30,000

עותקים בקרוב בתים ננסיות, בתים דין ובניים,

מוסדות דתיות ומוסדות ذات שוניים ובתוכה של

למעלה מ 120,000 עותקים בתפוצה דיגיטלית,

במטרה להעלות את המודעות לחיזוק תחום

החינוך והמשפחה בישראל.

מעוניין/ת לסייע לנו בהפצת העולונים באיזור
מגורין?

כתב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת המפיצים.

שליח ייעד עם ביטאים לכתובת

(מינימום 30 עולונים לחלוקת).

מעוניין לקבל את הביטאון למיל שלן
או למיל של מקרים וקרובי משפחה?

ניתן להצטרוף לmahzorah הדיגיטלית של כלים

שלובים ולקבל כל גליון חדש לתיבת המיל - ללא

תשולם

פנה אלינו במיל: merkaz@ynrcollege.org
www.ynrcollege.org

דעתכם חשובת לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או

מושגים שהייתם רצים לקרווא

עליהם, וכל הארה והערה אחרת,

נשמח לשמעו מכם.

בחברת זו ישנו מאמרים תורניים

והיא טעונה גניזה.



ינחני במעגלי צדקה

כולם מכירים את ההגדרה של האדם כיצור חברתי. מקורה בדברי הרמב"ם: "האדם מדיין בטבע שיא בתוכו החברת, ואינו כשאר בעלי חיים אשר אין להם הכרה להיות בחברה". מרגע הלידה אנו מפתחים יחס עם הסביבה. תחילתה עם הדמיות המשמעותיות בחוינו כגון הורים, משפחה, ובקופה מתקדמת עם הסביבה הקרובה. ניתן לומר שכוח החברתיות שבנו מלאה אותנו לאורך כל החיים. חברותיות זו מתבטאת בצורה הטבעי לפתח יחסים עם סביבתנו באופן תמידי. עד כמה שזה ושם לענו מוכר וטבאי אין מkeitן שנזח על יידינו כמו היחסים שלנו עם הסביבה, ולרוב אנו סומכים על הקשרים הטבעיים שיש (או שאין) לנו. גם כאשר היחסים עם סביבתנו בעיתים אלו מתקשים להכיר בכך שיתכן והיחס לוזלת מושחת על הנחות שיסודות בהרגלים מוטעים. ננסה לבחון במאמר הנחה אחת שנוגעת ליחסנו לעצמנו, לבוראו וליחס שלנו לחברה בכלל.

אומר ר' יונה "יש לאדם לעבוד את ה' ע"מ שלא לקבל פרס אלא מפני חסד שגמרו כבר" וכי. זהה עבודת ה' מהאהבה שנאמר ואהבת את ה', ואילו היא עובדה שלימה בבני אדם, הרוצה לשמש אהובו מפני אהבתו אותו מימים קדמוניים" וכו'.

רבנו יונה מגלה שגם היחס שלנו עם הבורא אינו מושחת על התבטלות, אלא על יחס גומלין, כתגובה על "חסד שגמרו כבר". ואהבת את ה' אלוקיך לא מתחיל בהתמסרות וההתבטלות של האדם לבוראו, אלא בהכרה בטובה שהוא כבר גמל לי, ועתה בקירות שמע ערבות בבורא, אני גומל ומשיב לו אהבה כمعנה על אותה טוביה קודמת. דברים אלו אמרו גם כתפילה עניינה התבטלות חד צדדי ואנו שואלים שהhaftפה עניינה התפילה הייתה בכוונה מספקת וכדו', את עצמנו האם התפילה היא יצירת יחס דו צדדי בין אדם לבוראו, דבריו של הרמח"ל במס"י (י"ט) המגיד את המתפלל "כנוסא ונונת ממש עמו יתרוך, ולפנוי הו מתחנן ומאותו הוא מבקש, והוא יתרוך שמו מازין לו מקיש לדבורי, כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקיש שומע אליו".

יחס זהה אנו מוצאים גם בין אדם לזרלותו. נעמוד על כך שוב מתרוך פירושו של ר' יונה למשנה באבות (ה' י"א). "ארבע מדות בדעות: נוח לכuous ונוח לרצות, יצא שכרו בהפסדו. קשה לכuous וקשה לרצות, יצא הפסדו בשכרו. קשה לכuous ונוח לרצות, חסיד. נוח לכuous וקשה לרצות, רשע". החסיד, הוא נוח לרצות, אבל עכ"פ גם החסיד כועס. "ואין צריך שלא יכuous כלל לעולם" אומר שם הר' יונה, כי "לפעמים צריך האדם לכuous" וכו'. "לכן אמר קשה לכuous שעיל כל פנים יש לו לכuous וכו'. ועל זה אמרו חכמי המוסר

אנו רגילים לחשב כי יחסים תקינים מבוססים על נתינה לוזלת בלבד וכבר מגיל ניקות חונכו לערבים של ויתור, חסד, עד כדי ביטול הרצונות האישיים. ערכי מוסר אלו ראויים אך לא מספיקים על מנת לבסס ולהשתתית עליהם את היחס שלנו לסייע.

תחילתה נתבונן על היחס של הבורא עליינו, ושלנו כלפיו: התורה בראשית ההיסטוריה האנושית מספרת לנו כי "... כל שיח השדה טרם יהיה בארץ וכל עשב טרם יצמוח, כי לא המטייר ה' אלוקים על הארץ ואדם אין לעבד את האדמה" (בראשית ב' ה'). רשות' מבהיר לפפי שאדם אין לעבד את האדמה ואין מכיר בטובותן של גשמי. וכשבא אדם יידע שהם צורך לעולם, התפלל עליהם, והבראה בורא אליהם, הבורא כבר עשה בעולם את שלו. הבראה כבר הושלמה, לא חסר בה דבר. אבל מעגל החיים יתחיל רק כאשר אדם יעבד את האדמה, יכיר את צרכיה ובוטות הגשמיים. התורה מעמידה אותנו על כך שההכרה בטובה היא הסיבה שבಗינה אנו מקבלים את הטוב. הכרת הטוב אינה רק מענה מוסרי על פועלה שנעשתה עבורהנו, אלא היא גורם מכיריע רב משקל עד כדי شيء עולם ומלאו תלויים במקבל שיכיר בטובה. חי עולם מושתתים על יחס גומלין של הבורא כנouter מענה לאדם שעד מכך יכיר בטובה.

למדנו כי היחס של הבורא אלינו, אותו בורא שהוא תכלית הטוב עליו אנו אומרים בכל יום שהוא גומל חסדים טובים, הוא יחס המושחת על דו צדדיות - על יחס גומלין של הכרה לצורך ומענה. אך נראה כי עדים לנו לברר על מה מושחת היחס שלנו כלפיו. על כך אנו עומדים בדבריו של ר' יונה על המשנה באבות (א' ג'), "על תהיו כעבדים המשמשים את הרב ע"מ לקבל פרס, אלא הוא כעבדים המשמשין את הרב על מנת שלא לקבל פרס". בטור דבריו



חדש ויחודי במרכז י.ג.ר. הכשרה לטיפול משפחתי וזוגי



הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית) מוכרת ע"י:



**תכנית זו שנתיית המשלבת מגוון גישות
מתקדמיות לטיפול בזוג ובמשפחה**



לימודים אחד לשבוע, לאחר הצהרים,
בשילוב של למידה פרונטלית ובזום



מיועד לבני תואר שני טיפול (קבלת חריגים בהתאם
לקriterיונים של האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי)

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-632-1603

מרכז-נבר - מרכז המוביל והauważני ללימודיו ישואן ונחמייה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



* 2837 מוקד לטזרה ראשונה נפשית:

על תהיה מתוק פן יבלעו". וכו'.
פעמים רבים אנו נוטים לחשוב שאילו רק היינו "מתוקים"
מספיק, ומתבטים לצרכיו של הזולט היו לנו "חיסי" אנווש
תקנים. הדברים אמרוים ביחסים המשפחתיים וביחסים
שלנו עם הסביבה. לפעם עוברים על האדם
שנתיים בהם הוא מקדים זמן, כוחות ומשאבים
לטובת הזולט באופן חד כיוני, והזולט בתורו
מקבל את כל הטוב כМОבן מאلين.
התורה מעמידה את כל היחס שלנו
לזולט כמענה לעמידה של הזולט על צרכיו
ועל ההכרה של הזולט בטובה שאנו עושים
עבורו. כך אנו מוצאים במסכת שבת (יב):
"הנותן מתנה לחבריו צריך להודיעו", עליינו
לוודא שהמקבל יודע שהוא אכן קיבל מתנה. וכך גם
לומדים אנו באדם המקיריב שלמים שעליו להקריבו
בזמן שדלותה ההיכל פתוחות, שאז, כביכול, הקב"ה
מקבל את מתנתנו.

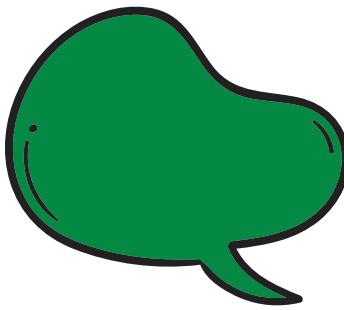
דוקoa מותוך מדברו של החסיד עלי' אמר ר' יונה "לפעמים
צריך האדם לכעוס", אנו מבססים יחסים בראים תקינים
עם הוצאות, יחסים של גמול ומענה. בדבריו מוסיף לצתט
שם רבינו יונה את חכמי המוסר שמלמדים כי מתקנות
של נתינה ללא עמידה של הזולת על צרכיו היא מתקנות
שעלולה לגרום למქבל לבלווע אותן מבעלי להרגיש
בקיומנו כלל. גם ביחס של בעל לאשתו, ההלכה מעמידה
את היחס בין בני הזוג על חובות הדדיים של מזונות
וטיפול בצריכי המשפחה. חובות האישה, כמו חובות הבעל,
לא מחיבים כאשר הצד השני לא עומד במוטל עלי', עד
כדי שגם חיוב מזונות האב לילדיו מותנים באפשרות לנחל
איתם יקרים בקיום

על פי יסוד זה נבין את החומרה הגדולה שננתנה התורה על המצו של "בימיו נתן שכרו", עד כי הרמב"ם (ה' שכירות י"א) מגדיר את "הכובש שכר שכיר כאילו נטל נפשו ממנו". אדם שעשה פועלה עבורה אנו כמובן נשלים לו, אבל אנו מתעלמים מהטובה שהוא גמל איתנו ולא משיבים לו באותה מטבע אם אנו משלמים לו באיחור, ובכך אנו ממש כנוטלים את נפשו.

דוד המלך בתהילים (כ"ג) המגדיר את דורך הליכתו של האדם בעולם כמעגל. "ייחנני במעגלי צדק", מהו אותו מעגל? ולמה דוד המלך לא מבקש להנחות אותו בדרך הצדקה? נראה כי הגדרה זו יסודה בכך שדרך נוכנה היא דרך ההולכת בצורה מעגלית של יחס גומלין דו צדדיים בין האדם לבוראו ובין האדם לזרותנו. علينا לטפח בעצמנו לא רק את הנtinyה לזרות אלא גם את הדרישה שנtinyה זו תבוא כמשמעותה לעמידה של הזולת על הזרק והכרת הזולת בתוב שאננו נתונים לו.



האם מותר לדבר לשון הרע על הורים בטיפול?



לכבוד הגברת החשובה, קיבלתי בברכה שאלתך בזו הלשון: "האם מותר לדבר לשון הרע על הורים בטיפול למטרת רפואי, תיקון ושיפור איכויות החיים?" ועל כך נעה בקצחה למרות הצורך והרצון להאריך, לבאר ולפרט.

באבי תוכנות מסוימות בהן הוא מצטיין יותר מכל אחד זולתו והריהו בהן גודל הדור".

אך חשוב מאד להציג ולצין שלעתים חלק אינטגרלי ומהותי מהטיפול הוא לעסוק דווקא בפגיעה ע"י האב ולא בכובדו ובמוראו, כמו שעולה מכתבם של הגאון הרב יצחק זילברשטיין שליט"א שנכתב כמענה לשאלתו של פסיכולוג, ובמקרים מסווג הזה יש להתייעץ עם רב ופסיכולוג כמו בכל נושא מרכיב הקשור לרפואה והלכה. טיפול בפגיעה נפשית שנגרמה מהתעללות של הורים בילדים.

חלק נכבד של בעיות, קשיים ופטולוגיה נפשית של ילדים ומבוגרים נובע וקשור להתנהגות הורים כלפי ילדיהם. בטיפול פסיכולוגי (פסיכותרפיה), המטפל מנסה לטיעע על ידי הבנה וזיהוי של הרגשות והקונפליקטים המוטיביים ואת התగובות הקשות שנוצרו בשל כך, ולאחר מכן של רגשות והתמודדות עימם. במקרים מסוימים התערבות טיפולית תביא למודעות וביתוי רגשות שליליים שעשוים לגרום למטרוף שלא לחייב את הוריו יכולות ואף עברו על איסור או רוקן מקרה אביו ואמו, ועל כך כותב הרב במאמריו לפסיכולוג המתאר מקרה קשה מאוד של פגיעה של אב בבתו: "כי האיסור שאסורה תורה לבזות את האב ולזאל בcobido, איסור זה נאמר דווקא כשהמטרה בזלוול באב היא לשם השפה, אבל לא כשהוא נעשה למטרת רפואי ולתועלת של הבית שהוא בסופו של דבר גם תועלת לאב שתהיה לו בת בריאה כשרה לנישואין ולהמשך הדורות, ואין זה 'קלון' כי אם 'הבראה' והכשרה לנישואין.

ראייה לכך שמדובר לבזות ולצעיר את האב לתועלת מחזקיה המליך שגירר את עצמות אביו על מטה של חבלים כמבואר במסכת פסחים דף נו ע"א, ופירש שם רשי"ג גירר עצמות אביו משומם כפורה ולא קברו בכבוד בדרגת ומתה נאה, ומפני קידוש ה' שיתגננה על רשעו ויוסרו הרשעים עכ"ל. ומסימנת שם הגمراה והודה לו חכמים שיפה עשה".

ומסקם הרבה כי הטיפול מותר ואין בו משום אי כיבוד הורים. בברכה ותפילה לבריאות הגוף והנפש מתוך שלווה ושמחה. (שיעור תורה לרופאים - סימנים רס"ו - רס"ז - רס"ח)

ובכן מצד איסורי לשון הרע אין הבדל מהותי בין לשון הרע על הורים לבין לשון הרע על שאר בני אדם, וכשכוונת המספר הינה לתועלת, הדבר מותר ובלבד שיעמוד בכל התנאים המובאים בספר "חפץ חיים" (הלוות לשון הרע, י"ד בהגה) שכותב: "אם כוונתו בסיפורו להפיג את דאגתו מליבו, הוא מכוכן לתועלת על להבא. ולפי זה מה שאמרו ז"ל 'דאגה בלב איש ישחנה לאחררים' קאי גם על עניין זה". אכן, מדובר באתגר הלכתי ואנושי, להצליח לרכוש להורים כבוד לא רק בצורה התנהגותית, אלא גם מבחינת התפישות והמחשבות עליהם, כמו שכותב הח"י אדם (כלל ס"ז ס"ג): "הכבוד הוא במחשבה ובמעשה ובדברו. במחשבהCDCתיב' נבזה בעניינו נמאס ואת יראי ה' יכבד', והינו יכבד במחשבה וכו' שמכבדם בלביו שהם גדולים ונכבדי הארץ אף שבעניינו שאר בני אדם אינם חשובים כלל וזה עיקר כבוד, שאם לא כן הרי כתיב 'בפי ובשפתיו כבדוני ולבו ריחק ממני' כמו שכתבתת". ולדבריו אלו יש מקורות נאמנים אצל רבותינו הקדמונים. (ראו ספר "חרדים" פ"א אות ל"ה) לכן צריך להשתדל מאוד שבחוץ הטיפול בנסיבות על ההורים, האוורור, המסגור והפרשניות השונות, תוכל לבוא בזמן המתאים גם זווית ראייה אמפתית ומיכילה להורים באשר הם שם, ופיתוח יכולות הסתכלות מורכבות שמאפשרת ככל הניתן לפתח תפיסה של ההורים באופן "שידמה בעניינו שהם גדולים ונכבדי הארץ". כפי שכותב הח"י אדם כמרכיב יסודי ובסיסי במצבות כבוד הורים. אמן לא ניתנה תורה למלאכי השרת ואין הקב"ה בא בטרוניא עם בריאותי, אך זה هو היסוד והיעד אליו הם צריכים אנו לשאוף, ואין זה סותר את הטיפול בנסיבות ובנסיבות מול ההורים.

עצה טובה שעשויה להיות מועילה למצאים中存在的 זו באופן שתארנו בזורה אמיתי אפשר למצוא בדבריו של הגאון רב חיים שמואלביץ צ"ל ראש ישיבת מיר המעטירה, בספרו "שיחות מוסר" (תש"א, מאמר כ"ב): "וכן מקובלני שאין מצות כבוד אב מתקיימת ההלכתה אלא אם כן מעירך הבן את אביו ומעריכו למאוד. וחיבת הבן למצוא



החסן הורי



בתקופה זו, אנו מוצאים את עצמנו לא פעם נשאלים על ידי הילדים לפשר המציאות הקשה בה אנו חיים והמשמעות שמשמעותם אליהם. אנו נעים בין הרצון להגן על הילדים ולא לחסוך אותם לבין התמודדות מהם יודעים ונחשפים בדרכים שונות שאין בידנו למנוע. הורים רבים שואלים את עצמם איך לתווך לילדים את המציאות? האם למנוע את הידע מהילדים? האם מניעת הידע עוזרת? איך להגיב לחדשונות אליהם? כיצד לסייע תחושה בטוחה ורגועה למרות הכל?

