

כלים שלובים ^{גליון 92}

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

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

12 התמודדות נפשית עם אבל ואובדן
הרב יצחק אושינסקי

16 סודיות ואמון בטיפול נפשי וזוגי
הרב שלום אביחי כהן M.A

22 טראומה, דיאלוג ומשמעות
אבי זדה MSW



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



054-587-2914 | 02-6321620

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG



מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות



בס"ד

מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

*2873

שלוחה 1 - מענה ע"י מורי הוראה ורבנים מוסמכים

שלוחה 2 - מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

להצטרפות לקבוצת הוואטסאפ של בית ההוראה
שלחו הודעה למספר: 053-4388766



כלים שלובים | גיליון 92 | אלול תשפ"ד

כתב העת יוצא לאור ע"י מרכז י.נ.ר. (ע"ר)

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור

מנכ"ל: טל פריגן

העלון בפיקוח: הועדה הרוחנית

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

בנשיאות הרה"ג חגי שושן שליט"א *2873

יועץ משפטי: עו"ד צבי גלר, טו"ר

עיצוב גריד ועריכה גרפית: חני בן עמרם

כתובת המערכת:

מרכז י.נ.ר. - (ע"ר) ת.ד. 34351

ירושלים מיקוד 91343

טלפון ראשי: 02-6321600

דוא"ל: merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט: www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

כלים שלובים מחולק בתפוצה של כ-30,000

עותקים בקרב בתי כנסיות, בתי דין רבניים,

מועצות דתיות ומוסדות דת שונים ובתפוצה של

למעלה מ-120,000 עותקים בתפוצה דיגיטלית,

במטרה להעלות את המודעות לחיזוק תחום

הנישואין והמשפחה בישראל.

**מעוניין/ת לסייע לנו בהפצת העלונים באזור
מגורך?**

כתוב לנו ונשמח להוסיף אותך לרשימת המפיצים.

שליח יגיע עם ביטאונים לכתובתך

(מינימום 30 עלונים לחלוקה).

**מעוניין לקבל את הביטאון למייל שלך
או למייל של מכרים וקרובי משפחה?**

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של כלים

שלובים ולקבל כל גיליון חדש לתיבת המייל - ללא

תשלום

פנה אלינו במייל: merkaz@ynrcollege.org

או באתר - www.ynrcollege.org

דעתכם חשובה לנו!

אם יש לכם רעיונות לשיפור או

נושאים שהייתם רוצים לקרוא

עליהם, וכל הארה והערה אחרת,

נשמח לשמוע מכם.

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים

והיא נעונה גניזה.

סדנאות פלאס

**סדנאות העשרה והתמקצעות
מבית מרכז י.נ.ר.**

**סדנאות, ימי עיון והשתלמויות קצרות מועד
המיועדות ליועצים ומטפלים להעשרה מקצועית**

**אנשי מקצוע
מובילים**

**גישות ושיטות
טיפול חדשות**

**תעודת השתתפות
בסיום כל
סדנא / השתלמות**

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

sadnaot@ynrcollege.org | 02-6321612



המלך בשדה לימוד לכל ימות השנה

דבר ידוע הוא שחכמי ישראל התחבטו ביחסם על שיר השירים מכיוון שבמבט שטחי התכנים בו יכולים להתפרש בצורה לא ראויה מכיוון שהם עוסקים ביחסים שבין אהוב לאהובתו. בסופו של דבר, שיר השירים לא נגזז מכיוון שכולו משל של מערכת הקשרים בין הקב"ה וכנסת ישראל.

אחד הפסוקים המדברים על קשר זה הוא "אני לדודי ודודי לי הרועה בשושנים". כנסת ישראל אומרת שיש מצב שהאדם מתקרב לקב"ה ויש מצב שבו הקב"ה מתקרב לאדם, ומסביר הב"ח² שהפסוק מדבר על חודש אלול כי אני לדודי ודודי לי ראשי תיבות אלול וכל תיבות אלו מסתיימות באות י כי ה-4 יודים מורים על 40 יום שבין אלול ליום כיפור, ועל ידי שהאדם מעורר את עצמו להתקרב אל השם בחודש אלול ע"י תשובה בבחינת אני לדודי הוא זוכה שאחר כך בחגי תשרי הקב"ה מתקרב אליו ומתגלה בנפשו פנימה בבחינת דודי לי.

רקע היסטורי

יציאת מצרים, כידוע, הייתה בט"ו ניסן ולאחר מכן התרחשו מאורעות של ניסים גלויים: קריעת ים סוף בכ"א בניסן, המתקת המים במרה, ויחן שם ישראל נגד ההר בר"ח סיוון ומעמד מתן תורה בז' בסיוון בהר סיני. הקב"ה נותן לנו את התורה ומוסר למשה את הלוחות ומשה רבינו נשאר 40 יום ולילה בהר ולומד את התורה כדי ללמדה את בני ישראל³. לאחר 40 יום יורד משה רבינו מן ההר ורואה שעם ישראל עשה עגל מסכה מכיוון שחשבו שמשה מת ועבדו את העגל תוך כדי שהם קוראים "אלה אלוהיך ישראל אשר הוציאוך מארץ מצרים". משה רבינו שובר את הלוחות⁴.

אם נחשב את מספר הימים מזמן נתינת התורה - חג שבועות - ועד שבירת הלוחות, דהיינו 40 יום נגיע לתאריך

י"ז בתמוז. באותו

זמן נתחייבו שונאיהם של

ישראל כליה, הקב"ה כעס ומידת הדין

קטרגה על עם ישראל, ומשה רבינו עולה ל40 יום

נוספים, מנסה לפייס את הקב"ה והקב"ה ממאן לסלוח⁵

ומשה רבינו עולה שוב להר סיני ל40 יום נוספים ומתחנן

לפני הקב"ה שיסלח לעם ישראל וביום ה40 הקב"ה

מודיע למשה רבינו "סלחתי כדברך" היום בו הקב"ה

הודיע למשה רבינו שהוא סולח לעם ישראל נקבע ליום

סליחה וכפרה - יום כיפור ולא רק יום זה אלא כל ה40

יום שקדמו לו שנמצא שמתחילים בר"ח אלול. לכן ימים

אלו הם ימי מחילה וסליחה ובני עדות המזרח אומרים

בהם סליחות ואף בני אשכנז תוקעים בשופר כל החודש

ואומרים סליחות בשבוע האחרון של חודש זה ובסידור

האריז"ל⁶ מובא שימים אלו מיוחדים בכך שמאירים בהם

י"ג מידות הרחמים.

המלך בשדה

ידוע משלו של בעל התניא זי"ע⁷ על ימים מיוחדים אלו

והארת י"ג מידות הרחמים. מדוע ימים אלו שמאירים בהם

י"ג מידות הרחמים הם ימי חול ולא נחגגים כשבת או יום

טוב?

ההבדל בין יו"ט ושבת לבין ימי החול הוא שבימי יו"ט

ושבת מאירה הארה אלוקית מיוחדת השונה משאר הימים.

כדי שנוכל לקבל מהארה קדושה זו עלינו להתקדש

ולהפשיט את עצמנו מענייני החולין, ולכן אסורה מלאכה

בימים אלו. וככל שהקדושה יותר נעלית כך נדרשת

מהאדם יותר הפשטה והבדלות מענייני החולין על מנת שיוכל להתאים את עצמו לגילוי הנעלה. לכן לפי רמת הקדושה באותו מועד נגזרים האיסורים השונים עליו - במועד אסור לעשות מלאכות אך מותר צורך אוכל נפש, ובשבת אף מלאכת אוכל נפש נאסרה. ביום כיפור שבה מאירה קדושה יותר נעלית אף משבת אסורים 5 עינויי נפש ע"מ לפרוש לגמרי מהעולם הזה ולהדמות למלאכים. במשל זה מתבאר⁸ שיש הבדל בין המלך כשהוא בהיכל מלכותו שלשם רק יחידי סגולה הולכים ובעיתים מיוחדים לבין כשהוא בשדה שכל מי שרוצה רשאי לראותו. הנמשל הוא שכאשר המלך הוא בהיכלו אדם צריך להיות בדרגה רוחנית גבוהה ע"מ להתקרב לקב"ה כמו בשבתות וחגים וזאת ע"י התבדלות מענייני החולין. החידוש של חודש אלול הוא שהמלך בשדה - הגילוי האלוקי נמשך לכל אחד בכל מעמד ומצב למרות שהוא עסוק בענייני חולין. המלך כאן וניתן לגשת אליו, רק דבר אחד נדרש מהיהודי - לצאת ולקבל את פני המלך כלומר לקבל עול מלכות שמים. התבוננות בקירוב זה של הקב"ה צריכה לעורר באדם לעשות כל מה שיכול לבוא לקבל את המלך מתוך שמחה ורננה. משל זה מהווה נקודת מבט וגישה מעניינת ומיוחדת על חודש אלול המפיחה רוח חיים מסוג שונה ומיוחד: כשאנו מתבוננים בימי ראשית השנה, וכמה מיוחדים הם, אנחנו יכולים לקבל תוספת כוח לקבל החלטות משנות מצב ופורצות דרך. לא רק במישור שבין אדם למקום אלא בבית שלנו כגון בחינוך הילדים ובין איש לאשתו או אדם לחברו. זאת מכיוון שמתחילה תקופה חדשה ונפתח דף חדש והקב"ה משפיע עלינו שפע ברכה והצלחה מידו המלאה הפתוחה הקדושה והרחבה בכל התחומים בבריאות, אושר, ילדים ופרנסה בשפע, בכל המצטרך בטוב הנראה והנגלה.

מקורות:

1. שיר השירים פרק ו פסוק ג.
2. או"ח סימן תקפא.
3. וְאֵתָהּ פֶּה עֲמֹד עֲמֹדִי וְאֶדְבָּרָה אֵלֶיהָ אֶת כָּל־הַמִּצְוָה וְהַחֲקִים וְהַמִּשְׁפָּטִים אֲשֶׁר תִּלְמָדֵם... וְאֶשָּׁב בְּהָר אֲרָבָעִים יוֹם וְאֲרָבָעִים לַיְלָה לָחֵם לֹא אֶכְלֹתִי וּמֵיִם לֹא שָׁתִיתִי: (דברים פרק כה פסוק כח ופרק ט פסוק ט).
4. וְאֶת־פֶּשֶׁת בִּשְׁנֵי הָלַחַת וְאֶשְׁלַכֶם מֵעַל שְׁתֵּי יָדַי וְאֶשְׁבֶּרֶם לְעֵינַיִךְ (דברים פרק ט פסוק יז).
5. וְאֶתִּנַּפֵּל לִפְנֵי יָקֹץ כְּרֹאשְׁנָה אֲרָבָעִים יוֹם וְאֲרָבָעִים לַיְלָה לָחֵם לֹא אֶכְלֹתִי וּמֵיִם לֹא שָׁתִיתִי עַל כָּל־חַטָּאתְכֶם אֲשֶׁר חָטַאתֶם לַעֲשׂוֹת הָרַע בְּעֵינַי יָקֹץ לְהִכָּעִיסוֹ: (דברים פרק ט פסוק יח).
6. סידור הארז"ל סדר כוונות ר"ח אלול.
7. "משל למלך שקודם בואו לעיר יוצאין אנשי העיר לקראתו ומקבלין פניו בשדה ואז רשאין כל מי שרוצה לצאת להקביל פניו והוא מקבל את כולם בסבר פנים יפות ומראה פנים שוחקות לכולם ובולכתו העירה הרי הם הולכים אחריו ואח"כ בבואו להיכל מלכותו אין נכנסים כי אם ברשות ואף גם זאת המובחרים שבעם ויחידי סגולה". (לקוטי תורה פרשת ראה עמ' לב).
8. ליקוטי שיחות חלק ד עמ' 1342.



בואו לבנות את דור העתיד

קורס הכשרת מדריכי חתנים ונישואין מדריכות כלות ונישואין

הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

בשיתוף ובחסות: תאחדות מוריכי תוספות בישראל Association of Jewish Marriage Guides

זיהוי קשיים בראשית הדרך

קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים במעגל החיים

הקניית שיטות וכלים מעשיים להדרכה

תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים



לפרטים והרשמה: 02-6321602

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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





טראומה, דיאלוג ומשמעות

על תרפיית השיח האינטגרטיבי
MBDT (Mind Body Discourse Therapy)

טראומה כמושג לקוחה מהיוונית העתיקה אשר משמעותה היא "פצע" אך עבור רבים הטראומה אינה רק פציעה נפשית אלא חווית התנפצות לרסיסים של תחושות המשמעות. הטראומה הנפשית, כתופעה מורכבת ומאתגרת, עמדה במרכז תשומת הלב של הפסיכולוגיה הקלינית מראשית דרכה. חוקרים ומטפלים השקיעו מאמצים רבים בניסיון להבין את מהותה של הטראומה ולפתח דרכי התמודדות יעילות עימה. לאורך השנים, התפתחו גישות טיפוליות מגוונות להתמודדות עם טראומה נפשית, החל מגישות פסיכואנליטיות דינאמיות, גישות קוגניטיביות התנהגותיות וגישות הממוקדות בגוף, תחושה ורגש. חרף ההבדלים, כולן חותרות למצוא דרכים לשחרר את הסימפטומים הטראומטיים ולסייע למטופלים לשוב לתפקוד נורמטיבי, ככל הניתן. חשוב להכיר בהשלכות העמוקות יותר של הטראומה על תפיסת העצמי והעולם של הנפגע. חוויית הטראומה יכולה לערער ואף לשנות באופן יסודי את האופן שבו אדם תופס את קיומו. התייחסות להיבטים הרוחניים ואישיים של חוויית נפגע הטראומה יכולה להיות משמעותית לא רק בהתמודדות עם העבר, אלא גם בטיפול תקווה ואמונה ביחס לעתיד.

טראומה הנפשית - סקירה

המחקר בתחום הטיפול בטראומה התפתח במהלך המאה ה-20, בעיקר בעקבות מלחמות העולם והטראומה הנפשית שחוו חיילים רבים. תחילה הייתה התייחסות לטראומה כאל הפרעה נורוטי. עם התפתחות הגישה הפסיכואנליטית, נתפסה הטראומה כקונפליקט נפשי שיש לעבד באמצעות טיפול פסיכודינמי ארוך-טווח. החל משנות ה-80 התפתח המחקר על גישות קצרות-טווח יותר כגון CBT ו-EMDR שנמצאו יעילות בהקלה על סימפטומים פוסט-טראומטיים וכן חל גידול במחקר על טיפולים ממוקדי-גוף המשלבים תרגול של מיינדפולנס, יוגה ותנועה. בשנות ה-90 התפתח המושג טראומה מורכבת כדי לתאר את ההשפעות המורכבות של טראומה מתמשכת או חוזרת, הכוללות בעיות בוויסות רגשי, בתפיסת העצמי ובמערכות

יחסים בין-אישיות.

הגישות הדינמיות רואות בטראומה חוויה קיצונית שמציפה את הנפש בתכנים ובעוצמות שקשה או בלתי אפשרי להכיל ולעבד, מה שמוביל לקריסה של מנגנוני ההכלה והעיבוד הרגילים. הטראומה לא רק פוצעת את הנפש, אלא גם יוצרת "חור" או קרע במארג המשמעות דרכו אנו תופסים את עצמנו ואת העולם. יש גם הכרה בממדים הפיזיים, התחושתיים והאפקטיביים של הטראומה, המערבת את כל חווייתו של הסובייקט. האתגר המרכזי הוא הקושי לייצר ולסמל את החוויה הטראומטית במלואה, שכן היא כוללת שארית עודפת שבלתי ניתנת לביטוי. המשימה הטיפולית היא לספק מרחב של הכלה ועיבוד לחוויות הטראומטיות, ולאפשר אינטגרציה מחדשת של החוויה בתוך נרטיב חיים משמעותי. הטראומה דרך עדשת תרפיית השיח האינטגרטיבי (MBDT)

תרפיית השיח האינטגרטיבי (MBDT) מציעה נקודת מבט ייחודית על הטראומה, בהתבסס על תפיסה דיאלוגית רחבה של הנפש. לפי גישה זו, טראומה אינה רק פגיעה מקומית, אלא התפרקות של האינטגרציה הכוללת של העצמי. היא למעשה מנתקת או משבשת את היכולת הדיאלוגית ואת החיבור בין חלקים וממדים שונים בחווייתו של האדם - גוף ונפש, רגש ומחשבה, עצמי וזולת, תודעה ורוח. זוהי הפרעה עמוקה במארג החיים.

עם זאת, MBDT מרחיבה את ההסתכלות מעבר לפגיעה הנפשית הספציפית, אל עבר השפעה רחבה יותר על המארג הדיאלוגי של העצמי. המושג "דיאלוג" מובן כאן באופן מורחב, מעבר לשיח מילולי בין שני אנשים,

ומתייחס לכל סוגי האינטראקציות והחילופים שמתרחשים בין חלקים וממדים שונים בתוך האדם ובינו לבין העולם. זוהי תפיסה דינמית ורב-ממדית של העצמי.

לאור זאת, המטרה הטיפולית ב-MBDT היא לסייע בשיקום ובבניה מחדש של היכולת לדיאלוג, לאינטגרציה ולזרימה בין החלקים השונים שנפגעו מהטראומה. התהליך הטיפולי מזמין את המטופל להיות נוכח ולתת ביטוי למגוון הקולות, החוויות והממדים

שבתוכו, ולאפשר תקשורת מחודשת ביניהם. זוהי למידה מחדש של היכולת לחבר, לגשר וליצור משמעות מתוך השבר. ברמה המעשית, הפרוטוקולים של MBDT מתייחסים לכמה ממדים או ערוצים מרכזיים דרכם מתארגנת החוויה - הגופני, הרגשי, הקוגניטיבי, הדמיוני, המילולי, והרוחני. הטיפול מספק מרחב וכלים לחקירה, לעיבוד ולאינטגרציה של כל אחד מהממדים הללו, מתוך הבנה שכולם מהווים שפות משמעותיות שדרכן הטראומה והחלמה באות לידי ביטוי. למשל, שילוב של עבודה עם תחושות גוף, עם דימויים, עם נרטיבים ועם חיבור לממד על-אישי.

בסופו של דבר, התהליך הטיפולי ב-MBDT הוא מהלך משותף של יצירה (co-creation), שבו המטפל והמטופל מצטרפים יחד למסע של גילוי, הבנה ובניית משמעות. דרך האינטראקציה הדיאלוגית ביניהם, ודרך הדיאלוג שהם מאפשרים בתוך העולם הפנימי של המטופל, נרקם מחדש המארג שנקרע ונוצרת אפשרות לצמיחה. זוהי עבודה עדינה של איחוי והתחברות לעצמי ולחיים.

גישת MBDT מציעה מבט רחב על הפגיעה הטראומטית כשבר במארג הדיאלוגי של העצמי. בהתאם להבנות אלו, נכון יהיה להתייחס בטיפול במצבי טראומה לממדים הללו. לאור זאת, מתעורר הצורך לבחון את המשאבים והתהליכים שעשויים לתמוך בהחלמה ובמצאת משמעות חדשה בעקבות חוויה טראומטית. בגישה זו, ישנה חשיבות של התייחסות לממד

הרוח והמשמעות בעבודה עם טראומה. אם אחד האפקטים המרכזיים של הטראומה הוא ניתוק וערעור של תחושת המשמעות והרציפות העצמית, חלק מהותי מהריפוי הוא סיוע למטופל למצוא או לברוא מחדש משמעות וקוהרנטיות. הפרוטוקולים הטיפוליים ב-MBDT כוללים כלים לחקירה משותפת של שאלות ערכיות וקיומיות, ועידוד לחיבור מחדש עם ממד הרוח דרך טכניקות שונות. המטרה היא לארוג את העבודה על הסימפטומים והקשיים הנפשיים והגופניים עם ההזדמנות למצוא משמעות חדשה ומעמיקה יותר לחוויה הטראומטית ולחיים בכלל.

המרחב הטיפולי בגישה זו מהווה מרחב של שיח דיאלוגי.

במפגש עם מטופל שחווה טראומה,

והתפיסות שלו לגבי עצמו והעולם התערערו, הטיפול מזמן בניית משמעות ואמת חדשות.

באמצעות דיאלוג אמפתי ומכיל, שבו המטפל "מצמצם" את עצמו ונותן מקום לקולו

הייחודי של המטופל, ניתן לסייע בשיקום

תחושת הקוהרנטיות והערך. ע"י ה"צמצום"

אנו גם מאפשרים לחוויה הטראומה להיכנס

לממדים המאפשרים לנו לראות חלקים

נוספים בסיפור. אלו הם ה"ניצוצות" שאותם

אנו רואים בתהליך שעברנו, מעבר לחוויה

הטראומה הקשה והם שיאפשרו לחזור לחיים יחד, עם ולמרות

הטראומה שחווינו.

מודל הטיפול הדיאלוגי

המודל הטיפולי המוצע ב-MBDT מבוסס על יצירת מרחב

דיאלוגי בין ממדים שונים של החוויה הטראומטית, הן כפצע

והן כהתנפצות של המשמעות. הגישה מתמקדת בדיאלוג בין

הממד הפסיכו-פיזי, הכולל חמישה היבטים תוך-אישיים -

פיזי, דמיוני, רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי - לבין ממד הרוח

והמשמעות. הנחת היסוד היא שמתן תשומת לב לשני הממדים

הללו, ועידוד שיח דיאלוגי בין הקולות השונים המתקיימים

בהם, מאפשרים מענה טיפולי מקיף ומשמעותי לנפגע

טראומה. המרחב הטיפולי הופך לזירה של חקירה והתמרה, לא

רק של הפצע הנפשי, אלא גם של עצם תפיסת החיים והעצמי.

כדי להמחיש את היישום של עקרונות אלו בפרקטיקה, נציג

שתי דוגמאות מהקליניקה:

דוגמה ראשונה:

לוחם מילואים שנפצע בלחימה בעזה החל לפתח סימפטומים

של חרדה, בכי לא נשלט, חוסר סבלנות ופולשבים. בשלב

הראשון של הטיפול, שלב ההגדה, הוא התבקש לספר את

הסיפור עם התחלה, אמצע וסוף. הוא תיאר את הלחימה בשטח

הבנוי, את הסכנה המתמדת, ואת הרגע שבו נפצע ונזקק לפינוי

ולטיפול רפואי. בסיפור ניתן היה לזהות את הדיאלקטיקה

אם אחד האפקטים המרכזיים של הטראומה הוא ניתוק וערעור של תחושת המשמעות והרציפות העצמית, חלק מהותי מהריפוי הוא סיוע למטופל למצוא או לברוא מחדש משמעות וקוהרנטיות.

דרך הסימפטומים - הקושי להכיל את חוסר האונים שחווה בלחימה, הדיסוננס בין דימויו העצמי כאיש עסקים חסון לבין המצוקה שחווה כעת. העבר המשיך לפלוש להווה. בשלב הבא, התחלנו לעבוד על צמצום הטראומה ויצירת דיאלוג עם חלקים נוספים. מתוך כך עלו ניצוצות: למשל, החוויה הרוחנית של אחדות וערכות הדדית בין הלוחמים תחת אש, או המשמעות של תפקידו כמפקד שמוביל ומגן על הכוח. דרך הסיפור ואיתור הניצוצות נוצר סיפור חדש והתחושות של אשמה וחרדה החלו להתחלף בתחושות של הקלה, שחרור וביטחון.

דוגמה שנייה:

מטופל שאיבד חברי יחידה בלחימה הגיע לטיפול עם סימפטומים של פוסט-טראומה. בשלב הראשון, של זיהוי הדיאלקטיקה וצמצום התחלתי של הטראומה, התגלתה דיאלקטיקה חדשה בין "הפלנטה של שדה הקרב" לבין "הפלנטה הנורמלית של בתי קפה ועבודה". תחושות המועקה רוכזה באזור הבטן, כמו "מלבן בטון ששוקע טונות". בשלב הצמצום ההתחלתי, עבדנו על שני חלקי המוח, ושמנו לב למילים כמו "מוות, מועקה, פלנטות שלא מתחברות". המטופל אמר: "אתה לא מבין מה עברתי... אף אחד לא באמת מבין אותי... אלו שתי פלנטות מקבילות שלא נפגשות". הצמצום ההתחלתי אפשר להתחיל דיאלוג עם מקורות הכוח הפנימיים והחיצוניים שלו, לזהות את יכולות ההתמודדות ואת העוגנים שאפשרו לו להחזיק מעמד. דוגמאות אלו ממחישות כיצד עקרונות ה-MBDT, כמו זיהוי הדיאלקטיקה, צמצום הטראומה, ויצירת דיאלוג עם ניצוצות של כוח ומשמעות, מיושמים בפועל בתהליך הטיפולי עם נפגעי טראומה. הן מדגימות את האופן שבו המרחב הטיפולי הופך לזירה של עיבוד ואינטגרציה מחודשים של החוויה הטראומטית ושל תפיסת העצמי.

מושגי מפתח ועקרונות יישומיים ב-MBDT

דיאלוג פנימי: MBDT מעודדת יצירת שיח דינאמי בין הגוף, התודעה והממדים הרוחניים של האדם, מה שמאפשר למטופל לחקור ולהבין לעומק את החוויות והתחושות הפנימיות שלו. **אינטגרציה:** השיח מאפשר לחבר ולשלב בין חלקים שונים באדם שלעיתים נתפסים כנפרדים או מנוגדים. כך MBDT יוצרת גשר בין הגוף לנפש, בין המודע ללא מודע, ובין התחושות הפיזיות לרגשות ומחשבות. השיח הופך את החלקים השונים לשותפים בתהליך ההחלמה.

נרטיב וחיבור מחדש: באמצעות השיח, MBDT מסייעת למטופל לארגן מחדש את סיפור חייו, לשלב את האירוע הטראומטי בתוך נרטיב קוהרנטי, ולחבר מחדש את החלקים שנזרקו.

מתן קול: התרפיה מעודדת את המטופל לתת קול לחוויות, לתחושות ולחלקים השונים בתוכו שלעיתים הושקו או

יועץ? מטפל?

זה הזמן ללמוד
טיפול מתקדם בטראומה

קורס פסיכותרפיה רגרסיבית



שילוב של טכניקות לעיבוד קוגניטיבי
באמצעות רגרסיה, סוגסטיה
ושיטות טיפול בפסיכולוגיה עכשווית



התכנית מיועדת לבעלי הכשרה בתחומי הטיפול
ומשלבת לימודים עיוניים ועבודה מעשית מודרכת

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321615

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: 2837 *

הודחקו בעקבות הטראומה. מתן הקול מחזק את תחושת הסוכנות של המטופל ואת יכולתו לעצב את הסיפור האישי שלו.

מודעות וקבלה: השיח מזמין מודעות לתכנים פנימיים, ללא שיפוטיות. זהו שיח פתוח ומכיל, המאפשר למטופל להכיר בכל החלקים שבתוכו, לקבל אותם ולהשלים איתם. תהליך זה מעודד חמלה עצמית, ויסות רגשי וצמיחה פוסט-טראומטית.

בהקשר של MBDT, שיח מובן כתהליך דינמי של יצירת משמעות והבנה דרך אינטראקציה, כמתרחש הן בין המטופל למטופל והן בתוך המטופל עצמו (בין חלקים, קולות, ממדים שונים של העצמי), וכמעט לא רק חילופי מילים, אלא גם תקשורת לא-מילולית, גופנית, רגשית ודימויית.

הפרוטוקול של MBDT מציע מרחב של שיח מכיל ומאפשר, שבו ניתן לחקור, לעבד ולארגן מחדש את החוויה הטראומטית. המטפל מלווה ומסייע בתהליך יצירת השיח המחודש, תוך שהוא נכנס בעצמו לדיאלוג עם המטופל ועם העולם הפנימי שלו. השיח הטיפולי מתרחש במעגלים מתרחבים: בתוך המטופל (בין חלקי העצמי, רבדי החוויה), בין המטופל למטפל, בין המטופל לסביבתו החברתית-תרבותית (משפחה, קהילה), ובין ההיסטוריה האישית של המטופל לבין נרטיבים קולקטיביים. הטיפול הוא מסע של הרחבה והעמקה של מעגלי השיח האלה.

השיח הטיפולי לא רק משקף מציאות פנימית קיימת, אלא גם באופן אקטיבי מעצב ומשנה אותה. הטיפול הוא הזדמנות לשיח "מתקן" או "מרפא" שיכול לשנות דפוסים ונרטיבים בעייתיים, דרך בחירה מודעת במילים, דימויים וסיפורים חדשים.

סיכום

מודל הטיפול הדיאלוגי שהוצג מבקש ליצור מרחב טיפולי שמכיל את מורכבות ורב-ממדיות ומאפשר עיבוד של הטראומה ברמות השונות. עם זאת, יישום המודל מהווה גם אתגר, ודורש מהמטפל מיומנויות אינטגרטיביות ויכולת להכיל ממדים שונים של החוויה האנושית.

המודל מייצג ניסיון לחבר בין תיאוריה לקליניקה, בין ממדים פסיכולוגיים לרוחניים, ובין קולות שונים בתוך תהליך הריפוי. דרך הדיאלוג עם המטופל ועם הטקסטים התיאורטיים, נוצרת אפשרות לפתח הבנה עמוקה ומורכבת יותר של הטראומה ושל

דרכי ההתמודדות עמה.

המודל מזמין את המטפלים לראות את עצמם כשותפים בתהליך של חקירה ויצירה משותפת, ולהיות פתוחים ללמוד מהמטופלים ומהחוויה הטיפולית עצמה. במובן זה, המפגש הטיפולי הופך למרחב דיאלוגי פורה, שבו כל הקולות - של המטופל, של המטפל, של הטקסטים - יכולים להתקיים ולהפרות זה את זה.

ההשלכות של פרספקטיבה זו חורגות מעבר לטיפול בטראומה בלבד. אפשר לראות בה הזמנה כללית יותר לראייה דיאלוגית ורב-ממדית של הסבל האנושי ושל תהליכי ההתמודדות, הצמיחה והריפוי. היא מזמינה אותנו לגשת למפגש הטיפולי, ובאופן כללי יותר - למפגש עם האחר ועם עצמנו, מתוך עמדה של פתיחות, צמצום והקשבה לממדים השונים של הקיום. אין ספק שיישום רעיונות אלה בפועל כרוך באתגרים לא מעטים - הן ברמה התיאורטית, הן ברמה היישומית-קלינית, והן ברמה האישית של המטפלים. נדרשת מודעות רפלקסיבית עמוקה, נכונות להכיל מורכבות ואי-ודאות, ויכולת להתנועע בין ממדים שונים של החוויה מבלי לאבד את הקרקע. אלו אתגרים שדורשים עבודה והכשרה מתמשכות.

יחד עם זאת, הפוטנציאל שטמון בראייה הדיאלוגית של הטראומה ושל הטיפול, כפי שהוצגה כאן, הוא עצום. היא פותחת פתח לתפיסה חדשה ומורכבת יותר של החוויה האנושית, ושל האפשרויות הגלומות במפגש הטיפולי. זו הזמנה לראות בטראומה לא רק פצע שיש לרפא, אלא גם הזדמנות למסע של חקירה עצמית, צמיחה ומציאת משמעות חדשה.

מקורות:

אוונס, ד. (2005). מילון מבואי לפסיכואנליזה לאקאניאנית (ד. אילון, תרגום). רסלינג.

בובר, מ. (1959). בסוד שיח: על האדם ועמידתו נוכח ההווה. מוסד ביאליק, ירושלים.

בחטין, מ. (2008). כתבים מאוחרים, פילוסופיה, שפה, תרבות (ס. סנדלר, תרגום). רסלינג.

ואן דר קולק, ב. (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה (א. רילוב, תרגום). פרדס הוצאה לאור.

לאקאן, ז' (2015). כתבים כרך א' (ג. ברוך, תרגום). רסלינג.

לה קפרה, ד. (2006). לכתוב היסטוריה לכתוב טראומה (י. שילוני, תרגום). רסלינג.

פדיה, ח. (2015). קבלה ופסיכואנליזה: מסע פנימי בעקבות המיסטיקה היהודית. ידיעות אחרונות, ספרי חמד.

קוהוט, ה. (2019). השבתו של העצמי (צ. זונס, א. אידן, תרגום). תולעת ספרים רוטנברג, מ. (1990). קיום בסוד הצמצום: מודל התנהגותי לפי החסידות הקבלית. מוסד ביאליק, ירושלים.

פלאשבקים?

תמונות, מראות וריחות יכולים להחזיר אותנו לטראומה שחוונו!

אל תשארי עם זה לבד!

פנה/י עוד היום *2837



מטיב
מרכז טיפול ויישון במשפחה תורנית ארצי

מוקד מטיבת"א - סיוע נפשי, זוגי ומשפחתי

לא עוברים מסך

התמכרות
בני נוער למסכים:
הגורמים, השלכות
ודרכי התמודדות



התמכרות למסכים הפכה לתופעה נפוצה בקרב בני נוער רבים, עד שהיא כבר מזמן אינה נחשבת לתחביב חולף אלא לתופעה מורכבת הדורשת התייחסות רצינית. מהי הגדרה של התמכרות? מהם הגורמים לה? וכיצד נוכל להתמודד כהורים, אנשי חינוך ואנשי מקצוע?

להתבגר בעולם הדיגיטלי

בשני העשורים האחרונים הפכו אמצעי המדיה השונים (מחשב, טאבלט וסמארטפון) לחלק בלתי נפרד מחייהם של משפחות רבות. במובנים רבים, הטכנולוגיה עיצבה עיצב מחדש את האופן שבו רבים משיגים מידע, מנהלים תקשורת בין אישית, מנהלים את חייהם ואף צורכים תקשורת ובידור. אנו נמצאים בעיצומו של עידן שאט אט מחליף את המציאות הפיזית במציאות וירטואלית. ככל שאמצעים אלה נכנסים לחיים של מי שבחר להשתמש בהם, הולכים ומיטשטשים הגבולות שבין המרחב הנפשי, האנושי והחוויתי למרחבים המדומים של העולם הדיגיטלי. טטטוש הגבולות משפיע באופן מעמיק על ילדים ומתבגרים

שנולדים לתוך מציאות זו ועבורם היא מובנת מאליה. (סלע, 2019).

התמכרות מסכים – הגדרה

התמכרות, כללל, מתייחסת לשימוש הולך וגובר בחומרים, או לדפוסי התנהגות שמביאים את המשתמש לתלות פסיכולוגית וגופנית. התמכרות דיגיטלית מתייחסת לדחפים או התנהגויות לא מבוקרים, מוגזמים ומטרידים הקשורים לשימוש במדיה שכתוצאה מהם קיימת פגיעה או מצוקה אצל המשתמש. בתוך כך, יש המכנים את ההתמכרות למסכים גם במונחים כמו: שימוש בעייתי במדיה, שימוש כפייתי או תלותי במדיה, התמכרות טכנולוגית או דיגיטלית. השונות במונחים משקפת, בין היתר, העדר הסכמה על ההגדרה של התמכרות דיגיטלית,

על הכלים למדידתה, ועל טווח השלכות של שימוש מופרז. ישנם אנשי מקצוע החוששים כי החלת המונח "התמכרות" על שימוש יומיומי מוגבר בטכנולוגיה דיגיטלית עלול להיות בעייתי. מצד אחד הוא עלול להמעיט בערך הפגיעה עבור אלה שהשימוש אכן מוביל לליקוי תפקודי וחברתי משמעותי, ומנגד, להפריז ברמת הסיכון עבור אלה שלמרות השימוש המוגזם שלהם בטכנולוגיה, היא אינה מזיקה לתפקודם (הירש-יחזקאל, 2023).

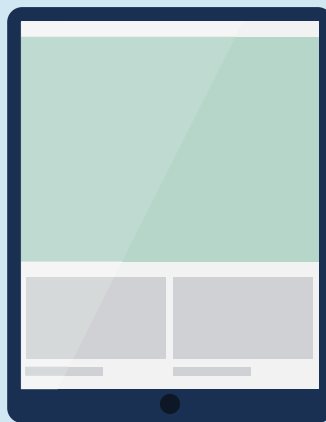
הגם שטרם גובשה בקרב קהילת החוקרים הגדרה רשמית להתמכרות לאינטרנט, ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי (American Psychiatric Association) הגדיר את התמכרות לרשת כך: "דפוס התנהגות רפטטיבי שמוביל לפגיעה או מצוקה משמעותית. על אף הפגיעה, ההתנהגות

איננה מופחתת על ידי האדם עצמו והופכת למציאות יומיומית שפוגעת משמעותית בתפקוד" (Chibbaro, et all, 2019).