מגב באופנים ממשתנים בין אדם לאדם. תగבות גופניות:

לחץدم, הלימות לב, נשימה מואצת, התחומות הגוף, הסמקה, חיוורון, התכווצות הקיבה, התיבשות הרוק, העזה מוגברת. תגבות רגשיות: פחד, חרדה, כאם, אשמה, וצד. TAGBOOTOT HATNAGOTIOT: מתח שרירים, רעדנה, תוקפנות, בריחה, גמגם. שינויים בחשיבה: בלבול, עיוותים בתפיסה, שיפוט לקוי, קושי לקבל החלטות, קושי בפתרון בעיות, אבדן הזיכרון. אלו גם משפיעים על מצב הרוח ועלולים לגרום תחושות של חרדה, דיכאון וחוסר אונים.

תגבות של לחץ יכולות להיות נקודתיות כתגובה לאירוע מסויים, ועלולות להיות מתמשכות חלק מתקופה. למרות התגבות המידיות של הגוף, השפעה של האירוע על הנפש ועל האופן בו נחווה את האירוע אין תלוי רק באירוע עצמו. הוא תלוי בעיקר באופן שבו נפרש לעצמנו את האירוע והדרך בה נבחר כדי להתמודד עם המצב.

תגבות של חוסר אונים יפתחו את תחושת חוסר אונים הכללית ועלולים להשפיע לרעה לאורך זמן על הדימוי העצמי והיכולת העתידית להתמודד על לחצים ודחק. התמודדות נכהנה ומיטיבה עם המצב יכולה להרגיע ו אף לפתח תחושת מסוגלות ויכולת. לחיזוק הביטחון העצמי תהיה השפעה חיובית על התמודדות עם מצבים לחץ

גם אם נרצה להגן על ילדנו ולהסתיר מהם את המציאות, הרי שהיא חודרת מכיוונים שונים. מה גם שלמרות כל ניסיונות ההורים להסתיר את רגשותיהם ותחשויותיהם, ילדים אינם צריכים מיללים כדי לחוש אותם. לעיתים הרגשה של לחץ וחרדה ללא הסבר ושיח כנה, עלולה לפתח חרדה רבה יותר, חוסר ודאות וחששות פנימיים בלתי מדברים. זה לא אומר שנרצה לשתק את הילדים בכל ידיעה, אך לא ניתן להתעלם מהידיעות המגיעות אליהם במילא ותחושת המתח המרחבת האויר. בכך שנוכל לתת תחושת בטחון לילדים אנו נוצרים להתבונן פנימה לטור עצמוני ולהבין כיצד אנחנו מטבגרים מצלחים להתמודד איתה ועד כמה אנו מרגשים ביטחון עצמנו.

תחושת דחק

ישנם לא מעט אירועי חיים שגרתיים לכוארה שמעוררים תחושות דחק כמו מבחן, עבודה חדשה, ואפילו אירועים ממשכים כמו שמחה משפחתיות וכדומה. חלק מהאירועים עלולים לעורר תחושת חוסר אונים, כגון פיטורין מהעבודה, הפסד כספי גדול, חוסר הצלחה במבחן, גירושין וכדומה. בשעת לחץ ובאירועי דחק מתעוררות תגבות שונות והגוף

ועוד. החוסן מתחזק בהתאם לעמדות האישיות ביחס לסבל, תקווה, אמונה, משמעות לאתגר (לסבל) מאפשרים התמודדות טובה יותר עם אירוני הדחק השונים. חוסן נפשי (resiliency) הוא יכולתו של האדם להתמודד עם קשיים ומתח בחיים, ויצאת מהם מחזוק ובעל תובנות חדשות. כמו כן, חוסן הוא יכולתו של אדם לחזור למצבו הקודם, לאחר מצב לחץ מתמשך, ויכולתו להתאושש ולהסתגל לשינוי.

ברגעים של לחץ ננקוט בפעולות הרגעה שונות: חשיבה חיובית, העלאת זיכרונות נעימים, תקשורת בין אישית, אמונה, תקווה וחיפוש משמעות. כמו כן ננקוט בפעולות ויוזמה: לקחת אחריות עלי ועל הסביבה, לארגון, לדאגה, לרשום, לתעד או כל יוזמה ופעולות אחרות. אפילו אם פעילות זו נדמה לנו כשולית ולא נצרכת, עצם היוננו בפעולות, נוצרת עצמנו מחוסר האונים, נפחית משמעותית את תחושות החורדה ובכך נגביר את תחושת השילטה.

מערכות תמייה חברתיות: תמייה סביבתית או משפחתיות, השתיכויות לקבוצה שמתמודדת עם קשיי זה או דומה תאפשר לנו להרגיש את תחושת השicityות וקבלת תמייה מהסבירה. אלו פועלות שיגבירו את החוסן הנפשי שלנו, יאפשרו לנו להתמודד עם המציאות ולהגיב אליה מຕוך תחושות חוסן ומסוגלות.

הדרך בה ילדים לומדים ופתחים את מערכת החוסן שלהם היא בהישענות על הקשר עם ההורים כעוגן של ביטחון והתבוננות בהם ובתגובהיהם למצב לחץ, בדרך זו ילדים ורוכשים לעצמם חוסן ובוחן שישמשו אותם כצדקהם ולבסוף שיגיבו את החוסן הנפשי שלנו, יחסית הורה-ילד הם דרך להתמודדות עם חייהם שלהם. יחסית הורה-ילד הם הגורם המשפיע והמכריע ביותר על אופן התפתחותו של הילד הצעיר. התקשרות בטוחה בראשית החיים ובמהלכו קשורה באופן הדוק לחוסן נפשי ולהסתגלות חיובית לאורח החיים ומהויה גורם מגן וגורם להצלחה. ככל שילדים ירגשו בטוחים בקשר עם ההורים, באהבה של ההורים אליהם וירגשו שהם יכולים לסמור על ההורים, הם יצליחו לפתח חוסן נפשי ותחושים מסוגלוטים ויכולת הסתגלות חיובית. המפתח לביטחון של הילדים טמון ביכולת של ההורים להתנהל נכון אל מול חיות דחק שלהם עצם ולחזק את הביטחון והאהבה שלהם לילדים, כך הילדים לומדים במודע ושלא במודע להתמודד עם תחושות הדחק של עצם ולפתח יכולת עמידה. במקומות לנסות להסתיר מהילדים את הלחץ שהוא היוים, במיוחד בתקופה זו, ניתן לשטרף אותם בחווית הלחץ הכללי ובעיקר בדרכים להתמודדות שאנו עושים בכך להרגע ובכך לחזק את החוסן האישי שלנו ושל הילדים ולהוות עבורם מודל להתמודדות עם לחצים.

ואתגרים עתידיים. אידישות והדחקה יאפשרו לגוף שלא לחווות כלל את תחושות הדחק, אך הם עשויים ליצור תגובה שאינה מותאמת למציאות. התעלומות מהמצב אינה מייצרת בהכרח תחושת ביטחון. בדרך כלל היא מונעת ממנגנוני הגנה, אך היא אינה עמידה לאורך זמן והיא עלולה לגרום לעומס יתר וחוסר רגעה כללי. לעומת זאת, מפתחתת את היכולת העצמית להתמודדות עם משברים, מחזקת תחושת שליטה ובוחן עצמי ושרה רגעה על הסביבה. دولאנד וויניקוט, רופא ילדים שערך מחקר בתקופת מלחתת העולם השנייה, גילתה שסבירת המבוגרים איתם שהו הילדים בעת המלחמה, הייתה גורם מכרייע ליכולתם של הילדים להתמודד עם תחושות הדחק שגרמה המלחמה. ככל שההורים הצליחו לשדר תחושת ביטחון, גברו סיכוייהם של הילדים להתמודד עם מאורעות התקופה ואף לפתח יכולת ההתמודדות עם לחצים בוגרים. ככל שהילדים חוו את המבוגרים בסביבתם לחוצים, הם חוו חוסר אונים ולא פיתחו מנוגנים לעמידה בחוץ ביחס לחבריהם.

כיצד נטמודד עם תחושות דחק ונפתח יכולת עמידה בלחצים?

יכולת עמידה בלחצים מושפעת בין היתר, מבנה האישיות שלנו, מהבשלות הרגשית, ביטחון אישי, דמיוי עצמי חיובי, גמישות, מודעות עצמית ולסביבה, יצירתיות ואופטימיות. כמו כן, תגובת הסביבה ותמייה חברתיות,חוויות הלחץ מורכבות מהairoע עצמו ו גם מהפרשנות שאנו נתונים אליו שכנן כל אדם מעצב את חוות הלחץ בהתאם לאישיות שלו ובהתאם לסביבה ולמטרים המשפחתיים והתרבותיים שבו הוא גדל.

לחץ – חשיבה – אתגר

כדי להפוך לחץ לאתגר אנו צריכים להיעזר בשני גורמים עיקריים: **שליטה במצב** – להפוך מצב של חוסר אונים לאונים (יכולת). **יכולת לצפות עתיד טוב יותר** – ככל שנצליח לראות את העתיד טוב יותר, המצב עצמו ישתפרק. בנוסף, אם נצליח לשולט על העתיד ולהפוך אותו בעצמו לטוב יותר, הלחץ יפחית עוד יותר. ככל שתאפשר מרחב של התבוננות, עיבוד החוויה והפיקתו של המצב לאתגר המנייע לפועלה, כך תתאפשר תגובה רגעה ומתאימה למציאות.

חוסן נפשי הוא אחד הפרמטרים המובהקים שפותחים יכולות ותחושים מסוגלוטים. החוסן בניו מהרבה מאוד פרמטרים אישיים כגון גנטיקה, קוגניציה, רגשות אישי, תחושות מסוגלוט, פרמטרים סביבתיים כגון – תמייה חברתיות, הכרה והערכתה של הסביבה, השתיכויות קבוצתיות



"כולנו משפחחה שכולה אחת גדולה"

**תמייה הדדית של
הורים שכולים
להורים שכולים**



מדינת ישראל במלחמה "חרבות ברזל" הפכה להיות מדינה עמוסת שכול ורוויית אובדן. לאחר השבעה באוקטובר השכל נמצא בכל פינה ומקהה את החושים של חלק ניכר מהחברה הישראלית. הורים שכולים נפרדים בגין רב מילדייהם שנלחמו ברצועה עזה או שנרכחו ביישובי העוטף. עם האפשרות לחזור לרמת תפקוד תקינה בחיה היום יום, עלם הפנימי של ההורים ובני המשפחה נשאר פגוע ופצוף עם השנים הולך ומעמיק ונעשה מכאב יותר ויוטר. יחד עם זאת, שכול ואובדן יכולים לשמש כמעבר לתהוורת התמודדות מוצלחת, לצמיחה ולהתפתחות.

הורים שכולים בעלי רמה גבוהה של חשיפה עצמית, תמייה חברתית ותחושת شيء יהיה בעלי הסיכוי הגבוה ביותר להתמודדות עם השכל. להורים אלו סיכוי ליצור ניצני צמיחה ושינוי חיובי לצד הכאב והאובדן. למעשה, כאשר אדם מצlich לבטא את תחושותיו הקשות: את הכאב, את האבל, את הפרידה ואת הקושי שחווה ויתרה מכך, אשר הוא מצlich לשთף בכך אנשים, מתפתחת תנועה חיובית המלווה בהגברת תחושת התמייה מהסבירה ומסייעת לעלייה בחווית הצמיחה. הספרות המקצועית מראה שיכלתם של הורים שכולים לספק סיוע ותמייה להורים שכולים אחרים גבוהה מאוד. החסן וחכמת הלב שקייםים בקרב הורים שכולים יכולתם לסייע אלה לאלה מוכרים בספרות המקצועית עוד מלפני שני עשוריהם. התוכנית החלוצית של סילברמן (Silverman, 2004), אשר כונתה "אלמנה לאלמנה", הייתה בין הראשונות שהשתמשו בפוטנציאל של אנשים שעברו חוות אובדן אישיlesiיע לזרים בנסיבות דומות. תוכנית

לעתים תכופות, הורים שחוו שכול ואובדן חווים רצון להסתגר ולהתנק מאחרים וכתוכאה מכך נוצר הרס של האנטיימיות עם התא המשפחתי והסביבה החברתית. אך באבל יש גם צורך בחיבור אנושי וקרבה חברתית וקהילתית. תמצית האבל היא המאמץ "לחבר מחדש את החיים וקהילת חברים תורמת לעמום כאב הפרידה. לפיכך, לעיתים הריפוי הטוב ביותר לאובדן הוא בנוי קשרים חדשים. כדי להתמודד עם הכאב, האובדן והשכל נדרש חידוש הקשר בין ההורים שכולים לקהילתם. שיתוף אחרים בחווית השכל הוא תנאי מוקדם להשבת ההרגשה שהחכים הם בעלי משמעות. בתהליך זה, הורים שכולים זוקקים לעזרה מהקרוביים להם וגם מהקהילה הרחבה. ההקשר הלאומי מעניק חשיבות גדולה במיוחד לתגובה החברה, שכן דוקא משום שהפגיעה נובעת מההתxicות אל החברה, קשרים תהילici החחלמה של הנפגעים קשר הרחוק להכרה החברתית בקורבן הכבד שהקריבו למען האחרים (קינן, 2012).

וועץ? מיטפל?

זה הזמן ללמידה
טיפול מתקדם בטרואה

חורך פסיכותרפיה గראסיבית



שילוב של טכניקות לעובד קוגניטיבי
באמצעות גראסיבית, סוגסטיבית
ושיטות טיפול בסיסיקולוגית עכשווית



התכנית מיועדת לב�לי התקשורת בתחום הטיפול
ומשלבת למידה עיונית ועבודה מעשית מודרנת

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס, 30, ירושלים | דיזייןסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.ג.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודיו ייעוץ והනחייה



זו הרатаה כמה כוח וחוסן יכולת לסת אלמנה יותר מכל אדם אחר. תמייה חברתית של משפחה שcola להמשפחה שcola היא כוח רב עצמה לחיזוק העצמי. בישראל יש מודלים שלפיהם קבוצה טיפולית נפגשת בתחלת דרכה עם

מנחה ולאחר זמן עוברת למפגשים ללא מנחה (גוהר, 2011). המפגש אשר נבנה בקבוצות טיפוליות אלו יכול ליצור רעות לחיים ביון המשפחות השולות.

**"אך לפעמים, כשהיאו
מוחלט, אתה רואה עניינים
ושומע אנחה
ומבין שהקהל וה מבט
שיכים לאotta משפחחה,
ויש לך פתאום סיפוי לרגע
מנוחה,
ויש לך פתאום סיפוי לצל
שכחח, אפילו לא שמחה."**

הרעות יכולה להוביל להתמודדות משותפת לאורך שנים. מפגשים של קבוצות טיפוליות היא הבמה של משפחות שכולות שכולות להכיר זה את זה, לבנות קשרים, לשפתח, לחזק ולהתחזק. הנרטיבים אשר עליהם הופכים את המשפחות לשותפים ממשועתיים. הפרידה, הגעגועים והאבל שזורים החוט השני בנרטיבים של המשפחות והופכים למפנה משותףמשמעותי.

המשורר אחד מנו רכתב בשירו "ומה בונגע לרגש" את השורות הבאות המתכתבות עם הספרות המקצועית לגבי תמייה הדידית של משפחות שכולות למשפחות שכולות:

**"אך לפעמים, כשהיאו
מוחלט, אתה רואה עניינים
ושומע אנחה
ומבין שהקהל וה מבט
שיכים לאotta משפחחה,
ויש לך פתאום סיפוי לצל שכחח, אפילו לא שמחה,**

**ויש לך פתאום סיפוי לצל שכחח, אפילו לא שמחה.
לסיכום נראה כי תוכנית מוסדרת לקיום מפגשים של משפחות שכולות מסייעת ומחזקת את המשפחות לאורך
שנתיים.**

ביבליוגרפיה:
גוהר, ל. (2011) (עורכת). תורה טיפול העובד הסוציאלי במשפחות שכולות. דפוס ראשון, חולון.

קין, ע. (2012) . כאילו היא פצע נסתר : טראומות מלחמה בחברה הישראלית, הזואת עם עובד.

רובין, ש., מלכינסון, ר', ויצטום, א. (2016), הפנים הרבות של האובדן והשכול :

תיאוריה וטיפול, הוצאה הספרים של אוניברסיטת חיפה פרדס הוצאה לאור בע"מ

רובין, ש., מלכינסון, ר, ויצטום, א. (2014), התערוביות טיפולית בשcole: מחלקות והסכנות, שיחות, כח (3) , 276270.

שנקי קלין, ה', קרייטלר, ש', קרייטלר, מ. (2013), טנטולוגיה : מדעי האובדן, החסל והאבל - נושאים נבחרים, פרדס הוצאה לאור בע"מ

Davenson, W . H . (2004) . Grief and Growth : A Manual for Educators and Counselors . Xlibris Corp

Levi – Balz, Y. (2015). Stress related growth among suicide survivors : The role of interpersonal and cognitive factors.

. Archives of suicide research, 19 (3), 1 – 16 Silverman, P.R. (2004). Widow to widows : How the bereaved help one another. New York : Brunner – Routledge



ניכור הורי



מאמר זה הינו תקציר מאמר מפורט ומקיף שנכתב בסוגיה קשה ומורכבת של ניכור הורי. המאמר בא לחת סימני זיהוי לתופעה, וכן מעלה הצעות למיגור התופעה או לפחות לצמצומה; אף שצערנו, לעיתים אף כל הדברים הנ"ל עלולות שלא לצלוח. המאמר המלא מפורטם באתרינו.