הגורמים להתמכרות מסכים

המשיכה של המסכים טמונה ביכולתם לספק סיפוק מידי ואפשרויות אינסופיות לבידור. פלטפורמות מדיה חברתית מציעות חיבור מתמיד לחברים ומקום לביטוי עצמי. משחקי וידאו מספקים חוויות סוחפות ותחושת הישג, והנגישות והנוחות של המסכים הביאו לעלייה משמעותית בזמן המסך בקרב בני נוער רבים.

קיימים מספר גורמים המובילים בני נוער להתמכר למסכים. ראשית, אפקט הדופמין- בהתמכרות למשחקי מחשב ובהתמכרות לרשתות החברתיות יש גורם מרכזי התורם לכך - שחרור הדופמין במוח. דופמין הוא מוליך עצבי המשפיע על המוח ומעורר רגשות הנאה ואושר. המסכים, במיוחד הרשתות החברתיות ומשחקי הווידאו, גורמים לשחרורו, כאשר כל תגובה חיובית, מחמאה או עליית רמה במשחק יכולים להוביל לשטף של דופמין, שמחזק את הרצון לחזור אל המסכים שוב ושוב. שנית: אסקפיזם ומנגנון התמודדות- עבור חלק מהמתבגרים (וגם המבוגרים), התמכרות למסך עשויה לשמש כבריחה מבעיות בעולם האמיתי או כמנגנון התמודדות עם מתח, חרדה או בדידות. העולם הדיגיטלי מספק הפוגה זמנית מאתגרי היומיום, אך הבריחה אל המסכים בדרך כלל רק מחמירה את הניתוק, מה שמוביל למעגל הרסני של חרדה חברתית ובדידות. כמו כן, הרשתות החברתיות ממלאות תפקיד משמעותי בחייהם של בני הנוער, שמרגישים לפעמים שהערך העצמי שלהם תלוי באישור שהם מקבלים מהסביבה. הפחד מלהחמיץ דברים (FOMO) דוחף אותם להישאר דבוקים למסכים, לחכות לכל תגובה ולהיות מעודכנים בנעשה בצורה אובססיבית. הצורך המתמיד באישור חברתי והפחד להישאר בחוץ רק מחמירים את ההתמכרות למסכים (אתר רטורנו, ח"ש).



תסמינים העלולים להתפתח עקב התמכרות למסכים מתבגרים מציגים סימנים ברורים- לעין כאשר השימוש שלהם במסכים יוצא משליטה והם מפתחים התמכרות.

אלו הם הסימנים העיקריים בהם ניתן לחזות בקרב בני נוער שמתמודדים עם התמכרות למסכים:

1. שימוש במסכים בתדירות הולכת וגוברת.
 2. איבוד עניין בתחביבים ובפעילויות שבעבר אהבו.
 3. ירידה ניכרת ומשמעותית בתפקוד ובציונים במסגרת החינוכית
 4. תגובה של חוסר-שקט, תסכול, כעס ועצבנות כאשר מונעים מהם או שאין להם את היכולת להשתמש במסכים.
 5. נטייה להתבודדות והימנעות מהשתתפות בסיטואציות ופעילויות חברתיות.
 6. ויתור על שינה ואכילה מסודרת בשביל עוד קצת זמן-מסך.
 7. הפגנת חוסר מוטיבציה לעסוק בכל פעילות שאיננה מערבת מסכים.
 8. נטייה לשקר לעיתים קרובות בכל הנוגע לתדירות השימוש במסכים השונים. (המדריך הישראלי להתמכרויות, ח"ש).
- השפעת התמכרות המסכים על בני הנוער לוי (2022) מציינת מגוון השפעות שליליות של התמכרות המסכים על בני הנוער. ביניהם:
- נתק חברתי-** הרשת נותנת תחושה של ריבוי

קשרים וחברים אך למעשה המצב אינו זהה במציאות החיים הפיזית. זו מעין אשליה שגורמת לעיתים ובעיקר לנוער לבודד עצמם בגלל שהצורך החברתי נענה.

פגיעה בריאותית - נפשית- אין מחקר חד משמעי הקובע כי ההתמכרות מזיקה לבריאות הנפש, ישנם מחקרים לכאן ולכאן. עם זאת, אנו יכולים לראות שבאופן עקיף תופעה התמכרותית מאופיינת בחוסר איוון, ניתוק של האדם מצרכיו וקשרים אנושיים שעלול ליצור עם הזמן קושי נפשי.

פגיעה בקוגניציה- חלק מהמחקרים מצביעים על כך ששימוש ממושך ובלתי מבוקר במסכים עלול לפגוע בתפקודים קוגניטיביים כמו זיכרון לטווח ארוך או יכולות למידה. אם נבחן זאת באופן הגיוני נראה ששימוש באמצעים דיגיטליים ממלא עבורנו תפקודים שונים שפעם היה עלינו לבצע בעצמנו כמו לזכור מספרי טלפון של מכרים או לנווט בדרכים עם מפה. באופן טבעי תפקודים אלו עלולים להישחק ולהתנוון עם העלייה של התלות שלנו וההתמכרות למסכים.

פגיעה פיזית- ישנם ממצאים חד משמעיים על פגיעה באיכות השינה והיווצרות הפרעות שינה עקב שימוש במסכים בסמוך לשינה. קיים גם סיכון לפגיעה אורתופדית הנוצרת בשל תנוחות סטטיות שמאפיינות את השימוש במסך. סטטיות יתר בהחלט יכולה לפגוע משמעותית בגוף שזקוק לתנועה וסטטיות איננה

טבעית ובריאה לו.

דרכי הטיפול

ישנם חוקרים הסבורים כי טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (Cognitive behavioral therapy) מתאים לסייע למתבגרים שהתמכרו לרשת. על בסיס שיטת טיפול זו, יכולים אנשי החינוך והייעוץ לפעול בשלושה מישורים מקבילים: לחשוף ולהסביר את התופעה לממונים עליהם ולחברי הסגל; לשתף את הורי התלמידים ולעזור לתלמידים שסובלים מההתמכרות ברגישות ובפיקחות (Chibbaro, et all, 2019). חשוב שהשיח יתבצע בהתאם לאופי האוכלוסייה, סוגי החשיפה ואופני ההתמודדות המקובלים בקהילה. אנשי חינוך צריכים להיות מעורים, יודעים ומוכנים להתמודדות עם התופעה. זאת על ידי ידע רלבנטי ומעשי, מיומנויות לזיהוי ותקשורת עם ההורים. רצוי שבמוסדות שבהם אכן יש חשיפה למסכים, ליצר שיח על התופעה להכווין ברגישות, בהגיגון ובתבונה תלמידים שעלולים לפתח התמכרות ולהתריע במצבי סיכון לגורמי הטיפול הרלבנטיים. (Chibbaro, et all, 2019).

לסיכום נראה כי הספרות המחקרית מצביעה על שלל סכנות והשפעות שליליות הנגרמות משימוש תדיר ברשתות חברתיות, אבל מתבגרים רבים מסרבים להכיר בכך ורואים ברשת פלטפורמה חיונית המספקת מעטפת חברתית תומכת. לפיכך, הורים, אנשי חינוך, מטפלים וכל מי שעובד עם מתבגרים צריך לשים לב לפקוח עין ולשוחח עם המתבגרים על חייהם ברשת החברתית. חשוב שיבינו שהרשת החברתית אינו מרחב נפרד מהחיים האמיתיים ולפעולותינו שם יש השלכות, לעיתים קשות. אם צריך, יש לעודד אותם לשנות את דרכם - במידה וזו פוגעת בבריאותם הנפשית (שלהם או של אחרים) או ביחסיהם החברתיים.

מקורות:

הירש - יחזקאל, ג' (2023). התמכרות דיגיטלית בקרב בני הנוער בישראל. עמ' 1-90.
המדריך הישראלי להתמכרויות (ח"ש). התמכרות למסכים. גרסה אלקטרונית: <https://addictions.co.il/>
לוי, ש', נ' (2022). דבוקים למסך: כל המידע על התמכרות למסכים. אתר חיבורים: המכון הישראלי לטיפול בחרדה. גרסה אלקטרונית: <https://hiburimnamal.co.il/>
סלע, י' (2019). אני מחובר, שמע אני קיים. התמכרו בני נוער לאינטרנט וכיווני הטיפול בתופעה. פסיכואקטואליה- ארגון הפסיכולוגיים בישראל. עמ' 37-41.
רטורנו, (ח"ש). התמכרות בני נוער למסכים. גרסה אלקטרונית: <https://retorno.org.il/>

Chibbaro, J., Ricks, L. & Lanier, B. (2019). Digital awareness: A model for social counselors. Journal of School Counseling, 17, 1-27.

Fredrick, S. S., Nickerson, A. B., & Livingston, J. A. (2022). Adolescent Social Media Use: Pitfalls and Promises in Relation to Cybervictimization, Friend Support, and Depressive Symptoms. Journal of Youth & Adolescence, 51(2), 361-376. <https://10.1007/s10964-021-01561-6>



חיי חסות

התמכרויות

זיהוי, מניעה ודרכי טיפול

תכנית הכשרה ייחודית לאנשי מקצוע

בשיתוף:  **רטורנו**
טיפול בהתמכרויות העצמה ומניעה



הכרת התופעה בשדה הייעוצי והטיפולי



מיומנויות מעשיות לטיפול ברובד האישי, זוגי ומשפחתי



לימודים עיוניים וסדנא חוויתית בגישת 12 הצעדים



לפרטים והרשמה: 03-7160130

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

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



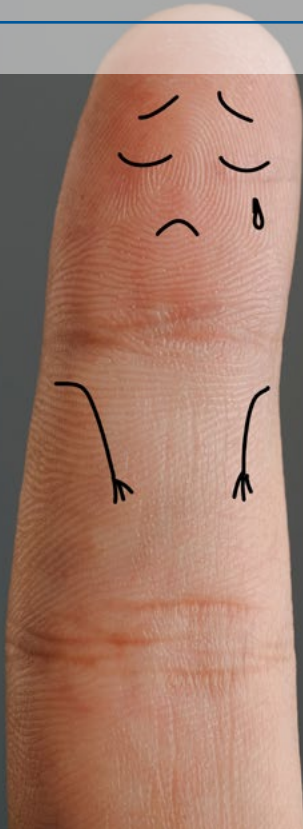
מובילים חזון ומצוינות

ינר בקהילה - ייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי ע"י תלמידי ובוגרי המרכז: *2837



התמודדות נפשית עם אבל ואובדן

תהליך השיקום לאור הלכות האבלות ומנהגיה



האבלות ומשמעויותיה אינם מצויים בדרך כלל בתודעתו של האדם שכן לעיתים, האבלות "נופלת" על האדם "כרעם ביום בהיר", מבלי ששמע או ידע קודם לכן מהו אובדן, וכיצד נחלצים מהשפעותיו הקשות. המנהג הנפוץ בקרב הציבור הוא שלא לעסוק בנושא זה ואף לא לחשוב אודותיו. אולם אין לנו להתעלם מהעובדה כי טבעו של עולם הוא שעניינים אלו (הפן התודעתי והפן ההלכתי) אינם נשארים תמיד בגדר "דרוש וקבל שכר", אלא קורה שהם מקבלים אקטואליות מעשית, והופכים בין רגע להיות "תורת חיים" למי שנגזר עליו להיזקק להם, לעסוק בהם הלכה למעשה תוך התמודדות עם השלכות האבלות והלכותיה. להלן נסקור כדוגמה כמה הלכות ומנהגים באבלות, שתכליתם היא להקל על האדם האבל את ההסתגלות למצב החדש אליו נקלע, לסייע לו להפנים את ההעדר ולהוציא מליבו החוצה את רגשותיו העזים ביחס לפטירה בכלל, וביחס לבן המשפחה שאיבד בפרט.

הפנמת האובדן ומניעת ההדחקה

אחד מהלכותיו של האבל בימי השבעה הוא שלא ירבה בדברים ובשחוק. זאת נלמד מהמובא בגמרא במסכת מועד קטן (דף טו) שאמר הקב"ה ליחזקאל "האנק דום". מצב זה של שתיקה והתכנסות בתוך עצמו אינו רק תגובה טבעית של האבל לצער ולהלם, אלא הרי היא הלכה מפורשת הנועדה לאלץ את האבל לחשוב, להתבונן ולהפנים את האובדן והצער, לא להדחיק, לא להרבות בשיחה ובשחוק עם הסובבים, פעולה הנראית כנכונה לטווח הקרוב אך עלולה להיות הרסנית ברבות הימים. הקפדה יתירה ישנה שלא יעסוק האבל בשבעת ימי אבלו בענייני שמחה. הנהגה רגילה וכל שכן סממני שמחה עלולים לנתק את האבל מתחושת האובדן, מה שעלול להיות בכיה לעתיד, כאשר יחזור לימי השגרה ולא יוכל להשתלב בחיי העשייה כשראשו שקוע בתוך תחושת החידלון. עד כדי כך היתה הקפדת חז"ל בכך, עד שאסרו לאבל ללמוד תורת ה' המשמחת לב וכן אסרו לו להחזיק תינוק בחיקו כל שבעה שלא יבוא לידי שמחת ילדים (שו"ע יורה דעה סימנים שפד, שצא).

גם עניינים נוספים היכולים להסיט לבו מאבלותו אסרו חז"ל וביניהם איסור עשיית מלאכה כל ימי השבעה, איסור לאבל לצאת מביתו כל שבעת הימים ואפי' קריאת עיתונים, ספרי סיפורים, ספרי מדע וכד' יש שאסרו עליו (שם סימנים שפ, שצג). כל זאת כדי שלא תוסט דעתו לענייני העולם ולא יהיה לבו פנוי לחשוב ולהרהר באובדן המונח לפתחו.

והיה אם בכל זאת יחשוב מאן דהו כי יוכל להמשיך ולנהוג הנהגה די רגילה בשבעת ימי אבלותו, באו חז"ל ונטלו ממנו כל ענייני הנוחיות, כדוגמת הסרת נעליו, ישיבה ע"ג הקרקע או כסא נמוך, איסור רחיצה וכד' (שם סימנים שפב, שפז, שפא). חוסר הנוחיות משדרת לאדם ש"אין עסקים כרגיל" - עליך להתרכז בצער ובאבדן ולהפיק מכך את מירב התועלת.

הלכה נוספת בה בא לידי ביטוי עקרון הפנמת הצער ואובדן בן המשפחה היא - חיוב הבכיה בשלושת הימים הראשונים לאבלותו. דין זה המובא בגמרא במסכת מועד קטן (דף כז) קובע את התהליך אותו יש על האבל לעבור, תהליך הנפתח ב"שלושה ימים לבכי". חוץ מהטעם של חזרה בתשובה בימים אלו המובא במפרשים, מתחיל להתפתח תהליך שיקומו של האבל, הפנמת הצער ע"י בכיה ומחשבות על הנפטר, וממילא תועיל לו חוסר ההדחקה להתגבר על צערו ולחזור לאחריה לחיים תקינים. גם ההספד הנערך בעת הקבורה בא בין השאר לגרום לאבלים להרבות בבכיה (ובלשון השולחן ערוך סימן שמד: "לומר עליו דברים המשברים את הלב כדי להרבות בכיה"), וזאת גם כדי להקל מעליהם את נשיאת המטען הרגיש בשעה הקשה ביותר, שעת קבורת קרובם. גם השלב השני המגיע מיד לאחר ימי הבכיה, שלב ניחום האבלים, תורם למגר תופעת ההדחקה. בשלב זה מצוי האבל בקרב סביבתו הידידותית והתומכת, מדבר על קרובו שנפטר ועל משמעות הפטירה והעולם הבא, ומביא לידי ביטוי חיצוני את תחושותיו,

רגשותיו ותקוותיו ביחס לעתיד.

מתוך הלכת ניחום האבלים נמצאנו למדים עיקרון נוסף ביחס למתן האפשרות לאבל לפרוק משא צערו. למרות החשיבות העצומה בהחצנת הצער ואי הדחקתו, אין לזרז או להכריח את האבל לתת פורקן לרגשותיו, ויש לאפשר לו לנתב את שיתוף הסביבה בקצב הנראה והנכון לו, ע"פ אופיו ותחושותיו. זאת מוצאים אנו בהלכה המובאת במסכת מועד קטן (סוף דף כח) הקובעת שאין למנחמים לפתוח בדיבור עם האבל עד שיפתח האבל בשיחה עימם. יש לתת לאבל את האפשרות להתבונן בדמות קרובו המת הנשקפת לו מתוך העובדות והסיפורים ששומע, להפנים את מצבו, את מהות החיים בעולם ואת כל אותם הדברים שיש לו להפיק מהאבלות ומהפטירה, ואין להפריעו מכך, עד שיגלה רצונו בשיחה. אולם עדיין אין לתת לו להתנתק לחלוטין מהסובב ולהסתגר בתוך עצמו, ואכן בספר ילקוט יוסף (אבלות, יא, א) כותב כי אם ניכר למנחמים שאין באפשרות האבל לפתוח בדיבור, יתחילו הם מעצמם לדבר אתו בענייני הנפטר ובשבחיו.

תופעת הפנמת האובדן ומניעת ההדחקה נצפית גם בלא להיכנס ולחפש בדקדוקי ההלכה, אלא מהידוע לכל יהודי באשר הוא, מהדינים של האבל בשנת אבלו הראשונה. כל ההגבלות המוטלות אז על האבל החל מהדרת רגליו מאירועי שמחה וכלה באיסור שמיעת מוזיקה וכלי זמר וכד' (שו"ע שם סימן שצא), מאלצות אותו להיזכר ולשקוע באבלותו, ואינן מאפשרות לו להדחיק את זיכרון קרובו שהלך לבית עולמו, ואיתו גם את כאבו וצערו הפרטי. יותר מכך, לא רק ההגבלות המוטלות עליו במשך השנה הראשונה לפטירה מאלצות אותו לזיכרון זה, אלא דינים נוספים תיקנו חז"ל לאבל בתקופה זו, שמשמעותם המיידית היא - לא ניתנת לאבל האפשרות לשכוח את זכרונו של קרובו שהלך לבית עולמו. על כל צעד יזכרנו, כשניגש לפני העמוד לתפילה, כשאומר הקדיש לעילוי נשמתו, כשמזכיר שם אביו בעל פה או בכתב לא ישכח להוסיף "הריני כפרת משכבו", ואפי' כשיושב בבית הכנסת לא ימלט מהרגשת הזרות, כאשר נאלץ לשבת במקום לא לו, משום ההלכה שלא ישב אבל במקומו במשך השנה הראשונה (שו"ע שם סימנים שעו, רמ, שצג).

תיחום הצער בגבולות ראויים

למרות החשיבות הרבה שישנה לכל התנהגויות הצער וסממניהן, בל נשכח - גם ביטויי צער מוגזמים אינם לתועלת. בשל כך מצאו חז"ל מקום לתחם את הצער בגבולות ראויים וסבירים כדי שלא יזיק הצער המיותר לחזרתו של האבל לחיים תקינים של תורה ומצוות. דוגמה מובהקת לכך היא ההלכה המובאת בפרשת קדושים ומורחבת בגמרא במסכת מכות (דף כ), איסור שריטת גופו כביטוי צער על פטירת אדם. די לאדם שיגלה ביטויי צער מקובלים ומועילים, באופן מבוקר ותחום, ואין לו להזיק לגופו במסגרת זו.

בואו להוביל שינוי

NLP תכנית
ההכשרה
ל-NLP
practitioner

התכנית המקצועית והמובילה
בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה בינלאומית ובאישור
לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית
לשחרור חסמים רגשיים



חיזוק התודעה ויצירת שינויים
חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית



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

קבוצות גברים \ נשים



לפרטים והרשמה: 02-6321625

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מרכז י.נ.ר.
מובילים חזון ומציאות

מוקד לעזרה ראשונה נפשית: *2837

הלכה נוספת המבטאת עיקרון זה היא דין הבכיה המוגזמת. בגמרא במסכת מועד קטן (דף כז) מודגשת הגבלת הבכיה. לצורך זה מביאה הגמרא את הפסוק בירמיה הקובע "אל תבכו למת ואל תנודו לו", פסוק המבואר בגמרא באופן זה - "אל תבכו למת יותר מדאי ואל תנודו לו יותר מכשיעור". גם הבכיה, למרות מעלותיה לנפשו של האבל, עלולה להשיג מטרה הפוכה אם נעשית באופן בלתי מבוקר, את זאת חפצו חז"ל למנוע. לעומת זאת, נחטא לאמת אם לא נדגיש גם את דברי חז"ל אודות ההליכה לקיצוניות השנייה, מיעוט יתר בסממני האבל. אדם שלא מרשה לעצמו לבכות על קרובו נראה לסובביו כאדם חזק ומתגבר, אולם ידעו חז"ל גם ידעו שאין הדבר כלל לטובתו. עד כדי כך שכתב בספר ברכי יוסף בהלכות אבלות (סימן שצד): "מי שמת לו בן ולא בכה אפי' דמעה אחת, מידה רעה היא, ומורה על קושי הלב". אין לאדם לנסות ולהפגין הנהגה קשוחה כאשר זו אינה במקומה.

הלכה נוספת בה נשמרים הגבולות שבין הרצון להתרפק על הצער לבין החשיבות שבשמירת השיגרה, היא, העליה לקבר שבשנה הראשונה. מובא בהלכה שיש למעט כמה שיותר בשנה הראשונה לפטירה מלעלות על קברו של הנפטר (ספר זכרון אליהו בשם הזוהר). אולם זמנים מיוחדים קבעו חז"ל בהם יכול ואפי' חייב לעלות על קברו של קרובו ולהתפלל לעילוי נשמתו והם: בסיום ימי השבעה, בסיום שלושים יום ובסוף השנה הראשונה (שו"ע יורה דעה סימן שמד).

שיתוף הסביבה ביוגו של האבל

המעין בעין חדה יבחין שישנה נטייה לשתף גם את הציבור הסובב את האבל בצער של הקרוב למת. תועלת אחת העולה מכך היא, פריקת המשא הכבד מכתפיו של האבל בלבד וחלוקתו בין כתפות הסובבים היכולים לסייע לאבל בהקשבתם ובהשתתפותם הפעילה בנשיאה בעול צערו. מלבד ההלכה שהוזכרה כבר לעיל והיא ניחום האבלים - שותפות ישירה של הקבוצה הקרובה בפריקת המשא הכבד, ישנם עוד הלכות המורות על כך וכמה מהן הינם דווקא בתחום קריעת בגדיו של האבל. כיום נוהגים שקריעת בגדיהם של האבלים נעשית בזמן ההלוויה והתקבצות העם להספדים (כמובא בספר גשר החיים, ד). מנהג זה גורם לשיתופם של הבאים לחלוק כבוד אחרון למת בסממני צערם של האבלים. גם ההלכה המובאת במסכת מועד קטן (דף כו) והקובעת כי "מקריעין לקטן - מפני עגמת נפש", כלשונה של הגמרא, מורה על ביטוי השיתוף, כהסברו של רש"י שם (בביאורו על הרי"ף) "שיבכו הרואים, לפי שאף בגד הקטן נקרע". קריעת בגדו של הקטן שנפטר קרובו גורמת צער ועגמת נפש רבה למצויים בקרבתו בזמן הקריעה. גם הדין הקובע כי קטן יאמר קדיש, אפי' טרם הגיעו לגיל חינוך, תורם להזדהות ושותפות זאת מצד סביבתו.

בנוסף לשיתוף הסביבה מצאו חז"ל גם מקום לשותפות האישית בצער האבל. גם על שארי בשרו של האבל מוטלת החובה לנהוג קצת ממנהגי האבלות בפניו של קרוב המתאבל (שו"ע יורה דעה סימן שעד). שותפות אישית זו מוטלת גם על בן/בת הזוג בצערו של בן הזוג המתאבל על אביו או על אמו. גם על חלקם של סימני החיבה שביניהם יאלץ לוותר הבעל, בעת שאשתו שרויה באבלה, ואין צערה מאפשר לה לנהוג כבימים ימימה (שם).

ההשלמה והשיקום – תהליך הדרגתי

חשוב לשים את הדגש על האופן שלימדונו רבותינו, כיצד יש לאדם להתמודד עם צער עמוק ופתאומי שארע לו במהלך שיגרת חייו. הנוסחה המוצגת לאורך כל מאמרי חז"ל והלכות האבלות היא - החצנת הצער מהכבד אל הקל באופן הדרגתי ומדוד. כבר לפני הלווית המת נכנס קרובו של הנפטר לתוך מסגרת של "אונן", מסגרת הלכתית קשה המאלצת אותו להשתקע כל כולו בענייני הפטירה, עד כדי כך שנאסר עליו ללמוד תורה, לקיים מצוות ולברך ברכות (שו"ע יורה דעה סימן שמא). השלב השני קל יותר אך עדיין קשה ומגביל מאוד, והוא, היום הראשון לאבלותו. ביום זה נאסרה עליו גם הנחת התפילין בנוסף לכל דיני השבעה (שם סימן שפח). השלב הבא הינם שלשת הימים הראשונים לאבלותו עם דיניהם המיוחדים. לאחר מכן שאר ימי השבעה, שגם הם אינם קלים לאבל כלל ועיקר, ומאלצים אותו עדיין להשתקע בצערו ללא הרף. לאחר מכן נכנס האבל לתוך מסגרת של "שלושים", השלמה לשלושים יום מהקבורה, שדיניהם קלים יותר, למרות שעדיין נאסרו עליו התספורות, לבישת בגדים מכובסים ועוד עניינים המביאים לכלל שמחה (שם סימנים שצ, שפט). השלב הבא מיועד רק לאבל על אביו או אמו, והוא - שנים עשר חודשי אבלות. לאחר תום תקופת האבל חוזר האבל לחיי שיגרה תקינים, אולם כל שנה ושנה יחזור ויזכור קרובו המת ביום היארציט - יום השנה לפטירתו. בשלב זה תחושת הצער מתעמעמת אולם הקפידו חז"ל לשמור על זיקת האבל לעד. זוהי פריסה מתונה התורמת למיתון וניתוב רגשותיו של הקרוב למת. לסיכומו של ענין, הורו לנו רבותינו את הדרך הראויה, כיצד יש לאדם לנתב את רגשותיו הקשים בעת שלבו שרוי בצער. דרך זו משלבת בתוכה את הפורקן, החשיבה האישית אודות עצמו ואודות הישגיו הנפש של מתו והסקת המסקנות הרוחניות והגשמיות מהאירוע המצער שפקד אותו. על האדם הישראלי השרוי בעת אבלו מוטלת החובה ללכת בדרך זו ולא לחפש לו בורות נשברים בהם יתנה את יגונו.

דרכים השונות מדרך התורה נראות לעיתים יפות ומפתות מבחוץ, הסחת הדעת והתכנסות באופוריה מדומה, ואולם ברבות הימים עלול לקטוף את פירות הבאוושים אשר יחסמו את דרכו לחזור ולהיות כאחד האדם.



צביקה קליגר, בן 27, אבא ל 1, מתגורר בביתר עילית, בוגר קורסים נ.ל.פ, אימון אישי ומטפל בקליניקה בעיר. סטודנט בשנה ג' ללימודי עבודה סוציאלית במכללת אשקלון

מדוע בחרת ללמוד את התחום?

אני יודע שיש לי שליחות להיות שם בשביל אחרים. מאז ומתמיד התחברתי לתחום הטיפול והסיוע, עבדתי מספר שנים כחונך ומקדם נוער בסיכון ולפני כשבע שנים החלטתי להתחיל להתמקצע. התחלתי את הדרך שלי במרכז י.נ.ר. וכיום אני טריינר נ.ל.פ, מאמן אישי ומרצה בתחומי התפתחות אישית, חוסן נפשי והתמודדות עם מצבי טראומה, חרדות ודיכאון.

מהם העקרונות המנחים אותך בעבודתך?

חיבור לייעוד ולשליחות האישיים שלי, מקצועיות, אותנטיות, חיבור האנשים שאיתם אני עובד למקור הכוח שלהם וגישה גמישה ואינטגרטיבית.

ספרי לנו סיפור הצלחה שחווית בעבודה

אחד מסיפורי ההצלחה ב"ה היה עם מתאמן שהגיע עלי עם אבחנה של דיכאון קליני. כאשר הוא הגיע, תאמנו ציפיות וסיכמנו שבתהליך איתו אני "לא דוחף" לשום התקדמות. הסיבה לכך היתה שהוא כבר היה אצל שלושה מטפלים שדחפו אותו בעדינות לשינויים והתקדמויות, אך בפועל שום דבר לא קרה, מה שהביא אותו להתאכזב מעצמו ומהתהליך. המטרה בדרך המשותפת שלנו הייתה לאפשר לו מרחב שיקבל אותו כפי שהוא, להכיל ולהחזיק את הקושי שלו מבלי לדרוש ממנו להשתנות. אם ארצה לדמות את התהליך שהוא עבר עם מטאפורה אומר, שהגישה הזו אפשרה לו להתחיל במקום שהוא רואה את הסובבים אותו משתכשים במי החיים, והוא יושב למעלה בחדר עם ווילון מוגף ואפילו לא רוצה להסתכל... עד למקום שהוא עצמו משכשך את רגליו במים ומידי פעם יוצא לשחייה קלה, כרגע במים הרדודים.

מהו הרווח האישי שלך מהלימודים?

אני איש של לימודים, עד כדי כך שכמעט כל קורס שלמדתי, חזרתי עליו וליוויתי אותו כמדריך ואני מקווה שלא אפסיק ללמוד עד סוף חיי. אחד הדברים שאני מרגיש שלמדתי במהלך הקורסים הוא לדעת מהם גבולות הגזרה המקצועית שלי מצד אחד, ומצד שני, במסגרת תחום הלימוד והעיסוק שלי להתחיל ליישם מיד, לקפוץ למים ולא לחכות. בעיני זה מנע ממני מלהפוך להיות "הסטודנט הנצחי" שרק לומד ואין לו את הביטחון והאומץ ליישם.

המלצה אישית ממך?

- 3 טיפים לכל תחום שאנו עוסקים בו: להתמקצע. נכון זוהי דרך ארוכה, אך היא הארוכה שהיא קצרה.
- למצוא מדריך ומנטור בתחום. הדרכה מקצועית מאפשרת להעלות את הרמה המקצועית עשרות מונים.
- להיות מחובר לייעוד ולשליחות האישיים, זהו מקור מים חיים שלא נדלה.

קורס משנה חיים!

אימון אישי COACHING

הכשרה ייחודית הכוללת מיומנויות טיפול ב-NLP ו-CBT

באישור ובהסמכה של לשכת המאמנים בישראל

- רכישת ידע ומיומנויות להובלת תהליכים עוצמתיים
- גילוי, פיתוח והעצמת חוזקות וחיבור למשאבים פנימיים
- שיפור מיומנויות תקשורת, מיקוד אישי והפיכת כל חזון לעשייה והצלחה
- שחרור חסמים רגשיים, הגברת המוטיבציה והאחריות לניהול עצמי

קבוצת גברים מתחילה

מבילים מקצועיות כבר 24 שנה

לפרטים והרשמה: 02-6321602

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרכז י.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

מוקד לעזרה ראשונה נפשית: *2837



סודיות ואמון בטיפול נפשי זוגי



סודיות ואמון הם בסיס לכל מערכת יחסים טיפולית, במיוחד בטיפול נפשי זוגי. הטיפול דורש שיתוף רגשות ותכנים אישיים שלעיתים קשה לחשוף. הסודיות המקצועית מבטיחה ביטחון ומאפשרת למטופלים לשתף מידע אישי ללא חשש. היא תורמת גם לאמון שמחזק את המחויבות לעומק התהליך עם המטפל. כאשר האמון נפגע, המערכת עלולה להיות מאיימת ולא נינוחה, וכמו בכל מערכת זה עלול להוביל להתמוטטות.

בעידן של חשיפה מוגברת לפרטים אישיים, חשיבות הסודיות המקצועית גוברת. מטופלים חשים פגיעים מהפצת פרטים אישיים, והסודיות מהווה מגן המעניק ביטחון לשיתוף חוויות רגישות. שמירה על סודיות מעודדת פתיחות בטיפול ותוצאות טובות יותר. במאמר זה נבחן היבטים שונים של הסודיות והאמון בטיפול תוך שימת דגש למורכבות האתגר בטיפול הזוגי.

לגרם למטופל לראותם כחלק מהמערכת שהוא רוצה להתרחק ממנה. כך הם פוגעים בתהליך הטיפולי ובתחושת האותנטיות והביטחון שהמטופל אמור לחוות במרחב הקליניקה.

יש לציין, שגם כאשר המטופל מבקש לשתף את תוכן המפגשים עם גורם חיצוני, המטפל חייב לבחון האם השיתוף יתרום לתהליך הטיפולי, והאם ישפר את הבנת המטופל את הקשיים שלו או יקל על התמודדותו. אם השיתוף איננו מועיל או עלול להחמיר את מצבו, המטפל עשוי לא לשתף עם זה פעולה.

האתגר מול מתבגרים

אחד האתגרים המרכזיים בטיפול במתבגרים הוא השמירה על האיזון בין הצורך בשיתוף ההורים לבין הצורך בשמירה על אמון המטופל. מחד, ההורים הם האחראים החוקיים על הילד והמתבגר ולכן יש חשיבות לשיתוף מידע עמם. מאידך, שמירה על סודיות ואמון היא קריטית בעבודה עם ילדים ובני נוער, שלעיתים מתקשים לחשוף מידע אישי בשל חשש מתגובת ההורים.

מחקרים מראים כי שמירה על סודיות ואמון מגבירה את נכונות הילדים והמתבגרים לשתף מידע חשוב, ומאפשרת להם להרגיש בטוחים לחשוף קשיים ובעיות. זאת, בניגוד למצבים שבהם הם חוששים שכל מה שיאמרו יועבר להוריהם, מה שעלול להרתיע אותם מלהיפתח. עם זאת, ישנם מצבים שבהם המטפל מחויב לשתף את

הקליניקה הטיפולית מהווה מרחב ייחודי המאפשר למטופל להתבונן בעצמו באופן אותנטי, תוך חופש מהלחצים והמגבלות של שגרת חיי. המטפל מחויב למטופל, ומקנה לו תנאים שמצמצמים את האתגרים שהוא חווה מחוץ לחדר.

למשל, כאשר רב קהילה מפנה זוג לטיפול זוגי, הוא עשוי להאמין שמתקוק תפקידו הוא זכאי לעקוב אחרי התקדמות הטיפול ולשמוע מהמטפל או מבני הזוג מה מתרחש במפגשים. כאן מתעורר קונפליקט בין הרצון של הרב או גורמים מפנים אחרים כמו הורים ואנשי מקצוע שמבקשים להמשיך ולהיות מעורבים במה שקורה עם מי שהפנו, לבין הצורך לשמור על הפרטיות והסודיות הטיפולית. המטפל מחויב בראש ובראשונה לפונים, ואסור לו לחשוף את מה שמתרחש בחדר הטיפול.

מטפלים, במיוחד בשנותיהם הראשונות, לעיתים פוחדים להתמודד עם גורמים חיצוניים מחשש להיראות כלא משתפי פעולה. אולם, המרחב הטיפולי דורש מהמטפל להיות נאמן קודם כל למטופלים, ולשמור על הסודיות שנדרשת לאמון ומקנה להם אפשרות להתקדם. באופן פרדוקסלי, שמירה על האמון ואי שיתוף הגורמים המפנים, מגדילה את הסיכוי להתפתחות ולהשתלבות מחודשת בקהילה.

לעומת זאת, מטפלים שבחרים לצאת מגבולות הקליניים כדי לשמור על קשר עם גורמי הקהילה המפנים, עלולים

ההורים, כגון סיכון לפגיעה עצמית או באחרים. במקרים אלו, חשוב להסביר למתבגר את הצורך בשיתוף המידע ולהדגיש כי זו אינה בגידה באמון, אלא צעד הכרחי לשמירה על בטיחותו.

הפתרון המומלץ הוא ליצור מראש הסכם ברור עם המתבגר לגבי גבולות הסודיות, כך שיבין מראש מתי ומדוע המטפל יהיה מחויב לשתף את ההורים. כך ניתן יהיה לשמור על אמון, תוך הבהרת הגבולות והצרכים המקצועיים.