בנאמנותו לשני הורי. מה טוענים ההורם המנכרים? שלל טענות; שההורה השני לא ראוי לגדל את הילד, פוגע הילד פיזית או نفسית, פוגע ברמתו הרוחנית של הילד, או שלא טענים כלום.

סיבות לניכור הורי

בעת האחרונה מתרכבת התופעה מסוימות שונות; בעיקר בשל מודעות יתר ההורות לאחרונה להגנה על הילדים במישורים שונים, המנצלת ע"י ההורם המנכרים. אלו בדרך כלל יטיחו טענות של אי הגנת הילד ע"י ההורה השני. כן מתפתח הניכור לאחרונה, בשל העובדה שבניגוד לעבר, אבות יותר מעורבים היום בגידול הילדים. הניכור הורי עלול אף לגודל על מצע של חרדות-יתר של אחד מההורם, שמא ההורה השני יפגע הילד או שלא יטפל בו מספיק במסירות. צערנו, לעיתים הניכור יושב על מצע של נקנות בשל מגוון סיבות העולות להיות ברקע, בעיקר סבב גירושי ההורם.

"ניכור הורי" הוא מצב בו אחד ההורים מוחיק או מנטק את הילד מההורה השני. תופעה זו מטרידה רבות את מיערכות המשפט העוסקת בתחום המשפחה; בתים הדובניים ובתי המשפט לענייני משפחה. מומחים רבים עוסקים בכך, במשורר הפסיכולוגי ובמשורר החינוכי, כולל בהשלכות התופעה על התפתחותם של הילדים בהווה, ובעתידם של הילדים לאורך שנות חייהם הבוגרות וביניהן אי מtanן באמון במערכות יחסים, פגיעה בדיםמי עצמי, פגיעה בביטחון עצמי ועוד. נראה שיש להתרוך בעיקר בנקודת צעדים מעשיים בשטח לשם מיגור התופעה, ולפחות לתת לה מענה באשר לקרה הספציפי המגיע לפתחו של הדיין או השופט.

במונחים משפטיים, התופעה מוגדרת כהתעללות בקטין. זאת ממש שמלבד זאת שהקטין מאבד את ההורה השני - המנכר. הקטין, בהיותו בעל "אישיות בתהווות", לא מסוגל לפתח תעכומות נפש כדי לדחות את ההסתה של הצד המנכר, עובד סוג של "שטייפת מה", והוא קרוע

בואו לבנות את דור העתיד

קורס הכשרה מדריכי חתנים וニישואין

מדריכות כלות וニישואין

הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית
לבנייה הקשר הזוגי במבנה הבית היהודי



בשותוף ובחסות:

המגזר דרומי תורני בישראל

Association of Torah Marriage Guides



זיהוי קשיים
בראשית הדרכ



קדושת חיי המשפחה והיבטים
 רפואיים במגע החיים



הקניית שיטות
וכלים מעשיים להדרנה



תקשרות אפקטיבית
והתמודדות עם קונפליקטים



לפרטים והרשמה: 073-2043511

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודיו ייעוץ והנחה



טופעת ניכור הורי בולטת בהורים בעלי רקע שונה - כגון דתי מול לא דתי, או רמות שונות בשמרות מצוות - בטענה לחשש כי הילד ירד ברמתו הרוחנית אצל ההורה השני.

החוoba לבחון היטב את הטענות המובילות לניכור כאמור, להורה המנכער ישנן טענות "חזקות" לכואורה לכך שיש להרחיק את הילד מההורה השני. על הדיון להיות פיקח דיון כדי לבחון בין טענה לבין מציאות למציאות, כדי שיכל להבין האם טענה היא נכונה ולפיהן להרחק את הילד ממקום מושגתו של ניכור, או שמא טענה אמיתית שיש לתת עליה את הדעת בראיות הראוי.

למעשה, כל דיון מודיע היטב למאיצים המושגים ע"י בעלי הדיון כדי להטוט את דעתו את הדיון ואת הצד שכנגד, בין מצד בעלי הדיון עצם ובין מצד יוצחים. כדי לעמוד בכך, על הדיון להיות פיקח דיון גם בענייני העולם וידועים בדברי הגרא"א (אדורת אליהו, ריש פרשת שופטים, דברי טז, יט) שכותב כך: "כי השוחד יעור עיני חכמים, ובפרשנת משפטים נאמר 'עיני פקחים'. חכמים הוא בתורה, ופקחים הוא ענייני העולם בדרישה וחקירה וכו', כי הדיון צריך להיות מופלג בשני דברים אלו: בתורה, צריך להיות בקי בכל דיני תורה; ובענייני העולם, צריך להיות פיקח בכל אופני ערמות כדי שיבין האמת.

ועוד בתחום פקחותו של הדיון, ראה באור החיים (על הפסוק "שמעו בין אחיכם ושפטתם צדק") - דברים

א, ט"ז): "עוד ירצה להזהיר מהתחכם מתוך הדברים הנאמרים בין הטוענים להכיר אמתות העניין, והגם שעיל פי הטענות יזכה הזכאי ויתחייב החביב, אם ניכרים מתוך סדר דבריהם ומעקימת שפתיהם הפרק מה שנתחייב הדיון, אין אלא מה שעינוי רואות, והוא אומרו 'שמעו' - לשון השכלה, 'בין אחיכם' - פירוש, מה שייעברו ביניהם מהדברים וכו'". כך שעיל הדיון מוטלת החובה להבין מה מסתתר "בין השירות" של התקיק, ולא לטמן ראושו ולהתעלם מהלך הרוח בעת הדיון או הנושב מהחומר שבתיק.

פסק הדיון אמר גם לשקף את החיבור המובהק בין המציאות שבשתח לבין ההלכה המתאימה, וכנגזרת מכך, עליו לפחות היטב את המצב העובדתי המשתקף, כדי שהייה ברור לכל קורא כיצד ההלכה שעליה הוא מtabסס בפסק דין, מתאימה לעובדות שבתיק. ביחוד בתיק ניכור הורי, שהבנת המציאות בשטוח על בוריה היא המפתח להבנת דרכי הניכור לסוגיהם והאם כלל יש פה ניכור. ניכור הורי כמאבק יצרי המצרי או מאמץ לב של הדיון תיק לניכור הורי גורר מאבק יצרי קשה ומתייש; הצד המנכער יעשה כל מאמץ להצלחת, כולל מאבק אישי מול השופט ע"י תלונות אישיות, בקשות לפסילת הרכב או דיון, הגשת תלונה לנכיב תלונות הציבור וניסיון להלך אימים

ד. מערכת המשפט גונתה לסביר לאחרונה כי חובת הוכחה שהאב פוגע מינית בילדיו מוטלת על האם הטוענת בכך; והאב לא חייב להוכיח שהוא לא פוגע מינית בילדיו (מה שמעטפת בלתי ניתן להוכיח), כל עוד לא הוכיח אשמתנו.

ה. לעיתים קרובות טוען הורה המנוכר ש"הילד לא רוצה" לפגוש בהורה השני. ברם, התפיסה המשפטית (בפסק דין בית המשפט) גורסת כי זכויות הקטין מוגבלות ע"פ חוק, וכך לא רשאי הקטין להחליט שאינו רוצה קשר עם מי מההורו.

"הילד לא רוצה" בהלכות השולחן עורך והפוסקים

בשאלת החזקת ילדים יש לתת משקל גם לרצונו של הילד, שהרי אף זו טובתו של הילד, להיות הין שלו כף. כמובן שאין זה כולל מקרים בהם בית הדין בטוח שאין זו טובתו של הילד, ברוחניות או בנסיבות, כמפורט לעיל המוזכר בפתח תשובה סימן פב ס"ק ו.

עיוון במפרשי השו"ע והרמ"א (בן העוז סימן פב) מעלה שתי אפשרויות לטענות ילד שלא רוצה להיות אצל מי מההורו, כאשר טענה זו מתקבלת. ראשית, השו"ע שם (סעיף ז') כתוב אודות מקום הממצאות בן להורים גורשים: "ואחר שש שנים, יש לאב לומר אם אין אצל לא אתנו לו מזונות". כתוב שם הבית שמואל (ס"ק ח): "ואם הבן

אין רוצה להיפרד ממנו, יכול האב לומר 'יין' שהוא אינו שומע בקולי להיות אצל, אין עלי חיבוב פרנסו". כך שיש להתחשב באמירת הבן באשר לכך שלא יעבירו אותו לאביו, אף שאביו רשאי לטען שלא ישלם עליו מזונות.

בנוסוף, בשו"ע שם (סעיף ז') נרשם עוד:

"והבת אצל אמה לעולם, ואפילו לאחר שעש". כתוב הבית שמואל שם (ס"ק ט): "רש"י פירש, בת אצל אמה, הינו אין כופין אותה להיות עם האב או אצל קרובים. מזה

מדיק בתשובה מהר"ם פדואה, אם רצונה להיות אצל אמה, אין אמה יכולה לכופה להיות אצלה". ואם ניכר לבית הדין שטוב לבת להיות עם אביה, אך הבת שותקת ולא מביאה דעתה, ע"י חלקת מחוקק ס"ק בכר. כך ששוב מצינו כי יש משמעות לרצון הבית הקטנה.

העלמה משנה

המקורות הנ"ל

הוא שיש בהחלט

להתיחס לטענה של ילד שאומר

אני לא רוצה להיות אצל הורה שאצלו

על הדיון בדרכים שונות.

למעשה, פסקת הדיון באופן כללי ובתיקי ניכור הורי בפרט, דורשת אומץ לב. זו התוכנה האמורה להיות לכל דין, כפי המובה בראשונים וכموבא להלן. תוכנה זו עלולה לעיתים "להרגיז" את בעלי הדיון, אולם אל לו דיין להירגע מכך, זו חובה ללבת בדרך זו, וכך ראוי לו לנוהג. מאידך, תוכנה זו עשויה להויסף לכבודו של הדיון ולקבלת פסק הדיון, כאשר בעל הדיון מכחין בהחלטה הנינתנת מתוך ביטחון ומtower רפואי, וכך גם גופו ההליך.

יתרו הצעיר למשה רבנו (שמות יח, כא): "וְאַתָּה תִּחְזֹה מֶלֶךְ הָעָם אֲנָשֵׁי חִיל, יְרָא אֱלֹקִים, אֲנָשֵׁי אֶמֶת, שׁוֹנָאִים בְּצָעַד". משה רבנו בחר דיניים (שם יח, כה): "וַיִּבְחַר מֹשֶׁה בְּצָעַד חִיל מִכָּל יִשְׂרָאֵל". מיהם אכן "אנשי חיל" הרמב"ם (סנהדרין ב, ז) מגדים כך: "בֵּית דָין שֶׁל שְׁלָשָׁה וּכֹ' צְרִיךְ שִׁיחָה בְּכָל אֶחָד מִהָּן שְׁבָעָה דְּבָרִים וּכֹ' וְלֹא הָאָמֵר אֲנָשֵׁי חִיל - אֶלָּו שָׁם גִּבּוֹרִים בְּמִצְוֹת וּמִדְקָדִים עַל עַצְמָם וּכְבוֹשִׁים אֲתָא יָצְרָם עַד שֶׁלֹּא יְהִי לְהָנָן שְׁוֹמְגַן וְלֹא שְׁמָר, וְיָהָא פְּרָקָם נָהָה. וּבְכָל אֲנָשֵׁי חִיל, שִׁיחָה לְהָם לְבָם רָע, וְיָהָא פְּרָקָם מִיד עֲוֹשָׂק, כְּעַנְיֵן שְׁנָאָמֵר 'וַיִּקְמַם מִשְׁאָמֵץ לְחַצִּיל עַשְׂוֹק מִיד' עֲוֹשָׂק וְיָשַׁעַן' כ"י". לשיטתו, אנשי חיל הם בין השאר בעלי אומץ לב.

דיין היושב בדיון, מוטל עליו צווי התורה "לא תגورو מפני איש" (דברים א, יז), וראו אף האמור ברמב"ן (שמות, יח, כא) בעניין זה באמרו: "אנשי אמת שונאי בצע - שהם אוהבים האמת ושונאים העושק, וכי יראו עושק וחמס אין דעתם סובלתו אותו, אבל כל חפצם להציג גזול מיד עושק". כך שתפקידו העיקרי של הדיון הוא להילחם נגד עולות העולות בפנוי ולהציג עושק מיד עושקו. כל שכן בתיקי ניכור הורי, שהצד העושק אין רק הורה המנוכר, אלא בעיקר הילד המרוחק מההורה השני, ואין לך "להציג עושק" יותר מתייקי ניכור הורי, בהם אנו מצילים את הילדים מניתוק קשר עם אחד מההוריהם.

סימני זיהוי לניכור

להלן יובאו בקצרה סימני זיהוי רבים לניכור הורי; אשר די בהתקיימות חלק מהם, כדי שנוכל לקבוע כי ניכור הורי לפניו.

א. מניפולציות של הורה המנוכר הן הסבר די הגיוני לכל התנהגות של ניכור. כגון תירוץ טוב לכל איזור או הופעה למפגש הסדרי שהוא או למרכו קשר.

ב. הורה שדורש שהבן "ירגלא" בבית ההורה השני (איך נוהגים בו שם, מה אומרים עליו וכד').

ג. טוענה לפגיעה מינית של הורה الآخر בילד. באשר לכך, לעיתים טוענה לא מבוססת ולא ניתנת להוכיח. או טוענה לכך שפגיעה בשיהוי לא סביר לאחר המועד הנטען לפגיעה עצמה.



הцентр לתחכמת ההוראה המבוקשת טיפול קוגניטיבי מוקד טיפול התנהגותי בטרואה ופומט טראומה

באישור:



השיטה הייעילה והモונחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפיפות



הלימודים מתקדים בזום
לילדים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות

ה渴求ה לתחכמת לעומדים בדרישות איט"ה:
יעוץ חינוכי, ע"ס, טיפול באמנות ועוד'

קבוצות חדשות גברים \ נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321603

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.ג.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודים יעוץ והනחייה

מרכז י.ג.ר.
모ビルים חזון ומציאות

אני אמרו להימצא ע"פ הדין. אולם כל זאת לא שייך לעניין שלנו באשר לניכוי הורי, מחמת שתי סיבות:

1. שם לא מדובר בילד המוסת ע"י אחד מההורים, אלא בילד המעדיף עצמו לגור אצל ההורה השנייה מסיבותיו הוא.

2. שם לא מדובר בילד שמנתק קשר עם ההורה השנייה, אלא רק מבקש להתגורר עם אחד מההורים ולפגוש את ההורה השנייה במקום אחר.

3. הצגת אישורי מחלת ע"י ההורה המנכער, כדי להסביר מדוע הילדים לא באים לביקורים אצל ההורה השנייה או במרקם הקשר.

4. הסתרת כתובות מגורי האם עם הילדים, מפני האב.

5.קשה למטפל ציבורי ולא למטפל פרטי בתשלום, בטענה "אין לי כסף לשלם", או בקשה להחלפת המטפל שנקבע ע"י בית הדין.

6. הצד המנכער לא מшиб לשיחות המטפל או לשיחות המגינות מעו"ס הרווחה ואין שיתוף פעולה עם הגורם הטיפולי שנקבע.

7. מעבר האם עם הילדים למקלט לנשים.

8. בקשה לדין הוכחות שאינו נוצר ע"פ נסיבות התיק.

9. תלונות שווא במשטרה.

10. בכלל ניכוי הורי, בקשوت להעתיקת מגורי הילדים למקום רחוק, ואז ההורה השנייה מתקשה לנחל קשר ראוי עם הילדים.

כלל, בית הדין לא יאשר הרחקת הילדים מהאב, כאשר כלל זה אף ביחס לבת, שע"פ הדין תגדל אצל אמה. בעניין זה, עיין בתשובת המהרשב"ם (חלק אבן העוז סימן קכג) שנסאל על אם שרצונה לעזוב מקום מגורייה בזמן הנישואים, מקום בו גרה משפחתו של האב, ורוצה לקחת את בתה עמה, בהסתמך על הדין שהבת אצל האם.

וכתיב שם המהרשב"ם, שדין זה שהבת אצל האם אינו דין מוחלט, ותלי בזה שהאב או קרוביו יוכל להיות בקשר עם הבת ולדאוג לכל צרכיה המוטלים עליהם. והוכיח הדבר מסברת הכספי משנה, שdone

משום שהאב יכול לקלוק בחינוך הבן בעת ביקורי את הבן, لكن משאים את הבן בחזקת אמו עד גיל שש, הא לאו הכי היינו קובעים ממשורתו בידי האב וכדעת הראב"ד. לכן כתוב שם האם רוצה לחזור לעיר ממנה הגעה, אין לה זכות ליטול את בתה עמה אלא תישאר עם משפחת האב (וראו נימוקי הורה"ג שלמה שפירא שליט"א בפסק הדין בבית הדין הרבני נתניה, תיק 1-23-8384, מיום ד' אייר תשס"ד, 25.4.04).

11. עירוב הילדים בהיליכים המשפטיים או עירוב הילדים בסכסוך (כגון שההוראה לוקחת את הילד אותו למשטרה או

צורך לכך, כగון שצד אחד מנכਰ כל העת, ואין דרך לקיים המפגשים בפועל בשל התנגדותו. ייחידת הסיווע תורה על סדרת מפגשים בתיווך העו"ס, ותבקש דיווח וחוות דעת לאחר כל מפגש.