ההבנה הזאת שהאיזון בין שמירה על סודיות לבין שיתוף ההורים הוא אתגר מרכזי בטיפול ילדים ומתבגרים, מאפשרת למטפל לפעול בזהירות ולהבהיר את הגבולות מראש, כדי לשמור על אמון המטופל תוך עמידה בחובות המקצועיות כלפי ההורים.

מפגשים יחידניים בטיפול זוגי

היבט מיוחד ונפוץ של האתגר נמצא בפגישות פרטניות שנעשות, לעיתים, כחלק ובמסגרת תהליך טיפולי זוגי. אלו מצריכות רגישות מיוחדת, שכן הן מערבות מורכבות ערכית בנוגע לסודיות ולאמון בין בני הזוג. גישות טיפוליות שונות מציעות התייחסויות מגוונות בהקשר זה: ישנן גישות המתנגדות נחרצות למפגשים פרטניים, מתוך תפיסה שהטיפול הזוגי הוא משימה משותפת, המחייבת נוכחות של שני בני הזוג יחד. מנגד, קיימות גישות המובילות להפרדת בני הזוג כחלק מהפרוטוקול הטיפולי, במטרה להקשיב ולהכיר את כל אחד מהם בנפרד. אמנם התהליך הזוגי ראוי להתנהל ברובו בפגישות משותפות, אך ישנן נסיבות שבהן עולה צורך משמעותי לערוך פגישות פרטניות. במקרים אלו, חשוב לערוך בירור מעמיק של האינטרסים הזוגיים הבסיסיים, במטרה לשרת את תהליך הטיפול המערכתי בהצלחה מרבית. המפגשים היחידניים מציעים יתרונות משמעותיים, כמו האפשרות להעמיק את ההיכרות עם כל אחד מבני הזוג, תוך צמצום התגובות הנובעות מהימצאותם יחד. במפגשים אלה, יכולים בני הזוג לשוחח בחופשיות על רגשות ותחושות, שרבים מהם לא תמיד מצליחים להביע בנוכחות בן הזוג השני. יתרה מכך, מפגשים אלו עשויים לתרום לבניית קשר טיפולי עמוק ומעמיק יותר, שבו המטפל יכול להבין את החוויות האישיות והייחודיות של כל אחד מבני הזוג.

עם זאת, יש לקחת בחשבון גם את החסרונות הפוטנציאליים של הפגישות היחידניות. עצם המפגש בנפרד עם אחד מבני הזוג עלול להוביל לתחושת אי נוחות מעצם היותו, שכן הוא עשוי להעיד על כך שבן הזוג מעדיף לשתף משהו אחר בסודיות, מה שמעורר את התחושה שהאחר אינו ראוי לאמונו. תופעה זו מייצרת שיח סודי בין המטפל למטופל, והופכת את המטפל לחלק ממשולש רגיש ומורכב. אי הידיעה של בן הזוג השני על התוכן הנדון עלולה לחזק תחושות של חוסר הוגנות וחוסר ודאות.

מטפלים אמורים להיות מודעים לכך שמפגשים הנפרדים עשויים להיות מורכבים ולעיתים לא מועילים, ולכן הם אמורים לפעול באופנים שמשמרים תהליך זוגי בריא ומתקדם. חשוב גם שמטפלים המבקשים טיפול זוגי מתוך מטרה כנה לקדם את המערכת הזוגית, יבינו את המורכבות הזאת ויחד עם המטפל יפלוסו דרך לאזן בין בצרכים השונים.

במסגרת זו, אין אפשרות לדון בכל מורכבויות הסוגיה והמצבים השונים. עם זאת, אחת הדרכים לאיזון היא ההבנה שאין סימטריה בשמירת הסודיות: המטפל מחויב לשמור על סודיות של כל אחד מבני הזוג, בעוד שהזוג אינו מחויב לכך. במסגרת הטיפול, חשוב שבני הזוג ישתפו זה את זה בכל מה שקורה במפגשים הפרטניים. מצד אחד, המטפל מאפשר לכל אחד לחשוף את מה שהוא רוצה מבלי לחשוש שהמידע יגיע לצד השני. אך במקביל, המטפל מדגיש שראוי להעביר את המידע מהמפגש הזוגי זה לזה, מאחר שסודות במערכת הזוגית רק מרחיקים ולא מקרבים.

פניות למטפל בין המפגשים

היבט נוסף ונפוץ בטיפול הזוגי הוא פנייה של אחד מבני הזוג למטפל מחוץ למסגרת הפגישות הטיפוליות. זה מעלה מספר בעיות אתיות וקליניות, במיוחד בהיבטים של סודיות ואמון. כאשר אחד מבני הזוג יוצר קשר עם המטפל בנפרד, הדבר עלול לערער את האמון במערכת הזוגית. בן הזוג השני עשוי להרגיש נבגד או מודר, דבר שיכול להוביל לתחושות של חוסר שקיפות ולפגיעה במערכת היחסים. כאשר אחד מבני הזוג פונה למטפל ללא ידיעת השני, הסודיות עלולה להפוך למוקד של מתחים. המטפל, שמקבל מידע חלקי או מעוות, עלול להמליץ על צעדים שאינם מתאימים לדינמיקה הזוגית הכוללת. זה יכול להוביל להחלטות טיפוליות שאינן מתחשבות בצרכים ובתחושות של בן הזוג השני, ובכך להחמיר את הקונפליקטים הקיימים. בנוסף, קביעת גבולות ברורים בטיפול זוגי היא קריטית. כאשר אחד מבני הזוג יוצר קשר עם המטפל בנפרד, יש צורך להבהיר את ההשלכות של פעולה זו על התהליך הטיפולי. מטפלים צריכים להיות מודעים להשפעות של קשרים נפרדים על האמון והסודיות, ולהמליץ על שיחות פתוחות עם בני הזוג על הצורך בשיתוף המידע. הסיבות לפניות מחוץ למפגשים הם מגוונות ואנושיות, אך חשוב שגם מטפלים יידעו כי פנייה זו מציבה אתגרים משמעותיים בהיבטים של סודיות ואמון, ויש צורך בגישה זהירה ומחושבת כדי להימנע מהשלכות שליליות על התהליך הטיפולי ועל מערכת היחסים הזוגית.

היבטים חוקיים

חשוב להדגיש כי החובה לשמור על סודיות נדרשת כדי לאפשר שיח פתוח ובניית אמון בין המטפל למטופל, אך ישנם מקרים חריגים, כגון הגנה על קטינים או אוכלוסיות

פגיעות אחרות, שבהם מתבקשת חובת דיווח. נושא חובת הדיווח בטיפול הנפשי מציב דילמות אתיות, במיוחד במקרים של אלימות, ומדגיש את ההבחנה בין חובת הסודיות לבין הצורך לדווח במקרי סכנה. לגבי מטופלים בגירים, אין בדרך כלל חובת דיווח, אלא אם מדובר באדם חסר ישע, אך מן הראוי להתייעץ עם הגורמים המוסמכים על מנת לקבל מענה חוקי בכל מקרה לגופו.

בנוסף לכך, כאשר מטפל מעוניין לשתף מידע עם גורם שלישי, בין אם לבקשת המטופל ובין אם הוא סבור שזה הכרחי לטובת הטיפול, חשוב שיחתים את המטופל על טופס וויתור סודיות. טופס זה מהווה אישור רשמי מהמטופל לשחרר מידע מסוים לגורם חיצוני, כגון רב, רופא, פסיכיאטר, עובד סוציאלי או כל איש מקצוע אחר שיכול לתרום לתהליך הטיפול.

יש חשיבות גדולה מאוד בהחתמת המטופל על טופס וויתור סודיות, שכן היא מבטיחה שהמטופל מודע למידע שעתיד להיחשף ולגורם שיקבל את המידע. זהו תהליך שמחזק את האמון בין המטפל למטופל, ומאפשר למטופל להרגיש שהוא שותף פעיל בהחלטות הנוגעות למידע האישי שלו.

זאת ועוד, טופס וויתור הסודיות מפרט את המידע שעתיד להיחשף, את מטרת השיתוף ואת הגורם שיקבל את המידע. כך, המטופל יכול להבין את ההקשר שבו המידע יישמר ויועבר, דבר שמסייע לו להרגיש בטוח יותר בתהליך.

לסיכום

- הקליניקה הטיפולית מאפשרת למטופל להתבונן בעצמו בחופשיות, אך המטפל מחויב לשמור על סודיות, גם כשגורמים חיצוניים מבקשים מידע.
- בטיפול במתבגרים יש לאזן בין שיתוף ההורים לאמון המטופל. סודיות חשובה כדי לעודד חשיפה, אך במקרים מסוכנים יש לשתף את ההורים. יש לקבוע מראש גבולות סודיות לשמירה על האמון.
- פגישות פרטניות בטיפול זוגי דורשות רגישות בגלל סודיות ואמון. חשוב שהמטופלים יבינו שסודיות אינה סימטרית - המטפל שומר סודיות, ובני הזוג צריכים להיות שקופים זה עם זה.
- פנייה של בן זוג למטפל מחוץ לפגישות מעלה סוגיות של סודיות ואמון, ועלולה לערער את האמון במערכת. חשוב להבהיר את ההשלכות ומומלץ לנקוט גישה זהירה כדי למנוע השלכות שליליות על הזוגיות.
- חובת הדיווח בטיפול הנפשי יוצרת דילמות אתיות, במיוחד במקרי אלימות. לגבי מטופלים בגירים, אין חובת דיווח אלא אם מדובר בחסר ישע, ויש להתייעץ עם גורמים מוסמכים בכל מקרה.
- מטפל שרוצה לשתף מידע צריך להחתים את המטופל על טופס וויתור סודיות. הטופס מפרט את המידע, מטרת השיתוף והגורם המקבל, ומסייע למטופל להרגיש בטוח.

זה הזמן לחזק את העורך המשפחתי

קורס ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החץ הצטרפו לתכנית המקצועית והמובילה ותוכלו לסייע לזוגות ומשפחות בזמני משבר



הכשרה מעמיקה המשלבת ידע עיוני ומיומנויות מעשיות להתמודדות עם אתגרים במשפחה במעגל החיים.



הלימודים כוללים עבודה מעשית, הדרכות, צפייה בטיפול וליווי אישי בתהליכי ייעוץ.



מיועד לבעלי/ות רקע וניסיון בעבודה ייעוצית וחינוכית.

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

קבוצות חדשות מתחילות בירושלים ובמרז



03-7160130 | 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקוה | האבות 64, באר שבע
YNRCOLLEGE.ORG - RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
מרז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מרכז י.נ.ר - הרבה מעבר לתואר

ראיון עם גב' רחל בן עוזיאל, רכזת לימודי התואר במרכז י.נ.ר

המוצעים באותו הסמסטר, וזה מאפשר גמישות גם במהלך שנת הלימודים."

אז מה היתרונות של ללמוד במרכז י.נ.ר לעומת ללמוד ישירות באוני' הפתוחה?

הלימודים במרכז י.נ.ר הם בתכניות מובנות, ועם קבוצת לומדים. אחת התחושות שחווה סטודנט שלומד לבד באוני' הפתוחה זה תחושת בדידות. כמי שמנהל אורח חיים של "חברותא או מיתותא" אנחנו יודעים עד כמה חשוב הלימוד בקבוצה. הסטודנטים מגיעים למרכז הלימוד, לומדים יחד, נעזרים אחד בשני ויש אווירה של גיבוש והצלחה משותפת. בנוסף, אנחנו מעניקים מעטפת לימודים רחבה המסייעת להצלחה. אנחנו מבינים, יודעים ומכירים את הקשיים איתם מתמודדים הלומדים שלנו ומעניקים מענה בהתאם, כמו למשל הכנה לבחינות באנגלית, לימודי סטטיסטיקה שמכילים לקורסים האקדמיים, תרגולים ותגבורים לפני ובמהלך הלימודים על מנת להשלים פערים למי שלא רכש את הידע ולמי שזקוק לכך. בכלל, כל תלמיד מקבל פה מענה לכל דבר שהוא צריך, אם זה סיוע במלגות, עמדות מחשוב לכאלה שאין להם בבית וכדומה. חשוב לציין שאנחנו גם מסייעים ללומדים בהשתלבות בעבודה, הן במהלך הלימודים - במגוון משרות סטודנט שאנחנו מציעים והן לאחריהם.

אילו מסלולים מוצעים במרכז?

התכניות שלנו הולכות ומתרחבות מידי שנה. השנה פתחנו את תכנית "אלפא" המעניקה מעטפת מקצועית לבוגרי ישיבה ומציעה תואר ראשון בתחום מדעי המחשב. לתכנית זו שותפים הג'וינט - המיזם הלאומי לשילוב חרדים בהייטק ומרכז כיוון ירושלים. תכנית "רבה" לבוגרות סמינר מתחילה כבר במחזור הרביעי שלה. זוהי תכנית ייחודית המיועדת לבוגרות סמינר ומציעה מסגרת תורנית, מעטפת מקצועית ותואר ראשון בניהול וכלכלה. בנוסף, מוצעים מסלולי לימוד לתואר ראשון בפסיכולוגיה, מעדי החברה והרוח ואפילו תכנית חדשה במדעי המדינה - מדיניות ציבורית. בקרוב אנחנו מתכוונים אף להרחיב את הפעילות לסניף י.נ.ר במרכז - פתח תקווה.

נשמע שיש עוד הרבה לאיפה לשאוף ולהגיע, שתהיה שנת לימודים מוצלחת!

למידע נוסף, ניתן לפנות למדור הרישום של המרכז:
02-6321620 שלוחה ישירה: 02-6321617
או בדוא"ל:

openu@ynrcollege.org / rishum@ynrcollege.org

מרכז י.נ.ר מקיים מזה כ-25 שנים, תכניות הכשרה בתחומי ההנחייה, הייעוץ והטיפול. בוגרי המרכז משתלבים בתחומי הכשרתם בעשייה במגזר הפרטי והציבורי. כמו כן מזה 15 שנים מרכז י.נ.ר הוא מוסד מלמד של האוני' הפתוחה, ובו מתקיימים מגוון מסלולים ללימודי תואר ראשון של האוני' הפתוחה. לקרת תחילת שנת הלימודים האקדמית, צוות הביטאון יצא לפגוש את גב' רחל בן עוזיאל, רכזת לימודי התואר במרכז, לשיחה קצרה על איך הכל התחיל, מה הייחודיות של לימודי התואר במרכז, ומהם האתגרים המשמעותיים איתם מתמודדים הלומדים?

איך הכל התחיל?

"היום, לימודים אקדמיים במגזר הדתי והחרדי הם דבר נפוץ". אומרת רחל. "כמעט כל קמפוס מציע לימודים מותאמים למגזר, וישנם אפילו סמינרים המשלבים תואר במסגרת הלימודים. אבל חשוב לציין שלפני 15 שנים, כשמרכז י.נ.ר, שתמיד היה פורץ דרך, הציע לימודי תואר, זה היה מאוד לא מקובל. אפשר לומר שמרכז י.נ.ר היה הגוף הראשון שהציע לימודי תואר מותאמים לציבור שומרי תורה ומצוות, הן מבחינת אופי הלימוד והן מבחינת ההנגשה והסיוע בלמידה. התחלנו עם קבוצות לימוד של כ-20 תלמידים לתואר בפסיכולוגיה, שיועדו לתלמידי ובוגרי התכנית השונות, והיום אנחנו עם למעלה מ-300 סטודנטים במגוון מסלולים."

איך את מסבירה את הגידול?

"כיום הציבור שלנו הוא ציבור יודע, מעוניין להשתלב, להשפיע ולהתפרנס בכבוד. מבינים היום יותר מבעבר שתואר ראשון הוא המפתח לכך. אנחנו רואים יותר ויותר מגמה של צעירים ובפרט צעירות, שמגיעים אחרי הסמינר או הישיבה, ומשלבים לימודי תואר, שיאפשרו להם להתפרנס בכבוד. היתרון של האוני' הפתוחה הוא שלא צריך לבחור בין לבין ואפשר לשלם גם וגם."

איך זה מתאפשר?

"לא סתם בחרנו באוניברסיטה הפתוחה. הם הגוף שמקיים את הלימודים במרכז י.נ.ר, והם אלו שנותנים את התואר. באוניברסיטה הפתוחה, מרכיבים את תכנית הלימודים לפי הצורך - רוב המסלולים מתקיימים פעם / פעמיים בשבוע בלבד, בשעות הערב. זה מאפשר לשלב לימודים, תעסוקה, משפחה או כל מה שכרוך בלנהל חיים. כמו כן הלימודים באוניברסיטה הפתוחה אינם מחייבים פסיכומטרי, בגרות או מכינה, שזהו בדרך כלל מכשול משמעותי למי שלמד במוסדות תורניים. ההרשמה היא לפי סמסטר לקורסים



גאולת הערך העצמי

מציאת הערך העצמי דרך השיבה לעצמיות

גלות וגאולת מצרים יכולים ללמד אותנו אודות עצמנו בתהליך של יציאה לחירות. המאמר יסקור מקורות הנוגעים למציאת ה"אני" הפנימי ודרכים לחבור אליו, כיצד דווקא חיבור לאני מרחיק מגאווה והיחס הנכון למסרים מהסביבה. דרך החיבור ל"אני" נגלים שני סוגים של ערך עצמי: ערך עצמי לפני ה' וערך עצמי בעיני ה'. עם חיבור ל"אני" ועם ערך עצמי מוגבר, אנו בשלים למשימתנו בעולם: להאיר בעוז.

גלות הערך העצמי

אנו עשויים למצוא את עצמנו, לא אחת, מחפשים ותלויים באיתותי אישור מסביבתנו או קבלת מילות הערכה. לעיתים אנו נאחזים בהם, פועלים על פיהם, ואז נסוגים מפני ביקורת, מפורשת או אפילו מרומזת, מתכנסים לתוך עצמינו, נפגעים עד כדי איבוד כוח הרצון. בין אם זוהי תקופת הישיבה או התיכון, תקופת השידוכים, מסע חיפוש אישי, או בראיונות עבודה, התופעה זהה: אנו מבקשים את האישור העצמי שלנו אצל אחרים, ועלולים לפרש כל אות כאילו עצמיותנו תלויה בכך. מצב זה הופך אותנו לתלויים באחרים, משועבדים - אך אפילו לא להם, לאמירות שאפילו הם עצמם לא התכוונו שנפרש אותם באופן בו פירשנו, להערות אגב אותן אנו לוקחים ברצינות מוחלטת. זהו סוג חריף וכואב של שיעבוד, גלותו של אדם שכבר אינו זוכר שגלה מהיכנשו.

החירות להיות אדם

ביציאת מצרים, החדיר ה' בעולם את החירות כערך אלוקי: "לא ימכרו ממכרת עבד... כי לי בני ישראל" (ויקרא כ"ה, מד, נה); "לא תרדה בו בפרך" (שם, מג). מצרים - האימפריה ששעבדה את בני ישראל ושכל עצמה הייתה בנויה על שיעבוד, רדייה ומחיקת זהותם של אחרים - שקעה במצולות. תחתיה קם בעולם עם חופשי, המשוטט במדבריות ואוכל דגן שמים, שאינו זקוק לכל סוג של תרבות על מנת להגדיר את עצמו. חופשי להיות עצמו ולהתחבר לרוחני ולנשגב, להיעשות יותר ויותר "אדם" כמו זה שמסופר עליו במעשה הבריאה, "ותחסרהו מעט מאלהים וכבוד והדר תעטרהו" (תהילים ח', ו). אדם זה יכול לקבל את תורת משה ואת התפקיד הכביר של שמירתה ונשיאת המסר שלה אל האנושות. כמה חירות צריך על מנת לקבל תורה כזו, כמה נוכחות אישית וכללית

צריכה להיות שם.

יציאת מצרים נושאת בחובה, אפוא, אמירה עמוקה ועוצמתית: החירות הינה הערך הבסיסי של הקיום. באמצעותה ניתן להתרומם, להיעשות בעל בחירה חופשית, לבחור במה שמעבר למייד, ואף לפגוש רצון שמעבר לנו - הרצון האלוקי.

אין מדובר בחירות חיצונית שמשמעותה היעדר שיעבוד. מדובר בחירות עמוקה, פנימית, כזו החודרת לזהות ולמהותו של האדם. חירות בה האדם משוחרר מהתלות בדעותיהם של אחרים, באורח חייהם ובמוסכמותיהם, משוחרר מן הדחף לרצות ומן הרצון להיות כמו כולם, להתבונן על העולם באופן פתוח, נקי, אישי. במצב זה האדם יכול לפגוש את האלוקים.

הדרך לחירות שכזו איננה קלה. התלמוד הירושלמי (פסחים פ"ה ה"א) מונה ארבע לשונות של גאולה:

והוצאתי, והיצלתי, וגאלתי, ולקחתי. כולן מבטאות יציאה לחירות (ראו פסחים פ"ה מ"א), ומעידות כי לשם כך נדרש תהליך פנימי, עמוק והדרגתי שהוא יותר מהתרת כבלים ומלחמה במשעבדים.

משורר ג'מאיני ידוע, שר בשיר החירות שלו: "שחררו את עצמכם מעבדות הדעת, אף אחד מלבדנו לא יוכל לשחרר את דעתנו". דפוס הפיוס אותם מאמצים נופלים בשבי, הנותרים לעיתים על כנם גם לאחר שחרורם מהשב (ידועים גם בתור "תסמונת סטוקהולם"), מראים, כי ניתן להוציא את האדם משעבדו, אך קשה הרבה יותר להוציא את דפוס השעבוד מתוך האדם.

"אני" ה' אלהיכם

באחד הקטעים המפתיעים ביותר בפנקסיו של הראי"ה קוק הוא כותב בנושא: "ואני בתוך הגולה" (יחזקאל א, א), האני הפנימי העצמי,

הדרך שלכם להצלחה



הצטרפו לתכניות המצויינות של מרכז ינר:

תכנית אלפא לבוגרי ישיבות

מכינה, מעטפת מקצועית וחברתית
בשילוב לימודי תואר ראשון של האוני' הפתוחה:

<< B.Sc במדעים - הדגשת מדעי המחשב*
<< B.A במדעי המדינה - מדיניות ציבורית
<< B.A בפסיכולוגיה

תכנית רבבה לבוגרות סמינר

לימודי קודש, מעטפת חברתית ומקצועית
בשילוב לימודי תואר ראשון של האוני' הפתוחה:

<< B.A בניהול וכלכלה
<< B.A במדעי המדינה - מדיניות ציבורית
<< B.A בפסיכולוגיה



אפשרות
לקבלת מלגות



ללא צורך
בפסיכומטרי בגרות



לימודים
גמישים בשעות נוחות



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

לפרטים נוספים והרשמה:

054-587-2914 | 02-6321617

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

של היחיד ושל הציבור □ חטאנו עם אבותינו, חטא האדם הראשון, שנתנכר לעצמיותו, שפנה לדעתו של נחש ואָבַד את עצמו. לא ידע להשיב תשובה ברורה על שאלת "אֵיכָה", מפני שלא ידע נפשו, מפני שהאניות האמיתית נאבדה ממנו. בחטא ההשתחווה לאל זר, חטא ישראל, זנה אחרי אלהי נכר, את "אניותו" העצמית עזב, זנח ישראל טוב.

התורה, בספרה על הידרדרות העולם ושקיעתו בחטא, מתארת את התכשורת האדם לעצמיותו. יתר על כן: הוא דורש את הפנייה ל"אל זר" ול"אלהי נכר" לא בתור זרות ונכריות לאלוקי ישראל אלא בתור זרות לאני העצמי של האדם:

חטאה הארץ, הכחישה את עצמיותה, צמצמה את חילה, הלכה אחרי מגמות ותכליתות, לא נתנה את כל חילה הכמוס להיות טעם עץ כטעם פרי, נשאה עין מחוץ לה, לחשוב על דבר גורלות ו"קריירות". קטרגה הירח, אָבַדָה סיבוב פנימיותה, שמחת חלקה, חלמה על דבר הדרת מלכים חיצונה. וכה הולך העולם וצולל באבדן האני של כל אחד, של הפרט ושל הכלל. באים מחנכים מלומדים, מסתכלים בחיצוניות, מסיחים דעה גם הם מן האני, ומוסיפים תבן על המדורה, משקים את הצמאים בחומץ, מפטמים את המוחות ואת הלבבות בכל מה שהוא חוץ מהם, והאני הולך ומשתכח

התרחקות זו של האדם מעצמו מתבטאת במחשבה "על דבר גורלות ו'קריירות'". העובדה שהאדם מוצא את מימושו העצמי בדברים חיצוניים לו: בקריירה, בהישגים בעולם החברתי, היא הביטוי להתרחקות מהעצמי, החטא הקדמון האמיתי, חטא הארץ והלבנה, שקדמו לחטא האדם, בכך שהן שאפו להיות משהו מחוצה להן, להשיג איזו "תכלית" העומדת לעצמה.

בנקודה זו מגיעה האמירה המפתיעה ביותר, שאפילו "אני ה'" איננו משהו חיצוני לנו. "אני ה'" אלהיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים" משמעו כי ה"אני" הפנימי ביותר שלנו, הוא נתיב הגישה הקרוב ביותר לאלוקות: וכיון שאין אני, אין "הוא", וקל וחומר שאין "אתה". "רוח אפינו משיח ד'" (איכה ד', כ), זהו גבורתו הדר גדלו, איננו מבחוץ לנו, רוח אפינו הוא, את ה' א-להינו ודוד מלכנו נבקש, אל ה' ואל טובו נפחד, את האני שלנו נבקש, את עצמנו נבקש ונמצא, הסר כל אלהי נכר, הסר כל זר וממזר, "וידעתם כי אני ה' א-להיכם, המוציא אתכם מארץ מצרים להיות לכם לא-להים, אני ה'" (שמונה קבצים ג, כג).

ככל שאנו קרבים אל האני, מזהים את עצמנו כישות שלמה ועצמית הבוחרת בחופשיות, ככל שאנו קרבים אל משיח ה' שהוא רוח אפינו ממש, נוכח בפנימיות העמוקה ביותר שלנו, כך אנו מתחילים לזהות ישויות אחרות בעולם. רק מתוך ההכרה הזו, באלוקות שיש בנו,

מה שאין ביכולתנו לשנות, ואת האומץ לבדוק בבחירה גם לנוכח ספקות ומשברים.

החשש מגאווה

אחד הדברים החוסמים אותנו מגילוי עצמיותנו, בייחוד כיהודים יראי שמים הינו הגאווה. איננו רוצים ליחס לעצמנו חשיבות, או שאנו חוששים מן החלקים בתוכנו המסמלים בעינינו גאווה: בקשות לשלמות ולגדולה אישית. ישנם דברים רבים שאפשר לומר על כך, ותייחס לשתי נקודות:

הראשונה היא, שהתרחקות מעצמנו מובילה לתסכולים פנימיים גדולים, שבתורם מהווים את הקרקע הפורייה ביותר לצמיחתו של האגו. שכן בסופו של דבר עצמיותנו תובעת את שלה, ואם היא איננה מקבלת אותה באופן הנעלה יותר - דרך הקשבה למצפן הפנימי, דרך בחירות אמיצות, הרי שהיא באה לידי ביטוי בדרישה לחיבוק עצמי, לעיסוק יתר בעצמנו ובפגיעות מוגברת בפני הזולת. כך יוצא שאותו אדם המתאמץ לברוח מגאווה, נופל עמוק ברשת האגו והעיסוק העצמי, שבוודאי אין לך גאווה גדולה מזו.

נקודה נוספת קשורה באופן עמוק לגאווה וענווה: אנו מוצאים שרבונו הקדוש, אומר פעמים רבות במשנה "אומר אני". סבו, הלל הזקן, אמר על עצמו "כשהיה שמח בשמחת השואבה: אם אני כאן - הכל כאן" (סוכה נג ע"א). ועלינו לתמוה: הלל הזקן ורבי יהודה הנשיא הינם שני חכמים שהתפרסמו בשל מידת הענווה שלהם (שבת לא ע"א; סוטה מט ע"ב), ודווקא הם מדברים כה רבות אודות ה"אני" שלהם? אלא שאדם הפוגש באמת את עומק ה"אני" שלו, פוגש את אלוקים, הנמצא בשורש הכל. אחד הוא עם אלוקים. עד כדי כך שהאלוקות מדברת דרכו - "אני ה' אלוקים".

מקומם של המסרים מהסביבה

למסרים מהסביבה ישנו תפקיד חשוב אך מאחר ולעיתים אנו משתמשים בהם שלא במקומם, אנו מאבדים את הערך והמשמעות שלהם בחיינו. ההקשבה לקול הפנימי ומציאת הערך העצמי איננה שוללת את ההקשבה לסביבה. אדרבה, היא שוללת את הדרך להקשבה נקייה ומדויקת יותר. לסביבה יש הרבה מה לתרום לנו: ידע, מבט אובייקטיבי על פעולותינו, עצות טובות, אכפתיות לגורלנו, מרָאָה כיצד הדיבורים והפעולות שלנו נתפסים בעיני הסביבה או האחר. אולם כל זמן שאנו תלויים בה עבור הערך העצמי, אזי איננו פנויים להקשיב לתוכן של דבריה. אנו פוגשים שיפוטיות, ביקורת, האשמה. אנו חוששים לשמוע מה יש לסביבה לומר כי אנו פוחדים שזה יחייב אותנו. אולם לאחר שפגשנו את עצמנו ואת הערך העצום שלנו, שלא ניתן לעמעמו, לאחר ששמענו את קולותינו הפנימיים, את מה שה"אני" שלנו מבקש, אנו פנויים להאזין

שהיא היא אנחנו, אנו יכולים להכיר את ה"הוא", את החלקיות שלנו ביחס למציאות כולה. אם אנו מכירים בעצמיות הבלתי תלויה של ה"אני", אנו מסוגלים לתפוס את העצמיות הבלתי תלויה של מי שחוצה לנו, שהוא אחר מאתנו ואיננו מוטמע בתוך ראייתנו הצרה את העולם. יש בני אדם אחרים, בעלי רצון עצמאי ובחירה חופשית. בעלי דעות שונות משלנו ואורח חיים אחר. ואז אנו מסוגלים להתעלות עוד יותר ולהכיר את "אתה": אנו יכולים לפנות אל ה' ולומר לו "ברוך אתה", כביכול שווים, עומדים זקופים לפניו. אז אנו מסוגלים לפנות אל מי שלצדנו ולומר לו "אתה", להעניק לו, לשתף אתו את חיינו ואת תקוותינו, ולקבל ממנו, ולקחת חלק בחלומותיו ובתקוותיו. דברים דומים כותב גם ר' צדוק הכהן, כי כאשר אדם פוגש באמת את עומק ה"אני" שלו, הוא פוגש את אלוקים, הנמצא בשורש הכל. הוא אחד עם אלוקים, עד כדי כך שהאלוקות מדברת דרכו - "אני ה' אלוקים": ו"אני" הוא מדה האחרונה שהשם יתברך שוכן בתוך לבות בני ישראל ממש, עד שהנביא יוכל לומר בפיו "אני ה'" כי הוא עצמו לבבו הוא משכן כבודו יתברך (רס"סי לילה אות כ).

ואילו בנקודה שאנו מתרחקים מן האני אנו מתחילים להשתעבד אל ה"הוא" המדומיין, שבתוך ראשינו: מה הוא חושב עלי; מה הוא אמר לי ומה ההוא רוצה ממני. הרב קוק רואה אפוא את הגאולה כשחרור של ה"אני" מכבלי האישור החיצוני. גאולת מצרים כמו גם הגאולה העתידה, ששיאה יהיה כאשר כל אחד ואחד - וכולנו כעם - נכיר את ה"אני" שלנו, נכיר כיצד כל הטוב כבר מוטבע בו, כיצד להיות קרוב אל האני פירושו להיות קרוב אל ה'. זאת תורתו של משיח.

שימו לב אל הלב

המסע אל האני עשוי להיות ארוך, מייגע, אך לאמיתו של דבר זהו מסע אל הקרוב, אל מה שכבר קיים בתוכנו ועלינו רק להקשיב. נוכל להתחיל לתרגל זאת באמצעות הקשבה אל הקולות הפנימיים שעולים בתוכנו בזמן אמת במקום לסגת מהם. אנו חשים צביטה בלב? חשש? חרדה? במקום לנסות "לנפנף" אותם ולהמשיך הלאה, הבה נטה אוזן: ממה אנו חוששים? מה הקול הפנימי מבקש? ללא שיפוטיות, בהקשבה מלאה. אנו עשויים להיות נדהמים מעוצמת הגילויים אודות עצמנו: כמה אנו רוצים בטוב, כמה עצמיותנו גדולה הרבה יותר ממה שאנו חווים אותה. כמה שלמות היא מבקשת. כמה "בצלם אלוקים" אנחנו. ואז נוכל לגלות דבר גדול עוד יותר: את כח הבחירה. זהו כח הדורש כנות, וויתורים ואומץ לב. שכן לעולם נצטרך לבחור בדרך אחת על פני רעותה, ולעולם יהיו לכך מחירים והשלכות. זוהי הגבורה לחירות, לבחירה. נלמד שיש בליבנו את הכוח לבחור בלב שלם, את היכולת לשחרר את



חגי בן עמרם

ייעוץ? מטפלת?

בואי ללמוד

טיפול בנפגעות טראומה ופגיעה

בתקופה בה טראומות מהעבר עלולות להציף,
חשוב שתוכלי לסייע לנשים רבות הזקוקות לכך.

בשיתוף ובחסות: האוניברסיטה הפתוחה
אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



הכשרה מקצועית ומעשית
הכוללת לימודים עיוניים והדרכות



טכניקות ומודלים מתקדמים בדגש
לעבודה עם נערות ונשים מהמגזר הדתי והחרדי

מיועד לבעלות רקע והכשרה בתחומי הטיפול בלבד.

הלימודים מתקיימים בזום, אחת לשבוע



לפרטים והרשמה: 037160130

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



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: 2837 *

לדעותיהם של אחרים, להצעות הייעול שלהם, ולפי הצורך
לבחור להשתמש בהם כמראה, ככלי לצמיחה. לא כל דבר
שחבר או בן משפחה אומר הוא בהכרח נכון, לא כל דבר
הינו זווית המבט היחידה, אך תמיד יהיה לזווית המבט
האחרת מה לתרום לנו. בין אם הם נאמרו בנימה מכבדת
דיה ובין אם לא, בין אם הם היו במקומם ובין אם לא, אנו
יכולים לקחת מדברי האחר את הדברים החשובים עבור
התפתחותנו. כך אנו יכולים להגיע למעלה הגדולה של
אהבת התוכחות, כמאמר הכתוב (משלי י"ב, א): "אֱהָב
מוסר אֱהָב דעת, ושנא תוכחת - בער".

ועל כך אמר רבינו הקדוש (תמיד כח ע"א): "איזו היא
דרך ישרה שיבור לו האדם? יאהב את התוכחות. שכל זמן
שתוכחות בעולם - נחת רוח באה לעולם, טובה וברכה
באין לעולם, ורעה מסתלקת מן העולם; שנאמר (משלי
כ"ד, כה): "למוכיחים יִנָּעַם ועליהם תבוא ברכת טוב..."
סיכום

גאולת מצרים באה להודיע לעולם את ערך החירות, אולם
בדרכנו להכיר את החירות עלינו קודם למצוא את החירות
העמוקה ביותר: את החירות האישית. הרב קוק מלמד
אודות יציאה זו לחירות ומכנה אותה: "גאולת האני".
זוהי גאולה בה האדם פוגש את העצמיות העמוקה ביותר
שלו, ודרך כך פוגש את האלוקות הגלומה בו. מסע זה של
יציאה לחירות בכוחו לשנות אותנו, לשנות את הצורה בה
אנו פועלים בעולם, לשנות את היחס שלנו לאמירותיהם
של אחרים ואת התלות שלנו בדעתם.

דרך זאת ביכולתנו להתרחק מן הגאווה השקרית העסוקה
בלבסס את ערך קיומנו בצורה חיצונית, ונפתח לנו פתח
להאזין לדעתם או לתוכחתם של אחרים ביחס אלינו לא
כשיפוטיות מבטלת אלא ככלי לדיוק וצמיחה. ניתנת לנו
אז גם האפשרות לראות את האחר באמת, את מה שעובר
עליו ואת הדרך בה הוא חווה דברים.