ז. כאמור מעלה, כבר בתחלת ההליך, לא לאפשר טענה של ההורה המנכרכ "הילד לא רוצה" לפגוש בהורה השני. זהו תפקידו של ההורה המשמור לדאגה שהילד יהיה בקשר אף עם הורה השני.

ח. מומלץ שלא לאפשר להורה לשמש "עיר מקלט" ליד בימים שהוא צריך להיות אצל הורה השני.

ט. כמורחב מעלה, מומלץ לחקור טוב בדיון הראשון ובתחלת ההליך טענה של הורה לפגיעה מינית של ההורה השני הילד ולא לחכות לסיום חקירת משטרת.

פתרונות למניעת ניכור טרם אירע הנתק לגמרי (בשלב יותר מתקדם של הניכור)

א. ניתן לשקל פסיקת הוצאות משפט (לטובות או צר המדיינה או לטובות הצד השני), אם מבחין בית הדין כי הצד המנכרכ מטריח לחינם את בית הדין או את הצד השני בטענה שאינה הוגנת.

ע"פ דין, ניתן לפסק הוצאות משפט נגד מי שמנהיל הליך שמרתו להטריח את הצד השני ולעצרו. וע"י בספר ישועות יעקב (חו"מ סימן ז'), וכך כתוב שם: "נראה במולוה שכפה ללווה לילך לפניבי ב"ד הגadol ונמצא שישיקר בתביעתו, דחייב לשלם לדברי הכל הוצאות, שהרי זה כפאו וע"פ דברו הוצרך לעשות הוצאות", וממשיך שם: "אבל במקום שנתרבר שתוונה הוא מבקש ובעיליה בא עליו שכפאו המלווה ודאי חייב לדברי הכל הוצאות". וכך שניתן לחיבב בהוצאות על ניהול הליך סרק.

כן מובא גם בספר תשבות והנהגות (ח"ד ס"י שג), לאחר שambilא דין הוצאות כפיית המסרב לבוא לדין ודין האומר "לך ואבא אחריך": "ונראה עוד דבעל מקום שניכר

שהתובע ידע בעצמו שאין ממש בתביעתו ובמיד רצה לצער ולגורום נזק להנטבע, שייהיו להנטבע הוצאות עור דין וכדומה, מהחיביןanno אותו בהוצאות". וכך מסיים שם בהמשך דבריו: "שנתרבר שהתובע ידע מעיקרא בדבריו הם שקר ואין לו סיכוי לזכות בדיון, רק רצה לצער ולהזיק את הנטבע,כה"ג מהחיבין אותו בשילום הוצאות מן הדיון".

נמצא א' לדברים כי אם נראה לבית הדין שיודע התובע שאין סיכוי לתביעתו ואין בה ממש ואף על פי כן תובע כדי להטריח את הצד שכגンドו ולגורום לו הפסדים לחינם, מהחיבים אותו בהוצאות משפט שהוציא בעל דיינו.

כן ראו ש"ע חוות (סימן ב), בעניין פסיקת הוצאות משפט לצורך שעיה. כן ראו סמ"ע (חו"מ סימן א ס"ק כא), שניתן

לבית הדין).

טו. החלפת מייצגים (ישנם מייצגים שלא מוכנים לייצגצד מנכרכ. כן ההורה המנכרכ לעיתים חושב שהמייצג שלו לא מספיק פועל באגרסיביות כלפי שציפה).

טו. בקשوت לעיכוב ביצוע החלטות, עיון חדש בהחלטות, וערעוריהם בפני עצמה הערעור.

יז. ייחוס להורה המנכרכ בעיות פסיכיאטריות ומוסכנותות. **יח.** ההורה המנכרכ מעדייף לשלם הוצאות מרובות, ולא לאלכת למומחה פרטני שנקבע ע"י בית הדין, בטענה שאין לו כסף לכך. תופעה זו מציבה על הניכור עצמו.

פעולות ותהליכי למניעת הניכור בתחלת התהליך באשר לכך, נציג להלן כמה פעולות והליכים שיש לננקוט בהם עוד בתחלת ההליך, בעוד הניכור רק החל, כדי למגרור במהירות האפשרית.

א. הנחתה היסוד לפיה יש לפועל: ככל ויטופל הנתק מוקדם יותר - כך הסıcıוי לתקנו גדול. יש לזכור שבתקין ניכור הורי מדבר לעיתים בהליך איטי, סייזיפי ונוחש. כך שינוי משמעותה להקדמת הטיפול ככל וניתן. לכן, כמשמעותה בפנינו תלונה לניכור הורי וניתוק קשר שכבר איןו סביר, אין להסתפק בהפניית הצדדים או הילדים לטיפול רגשי או לקבלת תסקير הרוחה וכן האורכים זמן במהותם, אלא יש לפועל מיד לחידוש הקשר, טרם שהנטק מתעצם ואז עלול להיות קשה מאוד לטיפול.

ב. בתמונה לניתוק קשר עם הילדים וחושש לניכור מתחילה, מומלץ לקבוע הסדרי שהות במעמד צד אחד, כגון לקבוע שהאב יראה את הילדים ביום מסוימים (קשר בסיסי) אף לפני תגובה (שתוגש אחר כך, אם חփוץ בכך הצד השני). בהחלטה זו ניתן אף להעניק אפשרות מימוש ההחלטה, התראתה בפסקת הוצאות משפט על אי קיום ההחלטה, אך לאפשר בסופה את תגובת ההורה השני.

ג. אם עולה צורך, מומלץ קביעת דין בבית הדין בתוך ימים ספורים מהטענה לניתוק קשר עם הילדים. הזמן שחולף הוא קריטי.

ד. ישנם בתדי דין שלא שומעים את קול הילדים בבית הדין, בהתאם לדעה המקצועית, שמיעת קול הילד עלולה להחריף את הניכור; לעיתים הילד מדבר מזורנו של ההורה המנכרכ; לעיתים זה מסלים את הקשר בין ההורה הילד שколоו נשמע. בנוסף, הילד סובל מספיק בתוק המערכות המשפחתית המתפרקת והמוסכמת, ושמיעת קולו רק מקשה עליו עוד. ברם, יש לבחון כל מקרה לגופו באשר לשמיעת קול הילד. אף ניתן לשמע את קול הילד דרך אנשי המקצוע שבית הדין ממנה.

ה. בעניין מינוי אפוטרופוס לדין, בוחן כל דין או שופט את הצורך והתועלת בכך ע"פ נסיבות התקיק.

ו. ניתן לעורב את ייחידת הסיווע שע"י בית דין אם נזכה

נפש האדם מרתקת אותה?

הцентр/ ללימודי B.A. בפסיכולוגיה של האוני' הפתוחה

لימודים לגברים / נשים
אחת לשבוע בתכנית מובנית

אפשרות להמשך לימודים
لتארים מתקדמים בטיפול

סיעוע בהגשת מלגות לזרים

אפשרות להנאה
ליישוי ויעוץ
לѧמְנוּדָה/
אישי
בלימוד הוראה/שיבתָה

ההרשמה בעיצומה!



לפרטים והרשמה: 02-6321617

בית הדפוס, 30 ירושלים | זיבורומי 100, פטח תקווה | האבות, 64, בא"ר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז ב.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימוד ייעוץ והנחייה



לקנוס מי שלא ציית דין, שיתן קנס למילר (המקור
לפסיקת הוצאות לטובת אוצר המדינה).

ב. ניתן לבחון פטור האב (אם הוא ההורה המנוח)
מזוניות ילדים. הענן נדון בפסק דין ובנאים, כשמקור
הדין הוא מהאמור בשו"עaben העוז (סימן פב סעיף ז')
ובפרשיש השו"ע והרמ"א שם. השו"ע שם (סעיף ז') כתוב
אודות מקום המצאות בן להורים גורשים: "ואחר ש
שנתיים, יש לאב לומר אם איןו אצלו לא אתן לך מזונות".
וכתיב שם הבית שמואל (ס"ק ח): "ואם הבן אינו רוצה
להיפרד מאמו, יכול האב לומר 'כיוון שהוא אינו שומע
בקולי להיות אצל, אין עלי חייב לפרנסו'" (שם מדובר
בן שלא בא לגור עם האב). כך שכל שכן האב רשאי שלא
לשלם מזונות לבן שלא בקשר אליו; וכקיים דין האם אף
בבתך הדין, וראו ספר כנס הדיינים התשע"ה, שם הביאו
(מעמוד 488 והלאה) את הדין ההלכתי שהיה בcourt בין
הדיינים בכנס בשנת תשל"ט.

ג. בחינת העברת משמורת להורה המנוח, שהוא אפשר
להורה המנוח לפגוש בילדים. ואם ההורה המנוח לא
רוצה או לא יכול לקבלם, אז יש לשקל הכרזה על הילדים
"קטינים נזקקים" ע"פ חוק הנער (טיפול והשגחה)
התש"ך-1960, ולהעבירם למקום בטוח אחר.

ד. השבת ימי הסדרי שהות להורה המנוח אם הפסיד ימי
שהות עם הילד.
ה. הגבלות אחרות כנגד ההורה המנוח, כגון איסור יציאה
מהארץ, הפקדת רישיון נהיגה, הגבלה בנקאית (ע"פ
פקודת ביזון בית המשפט).

ו. מומלץ למנוע קשר של ההורה המנוח עם הילדים בעת
שהותם אצל ההורה השני (כדי שלא יעמיק את ההסתה
והኒוך).

ז. מומלצת שיחה של בית הדין עם ההורים עצם, תוך
מתן הסבר כי לטוח וחוק וברבות השנים, הילד המנוח
עווב את ההורה המנוח וחזר להורה המנוח, כך שהענין
עלול להתהפף, וייקחו זאת ההורים (בעיקר הצד המנוח)
لتשומת לבם.

ח. מומלצת שיחה אישית של בית הדין עם בא-כח
הצדדים, להסביר חשיבות הקשר הורים-ילדים, תוך
בקשה להעברת המסר להורים עצם.

ט. ניתן לשkul פניה לסייע משפטי להPsiק ייצוג של
הורה מנוח ע"י הסיעוע המשפטי, שהרי מדינת ישראל לא
אמורה למן פגיעה קשה בטובת הילדים.

ג. מומלץ לפרסם החלטות בית הדין הנוגעות לניכוי הורי.
התהודה תחולחל ב הציבור הרחב.

יא. בדרך כלל נראה שיש לדחות בקשה לעיכוב ביצוע
בתיקי ניכוי הורי, שהרי עיכוב ביצוע ההחלטה עלול
להעמיק את הניכוי והנתק של הילד עם הורה המנוח.

לבן הזוג שלו יש בעיתת כעסים חמורה האם אפשר לפטור אותה?

"לניר יש בעיה חמורה של כעסים", אמרה עמליה (השםות בדיומי) בתחילת הטיפול הזוגי. "הוא לא מספיק להתרפרץ – גם עלי וגם על הילדים!" ניר ישב בקצתה הספה, מכוזע, עצוב וכועס. "אני כבר לא יודעת מה לעשות", המשיכה עמליה, "כלנו סובלים מזה, הילדים, אני, ולאחרונה הוא התפרץ גם עלachi, שرك צחק איתו. אי אפשר להמשיך לחיות ככה. כלנו סובלים מהמצב. לעיתים ממש מפחדיך להיות ליידן, והכעסים וההתפרצויות שלנו מעבירים מסרים לא חינוכיים לילדים!" בתגובהו, ניסעה ניר להסביר את העמדה שלו, וכצפו, התלקחה ביןיהם במחריות מרובה. "אתה רואה?", המשיכה עמליה. "כמה זה נראה."

אי אפשר לומר לו כלום. הוא חבית נפץ!

במה שפגישה, היא שאלת אותו בדאגה: "ניר מסרב ללכת לטיפול בכעסים. הוא אומר שהוא לא בכלל בעיה, ושאני הבעיה? איזה מה הסיכון שביעית הטעמים שלו תיפטר?"

אתה מסוגל לפטור אותה?

השאלה זו נשאלת לא פעם במקרים דומים ואחרים. התשובה לשאלת תלוה בסוגי האנשים הנוטים להתרפרץ בczas, ובגורמים לתחושים הטעמים שלהם.

אנשים אלו זקוקים לפתרון המצווקות שלהם במערכות הייחודיים הרלוונטיות.

3. אנשים הסובלים מהתקפי זעם

התקפי זעם (טנטרום) הם לרובם קצריים ועצים יותר מההתפרצויות כעס ועלולים, לעיתים, לכלול אלימות פיזית.

אנשים אלו נוטים להיתקף בהתקפי זעם, גם כשהזוגיות שלהם היא בסיסה טובה ומספקת עבורם.

אנשים אלו זקוקים לגבולות; להעלאת מודעותם לבעיות ולמחירה; לזיהוי הטריגרים להתקפי הזעם שלהם ולרכישת מיומנויות תקשורת יעילה ואסרטיבית במצבם תסכול.

4. "קורבנות-תווקפנים"

אנשים אלו חווים את עצם מקופחים ומתחוסכים קרוניים, ונפגעים תמידיים. הם דואים עצם

זכאים לפגוע באחרים. יש להם בעיות

חריפות בכמה סוגים מערכות יחסים

(כגון: זוגיות, משפחה גרענית, עבודה,

וכו...), והם מסוכסים עם אנשים

רבים. היותם והם בבחינת הריגע,

העלולים להתרפרץ בכל רגע, כמעט

לא יכולת ניבו, אנשים רבים

בקרבתם "הולכים על ביצים".

5. אלימים (AMILITIC, פיזית,

ועוד)

אנשים אלו מתנהגים

באופן עסוני כלפי

אחרים כדי לשנות

בهم באמצעות



סוגי אנשים הנוטים להתפרצויות כעס וגורמי הטעם

הণיסyon המקצועי והטיפולי מעד כי רוב בני/בנות הזוג, הנוטים להתפרצויות כעס, שייכים לאחד או יותר מסוגי האנשים הבאים:

1. אנשים שחסרו להם מיום נוריות לבטא את הצרכים שלהם באופן מועיל במצבם תסכול לאנשים אין בהכרח בעיות מיוחדות בחיהם, אלא הם הפנימו את האמונה, שההתפרצויות כעס משרות אותם באופן מיטבי במיוחד במצבם תסכול; גם אם המציאות, פעמים רבות, היא הופכה.

אנשים אלו זקוקים להפרצת אמוןתם השוגה, להבנת מחירה ולרכישת מיומנויות תקשורת יעילה ואסרטיבית במצבם תסכול.

2. אנשים החווים קשיי משמעותיים במערכות יחסים ספציפיות

אנשים אלו הם לא בהכרח כעסנים

באישיותם או בעלי בעיה ארגנית או

נפשית, אלא אנשים שנמצאים במצבה

במערכות יחסים ספציפיות, כגון בזוגיות

או בהורות; שבחן הם חווים, במשך

תקופות ממושכות, רמות גבוהות של

כאב, תסכול, ואכזה. הם מרגיגים

שלקרים אליהם לא אכפת

מה深层 שלהם ולא רואים

דרך אחרת להיחלץ מהמכווי

הסתום בלבד "נענו

הספרינה", באמצעות

התפרצויות כעס.

בואו להיות מנחת הורים מוסמכת

הכשרה מקצועית ומעשית
להדרנה, הנחיה וייעוץ להורים
מהגיל הרך ועד למבוגרים ההתבגרות



אישור ובchwitzות:



ארגד נלים עשיר ומגוון של לחיזוק ופיתוח
סמכות הורות וחינוכית בכל שלבי החיים



לימודים יעוניים, עבודה מעשית מודרנית
והקשר להנחתת קבוצות

קבוצת נשים מתחילה



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס, 30, ירושלים | זיבורומיcki 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודיו ייעוץ והנחה



יצירת פחד, אשמה או בושה ובכדי להעלות את ביטחונם וערכם העצמי. שאיפתם הפוגענית עומדת בפני עצמה, ואין לה בהכרח קשר לאיכות חייהם או למידת שביעות רצונם ממערכות היחסים שלהם; והם רואים עצם זכאים לפגוע באחרים.

אנשים מסוימים 4 ו- 5 זוקים, בראש ובראשונה, לגבולות; וכן לטיפול רגשי, שלא יורחב כאן לגביו.

לאיזו קבוצה שייך/ת בן/בת הזוג שלך?

אנשים רבים טועים לחשוב, שבנוי/בנות זוגם הם מסוימים 3, 4 או 5, למורות שהם מסוימים 1 ו/או 2. לפיכך, יש להיזהר מסיווג שאינו מבוצע באופן מڪצועי.

אנשים רבים גם טועים לחשוב, שבუית הкусם של בני/בנות זוגם היא כרונית ולא ספציפית, כי היא לא נפתרת במשך זמן ממושך. אולם לרוב, מרגע שננקוטות דרכי התמודדות הנ"ל, הנסיבות פוחתת במידה משמעותית ולרוב נעלמת כמעט כליל.

ambilי להיכנס לידי מڪਊי מעשי, ניתן לבחון איך התנהג/ה בן/בת הזוג בשלבי הקשר הראשוניים; את יחסיו/ה עם אנשים אחרים, לרבות בני/בנות זוג קודמים; והאם קיימים מוקדי סכסוך המכאיים לו/לה מאוד; ולהביא בחשבון את מידת הלחץ והטסcole שהוא/היא חווה בכלל גוזרות חייו/ה.

מה ניתן לעשות לגבי אנשים מסוימים 2-1?

קודם כל, חשוב להימנע מלתיגר אותם כבעלי בעיות כאסים. שכן עצם התיגר מקרים, משפילים ואוטם אותם ומכנים אותם למצוקה ולמגננות חזקות יותר. מומלץ לנסות להבין את עלמם הפנימי: את צרכיהם ואת צאיביהם; לניסות לתקשר עם ממקום אמפטי ורגיש. הם זוקים לחשוש שהצד השני רוצה את טובתם ולא "מחפש" אותם, לרכישת כלים ומיומנויות לתמודדות טוביה עם התסcole והкусם שהם חווים, ולהתייחסות כנה לקונפליקטים האמתיים שקיימים במערכות היחסים הזוגית.

המשך וסיום הטיפול של ניר ועמליה

במסגרת האוירה המאפשרת והלא שיפוטית ששרה בטיפול, ניר העיד על עצמו כי הוא שייך לאנשים מסוימים 1 ו- 2. לאחר שפתרנו את הקונפליקטים המרכזיים בין ניר ועמליה באמצעות עבודה פנימית של שניהם, ולאחר שהם למדו ותרגלו תקשורת אסרטיבית, התפרצויות הкусם של ניר נעלמו כמעט לחלוטין. ניר ועמליה חזרו למסלול של זוגיות טובה, כפי שהיא הייתה בעבר.

מקורות

גולמן, ד', אינטלקנציה רגשית, מטר הוצאה לאור, תשנ"ז 1997.

נדרי, ר', ונדי, ח', להיות דולפין, מודן הוצאה לאור, 2006.

סטון, ד', פטון, ב', והין, ש'. שיחות קשות. מודן הוצאה לאור, 2004.

רוזנברג, מג'. תקשורת לא אלימה, הוצאה פוקוס, 2009.



האם מטפלים חושיים את עצם?

לפניכם מתרגשים לשמעו מטפל שגט הוא עבר חוויה כמו שלכם ממש לפני שניםים, כדי מאד שתדעו שככל שמטפל מזדהה עט החוויה שלכם דרך החוויה הדומה שלו הוא מתפרק יותר מהיכולה לו לעוזר לכם מנקודות מבט קליניות מڪצועית. הסיבה קשורה לשאלת עד כמה המטפל עוסק בנו ובעולמנו האישי או שהוא משליך علينا את עולמו וחוויותו האישיות. ככל שמטפל משמש את קולו האישי שלו פחות עוסק בקהל שלנו, מצד שני המטפל לא נעלם לאף מקום, הוא כאן, נוכח חלק מהתהליך, ויש גם ערך חשוב לעולמו עבור המטפל, אך חשוב שנזזה את היתרונות והחוسرונות של חשיפה העצמית של המטפל כדי שנדע האם האיזון הูדרן.

רוצה לשתף אותך בהתלבבות שליל", או "הרגשתי בפגישה הקודמת שלנו שפספסתי משהו" הן אמירות של חשיפה, והן שונות באפיון שלהם ובעומק החשיפה שלהם, ובוודאי שאפשר להבדיל אותן באמצעות שיטות חיים הפרטיים של המטפל כמו למשל: "אני היום עייף כי יהיה לי יום קשה בבית, רבת עט אשתי, וגם הילדים השפיעו כי נכנסו בנינו" או "השבוע אני שמח כי קבענו סופ"ש במלון לכבוד יום הנישואין שלנו". ההבדל בין החשיפות השונות לעיתים ברור וחד ולעתים עדין ומורכב אבל בכל מקרה מדובר על מקום שגם מטפלים וגם מטופלים צריכים להכיר כדי ללמוד ממה להיזהר בתהליך טיפול.

מדוע יש להיזהר?

הסיבה הבסיסית להتنגדות לחשיפה עצמית של המטפל קשורה בכך שהענין המרכזי בклиיניקה אמרור להיות עולמו של המטפל. המטפל נמצא שם כגורם שמאפשר חקירה של המטפל את עצמו, וכל פעם שיש הסתה כלפי מקומו אחר, אנחנו מפסידים עוד חלק במסגרת המעבדתי שמאפשרת את הסטריליות האפשרית וההכרחית לקיומה של מעבדת הנפש הזאת.

מטופלים בכל מקרה מוסחים על ידי עולמו של המטפל, באופן טבעי הם סקרנים לגבייהם ומדוברים פרטימים שונים על עולמו וחיוויו, התפקיד של המטפל הוא לדאוג לכך

נתחיל ונאמר כי למטפלים ולמטופלים יש פיתוי בסיסי להشمיע ולשםו אודות עולמו של המטפל. מטופלים מעוניינים להכיר את המטפל שלהם, והם לומדים אותו גם כאשר הוא לא ממש משתף אותם במילימ. הם מסתכלים על מראת המטפל והקליניקה, הם דולמים פרטיהם דרך רמזים ביוגרפיים, הם מתיחסים להיבטים שונים שהמטפל לא התכוון לשדר ויתכן גם שלא מעוניין לשדר כמו גון הקול, המבטה, הגיל, שfat הגוף של המטפל, פליות הפה שלו, אמירות שמסგירות מחשבות רגשות ודעות שונות. הם גם נחשפים לרגשות שונים שעוברים מהמטפל כמו כאם, דחיה, רתיעה, עלבון, שעמום, עצב, צזוע, רוגע, עייפות, ריגוש, אהדה וחיבת סקרנות, אכפתיות או רגש הורי. כל אלו ועוד הם פרטיהם מידע שהמטפל חושף על עצמו בתחום המסגר הטיפולי וכך שהוא יהיה מודע לכך הוא יכול להתמקם נכוון יותר מול המטפל באופן ישיר או עיל יותר את מטרות הטיפול.

במאמר זה עוסוק בעיקר בחשיפה עצמית של המטפל כאשר הוא חושף באופן ישיר ומודע לעולמו האישי. גם ברמת החשיפה הזאת יש צורות ורמתות שונות, למשל, אמירה כמו "זה מצער אותי לשם" היא אמירה של חשיפה, ואמירה של "אני המומן ממה שהוא עשתה לך" או "אני מחייב כי זה מזכה לי את עצמי", כמו גם אמירה של "אני

במטפל ובמטופל שניים ממשפיעים באופן מהותי אחד על השני ובניהם נוצרת התקשורת عمוקה שמאפשרת בסופו של דבר למטופל להכיל את עולמו באופן מעובד יותר וניתן לעיכול. ישנו תיאורטיקנים שסבירו שעל מנת שהמטופל יוכל לחיות את חייו באוטונומיה הוא Zukok לפגוש מטפל אוטונומי שיש בו חמלה, חכמה, בגרות, נדיבות ועוד פנים רבים ואנושיים. כמוון שהתרונות השונים מנוסחים מנקודות מבטן של תיאוריות וגישות אלו ואחרות, אך ניתן למנות מספר היבטים ספציפיים של התועלות בחשיפה העצמית של המטפל.

היבט אחד קשור בכך שמערכות שיש בה שני אנשים שמכונים לחשוף מעולםם, מאפשרת גילויים אינטימיים עם פחות התנגדות. בעצם, בכך שהמטופל משתחף מעולמו ורגשותיו, המטופל גם יכול לחשוף בczroha נוחה יותר מתחום עולמו וגם יהיה פתוח יותר לשמעו את האמירות וההתערבותיות של המטפל עם פחות התנגדות ועם פחות איום על הערכתו העצמי, כי מול המטופל יושב מטפל שנחוצה כאדם אנושי עם רגשות ועולם תוכן דומה למטופל. לכן המטופל יחשוש פחות להערכתו העצמית כשנעסוק בעולמו האישי.

היבט מועיל נוספת קשורה לכך שברגע שנכנס לתמונה עולם נוסף של המטפל, הרי שבפני המטופל נפרשת רירעה רחבה יותר של המציאות האפשרית, ובכך הוא יהיה מסוגל להבין בפרשנטיביה ורבה יותר את הבעיה או הדיממות שמעסיקות אותו.

יש גם מי שסבירו שאם המטפל לא יביא כלל מעולמו לター המפגש הקליני, הרי שהמסר הוא שהמטופל לא משפיע כלל על המטפל. בכך אנחנו מוחזקים חוות טראומטיות מוקדמות של חוסר משמעות. כתובים אלו מדגישים כי גם ההורים "הטובים דיים" הם הרורים שمبיאים את הצרכים שלהם ודורשים למשם אותם בתחום הקשר הורה - יلد, וצמיחת הילדים נובעת מתחום היכולת לאינטימיות שיש בה זהות איסית לכל אחד מצדדים.

היבט מעניין נוסף של חשיפה עצמית הקשור לאידיאלייזציה (הأدירה) שעושים מטופלים למטפל. אנשים נגאים עם מטפל ויש להם צורך לראות בו דמות אידיאלית, חכמה ומוכשרת יותר מאשרים אחרים. האידיאלייזציה הזאת ברמה מסוימת, במיוחד בתחום הטיפול, עשויה לאפשר את התהילה. מצד שני, האידיאלייזציה עלולה להיות בעייתית בכך שהיא נותנת כוח שלא לצורך למטפל, מחזקת את התלות בו, ועלולה לגוזם לעוד התייחסויות של המטפל למטופל, ושל המטופל לעצמו באופן מזיקים ולא מצמיכים. חשיפה עצמית של המטפל, מעבירה מסר של אנושיות וממתנת את האידיאלייזציה וכך מתאפשר לו תהילך מאוזן ויעיל יותר.

הניתן לכך שהעיסוק של המטופל יהיה בעצמו ובעוולמו ופחות במטפל, שכן חשוב שהמפגש יהיה במקומות ניטרליים שבמסגרת השעה הקלינית פחות יעסיק את המטופל במא שמחוץ לו.

מעבר לכך, החזהה הטיפולי

בין מטפל למטופל

הוא שהמפגש ישרת את

טובתו של המטופל ולא את טובתו של המטפל. חשיפה עצמי של המטפל יכולה להיות ביטוי של מלמד על כך שהמפגש בין המטפל למטופל משרת את המטפל ופחות את המטופל. זאת חריגה יסודית מגבולות הטיפול ויש לה השלכות על כל התהליך והמטרות שלו.

גם הכותבים

הפסיכואנליטיים שהתנגדו

لتפיסה הקלאסית שראתה

את המטפל כמו שנמצא

באופן בלתי מעורב ובלתי

משמעות על הדינמיקה

התוך נפשית של המטפל

ובמקום זאת נתנו ערך

לפסיכולוגיה של שני אנשים

שלשניים יונה נוכחות ואונטניות, הדגישו

scalil יסוד בחשיפה עצמית של המטפל הוא שהוא

עשה בczroha מותאמת לכל האפשר, הן בתוכן והן במינון,

וכן בעיתוי, בסגנון ובעוצמה, בהתאם לצורכי המטופל

ולשלב הרתפתוחתי בו הוא נמצא. ועל המטפל לוודא

שהצורך בחשיפה הוא של המטופל ובעורו, ולא נצל

את המפגש עם המטופל לטובות צורכי המטפל ובוודאי לא

לגרום לו להיות מוצף מרגשות וצורכי המטפל.

היבט נוסף להנגד לחשיפה העצמית של המטפל קשור בהגנה על המטפל ובביחוחו שלו להיות מסוגל להתמודד

עם חייו בczroha שהוא יכול "להשאל את עצמו" לטובות

חקירת עולמו של המטופל. נחשוב על כך שבסכל פעם

שהיינו חוקרם את עולמו של המטפל סביב עניין מסוים

הינו נענים לחשיפה שלנו באותו עניין והינו שמים גם

את רגשותינו על השולחן. במצב כזה היינו צריים להיות

אנשים ללא רבב. לאחר ורובנו לאأكلו הרוי שאחננו

זקוקים להיות במבנה קליני שמאפשר לлечת בחופשיות

בקבוצות הנושאים שהמטופל מעלה מבלי לחושש

שהחקריה טוביל לעולמנו.

ומה הסיבות לתמוך בחשיפה עצמית?

הסיבות לחשיפה עצמית משתנות בהתאם לתיאוריה וגישת הטיפול של המטפל. ישנן גישות שרוואות

קוויים לעובדה עם חשיפה עצמית

במלאת האיזון הזאת בין שני הڪנות של "הمسך הריק" לעומת "חשיפה עצמית מלאה", אפשר לנשח מספר כלליים כמפורט להלן העובדה הקלינית של המטפל:
» חשיפה עצמית היא כל מה שהמטפל מביא לקליניקה מותך הבנתו, דעתו, התרשםתו, ושיתוף מחיו הפרטיים. בכל מקרה, חשוב לעשות הבדלים בין סוגי החשיפה, לאפשר חלק מהן ולהימנע מאחרות.

» כל חשיפה של המטפל חשוב שתעמוד לפני כן ב מבחון השאלה: האם אני מרגיש צורך אישי או דחף לשתחף את המטפל, או שאני חושב שזה נכון למטופל עצמו ואני יודע לנשח לעצמי מה הסיבה שזה נכון. אם המטפל לא יודע לנשח מה הסיבה שהשיתופו נכון למטופל, או שיש לו ספק את מי השיתופו נכון למטפל, נכוון שלא יעשה חשיפה עצמית.

» כל חשיפה שהיא מחיו הפרטיים של המטפל שהם מחוץ למפגשים הטיפוליים, ראוי לה להיות מוצאת מאוזר החשיפה העצמית המותרת כמעט באופן גורף.

» כל חשיפה שמטשטשת את היחסים הקליניים והופכים אותה ליבטי של יחסים חברתיים רגילים היא מנוגדת למסגרת הקלינית המאפשרת מסע לעולמו של מטופל.

» לא רק סוג החשיפה הוא הגורם לטשטוש היחסים הטיפוליים, גם מינון גבוח של חשיפות עצימות (למרות שככל אחת שלעצמה לגיטימית) מטשטשים את היחסים והופכים את הקליניקה למפגש חברתי רגיל.

» מטפל יכול להגביל למטופל בחשיפה עצמית ממצבים אחרים שהוא מכיר, והוא גם יכול לגלוות עניין וamphetamine המשדרים אכפתיות ומשמעות לדברי המטפל אם הוא מעירק שזה לתועלת המטפל ובתגובה למה שעלה מהתופל כתעת.

» גם חסימה טוטאלית של חשיפה עצמית היא בעייתית. מצד שני, היבטים רבים בחיו של המטפל תמיד נחשפים בכל מקרה. לכן בסופו של דבר אמנים בתנאים הנ"ל אפשר בהחלט לחושף היבטים מסוימים של המטפל, אך חשוב לזכור שגם היחסים בклיניקה יהפכו להיות מיד' סימטריים הם מפסיקים להיות מרחב קליני המאפשר טיפול.

ביבליוגרפיה:
ארון, ל. (2013), המפגש: הדדיות ואינט-סובייקטיביות בפסיכואנליה. עורך: עמנואל ברמן, תרגום מאנגלית: פעת איתן-פרסיקו, הוצאה עם עובד, סדרת פסיכואנליה.
טראיסט, ?. (2000). הייאל העצמי האמתי מקום בבקשת - דיון בסוגיית "גilio"
עצמי בפסיכותרפיה. שיחות, 2, 84-91.
פרישוף, ר. (2013). חשיפה עצמית של המטפל/ת בטיפול. נדלה: hebpsy.net

זה הזמן לחזק את העורף המשפחי **יעוז נישואין** ומשפה

ביחסות האוני' הפתוחה מעורק לימודי החוץ
הцентрו לתוכנית המקצועית והmobilita
ותוכלו לסייע לזוגות ומשפחות בזמן מabbrev



הקשרה עמוקה המשלבת ידע עיוני ומונחים מעשיים להתמודדות עם אתגרים במשפחה מעיגל החיים.



הלימודים כוללים עובדה מעשית, הדרכות,
ציפיה בתוטלים ולוקי איש במתליכי ייעוץ.



מיועד לבני/ות רעב וניסיון
בעובדה יעוץ וחינוך.

בקיוקה בית ההוראה "שער הלכה ומוסר"
בנשיםאות הרה"ג חגי שושן שליט"

קבוצות חדשות מתחילה בירושלים ובמרכז



03-7160130 | 02-6321625

בית דפוס 30, ירושלים | זבולוני 100, פמח' תקווה | אגדות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.ג.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודיו ייעוץ והנחה





חני שטרואס, 36 אמא 7-

גורה בגבעת זאב

054-8481524 | c5618997@gmail.com

מדוע בחורת לומוד את התהום?

עסוקתי בחינוך והוראה בתיכון ומאז שאני זוכרת את עצמי כל מה שקשרו לתקשורות ולזוגיות עניין אותו מאד.

מה את עשו היום?

יועצת זוגית, מפתחת שיטת "משולש הקשר" להתמודדות של נשים נשואות מתחושות של בידוד.

מהם העקרונות המנחהים אותך בעבודך?

הקשבה, היעדר שיפוטיות ונתינת מקום מלא לנועץ תוך כדי מוקן תחושת ביטחון ואמון שהוא מסוגל יוכל לחולל את השינויים אליהם הוא שואף ולהגשים את המטרות אליהן הוא חותר.

ספר למן סיפור הצלחה שחויה בעבודה

היתה אצלי אישה שבulla התנדגה להגעה לייעוץ. קיבלתי אותה בלבד למשך 10 מפגשים ועבדנו על הקושי שלה בתקשורת איתה, בעיקר כשהיא מביע כלפי ביקורת. בחנו את יכולת שלה להכיל רגשות שליליים ולתת מקום לצרכים שלה ושלו. הבנו את הפער בין מה שהיא מצפה, חולמת וכייחלת, لما שקרה במציאות על מנת לקבל אותה ולהילחם כדי לשנות אותה ובוקר להתאזרב ממנה. בעקבות זאת, היא החלה לראות את עצמה באופן אחר ובהתאם לכך גם את בעלה. התהילה שהיא עשתה אפשר לשתף ולהניב טוב יותר ולפתח השיח הרגשי ביניהם. היא הייתה מסוגלת לקבל גם רגשות שליליים, לבחון אותם, לדבר עליהם ולא להסוס אותם. לאחר חדשניים של עבודה היא שלחה לי הודעה מרגשת כי הם נמצאים ביחס נפשי זוגי ומרגשים כי נישאו מחדש בקשר זוגי קרוב ואוהב.

מהו הרוח האישית של מלמדים?

קיבלת לי מורים מקצועיים, ברמה גבוהה שהובילו אותי צעד אחר צעד עד לבניית עסק משגשג משלוי. הדבר החשוב ביותר שהלימודים נתנו לי מעתפת של הדרכה מקצועית עד היום זהה.

המלצת אישית מתר?

השתדלנו לראות את הביקורת שלכם על בן הזוג כמראה על עצמיכם. בדרך כלל תגלו כי הנקודות שלא מוצאות הן בעיניכם בו הן נקודות שגם לכם קשה להכיל בתוך עצמכם. אל תהססו לקרוא על העניין, לשאול להתייעץ,scr תוכלו להרוויח חיים חדשים ומלאי שמחה.



קורס משנה! חיים! אימון אישי COACHING

הכשרה ייחודית המכולת מיזמנויות טיפול- NLP ו-CBT

באישור וב הסמכה של לשכת המאמנים בישראל



רכישת ידע ומיצנויות
להובלת תלמידים עצמאיים



פיתוח, פיתוח והעצמה חזקה
וחיבור למשאבים פנימיים



שיפור מיזמנויות תקשורת, מיקוד אישי
והפיקת כל חזון לעשייה והצלחה



שחרור חסמים ורגשים, הגברת
המוחטבציה והאחריות לניהול עצמי



קבצת גברים מתחילה

לפרטים והרשמה: 02-6321602

בית הדפוס 30, ירושלים | צ'בונטסקי, 100, פתח תקווה | אגדות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללמידה ייעודי שעוז והנחיה





נתינה מולידה? אהבה?



במהלך פגישה עם בני זוג, העלתה האישה קושי סביר השתפות הבעל במטלות הבית. לדבריה, היא עושה את כל העבודות בבית ואילו בעלה אינו עושה דבר. מצב זה גורם לה לתיחסת ריחוק מבעלה הן בפן הרגשי והן בפן הפיזי. לעומת זאת, מתוך דבריו של הבעל עולה כי יש לו רצון לעזרה ולסייע לאשתו אך היא מצדידה לא מוכנה לקבל את העזרה שהוא מציע. כאשרנו בוחנים את הדברים נמצוא שקיימת סתירה פנימית בין רצונותיה של האישה: הרצון בקבלה עזרה מחד לעומת הרצון להסתדר בלבד ללא קבלת עזרה מצדו של הבעל מאידך. במאמר שלפנינו נתייחס לפער ונראה כיצד ניתן לפתורו.

קבלת עזרה:

אדם המקבל עזרה מהשני תופס את קבלת העזרה ממוקם סובייקטיבי. המוקם הסובייקטיבי של האדם מתרפה בעקבות סדרה של השפעות והנסיבות בסיסיות אותן הוא רוכש במהלך חייו ומשתנה בהתאם למצבים שונים. פעמים שהאדם המבקש עזרה מחויבו מכניס את עצמו למעמד של נזקק התלי依 בחסדו של الآخر ופעמים שהאדם שמקבל את העזרה רואה זאת כחובתו של الآخر לעוזר ולהעניק לו כפי שהוא זאת הילד כלפי הוירוי.

עזרה בדוגיות:

בני זוג החיים במערכות זוגיות תקינה רואים אותה כיחס גומלין. חלק מאותם יחס גומלין נמצא שווון הדדי בין חלוקת תפקידים בבית וחולקה הוגנת בכל מה שקשרו ביציבות המערכת, מתוך מחשבה שהדריך הנכונה היא חשיבה על צרכי השני. כאשר מתרפה בין בני זוג חוסר שביעות רצון האחד מהשני נמצוא שיעירון יחס הגומלין סביר חלוקת התפקידים מתעורר. מצב זה מחייב את בני הזוג חלוקה המתבססת על האופן שבו כל אחד תופס את חלוקת התפקידים ולא על מה שהוא או בן הזוג שלו באמת צורך ורוצה. חלוקה זו עשויה להיות החלוקה

נתינה:

נתינה היא ערך מהותי בחיים שלנו כבני אדם ויצורים חברתיים. כבר משחר ילדותנו חונכו לנתינה כערך עליון ובבסיסו קיום חברה בריאה. חז"ל מתיחסים לנתינה כאחד משלשות היסודות עליהם עולם עומד שנאמר: "על שלושה דברים העולם עומד על התורה, על העבודה ועל גמילות חסדים". נתינה מתרפרשת אצלנו כగמילות חסדים, כמו עזרה לזרת ללא קבלת תמורה וכחלה ממצוות התורה כמצוות הצדקה וממצוות מתנות לעניים. ככל שהנתינה מצדנו מגיעה ממקום נקי ולא רוח אישך מעלה גדולה יותר כפי שתכתב הרמב"ם בהלכות מתנות עניינים: "הנותן צדקה לעניים לא ידע למי נתן ולא ידע העני ממי לך".

שאיפתנו המוסרית היא שנגיע למקום שבו נתינותו תגיע למקום נקי ללא ידעת המקבל ממי קיבל מנתה זו. הרגשותו של האדם המעניק עזרה לשני מלאוה ברגשות חיובים בינוים הישג, סיפוק, משמעות, מוצלחות ועוד. רגשות אלו נותנים לאדם את הכח והרצון להעניק לאחר דברי חז"ל "יותר ממה שבעה" ב' עשוה עם העני, העני עשוה עם בעה"ב".



זעצת?
מטפלת?
בואו ללמידה
טיפול בנפגעות
טראומה ופגיעה מינית

בתוקפה בה טראומות מהעבר עלולות להציג, חשוב שתוכלי לסייע לנשים רבות הזקוקות לך.

בשיתוף ובחסות: האוניברסיטה הפתוחה
אגודת הייעצים והמתפלים במשפחה בישראל



הכשרה מקצועית ומעשית היכולת למידים עיוניים והדרכות



טכניות ומודלים מתקדמים בדגש לעבודה עם נערות ונשים מהמגזר הדתי והחרדי

מיועד לבעלות רקע והכשרה בתחומי הטיפול בלבד.

הליימודים מתקיימים בזום. אחת לשבוע



לפרוייד ורשותה: 073-2043511

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז יבר - המרכז המוביל והמחזאי ללימודיו ייצוא והנחייה



מרכז יהוד
מובלמים חזון ומצטיינות

המסורתית לפיה תפקיד האישה הוא להיות אחראית על צרכי הבית והילדים ותפקידו של הבעל להיות אחראי על הנושא הכלכלי. מכאן זו מביאה את האישה לעמדת הנזקנות בכל מה הקשור בקבלה עזרה סביבי כרכי הבית מול בעלה. כשהעמדה האישית של האישה נפגע במערכת הזוגית היא מתמודדת עם תחושים קשוחות של תסכול, חוסר ערך וחוסר אונים. מכאן זו מביאה את האישה להיפש מקומות אחרים לסייע ורגשותיה הבסיסיים ואוטם היא עשויה למצוא במקומות אחרים הסובבים את חייה. ככל שהיא מוצאת מקומות אחרים לסייע ורגשותיה, כך הקשר הזוגי נפגע והמערכת הזוגית נכנסת למעגל שלילי. האשמות וביקורות תופסים את מקומם בתוך מערכת זו, דבר המוביל לתחשוה של חוסר הערכה של האחד כלפי השני. כאשר מערכת היחסים נאכלת על ידי שליליות לא רק ההוועה והעתיד של החיים המשותפים של בני הזוג בסיכון, אלא גם העבר המשותף שלהם.

את הפתרון למצב זה ניתן למצאו בדבריו של הרב דסלר בספריו מכתב מלאיו. הרב אומר שהרגלנו לחשוב שהנתינה היא תולדה של אהבה, הכוונה היא שכשאנו אוהבים מישו לנו נתונים לו אבל החידוש של הרב דסלר הוא שהאהבה היא תולדה של נתינה. כלומר אם נשקיים בנתינה מתווך חשיבה על צרכי הרגשיים והפיזיים של الآخر, נוכל לאחוב אותו גם אם לא אהבנו אותו קודם "כי לאשר יתן, יאהב". כשנתבונן בדבריה של האישה כשהיא אומרת בעלי לא עוזר לי בבית במרקחה זה אין כוונתה לעזרה פיזית אלא לבקשת הערכה והכרה ברגשותיה. מקוםה של האישה במצב זה הוא מקום נזק וכשאדם מרגיש נזק הדבר שלו הוא זוק זה הערכה. הבעל בתפיסתו מפרש את בקשת אשתו לעזרה פיזית כפי שהוא מפרש כשחבירו מבקש ממנו עזרה ולכך כשהוא מציע את עזרתו מקום של עליונות היא אינה מוכנה לשימוש ולקלбел. היא מרגישה תחושת נזקנות והיא מבקש תחושות ושותפות. אך כשהעזרה והנתינה של הבעל הגיעו למקום של שותפות וחשיבה על צרכיה של האשה, ולא מקום מתנשא שאומר אני החזק ואת החלשה יותר שזוקקה לעזרתי, נתינה כזו אכן תולדיך אהבה. העזרה במרקחה זה תתרפץ כביתי לקרה, הבנה וחברות, הקשר הזוגי יחוור להיות קשר של הערכה וכבוד הדדי וככל שהנתינה תלך ותגדיל כר הקשר בין הזוג יתחזק ויתעצם.

מקורות
גולטמן, ג. (2019). שבעת העקרונות לנישואין מאושרים. הוצאה לאור
DSL, א. מכתב מלאilio, קונטרס החסד.
מדרשה רביה, רוות, ה.ט.
פרק א'>About, פרק א' "משנה ב'".
רמב"ם היד החזקה, הילכות מתנות ענינים. י', ז'

זוגיות במחלה סרטן

כשחוובים על קשר מיוחד בין בני זוג, התמונה המצטנרת לנו היא בדרך כלל רודדה. בני הזוג צונדים יד ביד לחוף מבטחים ולא צולעים אליהם. אך מה קורה כמשמעותה מפתחה פתאום באצטנו החיים?

קשר זוגי מצרך מרחב אינטימי, תקשורת, פתיחות בಗילוי לב ומתח אמון. זוגיות נחשבת למלאכת מחשבה עדינה עוד לפני שהיא נחשפת למשברים, חוליו ואתגרים. מחלת של אחד מבני הזוג משפינה על הקשרים של אותו אדם עם עצמו, עם משפחתו וכמסובן עם הקרוב ביותר שלו - בן או בת זוגו. הקושי הבלתי הנובע מהמחלה הקשה מעניק על הקשור נעד כדי כך שבני זוג יכולים להגינות למצב של דיכאון וחדרה ובמקרים קייזוניים אף למצב של פרידעה. אולם, ישנים צעדיים מנשיים שיכולים לנער לזוגות ולתת תקווה, אם יוכל בני הזוג לגייס מעוצם מודענות, סובבנות ומחויבות לתהילה.



מוטלת על כתפיהם, מלאה בעומס נפשי ופיזי. כל אלה עלולים לגרום לתופעות המאפייניות די-כאון וחדרה. אבחון וטיפול נכון יכולים לשיער ולשפר את איכות חייהם של חולים ובני משפחתם ולהקל על הסבל שנגרם כתוצאה ממחלהם.

הגורםים להתפתחות חרדה ודיכאון בחולי סרטן
ישנם מספר גורמים המהווים טריגרים להתפתחות חרדה ודיכאון בחולים האונקולוגים. חלקם מוגדרים כגורם סיון ואחרים נובעים מהתהיליך מוחי מקביל המהווה תוצאה של המחלת או של הטיפולים השונים. גורמי הסיכון כוללים מצבים רבים. לדוגמא, קשיים בחשיבה ובהבנה, מגבלות תקשורתית, סימפטומים של התפשטות המחלת ושינויים פיזיים. שינויים אלו גורמים למperf בשגרת החיים של החולים, בדמיונו העצמי ומהשsutוי על המות. לעיתים, חרדה ודיכאון נובעים מהמחלה עצמה או מהטיפול בה כתוצאה של הסתמנות "דלקתית" מוחית המופיעה במקביל להתפתחות המחלת ומלווה את תהליכי הטיפול. מקרים רבים מצאו קשר בין ההתפתחות תהליכי סרטניים לתהליכי דלקת שונים בגוף וביניהם דלקת מוחית. לרשותם המחלות הארכות להתפתחות דלקת מוחית נוספת הדיכאון.

כשהחחים פוגשים אתגרך
מחלה באמצעות החיים משפיעה על האדם בכמה היבטים. ראשית, החולה מתמודד מבחינה פיזית עם סבל וכאב שאין לו עליהם שליטה, אינם נתונים לו מנוח ומקשים על תפוקדו היומיומי. בנוסף קיים עיסוק אובייסיבי בחיפוש אחר יעוזים רפואיים, מערכת תורים ענפה, טיפולים ובדיוקן מתיישות ואף מחשבות על מוות. ברוב המקרים החולה חווה שינויים גופניים הנובעים מפרוץדרות רפואיות המשליכים על הדימוי העצמי ותחושים הביטחון שלו. נוסף לכך פעמים רבות החולה אינו מצליח לתווך את קשייו ואת החוויה שלו לבן זוגו. במקרה שבו האדם החולה נפגע בתפקודו הוא עלול להרגיש חסר ערך ומשמעות. פגיעות זו בליווי ההתמודדות השונות שצינו עלולות ליצור תחושות חרדה ודיכאון.

מחקר שפורסם על ידי ד"ר פניה דורפמן-מנלה שירות פסיכו-אונקולוגי של מרכז רפואי רבין (2019) הראה, שבין 40-60% מקרב חוליו הסרטן יסבלו מחרדה ודיכאון. מצבים אלה עלולים להשילך באופן ניכר על מצבם הנפשי ואי-יכולות שלהם של החולים ואף על הטיפול בהם. התמודדות עם מחלת הסרטן משפיעה לא רק על החולים עצם אלא גם על בני זוגם המתפלים. אחריות כבודה

בחולה.

השפעת הסרטן על הזוגיות

השפעת הסרטן על הזוגיות נגרמת מכמה סיבות. ראשית, הידעה וגליי המחלה מכניםים להחץ. בנוסף על הלחץ היומיומי מתוחמי החיים השונים מתווסף לחד החדרותי, בקרים אינסופים בתמיון, בדיקות מתישות, ירידת בתפקוד, חוסר יציבות פיננסית, ילדים הרוים במתה וחדרה וזוקקים לטיפול שוטף ושאר אחוזת הבית. אתגר הגadol הזה הופך לנטול. ברוב המקרים תקשורת המאופיינית בחוסר יציבות עוד טרם גילוי המחלה. משפיעה לרעה על בני הזוג בעת התמודדות עם המחלה. בנוסף, בן הזוג הבריא שモצא עצמו נוטל את רוב תפקידי הבית תוך תמכה גדולה בגין הזוג החולה,חווה קושי רב. חשוב לזכור כי המחלה מייצרת כאבים, רזון, התקරחות ועוד, ביחסו לדימוי הגוף עקב השמנה, רזון, התקקרחות ועוד, שכן מطبع הדברים, גם האינטימיות הפיזית והרגשית נפגעת. נציין, כי לא כל נציג זוג מצலחים לחתול על עצם את התפקידים הנדרשים מהם ומהשורר יכולת או רצון, הם יוצאים ממערכות היחסים הזוגית, מייצרים ניתוק זמן-בקשר או נפרדים למגMRI. כמו כן שמציאות זו תקשה עוד יותר על החולה.

דרכי הטיפול

טיפול בדיכאון וחרדה מתחילה באבחון. ראשית מתבצעת שיחה בין המטופל לצוות הסיעודי. במקרים שאובחנו חרדה ודיכאון תתוכנן אסטרטגיית טיפול משולבת הכוללת טיפולים פסיכו-אונקולוגיים וטיפול רפואי ספציפי לצד הטיפולים השונים במחלת עצמה. מעבר לכך יתבצעו גם שיחות תמייכה עם המטופל וגורמי המשפחה המסייעים לו. השיחות יכולו להסביר על הטיפול אותו החולה קיבל והשלכותיו. בנוסף, תיבדק אפשרות לחבר את המטופל לעשייה המתואימה לו, לפי מצבו הנפשי והפיזי וזאת על מנת לחזק את הכוחות שלו. חשוב לזכור שהתמייקה הרגשית בבני הזוג המטופלים הינה הכרחית על מנת להקל על העומס הנפשי אותו הם חוות. תמייכה זו עשויה להשפיע באופן ניכר על מצבם הנפשי של המטופלים ועל יכולותיהם של החולים. תוצאות המחקר שנכתב לעיל הובילו לפיתוח והפעלת תכניות למתן תמייקה רגשית לבני הזוג המטופלים במסגרת טיפול זוגי.

טיפול זוגי נבדק ונמצא כטיפול מסייע לדיכאון. דיכאון משפיע על שביעות רצון מהזוגיות הניתן אצל גברים והן אצל נשים ועל אפשרות הקשר הזוגי. מהכיוון ההנפור נוכחותם של בעיות זוגיות מנבאות גם פרקי דיכאון - מאופיינים גם בשליליות רבה, בביוקרט, עוניות והגנת יתר. כל אלה עשויים לבוא לידי ביטוי וריפוי במהלך טיפול זוגי.

תסמינים העולמים להתקפת עקב חרדה ודיכאון

החרדה עלולה לגרום לסימפטומים שונים כגון: עייפות, כאב כרוני, קשי נשימה, בחילות, הפרעות בשינה ועוד. הדיכאון יכול לגרום להחמרה בסימפטומים הללו והוא יכול להתאפיין גם בהתקפי בכיר ומצב רוח יוד, חוסר שחק, קשי ריכוז וזיכרון, ירידת תאיון ובמקביל וכן בהתק挫יות כעס לא אופייניות. ביטוי שכיח של חרדה הוא הרגשה של פחד הולך וגדל המתבטא בתסמים גופניים שונים כמו דופק מהיר, רעד, בחילות והקאות, עליה בלחש הדם ונטייה לחשיבה חוזרת ומעגלית על המצוקה התקחשתי. שכיח למצוא התנהלות המנעוטית המיצמצמת את תפקודו היומיומי של החולה וגורמת לעיכוב בקבלת טיפולים אונקולוגיים מתאימים ואך מובילת להימנעות מקבלת טיפול תואם למחלה ומתקבלת החלות מושכלות לגבי הטיפול בה.

סרטן, דיכאון, דוגיות ומה שביניהם

זוגות מדוכאים מאופיינים בשליליות רבה יותר, בעוניות וביביקורת, מה שמקשה גם בכך על החולה ובן או בת זוגו ועל התהילה אותו הם צריכים לעבר יחיד. מחקר שנערך בטורונטו בבית החולים פרינסס מרגרט, בשיתוף פעולה עם המרכז הרפואי הדסה והtrapasm ב Journal of Clinical Oncology 2008, בישק לבחון את מידת ההשפעה של התמודדות עם מחלת הסרטן על בני הזוג המטופלים וכייזד זו באה לאידי ביטוי. מסקנות המחקר היו כי המתח והלחץ הנפשי בהם נתונים בני הזוג המטופלים, עלולים להיות גבוהים אף יותר מהלחץ שחוו החולים עצמם. קרוב ל-40% מהמטופלים דיווחו על תסמייני דיכאון, שיעור הגובה פי שניים מאשר אצל החולים עצמם. יהודיות המחקר טמונה בכך שהוא שופך או על טיב מערכת היחסים הזוגית כגורם המשפיע על הנטייה לדיכאון. המחקר בוחן את השפעתם של מרכיבים שונים במערכות הזוגית כגון סוג התקשרויות בין בני הזוג ורמת שביעות רצון ממערכות היחסים. תקשורת זוגית יכולה להתאפיין, בין היתר, כהתקררות חרדית או התקשרות המאופיינית בהימנעות. בני זוג - המטופלים, המאופיינים ברמות גבוהות של חרדה יטו לעסוק יותר בעצם ותמייכתם בחולה תחתפיין פחות ברגישות. בני זוג אלו,פתחו תסמייני דיכאון נוכח המחלה והאובדן האפשרי. בני זוג המאופיינים ברמת תקשורת המנעוטית, היו פחות מודעים לאופן שבו יש לתמוך בין זוגם החולה ויטו להרחיק עצם מהתוואה מסבלו של בן או בת הזוג. גם הם עלולים לפתח תסמיינים של דיכאון. המחקר מצא כי חוסר שביעות רצון מהקשר הזוגי מהוווה אף הוא גורם לדיכאון בקרב המטופלים. השפעתו הייתה רבה יותר מהשפעת גורם הנטול האובייקטיבי של הטיפול היומיומי

ישירות רוחוק. צריך לזכור שהחוליה מתוסכל בגלל המגבילות שלו ולא תמיד מצליח להסביר זאת לבן זוגו. מכך נובעתו אי הבנות רבות שהבהרות יכולות לפתור. כדי להציג את הבעיה, אך להימנע מליחסaar באזורה המוצף זמן רב ולא לשכוח לקחת מרחק כדי לנשום מדי פעם. מומלץ להיעזר על ידי העובדת הסוציאלית במחלקה האונקולוגית ו/או יועצים זוגיים על מנת לייצר שיח ותקשורת בטוחה בין בני הזוג.

לגיטימציה רגשית: המחלת, כמו מחלות קורניות
רבות, מלואה לרוב בעומס ורגשי מהסוג הכאב והמדכא.
חשוב לא להתעלם מכך ולא להדיחיק זאת
בשגרה. קשה להימנע מהתחושים הקשוחים
של דיכאון, ייוש, עצב, חרדה וכעס. אולם,
היכרות עם עצמכם והכרה מלאה בזכותכם
להרגיש זאת וトイיר ההרגשה שלכם לבן
זוגכם זהו צעד גדול לקראת הקללה בעומס.

מספרים בין בני הזוג:

בהתמודדות עם המחלוקת
מאזן הcrcים מופר
ולבן מסרים סותרים של
בן הזוג החולה עלול
לגרום לৎסcole לשניהם.
המאתר והארכאים עלולים

בופניות ברבותן. זו יכולה לעליות את המושגיהם
בן הזוג המתפלן צריך לדעת בפני מה הוא עומד ולקבל
יחסים עם חוליה ברור شيء מישחו שיידרש לעשות יותר.
אין שווין מוחלט בנשיהה בנטול החובות, כל שכן במערכת
מערכות צרכים חדשים, מובנת ומיטיבה. במערכות יחסים
להשתנות מיד' יום, חשוב לבטא ולהביע אותם וליצור יחד

ניהול משאבים ותקציב פיננסי: תכנון ויעוץ של המשאבים הכלכליים וזכויות סוציאליות יכולו לשפר את רמת המתח והחרדה. רצוי להיעזר בפניה לעובדת הסוציאלית במחלקה האונקולוגית בבית החולים על מנת למצות זכויות מול המוסד לביטוח לאומי, קופות החוליםים,

חברות סייעוד וחברות ביטוח פרטיות. כדי לשפר את הגורמים הרלוונטיים במקום העבודה גם על מנת לקבל הבנה, תמייה וסיווג להעדר נכון לתכנון היציבות הכלכלית ופרקמת המשקמה.

עזהה מבחוֹץ: תמייה וסיווע וקיבלה עזרה חיזונית
הקשורה לטיפול הבית והילדים תהיה לעזר רב. יש
חשיבות בניהול מערכת הכוחות, להבין שלא הכל אפשרי
ולהיעזר במה ואיך שניתן. בני הזוג המלווים זוקקים
אף הם למעטפת של תמיכת. לעתים היה ולפוקוס
נמצא על החולה יש נתיחה להמעיט בערך המצוקה
הוורשיות והבריאותית ועל זו הזוג המטופל, חשור לשיטות



על ידי איש מקצוע בעל התמחות בטיפול במצב חולי ומשבר. בטיפול ילמדו הזוג לרכוש אסטרטגיות עילוות יותר להתמודדות משותפת תוך מתן גילוי אמפתיה אחד לשני ומtent מקום המאפשר הבנה והכללה. מחוקרים מראים כי בן או בת הזוג הבריא מלאים תפקיד חשוב בהסתגלות האדם הסובל לכאב ובניהול כאב (Keefe et al. 2006), על כן התרבותיות בטיפול זוגי יכולות לסייע גם ברובד הפיזי. ברובד הנפשי, בני הזוג יקבלו כלים להתמודד עם הקשיים הרגשיים שלהם, תעשה עבודה משותפת לפיתוח תקשורת יעילה יותר סביבה כאב ומצוקה רגשית, ולהבנה והקללה

של התהיליכים הזוגיים סביב התמודדות עם קונפליקטים. המיקוד יהיה ביצירת שיח מיטיב והבעות חיבה ואינטימיות. Keefe et al. 2006. במחקר שנערך על טיפול זוגי כאשר אחד מבני הזוג חולה, נמצא כי טיפול זוגי סייע למטופלים למצואו משמעות

מושותפת, חזק את
האינטימיות וההתOMICה
הרגשית בינויהם, הראה
שיפור משמעותי בטיב
היחסים הזוגי, הביא
לירידת תחשויות
המצטטת של חסולם ואפ

ירידה במחשבות הקשורות למותות (Mohr et al. 2003). התמיכה של כל אחד מבני הזוג בזולתו הוכחה במחקריהם רבים כמחזקת ומעצימה. כשבן הזוג המטפל והמשפחה נרתמים למשימה, החולה מרגיש בעל ערך. זאת מכיוון שהוא מרגיש את ההתגייסות המשפחתיית שרוואה אותו עם כל מרכיבתו ובעיקר זוכרת איזה אדם היה לפני המחללה. פעמים רבות זוגיות מתחזקת כשני בני הזוג עוברים את התקופה הקשה והמאגרת יחד. מחקרים מעידים על כך שמטופלים נשואים חיים יותר מאשר מטופלים שאינם נשואים. בהתאם לכך ניתן להסיק שהזוגות במערכות נישואין יציבה ומשמעות רצון יכולים ליצור את המשבר רקḷim יוחב ורשולין.

איך נשCOND על הוצאות

למחالت הסרטן השפיעות רבות על המערכת הזוגית גם אם הקשר היה יציב לפני המחלת. ישנו מגוון דרכי המסייעות לזוגות לשמר ולשמר את הזוגיות שלהם גם באילה של המחלת.

תקשורת פתוחה: הבסיס לכל קשר יציב ומיטיב היא תקשורת פתוחה וזרמתית. מומלץ לייצר קרבנה וגישה שתוכלו לסייע בתחושת, בחששות, במחשבות ותחומי עניין ולהרבות ברגשות חיוביים. בזמן שמתעוררות בעיות לדבר עליהם ולא לדוחן אותן מישום שבעיות שזדמנות

בואו להיות אמנית של הנפש

לימודי ייעוץ רגשי תרפיה באמנות

תכנית מגוונת הכוללת ידע מקצועני ומעשי בתחום
היעוץ הרגשי בשילוב טכניקות טיפוליות
מעולות התרפיה באמנות.



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



מיומניות לדיזיינו והתרבות במצבים מורכבים:
ויסות רגשי, דמי עצמי, קשיים חברתיים, קשב וריכוך ועוד



שימוש במבחנים שלכנתיים מתקדמים

בשיטת אגודות היועצים והטיפולים במשפחה בישראל

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי
בקישוק בית דין ובית ההוראה "שער הלהנה ומשפט"

קבוצת נשים מתחילה בירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321612

בית הדפוס, 30 ירושלים | זיבוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות, 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

ווכץ י.נ. – המרכז המוביל והמקצועי ללימוד ייעוץ והנחיה

* מוקד לעזרה ראשונה نفسית: 2837

לב לתשישות גופנית ונפשית גם של בן זוג הבירה, לבקש עזרה ולפנות לטיפול כדי לא לאלת לאיבוד בתקופה הקשה זו. ארגוני חסד רבים נותנים מענה אנושי, כספי ותמיכתי המקלים בהתמודדות. לעיתים זו עזרה בניהול הבית או בחברה לילדים. בנוסף, קיימות קבוצות תמייכה שונות המשמשות כסייעות לחולים ובנוי זוגים להתמודד עם רגשותיהם. בקבוצות תמייכה נפגשים החוליםים ובני משפחותיהם ומחליפים עצות ופתרונות לדרכי התמודדות עם המחלת והשלכותיה. כדי לדעת, בבתי חולים קיימת יחידה לרפואה משלימה. ביחידה זו מקבלים החולים טיפולים רפואיים ברפואה אינטגרטיבית. מטרת היחידה לסייע בטיפולים שונים, לדוגמה, רפלקסולוגיה, עיסוי רפואי, דיקור סיני, דמיון מודרך, דיאטנות מרפאת כאב ועוד. אלו טיפולים הנוטנים מענה להפחחת הכאב ותמיכה نفسית לחולה, בן זוגו ומשפחתו.

לסיכום: זוגיות בהתמודדות עם מחלת סרטן יכולה להיות מעכימה או מתחסלת. נראה כי טיפול זוגי מסייע להתמודדות של בני הזוג עם האתגר הגדול שהפתיע אותם באמצעות החיים ואף עם דיכאון שלול להפתחה אצל שניים מתוך מההתמודדות הקשה. במהלך הטיפול יוכל בני הזוג לשתף במחשבות, בפחדים וברצונות שלהם תוך גילוי אמפתיה ושיח מיטיב ביניהם. כל אלה יעוזו להתנהלות נכונה בתקופה מתגררת ומשמעותית זו. העבודה משותפת תסייע לצלוח את המשבר ולהציג יחד לחוף מבטחים.

ביבליוגרפיה:

- עלון אחת מתשע, גיליון 21. חורף (2008) סרטן, דיכאון, זוגיות ומה שביניהם מחקר Journal of Clinical Oncology בני זוג המטופלים התפתחות דיכאון. Infomed מאת: אילת מריה מיטש (15/12/14). זוגיות בצל החולה. מידע מקצועי כלים ועצות מעשיות.
האגודה למלחמה הסרטן-ד"ר שלומית פרי. (2018) התמודדות רגשית עם המחלת. אבחנה, התמודדות עם שגרת החיים, שינויים גופניים והחלות לעזרה. Infomed מאთ: ד"ר פנינה דורפן אטרוג (30/04/19). כל המידע על חרדה וDICAOON בקשר הסרטן.
מכון סול לפסיכותרפיה / ליאור להט (12/08/21). טיפול זוגי בצל מחלת השפעת המחלת על הזוגות. טיפול זוגי מסייע לדיכאון.
Beach, S. R., & O'Leary, K. D. (1992). Treating depression in the context of marital discord: Outcome and predictors of response for marital therapy vs. cognitive therapy. Behavior Therapy, 23, 507–528
Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital distress and incidence of major depressive episode in a community sample. Journal of Abnormal Psychology, 108, 674 – 678
Mohr DC, Moran PJ, Kohn C, Hart S, Armstrong K, et al. 2003. Couple therapy at the end of life. Psychooncology 12:620–27
Keefe FJ, Porter LS, Labban J. 2006. Emotion regulation processes in disease-related pain: a couples-based perspective. See Snyder et al. 2006. In press



כשהאכל את אוכל

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות המתחופיעות בהתנהגוויות הקשורות לזרות האכילה, בכמות המזון הנצרך ובבשיפה שלו בגוף. הפרעות אלה עשויות לגרום לנזקים קצרים טווים ואורכי טווח, ובמקרים מסוימים יכולות להיות גם מסכנות חיים. הפרעת אכילה מלווה מרבית המקדים גם בהפרעה נוספת, כגון דיאאון וזרדה. הפרעת אכילה מחולקת למספר הפרעות שונות.
מאמר זה יתמקד באכילה נפייתית ודרכי הטיפול בה.

מכינה לה. שירה כ"ילדת מפתח" קלאסית, הייתה צריכה לדאוג לעצמה לעתסוקה, לאוכל, ולתעסוקה עד שהוריה יחוزو הביתה.

שירת מספרת: "הייתי בודדה. אמא שהרגישה בזה וחשה נקיפות מצפון, הייתה דוגמת להשתיק את נקיפות המצפון שלא דרך מלוי המקרר בכל טוב. גם המזוודה היה מלא בחטיפים וממתקים, והייתה לי רשות ללקחת כל מה שארצתה. האוכל היה החבר המנוח שלי".

לאורך השנים התרגללה שירה לפצות את עצמה דרך האוכל שוב ושוב. מנגןו הרעב שלה השتبש וכל תחושה רגשית לא נעימה באה לידי "פטרון" דרך צלחנת נוספת או חתיך תורן.

כל שהתבגרה וענין המראת החיצוני התחל לסתום יותר מקום, היא חשה מסוכל מצורת גופה. הניסיונות החוזרים ונשנים לדיבאות שונות רק הגבירו את תחושת התסכול והגועל הפנימי שלה את עצמה. ועל מנת להרגיש נחמה, הייתה פונה שוב ושוב אל הדבר היחיד שהכירה כמקור אהבה ונחמה - האוכל.

שירת למדה להיות את האוכל בכלל ואת פעולות האכילה כמנגן פיצוי לשביל, בלבד, לדידות, לפגיעות ובכלל המשהו שמשמש ככיסוי לתהושים ורגשות.

כשירה הגיעה לטיפול, היא הייתה כבר מותשת ומיושמת. משקל גופה היה גבוה ביחס למבנה הגוף, והדמיוי העצמי שלה היה נמוך. האובחן הגadol שלה לאורך השניים (- האוכל), כבר מזמן הפרק להיות לה לאויב, אבל היא לא הצליחה לצאת מהמעגל הנצחי של אכילה - תסכול - אכילה וכו'.

מהו אכילה נפייתית?

אכילה כפייתית מתרכשת כאשר האדם אוכל יותר מאשר הוא זוקק או רוצה לאוכל, ופעולות האכילה אינה



הפרעות אכילה

באופן כללי, הפרעות האכילה מחולקות למספר הפרעות שונות.

1. אנורקסיה נרבותה - הגבלה קיצונית של כמות המזון ביחס לגיל האדם ולדרישות הגוף. הפרעת אכילה זו

מאופיינת בתחרשות פחד גדול מעלייה במשקל, או משומן בכלל (אף אם האדם נמצא בתת משקל). תפיסה מעוותת של הגוף כשמן, למרות הרוון הבולט ומיוחסת השפעה

מופרזות של משקל הגוף וצורתו על הדימוי העצמי.

2. בולימיה נרבותה - התקפים חוזרים של בולמוסי אכילה, בכמות מזון שחרורגת ממשמעות מהמקובל בסיטואציה

דומה אצל מרבית האנשים. התהcosaה בזמן ההתקף היא של אובדן שליטה על היכולת להפסיק לאכול, לשנות

בכמות המזון, או אף בבחירה המזון הנاقل בזמן ההתקף. אנשים הלוקים בהפרעה זו, עוסקים לאחר התקף האכילה

בתהונגהוויות מפצחות ונסיניות תיקון, חלקיים ישירים כגון שימוש במשלשלים או הקאה יומה, וחלקיים עקיפים כגון צום או פעילות גופנית מוגזמת.

3. אכילה כפייתית - דפוס חוזר של אכילת מזון בכמותות הגבותות מצרבי הגוף. מאחר וההפרעה זו האדם לא נוקט

בפעולות "פיקוי" לאחר האכילה כמו בהפרעת בולימיה, האדם יהיה בדרך כלל במשקל גבוה, ואף שהאכילה עצמה

נעשית הרבה פעמים בסתר ובהחבא, תוכאות האכילה יהיו גלויים לעין. סיבת האכילה המוגברת, אינה כתגובה לדחף פיזי ולתחשות רעב, אלא נובעת מדחף נפשי.

אכילה נפייתית

שירת, בת 36 נשואה ואם לא ילדים. מגיל צער שירה מתמודדת עם משקל עודף. כילדה להורים שניהם עבדו

מחוץ לבית, היא זוכרת את עצמה חזרה הביתה מבית הספר אל מקרר חדש ומלא בבישולים שאמה הייתה



בואו להוביל שינוי

NLP

תכנית
ההכשרה
ל-קואט
practitioner

התכנית המקצועית והmobilita
בשיטת הטיפול המוחחת

תעודת הסמנה ביןלאומית ובאישור
לשכת ה NLP הישראלית



תהליכי מתקדמים להעמקת המילויות הטיפולית
לשחרור חסמים ורגשים



חיזוק התודעה ויצירת שינוי
חויבים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



התכנית מיועדת לאנשי חינוך, ייעוץ וטיפול
המעוניינים לשלב את הגישה ולהעמיק את עבודתם
המקצועית בטכניקות ייעילות, מעשיות ומהירות

קבוצות גברים | נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | דיזיין&טיפקס 100, פתח תקווה | אבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.ג.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימוד ייעוץ והחניה



mobiliplus חינוך ומצוינות

נעשית בעקבות אותן גופניים של סימני רעב מהקייבת, אלא בעקבות סיבות אחרות. בהפרעה זו אותן ודחפים גופניים ונפשיים מתרבותם, והאדם שחש דחף פנימי לאוכל, מתרגם בטעות את הדחף כביטוי לתחווה גופנית המתורגמת לאוכל. במשך הזמן, האדם כבר אינו יודע להוות תחושת רעב פיזי, וכל תחושה נפשית שאינה נוחה או הצפה וגשת כגון תחושת אי נוחות, בידוד, כאס וכדו' מתרפרשים כרעב למזון.

שירה: "אני מרגישה מודאגת, מתחה או סתם אי נוחות ולכן אני אוכלת. ואז אני מרגישה שמנא וכבר לא מדאיג אותי המתה שהרגשתי בהתחלה, ואני במקום זה מודאגת מכך שאינו שמנא. כתעת אני חשה מצוקה על כך שאינו שמנא ולכן שוב אוכלת".

רגשנות שליליים שאינם מקבלים את המענה הנכון, מצפים את האדם בתחושת חוסר אונים, והפעולה האוטומטית שהאדם התרגל אליה, היא להשתיק את התהמודדות הנפשית דרך המזון. עצם האפשרות להרגיש רגשות שליליים כלשם נחווה כסכנה, ושם, בתוך התהונחות חסרת השילטה מתעצמת תחושת השיליטה על הרגשות השונים שנחוווים כמאויים. כך למעשה, האכלן הכספי תלויה לחולוטין בדבר הכלמעט ייחיד שהוא מסוגל לשלוות בו - האוכל.

המודדות עם הסביבה

לעתים קרובות תהיה התיחסות חברתית וסביבתית המשדרת לאדם ביקורת גלויה או סמייה. היא יכולה לבוא לידי ביטוי באמצעות כמו "היא סתם זלנית". היא יכולה וחסרת כח רצון ו/או שליטה עצמית. אם באמצעות היא אכפת לה מעצמה, היא כבר הייתה עשויה משזה בוגע לмерאה שלה". מסרים אלה לא זרים למי שסובל מהאכילה הכספיות; אם היא אוכלת במקום ציבורית - היא חשה שמתבוננים בה שופטים אותה. כשהיא אוכלת באירוע חברתי - היא תרגיש צורך להתנצל שעדיין לא אכלת היום. אם היא קונה לעצמה ממתקים - היא מרגישה اسمה ובושה. היא בדרך כלל לא תודה שמזון אהוב עליה, ולא תרצה לעצמה להתלהב בגלוי מאוכל. מחשבות על אוכל מעסיקים אותה כמעט ללא הרף. אבל היא לא חושבת על אוכל שמתחשק לה לאוכל, אלא על מה היא צריכה או מה מותר לה לאוכל.

גברים או נשים

הசיחות הגדולה של הפרעות האכילה באופן כללי היא להוב ובעיקר אצל נערות צעירות. יחד עם זאת, בהפרעת אכילה כפייתית (Binge Eating Disorder), נמצאה שהפערים בין גברים ונשים אין גבוהה כ"כ (גור, 2021). אצל גברים או נערים צעירים נמצא פחות שכיחות של ביטויי מצוקה נפשית דרך אנוורקסיה או דרך בולימיה או לום

שיצרו את ההפרעה ומשמרים אותה. כך גם היינץ קוהוט (1984) הרחיב והציג על ההתנגדות לטיפול, מבטל של הגנה בסיסית של המטופל על העצמי שלו. על המטפל להבין כי זו האפשרות הzoniana היחידה שיש למטופל להגן על עצמו מפני חוויה של פגימות וחוסר ערך.

מטופלות רבות עם הפרעות אכילה סובלות מקשיים בשימוש והבנת הרגשות של עצמן ושל סביבת. מצב זה יוצר קשיים גדולים יותר בשיתוף פעולה בטיפול, לאחר והמטופלת מרגישה לא מובנת לא רק על ידי הסביבה, אלא גם על ידי עצמה (Hason et al. 2011 Rosenstein). ברוב המקרים היא מרגישה תהו ובוהו רגשי, שבו היא אינה מצילה להפריד בין רגשות שונים, להבין את המקור להופעתם ולדעת כיצד היא יכולה לסייע להם. היא כן יודעת שהאוכל (או הידר) מרגיע את הבלגן הרגשי הזה. המטופלת לא תמיד מעלה בדעתה כי ניתן להרגיש רגשות ולא לרצות לבטל אותם מיד על ידי התנהוגות המוכרת. עצם הרעיון והגיימציה לחוש רגשות קשים מבהיל ומרגיע כאחד. היא שמחה על ההזדמנות לבחון את רגשותיה, אך עלולה להיבהל מהרעיון של לא לבטל אותם באמצעות התנהוגות האכילה.

המחשבה המסכמת את הנ"ל, שכן לטיפול עם התמייחות לגורמים הנפשיים הכרוכים בהפרעה, יכול להיות יתרונו לטוח אורך יותר מאשר טיפול המתבסס רק על מנת מענה נקודתי לשומן, אולם הוא מצריך סבלנות ואמפתיה לתהיליכים המורכבים אוטם חווה המטופל/ת.

שיעור צעדים בסיסיים לטיפול

1. למדוד להבדיל בין רעב רגשי לרעב פיזי - הרעב רגשי מתפתח במהירות. הדחף לאכילה מתבטא בתחושת מתח ואי שקט בגוף ולא כמצוקה פיזית העולה מהקייבת. לפני שאתם פונים לאוכל שאלו את עצמכם, האם אני מרגיש עכשו רעב פיזי בגוף או דחף.
2. למוד את הטריגרים לאכילה - מצוי מאי שרגשות כמו מתח, עצבים, עייפות, תסכול, חוסר אונים הם הרגשות שמובילים לאכילה. כדי לנחל רישום ומעקב אחר רגשות אלה. ההכרות עם "מצבי הסיכון" מאפשר לבחור אסטרטגיה שונה.

3. לתרגל השהייה והכלה של הרגש - ברגע שנתרgal הכלה של רגשות, הם לא יניעו אותנו מהר כל כך לאכילה. המשמעות היא להצליח לשחוות כמה דקות במצב הלא נעים, ולזכור שהוא עוד מעט יעבור. רגשות מתנהגים כמו גל - העוצמה שלהם עולה ואחרי כמה דקות היא יורדת. הזכירו לעצמכם שאכילה נותנת הקלה זמנית בלבד, ולרוב אכילה רגשית מובילה לרגשות אוטם שמובילים לאכילה נוספת.

שכח לראות גברים שאוכלים בכמות מרובה יותר מאשר גופם ורבעונם הפיזי דורש מהם.

יחד עם זאת, גם גברים שמנים משקלם "האובייקטיבי" אכן גבוה מעלה לנורמה, והם עשויים לחוש לא בnoch עם משקל השomen העודף, לא בהכרח ששאלת הדימוי העצמי שלהם תעורר אותה מידת כמו אצל נשים. בהרבה מהמרקירים הם לא יזהו את עניין המשקל העודף כביטוי לחוסר ביטחון, לשנה עצמית, או להתייחסות שלילית כלפי עצמם, גם אם הם ירצו ואף ינסו לרדת במשקל. כללית לעצםם, גם אם הם ירצו אף יכשלו מהסבירה לא היו על פי רוב, גם התגובהיהם שהם יקבלו מהסבירה לא היה מחמיינות, משפילות ושיפוטיות כמו אלה שתתקבל אשה במצב דומה.

טיפול באכילה נפייתית

באופן כללי נחלק את הטיפול לשני היבטים. האחד "מאבק ישיר" נגד השomen, והשני התמייחות ומענה לדחפים הנפשיים שגורמים לאוותה אכילה מוגזמת. במסגרת המאבק בשomen עצמו, ישנו מספר דרכי בהם ניתן לנוקוט; מתן טיפול רפואי לסוגיו, שאיבת תא שומן, ניתוחים לקידור קיבה בשיטות שונות וכדומה. אך ללא שינוי התנהוגות, נמצא כי לאחר תקופה האדם עלול לעלות בחזרה במשקל.

כיוון אחר של טיפול, נעשה על ידי מתן התמייחות לגורמים הנפשיים המובילים לאוותה אכילה מופרצת, הקניית דרכי התנהלות והתמודדות חולפית ובנית הרגלי אכילה חדשים. טיפול מסווג זה יכול להיות במסגרת פרטנית או קבועית, שלכל אחד מהחלופות יש מעילות וחסרונות. הצד השווה שבמסגרת הטיפול תיהיה התמייחות לגורמי ההפרעה ולא רק למאבק ישיר "באובייב" - האוכל והשomen. כך האדם יקנה לאורך הזמן שינויים שעשויים להחזיק מעמד טוב יותר. יחד עם זאת, יש לבחון כל מקרה לגופו, וההכרעה האם לתת גם מענה ישיר לשomen באחת או יותר מהדרכים שתוארו לעיל, תהיה החלטת הרופא המטפל בהתאם למצבו של הפרט.

אתגר הטיפול נפשי

צריך לזכור שעצם התהילה הטיפולי - נפשי מתاجر סיבי הפרעות אכילה, מאוחר ואחד המאפיינים העיקריים בהפרעות אכילה הוא תחשות האמביוולנטיות כלפי הטיפול. המתחשה על לשנות את הרגלי האכילה, עלולים להציג את המטופל/ת בחורה גבוהה. הרגלי האכילה המוגזמים שנבנו במשך השנים, הפכו להיות האלמנט המורגש שמאפשר להרגיש, ولو לאותו הרגע, תחשות ביטחון ושליטה.

דניאל שטיין ויעל לצר (2011) טוענים כי המודל הקליני של טיפול קוגניטיבי התנהוגותי נמצא בעל עילוות נמוכה, כיוון שהוא אינו לוקח בחשבון את ההיבטים האישיותיים

טוענת שזה המקצוע שלך? הцентрלי ללימוד טענות רבניות וישוב סכסוכים

אצלינו תמצאי את ההכשרה
המקיפה והמקצועית ביותר



בשיטת לשכת הטוענים הרבנים
ובאישור בית הדין הדרי הגדלן



הכנה לבחינות לצורך קבלת רשיון



שילוב פרקטיקה מעשית מהנעשה
בבתי דין ע"י צוות דינים מנוסים



שילוב לימודי בורות וגיור משפחתי

90% הצלחה בבחינות ההסמכה



לפרטים והרשמה: 02-6321615

בית הדפוס 30, ירושלים | זבולונסקי 100, פינת תקווה | אגדות 64, בר שאר

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.ג.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימוד ע"ש והנחה



4. לאמץ טכניקות להסחת דעת - ככל שנאריך את הזמן בין הופעת הרגש לאכילה עצמה, גדל הסיכוי שנצליח להימנע מהאכילה. התגובה תהפוך לפחות אוטומטית ויתור נשלטה.

5. לאמץ טכניקות התנהגותיות נוספות להרגעה - כדי לעזור לעצמנו להירגע מבלתי פנוי לאוכל, אנחנו צריכים ארוג כלים חלופיים שיכלול שימושי הרגעה חילופיים לאוכל בעת שיופיע הטריגר הרגשי שמצווד כורך לאכילה. לעיתים יש ניסיון לפנות לאוכל דיאטטי יותר. הפתרון הזה לא אפקטיבי כי עדין ונאר הקשר בין רגש לאכילה. לכן עדיף לאמץ טכניקות הרגעה אחרות.

6. לתרגל ולא להתייחס - כדי להפטר מההתניה שנוצרה, נצטרך לתרגל שוב ושוב את התגובה החדשות, עד שהצורך לאכילה יLR ויעלם. הדבר מצריך אוורך רוח וסבלנות, לדעת שלא בכל פעם נצליח לשרוד את הטריגר הרגשי הזה, ויהיו פעמים שנייפול. אבל ככל שנתרgal ולא נתיאש, בסופו של דבר נצליח להתגבר. אם לא נצליח לעשות את זה בלבד, חשוב להזות בזמן ולהיעזר באנשי מקצוע המוסמכים לכך.

סיכום

רוב האכלנים הפסיכיאטרים פוחדים מרגשות "שליליים".icus, עצב או אכזבה מתורגמים מידית לצורך לאוכל. רוב הרגשות השליליים שהם חשים מתמקדים בעצם היוטם שמנים. אל מול השומן והאכילה הם מושרים לעצםם לבטא רגשות של גועל, שנהה ופחד. כל רגש אחר שעולה, מפחיד, וכשהוא עולה הם מיד פונים לאוכל כדי שלא לחוש בו.

ההשלכות הרבות של התנהלות זו משפיעות על הדמיוי העצמי, והמחקרים לכך הן בבריאות הגוף והן בבריאות הנפשית גבוההים.

תמייה סביבתית יחד עם טיפול מקצועי, סבלנות והכלת ההתמודדות, עשויים לשנות את מעגל הקסמים בו הם שבוים, ולהעניק אפשרות חיים פיזית ונפשית.

ביבליוגרפיה
מירה דנה ומוריין לורנס, (1999). נשים אוכלות את עצמן: על אנוורקסיה, בלימיה ואכילה כפייטית. הוצאת מודון.
אברהム ס. וליאאן ג'ונס. ד. הפרעות אכילה והעובדות, הוצאה אוניברסיטת אוקספורד, אוקספורד, UK.
קוחות, ה. (1963). פרק 7: גישה של פסיכולוגיה העצמי להגנה ולהתנגדות. מתוך: כיצד מופאת האנוליזה. הוצאה עם עבר (2005), תל אביב.
שטיין, ד. ולצר, י. (2011). פרק 11: הפרעות אכילה. בתוך: טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים: עקרונות טיפולים. עורכים: ג. מורה, י. מאירס, צ. מרום, א. גלבוע-שטכמן. הוצאה דינונו, תל אביב.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
Hason Rozenstein, M., Latzer, Y., Stein, D. and Eviatar, Z. (2011). Perception of emotion and bilateral advantage in women with eating disorders, their healthy sisters, and nonrelated healthy controls. Journal of Affective Disorders, 134 (1-3)



ל למוד מהטוביים ביותר



מנחי הורים חינוכיים
בחסות האונ' הפתוחה
ובאישור אגף שפ"י, משרד החינוך



טיפול ב-CBT
באישור איס"ח - לבעל A.B.A טיפול בלבד



טיפול זוגי ומשפחתי

תוכנית מוכרת ע"י האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי



הדרנת חתנים וכלהות
באישור הרבנות הראשית לישראל



NLP ודמיון מודרן
הסמכה בינלאומי



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



מדריכי נוער בסיכון
בחסות האונ' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



אימון אישי - coaching
באישור לשכת המאמנים



טענות רבניות
באישור יה"ד רבבי הגדול



ניתוח התנהגות ישומומי
תוכנית מוכרת ע"י הארגון הבינלאומי - ABAI



יעוץ וGES בשילוב אمنיות
בשיתוף אגודות הייעצים והמתפלים במשפה בישראל



ביקורת ויעוץ תעסוקתי
בחסות האונ' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



תואר ראשון B.A. של האונ' הפתוחה

< פסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח > B.Sc במדעים בהדgesת מדעי המחשב , B.A. בניהול וכלכלה



לפרטים והרשמה: 02-6321620

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודים יעוץ והנחה

מרכז י.נ.ר.



מובילים חזון ומצוינות