משאדם מכיר את האני שלו ומחובר אליו, הרי שהוא מכיר
גם בערכו העצמי מתוכו ואינו זקוק לאישור חיצוני. הוא
הבוחר את פעולותיו והוא המאשר אותן. כך האדם הופך
לעצמאי באמת, בהיותו בלתי תלוי באחר למען אישור, ערך
או תחושת משמעות. הוא נקי לפגוש את האחר במקום בו
הוא עומד, ללא חשש או היסוס, בלב פתוח ומלא סקרנות.
חיפוש הערך העצמי מתוכנו ובקשר עם ה', במקום
באמירותיהם של אחרים, יכול אפוא להמיר את חיינו
תמורה גדולה מכל, להפוך אותנו מנוזקים לנותנים,
ממהססים לפועלים, ומשורדים - לאש להבה.

מקורות ביבליוגרפיים:

אריקסון א. (1987) זהות: נעורים ומשבר. תל אביב: ספרית פועלים.
Mahler M. S. Separation – Individuation Vol 2: The selected
Papers of Margaret s. Mahler
Bowen M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy.
Family therapy: Theory and practice 4 (1) pp. 2-90



חרדה חברתית

התורה מהווה תבנית רוחנית שמסוגלת להאיר בנו את כל שכבות הנפש, הרוח והנשמה. הבורא על ידי התורה מדריך אותנו כיצד להתחבר - להצטוות אליו, ולמצות את מלוא הפוטנציאל שלנו באמצעות קיום המצוות. המצוות מדריכות אותנו להתבוננות ועבודה פנימית, וניתן להיעזר לצורך זה בטכניקות מגישת הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT).

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT)

הגישה פותחה כדי לסייע לאנשים להתמודד עם אתגרים בשלוש רמות: ברמה הקוגניטיבית (תודעתית - שכלית) כגון חששות, דאגות ומחשבות מטרידות. ברמה הרגשית, כגון חרדות, פחדים והתפרצויות כעס. ברמה ההתנהגותית כגון אתגרים בתחום הקשרים הבינאישיים, הזוגיים או החברתיים. מאמר זה יבחן את התופעה הנפוצה של חרדה חברתית המצריכה עבודה שיש בה מיסוד הגבורה כדי להתמודד.

חרדה חברתית

רוב בני האדם חווים חרדה חברתית ברמה כזו או אחרת. גם מרצים מנוסים ושחקנים מפורסמים מתארים תחושות של "פרפרים בבטן" רגע לפני העלייה לבמה. לרוב, קהל גדול, זר ובקורתי יקשה על ביצוע המשימה של עמידה בפני קהל בקרב רוב בני האדם. אצל מי שסובל מחרדה חברתית התחושות יתעצמו ומפרפרים בבטן יהפכו להתקפי חרדה שמורגשים היטב בגוף ובנפש. תחושות יהיו זהות גם מול קהל מוכר, קטן ולא ביקורתי. החרדה החברתית מהווה חסם בין מי שסובל ממנה לסובבים אותו. כל משימה שדורשת מעורבות עם קהל אנושי מעוררת תחושות קשות ויכולה להוביל למצוקה משמעותית. על מנת להתמודד עם המצוקה הסובלים מחרדה חברתית מפתחים דפוס של הימנעות ממצבים חברתיים ויצירת קשרים חברתיים בכלל וקשרים אינטימיים בפרט. אנשים ביישניים או בעלי חרדה חברתית נוטים להימנע מיצירת קשרים או ממצבים שמעוררים בהם אי נוחות כגון דיבור לפני קהל או אפילו הימצאות בקרב קבוצת אנשים. החרדה לרוב נובעת מחשש לגמגום, לשכוח מה רציתי להגיד, דאגה שלא אמצא את המילים הנכונות, איראה מגוחך, לא אסביר את עצמי כמו שרציתי, אסמיק או

שאחרים ילעגו לדברי. ההימנעות היא ממצבים, אנשים או מקומות שמעוררים חרדה על מנת שלא לחוש מבוכה, השפלה או ביקורת.

הימנעות

ההימנעות פוגעת באיכות החיים, מצמצמת את כמות החוויות, את האפשרות להכיר אנשים חדשים ולממש את הפוטנציאל האישי ולכן היא מלווה בתחושת החמצה. ההימנעות מהתנסויות ומצבים חברתיים, משמרת את המצוקה הרגשית ואף עלולה להחריף אותה. היא לא מאפשרת הפרכה של המחשבות השליליות לגבי מפגשים וסיטואציות חברתיות ויוצרת תחושה של חוסר מסוגלות להתמודד. חוסר ההתמודדות עם רגשות שלילים מובילים לאמונה שגויה כי אם נחווה רגש שלילי יתרחש אסון. הימנעות מובילה לתחושות שעלולות להוביל להסתגרות בבית וליאוש. כך האדם הופך להיות שבוי בהימנעות שמנהלת לו את החיים. לטיפול CBT יש טכניקות יעילות להתמודד עם חרדה חברתית, המפחיתות את המצוקה ומאפשרות להתמודד בצורה יעילה המחזירה את השליטה והבחירה לחיים.

טיפול בהימנעות

הטיפול בהימנעות כולל כלים להתמודדות בשלוש רמות: ברמה המחשבתית, ברמה הרגשית וברמה המעשית. ברמה המחשבתית - רגשית נרצה לברר האם החרדה החברתית שלנו באמת מסוכנת? מה יקרה אם יבקרו אותנו? חשוב להבין שחרדה במקור באה להגן עלינו, אבל לפעמים היא מגבילה אותנו. לכן נבחן מה היתרונות והחסרונות שלה. ברמה ההתנהגותית, ניתן לטפל בה באופן נקודתי ולהתמודד עימה כשהיא מופיעה כגון נשימות ונשיפות להרגעה. ניתן לעשות עבודה מעמיקה ולבצע שינוי התנהגותי, אשר יסייע לנו להתמודד עם הימנעות לטווח

הארוך. השיטה נקראת "חשיפות".

חשיפות

הרעיון בחשיפות הוא דווקא להיפגש עם הדבר שממנו אנו נמנעים. לחשיפות ישנם מספר יתרונות. הן מאפשרות לבחון את היעילות ואת מידת האמת של ההשערות לגבי עצמי והעולם. הן מאפשרות להתנסות באופן חוויתי מהדבר ממנו אנו חוששים, וכך להיווכח שאנחנו דווקא מסוגלים להתמודד עימו. החשיפה מפסיקה את ההימנעות וגורמת להסתגלות בהדרגה למצב. חשיפה גם מתרגלת מיומנויות חברתיות, מעודדת להתנסות במצבים שמעוררים בנו מבוכה או אי נוחות. היא מובילה להתעמתות עם הפחד ומאפשרת לראות שהוא לא מסוכן או מפחיד כמו שחשבנו. החשיפות מסייעות בגילוי חוסן נפשי פנימי.

אופן ביצוע החשיפות

חשיפות נערכות בצורה מבוקרת והדרגתית. המטרה היא שהאדם ייפגש עם הדברים שמהם הוא נמנע שוב ושוב. בתחילה עם דברים שמעוררים בו חרדה ברמה נמוכה ובהדרגה מעלים את עוצמת הקושי. לשם כך, המפגשים עם המצבים שמעוררים חרדה מתוכננים מראש בקפידה עם מטפל מוסמך. ביחד עם המטפל נבנה סולם של גורמים ומצבים מהם האדם חושש. לכל גורם ניתן דירוג של עוצמת החרדה שהוא מעורר. חשוב לשים לב שאנו בוחרים מצבים המעוררים עוצמות שונות של חרדה ושהם דברים שחשובים ורלוונטיים עבורנו. אפשר להתייחס אל החשיפות כאל ניסוי או תרגיל ולקחת מראש את הסיכוי שהוא לא יצליח ושהוא בסדר. בשפה הקוגניטיבית התנהגותית אנו קוראים לניסויים מסוג זה "ניסוי התנהגותי".

ניסוי התנהגותי

זוהי התנסות בסיטואציה שמעוררת בנו חרדה המאפשרת למצוא את הפער בין החשש למה שקורה במציאות. למשל לשלוח ילד לשיעור ניסיון בחוג למרות חששותיו. המפגש עם ילדים האחרים בעלי יכולות שונות, ההתנסות החווייתית בתרגילים והמפגש עם התכנים של השיעור עשויים לערער את הנחות היסוד השליליות לגבי החוג. אולי אף הילד ירכוש חבר חדש וייהנה מהשתתפותו. אם ההורים היו מוותרים מראש על כל פעילות שמסבה מעט אי נוחות לילדים, זה היה מקשה עליהם להתגבר ולהתנסות בחוויות שונות וללמוד על עצמם דברים חדשים. בטיפול קוגניטיבי התנהגותי אנו מתכננים יחד ניסויים שבהם אנו מעודדים את המטופל לבדוק את הנחותיו לגבי מה עשוי להתרחש במצבים מהם הוא חושש ולאחר מכן לבחון האם הדברים שחשש מהם אכן מתקיימים. בעקבות ההתנסות מתרחשים שינויים במחשבות לגבי השתתפות בסיטואציות שבהם התנסו, ובתחושת המסוגלות לבצע משימות שונות. בעקבות כך,

הצטרפו לתכנית ההכשרה המבוקשת

CBT

טיפול

קוגניטיבי ממוקד טיפול התנהגותי בטרומה ופוסט טראומה

באישור: איס"מ



השיטה היעילה והמוכחת לטיפול בהפרעות חרדה, דיכאון, טראומה וכפייתיות



הלימודים מתקיימים בזום לימודים עיוניים, עבודה מעשית והדרכות

הקבלה לתכנית לעומדים בדרישות איס"מ: ייעוץ חינוכי, עו"ס, תרפיה באמנות וכד'

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.נ.ר. המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

מרכז י.נ.ר.



מובילים חזון ומצויינות

התנהגות ביטחון

מדובר במעשים, אנשים או חפצים שאדם נעזר בהם על מנת לווסת את עוצמת החרדה. למשל אם נדרש לדבר עם פקיד הבנק, התנהגות ביטחון יכולה להיות להגיע עם בן הזוג לבנק. היא יכולה להיות גם לקחת בקבוק מים ולשתות מעט בכל פעם שהחרדה מתחילה לעלות. לפתרון של התנהגות ביטחון יש צדדים חיוביים וצדדים שלילים. מצד אחד, העזרות בגורם חיצוני מאפשרת את ביצוע המטלה. מצד שני, היא לעיתים יוצרת תלות בגורם שמפחית את החרדה. התנהגות ביטחון גורמת לאדם להאמין שלא יהיה מסוגל להתמודד עם החרדה ללא הסיוע. כך היא מאשרת באופן שלילי את האמונה בקיום החרדה. היא מחזקת את התחושה שאדם לא יכול למלא את המשימה בעצמו ופוגעת בביטחון העצמי לאורך זמן. לכן נוכל להשתמש בהתנהגות ביטחון כפתרון זמני. אך נשתדל בהדרגה להיפרד ממנה כדי שלא ליצור בה תלות לטווח הארוך. במידה ובחרנו להשתמש בהתנהגות ביטחון, נרצה לשאול את עצמינו מספר שאלות: מי או מה יכול לעזור לי להתמודד עם החרדה? כיצד הוא יעזור לי? האם אני צריך סיוע בבחירת המשימה ותכנון החשיפה? האם נרצה שמישהו יזכיר לנו לבצע את המשימות? אולי נרצה לשוחח ולשתף מישהו לפני או אחרי ביצוע המשימה? האם אנו צריכים תמיכה ולווי בזמן ביצוע המשימה?

סיכום

חרדה חברתית היא תופעה נפוצה, ולסובלים ממנה יש נטייה להימנעות מהגורמים שמעוררים בהם חרדה. ההימנעות מגורם החרדה בדרך כלל מגבירה ומחריפה את החרדה ולא נותנת לאדם להתנסות ולהיווכח שהיא אינה כה מסוכנת כמו החששות שלו. הגישה הקוגניטיבית התנהגותית פותחה כדי להתמודד עם חרדות שונות, כולל חרדה חברתית. לגישה יש כלים שונים לסיוע בהתמודדות עם חרדה חברתית. אחד מהם הוא נושא החשיפות. ראינו כיצד לתכנן ניסוי התנהגותי, לאיזה דגשים יש לשים לב ומה היתרונות והחסרונות בסיוע של התנהגות ביטחון. חשוב להדגיש שעל מנת להוביל לשינוי אפקטיבי ולא לגרום בטעות להחמרת המצב מומלץ לעשות את התהליך בליווי הדרכה ופיקוח של מטפל cbt מוסמך.

מקורות

בק, ג. ס. מאנגלית כץ, א. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי: מבוא לשיטה, כלים למטפלים ועוד. קרית ביאליק: אח.
מרום, צ., גלבוע-שכטמן, א., מור, נ., ומאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפולים. תל אביב: דיונון מבית פרובוק.
מרום, צ., נויבוך, מ., לבין, מ., גלבוע-שכטמן, א. (2016). איך הביישן למד: מדריך לטיפול עצמי בחרדה חברתית ובביישנות. תל אביב: דיונון מבית פרובוק.

נוצרת הערכה מחדש של רמת ה"סכנה" של התמודדות עם מצב שמעורר תחושת אי נוחות ועולה היכולת לשאת רגשות שונים. בעקבות חזרה על ניסויים אלו רמת החרדה פוחתת. כדי שכל אלו יתרחשו יש לתכנן את הניסוי ההתנהגותי.

תכנון ניסוי התנהגותי

נכין רשימה של מצבים שמעוררים בנו תחושות של אי נוחות ברמות שונות. חשוב לבחור במשימות שאליהם חשוב לנו להיחשף. נערוך רשימה של לפחות 10 דברים שנרצה להשיג אך לא מעיזים עד כה. נדרג אותן ברמת קושי ובעוצמת החרדה מהקל אל הקשה (0-100). נתחיל עם משימה קלה שמעוררת בנו רמת חרדה נמוכה. נכתוב לעצמינו מה בדיוק כוללת החשיפה (המשימה). נתאר מה אנו חוששים שיקרה בזמן ביצוע המשימה. למשל שיצחקו עלינו, שנשמק, שנמגמג, שלא נצליח להסביר את עצמינו טוב, שנשכח מה רצינו לומר. נציין מה יכול לעזור לנו להצליח לבצע את המשימה, למשל לבוא עם חבר בקהל, להכין מצגת שתסייע לזכור את הנקודות החשובות או לשתות מים קרים. לבסוף נציין מה יהיה המדד לבחון עד כמה הצלחנו במשימה. למשל אם הצלחנו לסיים להעביר את המצגת מול קהל. חשוב לזכור כי ההצלחה היא עצם ביצוע החשיפה והמוכנות לבצע את הניסוי התנהגותי ולא האופן שבו ביצענו את המשימה.

על מנת להפיק את המירב מהניסוי ההתנהגותי, בסימו נענה על מספר שאלות. לאור מטרות החשיפה, האם היא הייתה מוצלחת? האם באופן אובייקטיבי, המשימה בוצעה? איך הרגשתי בזמן ביצוע הניסוי? האם מה שחששתי ממנו אכן קרה? האם תפקדתי אחרת ממה שציפיתי שיהיה? מה למדתי על היכולות שלי בעקבות הניסוי? מה למדתי על התגובות של אחרים שלא שמתי לב קודם? מה למדתי מהניסוי? איזה מסקנה אקח איתי מההתנסות?

תכננו כמה שיותר ניסויים ובצעו אותם בתדירות גבוהה. ככל שתתנסו יותר, רמת החרדה תפחת. השתדלו להתרכז בסיבה שבחרתם במשימה הזו, ופחות בחששות מפני תוצאות שונות או מההשלכות של הניסוי. התמקדו במה שתוכלו להרוויח מכך שתצליחו לבצע אותה ומה תלמדו ממנה. חישוב איך האיכות חיים ותחושת המסוגלות שלכם תשתפר בעקבות התמודדות עם המשימה. לאחר שהשגתם שליטה ותחושת ביטחון במשימה קלה עברו למשימה שדירגתם כמעוררת בכם עוצמת חרדה גבוהה יותר. לפעמים למרות התכנון ובחירת משימות שחשובות לנו לבצע ויצירת מדרג, עדין נרגיש לחוצים מבצוע המשימה. לשם כך ניתן להיעזר באנשים קרובים כגון חברים או משפחה (בן זוג, הורים, אחים, בן דוד קרוב) או בחפצים. לסיוע מהסוג הזה הגישה הקוגניטיבית התנהגותית קוראת "התנהגות ביטחון".



"למה הבעיה של הילדה שלי לא נפתרת?"

שי ורחלי (השמות בדויים), בני זוג, והורים לשלושה ילדים בני 14, 12, ו-8, התיישבו על הספה בקליניקה בפגישה ראשונה. רחלי פתחה: "קיבלנו המלצה לפנות אליך, כי אמרו לנו, שאולי תוכל לעזור לנו. האמת, אני לא כל כך בטוחה איך. אני מבינה שאתה מטפל משפחתי, ולא מטפל בילדים. הבעיה שלנו היא עם מאיה, הבת שלנו בת ה-12. אבל אנחנו מוכנים לנסות כל מה שיעזור לה."

לקבל את הרקע המשפחתי הכללי ואת ההקשר שבמסגרתם צומחת ונשארת הבעיה של מאיה. רחלי תמצתה: "לאורי, הבת הבכורה, היו דלקות אוזניים במשך שנים ורק לאחרונה הן פסקו. "עברנו מרופא אחד לשני, ועשינו לה כל בדיקה אפשרית". "מה היתה האבחנה הרפואית, ואיזה טיפול רפואי סייע?" שאלתי. "לא בדיוק היתה אבחנה ואחרי כמה שנים הכאבים פחתו מעצמם". שי המשיך: "לבן הקטן, יונתן, יש הפרעות אכילה שבאות והולכות. גם הוא היה בטיפול במשך שנה, וגם לגביו אין אבחון ברור. לפני כמה זמן הפרעות האכילה נכנסו קצת לשליטה, ואז התחיל העניין עם מאיה."

בעיות ילדים שלא נפתרות

התמונה חוזרת על עצמה במשפחות רבות: בעיות של ילדים, העוברים טיפולים רגשיים, לא נפתרות במשך תקופה ממושכת; ולמרות שחלים שיפורים אצל הילד/ה, הבעיה המרכזית והעמוקה של הילד/ה לא נפתרת, ולעיתים אף מחמירה. במקרים אחרים, נפתרות בטיפול בעיות של ילד/ה אחד/ת; ולפתע צצות לילד/ה אחר/ת במשפחה בעיות משמעותיות - רגשיות ו/או בריאותיות. וכך, המשפחה כולה נמצאת במצב חרום תמידי, ואין בה שלוה ונחת. למה זה קורה?

"מה האתגר עם מאיה?", שאלתי. "היא לא כל כך יוצאת מהבית, חוץ מאשר לבית הספר. לא בקשר עם חברות כמעט בכלל. כבר שנה וחצי". "אילו טיפולים נעשו עד כה?", שאלתי. "מה לא... פסיכולוגית ילדים, אח"כ עו"סית שמתמחה בילדים, ובמקביל גם טיפול באמצעות רכיבה על סוסים. לא חסכנו כלום. תאמין לי!", היא נאנחה. רחלי המשיכה: "הילדה שלי מתדרדרת; וגם כל בני המשפחה סובלים, ומרגישים שמהשו לא בסדר, ונמצאים בלחץ", היא הוסיפה כמעט בלי קול. פניו של שי היו מודאגות ועצובות, ועיניו בהו בחלל החדר. "במשך כמה זמן המשפחה שלכם חווה לחץ?", שאלתי. "אמרת לי. שנה וחצי בערך", ענתה רחלי. "לא בדיוק..." אמר שי. "האמת, אנחנו כבר לא מעט זמן במצב סטרס במשפחה. אבל לא תמיד זה בגלל מאיה. יש לנו לא מעט בעיות עם הילדים במשך השנים". "אלו בעיות ואלו ילדים?", שאלתי. "זה סיפור ארוך. הרבה אינפורמציה. באנו לפה כדי לפתור כרגע את הבעיה של מאיה. זה מה שחשוב ודחוף לנו כרגע".

"אני מבין ומזדהה לגמרי עם הכאב שלכם, ועם הרצון והדחיפות שאתם חשים לפתור את הבעיה של מאיה", אמרתי, "ובכל זאת, כמטפל משפחתי, חשוב לי מאוד

גישת המערכות בטיפול משפחתי

לפי גישת המערכות בטיפול משפחתי, כל מה שקורה לבן/ת משפחה אחד מושפע ומשפיע על יתר בני המשפחה; ולעיתים קרובות, בעיות של בן/ת משפחה אחד/ת קשורות לבעיות של יתר בני המשפחה. הגישה רואה בעיות של בני משפחה כדו-ערכיות; כלומר, כנובעות גם ממקור אישי, וגם כסימפטום של המערכת - המשפחה כולה, או של תתי-מערכות בה (כגון: תת מערכת ההורים, תת מערכת כל הילדים, תת מערכת הילדים הגדולים, וכו'). כלומר, סימפטומים שילדים מפתחים הם אף פעם לא "שייכים" רק לילד, אלא יש להם גם הקשר משפחתי.

לפי הגישה, בעיות של בני משפחה מיועדות לעיתים, באופן לא מודע, לאותות על תפקוד-חסר של המשפחה בתחומים מסוימים או על אקלים משפחתי לא-מיטבי (חרדתי, דיכאוני, וכו'). בנוסף, לפי גישת המערכות בטיפול משפחתי, בעיות של בני משפחה לעיתים לא רק יוצרות בעיות, אלא גם מיועדות, באופן לא מודע, ואף לפתור או להקל על בעיות אחרות של המשפחה, לרבות בעיות בזוגיות של ההורים; וזאת, גם אם לא ברור, איך יצירת בעיה של בן/ת משפחה או החרפה של בעיה קיימת יכולה לפתור או להקל על בעיה משפחתית.

כיצד הילדים "פותרים"

או "מקלים" באופן לא מודע על בעיות משפחתיות באמצעות יצירת בעיות חדשות או החרפה של בעיות קיימות? הבעיות שילדים מפתחים עשויות להסיט תשומת לב, לעכב או לעצור תהליכים משפחתיים המאיימים על שלמותה של המשפחה או של תתי מערכות בה כמו גם תהליכים שליליים הפוגעים בבני המשפחה. כך, לדוגמה, סימפטומים

ילדים רבים אינם חווים את עצמם כפסיכיים בלבד בענייני המשפחה והזוגיות של הוריהם, אלא רבים מהם, באופן לא מודע, פועלים בכדי להשפיע על המערכת המשפחתית, בכללה או על חלקיה השונים.



חדש ויחודי

במרכז י.נ.ר

הכשרה לטיפול משפחתי וזוגי

בשיתוף מרכז בינינו



הכשרה מלאה (תיאורטית ומעשית) מוכרת ע"י:

האגודה הישראלית לטיפול זוגי ומשפחתי
THE ISRAEL ASSOCIATION FOR COUPLE AND FAMILY THERAPY



תכנית דו שנתית המשלבת מגוון גישות מתקדמות לטיפול בזוג ובמשפחה



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



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

תכנית המותאמת לציבור הדתי / חרדי

קבוצות גברים / נשים



לפרטים והרשמה: 02-632-1603

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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



מוקד לעזרה ראשונה נפשית: *2837

שמפתחים בני משפחה עשויים למנוע ולהשהות: פרידה של ההורים, מעבר מקום מגורים, שינויים בעבודת ההורים וכדומה. הם עשויים להפיק מההורים תכונות או התנהגויות שהילדים זקוקים להם, ושההורים אינם מבטאים אותם מספיק ללא הסימפטומים שמפתחים הילדים, כגון: לגייס הורים מרוחקים רגשית בכדי להעניק לילדים תשומת לב, רוח, חמלה, דאגה, טיפול, או מעורבות במשפחה ובחיי הילדים; והן עשויות להפיק מהורים לא-אסרטיביים או אדישים אסרטיביות, הצבת גבולות, ביטוי כעסים; ועוד.

במילים אחרות, ילדים רבים אינם חווים את עצמם כפסיכיים בלבד בענייני המשפחה והזוגיות של הוריהם, אלא רבים מהם, באופן לא מודע, פועלים בכדי להשפיע על המערכת המשפחתית, בכללה או על חלקיה השונים. בהתאם לכך, בעיות רגשיות (חרדה, דיכאון, הרטבה, ועוד); בעיות התנהגות, תפקוד, הסתגלות או התפתחות (לימודיות, חברתיות או משפחתיות); התמכרויות (לעישון, מסכים, ועוד); מחלות כרוניות, במיוחד פסיכוסומטיות; ועוד - כל אלו עשויות גם להיות ניסיונות לא מודעים של הילד/ה לפתור או להקל על מצוקה משפחתית משמעותית.

איך המשיך והסתיים הטיפול?

במהלך הטיפול עלה, כי רחלי ושי שקלו במהלך השנים, כמה פעמים, להיפרד; ובכל תקופה שהמצב ביניהם החרף - ילד/ה אחד/ת לפחות פיתח סימפטומים, שאילצו את ההורים לנטוש זמנית את קידום אפשרות הפרדה שלהם, בכדי להתמקד בבעיית הילד/ה. בנוסף, במהלך הטיפול, צפו כמה בעיות משפחתיות עמוקות, שהצריכו פגישות עם כל בני המשפחה יחד. במהלך פגישה עם ההורים בלבד, שהתקיימה כ- 5 חודשים מתחילת הטיפול, שאלתי את רחלי ושי, מה שלומה של מאיה. "אה, לא עדכנו אותך. מאיה יצאה עם חברות כמה פעמים בתקופה האחרונה!". לסיכום, נראה כי כל פרט במערכת המשפחתית משפיע על התנהלותה וההפך, המערכת המשפחתית משפיעה על הפרט. לכן חשוב לבחון כל שינוי בראיה רחבה, מעבר לראיית הבעיה הספציפית. חשוב להדגיש: גם כאשר המשפחה נמצאת בטיפול משפחתי, הטיפולים האישיים הרגשיים של הילדים לא מיותרים: הם לרוב חשובים, ולעיתים חיוניים, כחלק מפתרון טיפולי משולב עבור הילד/ה: מערכת-משפחתי ופרטני.

מקורות:

דאלוס, ר', ודרייפר, ר'. מבוא לטיפול משפחתי. הוצאת ספרים אח, תשס"ד. מינושין, ס', משפחות ותורפה משפחתית. רשפים הוצאה לאור בע"מ, תשנ"ז. סגל, ז', המשפחה. ספריית מעריב, 1983. סקינר, ר', וקליז, ג". משפחות ואיך לשרוד בהן. הד ארצי הוצאה לאור, תשנ"ט.



בואי להיות מנחת הורים מוסמכת

הכשרה מקצועית ומעשית להדרכה, הנחייה ויעוץ להורים מהגיל הרך ועד לאתגרי ההתבגרות



אגודת הפיתוח האוניברסיטה



אגודת הפיתוח האוניברסיטה

באישור ובחסות:



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



לימודים עיוניים, עבודה מעשית מודרכת והכשרה להנחיית קבוצות

קבוצת נשים מתחילה



לפרטים והרשמה: 02-6321625

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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





חלוקת אופציות ומניות חסומות בהליך גירושין

מאבד את כל האופציות טרם הבשילו אך עדיין יש לו זכות לרכוש את האופציות שכבר הבשילו. על מנת לסבר את האוזן ולהבין את הרווחיות שבאופציות נביא דוגמא: עובד שקיבל אופציה, מחיר המימוש שלה עומד על 10 דולר ומחיר המניה בשוק עומד על 15 דולר, בעת שיגיע מועד המימוש הוא יוכל להמיר את האופציה למניה ע"י תשלום של עשרה דולר לפי כמות האופציות שהקצו לו. לאחר מכן הוא יוכל למכור את המניות שהוא רכש לפי שווי השוק ולהרוויח 5 דולר על כל מניה.

מניות חסומות

המניות החסומות מחולקות לשני סוגים. הסוג הראשון הנקרא RSU ומהווה התחייבות של החברה להעניק לעובד מניות בתום תקופת ההבשלה. בשונה מהאופציה שהיא אפשרות לרכישת מניה, כאן מדובר בהתחייבות להעניק לעובד מניה ואין הוא צריך לשלם עבורה. אולם בדומה לאופציה, אין העובד מקבל את המניה בפועל עד שמגיעה תקופת ההבשלה. גם במניות חסומות, כמו באופציות, כאשר העובד עוזב את מקום העבודה הוא מאבד את המניות החסומות שטרם הבשילו. הסוג השני של מניות חסומות הנקרא RS. זוהי מנייה של החברה הניתנת לעובדים בפועל מיד בעת ההקצאה וקיימת לה זכויות לקבל דיבידנדים מיום ההקצאה הראשוני של מניות החברה, גם לפני ההבשלה. אולם אין הם יכולים לממש את המניות ולמכור אותן עד שמגיעה תקופת ההבשלה.

האם מניות ואופציות הן נכס בר חלוקה

השאלה הראשונה שיש לבחון בנוגע לאופציות ומניות חסומות היא האם הן נחשבות לנכס משותף שאותו יש לאזן בין הצדדים. סעי' 5.א) לחוק יחסי ממון קבוע שאיזון משאבים יעשה בכלל נכסי הצדדים וכך כתוב בחוק: "עם התרת הנישואין או עם פקיעת הנישואין עקב מותו של בן זוג (בחוק זה - פקיעת הנישואין) זכאי כל אחד מבני הזוג למחצית שווים של כלל נכסי בני הזוג...". החוק באותו סעי' מחריג שלושה דברים בלבד: (1) נכסים שהיו להם ערב הנישואין או שקיבלו במתנה או בירושה בתקופת הנישואין;

בעידן המודרני אחת מהדרכים לתגמל ולזרז את העובדים היא ע"י הענקת לעובד בחוזה העבודה אופציות או מניות חסומות. באופן זה החברה יכולה לתת לתגמל את עובדיה בשווה כסף מבלי להוציא כסף בפועל מקופת החברה וגם ליצור אצל העובד הזדהות ומוטיבציה מוגברת להצלחת החברה. זאת משום שעם קבלת אופציות/מניות חסומות יש לעובד גם שותפות מסוימת בחברה והוא איננו רק עובד של החברה. מאחר ותופעה זו חוזרת על עצמה, בעיקר עם ריבוי עובדי הייטק, יש לתת לה מקום בתהליך סיום הנישואין. במאמרים הקרובים נעסוק בביאור המושגים של אופציות ומניות ובשאלה האם וכיצד מאזנים את שווים במסגרת חלוקת הרכוש.

מהן אופציות ומניות חסומות

הביטוי המקצועי של תכניות תגמול אלו הוא "תוכניות תגמול מבוססות הון" והן מחולקות לשלושה סוגים - 1. אופציות. 2. התחייבות להענקת יחידות מניות הנקראות 3 RSU (Restricted Shares Units). הענקת מניות הנקראות RS (Restricted Shares). גם לאופציות וגם למניות החסומות נקבעת תקופת הבשלה (vesting) המתחילה בעת ההקצאה ומסתיימת במועד בו האופציות או המניות ניתנות למימוש. תגמול הוני בדמות אופציות או מניות חסומות עשוי להינתן מסיבות שונות. הוא יכול להוות תגמול על העבר, תמריץ עתידי וכדי למשוך או לשמר עובדים בחברה. הסיבה עשויה להשתנות מחברה לחברה ואף באותה החברה זה עשוי להשתנות מזמן לזמן ואולי אף בין העובדים עצמם.

אופציות

אופציה הינה זכות שמקבל העובד לרכישת מניות במועד מסוים ובמחיר מסוים ומקובלת בחברות הייטק ובפרט בחברות הזנק (סטארט אפ) שאינן נסחרות ולכן אינן יכולות לתת לעובדיהן מניות. זאת בשונה מחברות ציבוריות שיש באפשרותן לתת לעובדים מניות ולא רק אופציות. אופציות שתאריך הבשלתן הגיע והעובד יכול לרוכשם מוגדרות כ- vested options, בעוד שאופציות שמועד הבשלתן טרם הגיע והעובד עדיין לא יכול לרוכשם מוגדרות כ- non vested options. עובד שעזב את החברה

(2) גימלה המשתלמת לאחד מבני הזוג על-ידי המוסד לביטוח לאומי, או גימלה או פיצוי שנפסקו או המגיעים על פי חיקוק לאחד מבני-הזוג בשל נזק גוף, או מוות;
(3) נכסים שבני הזוג הסכימו בכתב ששוים לא יאזון ביניהם.

המשמעות של החוק היא שיש לחלק בין הצדדים את השווי של כל נכסי הצדדים. מאחר שמניות חסומות ואופציות מהוות חלק מנכסי הצדדים הרי שהמשמעות של החוק היא שיש לאזנם. עיון בפסקי דין של בתי המשפט בשאלה זו מעלה שהערכאות השיפוטיות לא התלבטו בשאלה האם אופציות ומניות הם ברי איזון אלא בשאלה כיצד יש לאזן אותם. לדוג' פס"ד ביהמ"ש למשפחה בראשל"צ ע"י השופט נחשון פישר (תיק מס' 10339-03-12), שאושר בביהמ"ש המחוזי מרכז - לוד (תיק מס' 19796-09-17) כאשר בקשת רשות הערעור לביהמ"ש העליון נדחתה. פס"ד של ביהמ"ש בב"ש (תלה"מ 19-09-16405) וביהמ"ש למשפחה בת"א (תמ"ש 17652/03). פסיקה זו נמצאת גם בבתי הדין הרבניים כך למשל ביה"ד בירושלים (תיק מס' 1096295/5) קבע כדבר ברור שיש לאזן אופציות.

על אף שהדבר נראה פשוט אין הוא מוסכם על כולם. ביה"ד הרבני בפ"ת (תיק מס' 344470/8 בהרכב הרבנים אטיאס, אבידר וגרוזמן שליט"א) פסקו שמניות חסומות ואופציות אינן נכס בר איזון משום שהן ניתנות כתמריץ וז"ל:

"לדעת בית הדין, יש להבחין בין שכר עובד לבין מלגות תמריץ בדמות של מניות/אופציות המבטיחות את הישארות העובד במקום עבודתו. שכר צריך להתאזן, כך על פי החוק.

מתנות/תמריצים/זכויות עתידיות לבטחת הישארות העובד - אינן שכר המתאזן".

הבסיס החוקי עליו נשען ביה"ד הוא ההחלטה שקבע המחוקק ביחס למתנות וכך כתב ביה"ד שם:

"כן על פי חוק יחסי ממון בין בני זוג סעיף 5 (א) (1) שיש להחריג מתנות מאיזון המשאבים, ולדעת בית הדין נתינת אופציות לעובד בכדי לפתותו להישאר בחברה דומה מאד למתנות הניתנות על פי הערכה של העובד מהמעביד". מחדש ביה"ד הרבני בפ"ת שתגמול הוני, על אף שאין ספק שהוא ניתן לעובד במסגרת הסכמי השכר עם החברה, אין זה נחשב כשכר אלא כמתנה ולכן יש להחריג אופציות ומניות חסומות מאיזון המשאבים.

לסיכום, בנושא חלוקת מניות ואופציות יש פער בתפיסתם כנכסים ברי איזון בין בית הדין לבית המשפט ובין בתי הדין עצמם. במאמר הבא נסקור את עמדת בית הדין הגדול שעמדתו ברורה ומנומקת.

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

טוענת שזה המקצוע שלך?

הצטרפי ללימודי טוענות רבניות ויישוב סכסוכים

אצלינו תמצאי את ההכשרה המקיפה והמקצועית ביותר



בשיתוף לשכת הטוענים הרבניים ובאישור בית הדין הרבני הגדול



הכנה לבחינות לצורך קבלת רישון



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



שילוב לימודי בורות וגישור משפחתי



90% הצלחה בבחינות ההסמכה

לפרטים והרשמה: 02-6321615

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

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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





ללמוד מהטובים ביותר



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



טיפול ב-CBT
באישור איט"ה- לבעלי B.A טיפולי בלבד



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



הדרכת חתנים וכלות
באישור הרבנות הראשית לישראל



NLP ודמיון מודרך
הסמכה בינלאומית



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



מדריכי נוער בסיכון
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



אימון אישי - coaching
באישור לשכת המאמנים



טוענות רבניות
באישור ביה"ד הרבני הגדול



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



ייעוץ רגשי בשילוב אמנויות
בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל



אבחון וייעוץ תעסוקתי
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה

< פסיכולוגיה > מדעי החברה והרוח < B.Sc במדעים בהדגשת מדעי המחשב
< B.A. בניהול וכלכלה > B.A. במדעי המדינה - מדיניות ציבורית



054-587-2914 | 02-6321620

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

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

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

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות