

כלים שלובים

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

20

למחות את דמעותיו של המזבח הרב אליהו בן סימון שליט"א

08

אין יאוש הרב רבינוביץ שליט"א

28

מתקשרים לעולם טוב יותר גב' מיכל אמיר



ללמוד להוביל להשפיע



ממצור לתקווה

יאיר אביני מטפל זוגי ופסיכותרפיסט מוסמך
yairav@neto.net.il | 050-4188877

מחשכה לאורה.

תקווה. אותה מילה שיש בכוחה לפתוח צוהר בחומת המצור המקיפה מסביב, עלולה להיות חמקמקה ורחוקה מדי. לא פעם כשהאדם חווה את שלבי הקושי השונים, קשה מאד באותה שעה לתת מקום גם לתקווה. קשה למצוא את היכולת והאנרגיה הנפשית להושיט את היד לאחוז בידית האחיזה המושטת מלמעלה. השכל יודע ש"בְּכָל צָרָתָם - לוֹ צָר" (ישעיה ס"ג ט), הקב"ה עצמו צר את צרותינו איתנו. "אמר רבי מאיר, בזמן שאדם מצטער, (שכינה) מה לשון אומרת, קלני מראשי, קלני מזרועי" (משנה סנהדרין פ"ו מ"ה). אבל תחושת המצור עלולה להיות גדולה יותר.

איך שומרים על התקווה גם כשהמצור גדול. האם ניתן לחוות יחד עם תחושת התסכול וחוסר האונים גם את התקווה?

אולי זה החידוש הגדול של רבי עקיבא המובא בגמרא במסכת מכות: "שוב פעם אחת היו עולין לירושלים, כיון שהגיעו להר הצופים קרעו בגדיהם, כיון שהגיעו להר הבית ראו שועל שיצא מבית קדשי הקדשים. התחילו הן בוכין ור"ע מצחק. אמרו לו מפני מה אתה מצחק? אמר להם מפני מה אתם בוכים? אמרו לו מקום שכתוב בו והזר הקרב יומת ועכשיו שועלים הלכו בו ולא נבכה! אמר להן לכך אני מצחק... באוריה כתיב (מיכה ג-יב) "לכן בגללכם ציון שדה תחרש וגו'" בזכריה כתיב (זכריה ח-ד) "עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלם" עד שלא נתקיימה נבואתו של אוריה הייתי מתיירא שלא תתקיים נבואתו של זכריה, עכשיו שנתקיימה נבואתו של אוריה בידוע שנבואתו של זכריה מתקיימת. בלשון הזה אמרו לו עקיבא נישמתנו עקיבא נישמתנו" (מכות כד ע"א).

איך זה מובן מאליה לראות בתוך החושך את האור. בתוך היאוש את התקווה. התנאים הקדושים רבן גמליאל, רבי אלעזר בן עזריה ורבי יהושע מביטים כביכול במבט הריאלי, הנה, החורבן כאן מולנו, שועלים הילכו בו! ואף רבי עקיבא מסכים איתם. נכון, כרגע החושך יכסה ארץ, אבל התקווה להבטחת ה' לא גוועת יחד עם החורבן - ועליך יזרח ה'.

"אל תשמחי אִיבְתֵי לִי, כִּי נִפְלְתִי - קַמְתִּי! כִּי אֵשֶׁב בְּחֹשֶׁךְ - ה' אֹרֵךְ לִי" (מיכה ז ח).

האמנם כלתה התקווה?

לא. הפלא ההיסטורי חוזר על עצמו פעם אחר פעם. מתוך החושך הגדול צומחת ישועת נס הפורים. עם ישראל שב אל ארצו, וגם שם באפילה ובחושך של יוון צומחת ישועת נס החנוכה. ובמהלך הדורות והגלות הארוכה מאז חורבן בית שני מתרחשים אין ספור של ניסים וישועות לכלל וליחידים.

"כִּי אֵשֶׁב בְּחֹשֶׁךְ - ה' אֹרֵךְ לִי"

בפרשיות השבוע בחומש בראשית, התורה מתארת את מסע הגלות הראשון של עם ישראל. יעקב ובניו יורדים למצרים. ממרום מעמדם יורדים השבטים הקדושים אל הגלות, אל המצור.

המילה "מצרים" מתארת את המצור הגדול ביותר. מצר - ים. כל הגולה אל מצרים אחת דינו להשאר שם "שלא היה עבד יכול לברוח ממצרים" (מכילתא, יתרו) כמו הים הגדול, מים שאין להם סוף.

ויחד עם זה הבטיח הקב"ה ליעקב "אֲנֹכִי אֶרְדֶּה עִמָּךְ מִצְרָיִם וְאֲנֹכִי אֶעֱלֶךָ גַם עִלָּה" (בראשית מז ד). בתוך המצור הגדול, החושך והשעבוד, נוטע הקב"ה את ידית האחיזה המובטחת. אחוז בי, אומר הקב"ה - ואז אנכי אעלה גם עלה.

מי מאתנו לא חווה זמנים של מצור. זמנים של אי הצלחה. הכל נראה אבוד וחסר תקווה. לעיתים הבריאות הגופנית לוקה ולעיתים זו דווקא שלווה הנפש והבריאות הנפשית. תחושת חוסר האונים עלולה לסובב את האדם כולו. העתיד נראה חסר תקווה. קשיי הפרנסה, אתגרים חוזרים ונשנים סביב הרצון לחוות נחת מהילדים וקונפליקטים יום יומיים בשלום הבית, עלולים להציף בתחושת מחנק מתמשך. כמו גלים הם חוזרים ושוטפים ולא מהססים להציף את מה שהרגיש פעם חף מבטחים.

על זמנים כאלה זועק דוד המלך לפני הקב"ה "מִן הַמִּצֹר קָרָאתִי יְיָ - עֲנֵנִי בְּמִרְחָב יְיָ" (תהילים קיח ה). לעיתים הצרות סובבות, אינן משאירות מקום מפלט. "כָּל גּוֹיִם סָבְבוּנִי" אומר דוד המלך, המצור הושלם - "סְבֹבֵנִי גַם סָבְבוּנִי". אבל כל עוד אחזיק באותה ידית אחיזה "בשם השם" אזי "ענני במרחב יי-ה".

ירושלים - הרים

סביב לה והם מלאים בחיל נוכרים. נבוכדנצר וחילותיו צרים על ירושלים, אין יוצא ואין בה.

רעב - צמא - מחסור הפכו לתושביה הקבועים של העיר רבתי עם. ירושלים מחוללת. באו גוים בנחלתך.

יום זה סימל את תחילתה של הגלות חודשים ספורים לאחר מכן עלה הכורת והניף ידו על ליבו של העם. בית המקדש עולה באש והנותרים מהעם ששרדו את תלאות הרעב ואת אימי המלחמה גולים אל בבל.

עלון בנושא מצור אישי, זוגי ומשפחתי

סדנאות פלוס

הצטרפו למערך הסדנאות של מרכז י.נ.ר.

במגוון תחומי ידע להעשרה, העצמה והתפתחות אישית ומקצועית.

סדנאות יומיות חדשות מידי שבוע

- חכמת שפת גוף ושפת הפנים
- פסיכותרפיה גופנית
- טיפול בתנועה
- שיטת העבודה - ביירון קייטי
- כירולוגיה - אבחון לפי כף יד
- דמיון מודרך NLP
- פסיכולוגיה חיובית
- שיפור מערכות יחסים ויצירת השפעה
- קשב וריכוז
- ציורי ילדים
- סגנונות תקשורת

מרכז י.נ.ר. YAIR CENTER

תעודה והטבה לכל משתתפת - לפרטים והרשמה
02-6321612
sadnaot@ynrcollege.org



16 מן המיצר קראתי רונית מילר



30 יוצאים מהדיכאון! דנה זלינגר

כלים שלובים | גליון 71

מצור אישי, זוגי ומשפחתי

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

מנכ"ל: טו"ר מאיר שמעון עשור

יו"ר: הר' יוסף קהתי

עורכת: טל נחום, מנהלת תוכניות הכשרה במרכז י.נ.ר.

הביטאון בפיקוח ועדה רוחנית - הרב אליהו בן סימון שליט"א, מו"צ, ובית ההוראה "שערי הלכה ומשפט" בנשיאות הרה"ג אופיר מלכא שליט"א.

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

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

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

כתובת המערכת:

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

טלפון ראשי: 02-6321600

פקס: 02-6321602

טלפון מחלקת מנויים: 02-6321602

דוא"ל:

merkaz@ynrcollege.org

כתובתנו באינטרנט:

www.ynrcollege.org

ניתן להעביר מאמרים לפרסום.

ניתן לקבל מגזין לדוגמא ללא תשלום.

דעתכם חשובה לנו!

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

בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים והיא טעונה גניזה.



מפער זה, ולמעשה ניתן לומר שרבות מהתורות הפסיכודינאמיות סבות, במפורש או במובלע, סביב נקודה בסיסית זו. אחד המצבים הנפשיים שמביאים לידי ביטוי את ההתמודדות עם פער זה, הינה הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD). בראייה רחבה, הפרעת קשב הינה מצב בו מתקיים פער בין תפקודו של הפרט לבין דפוסי פעולה מקובלים - ברמה קוגניטיבית, רגשית או התנהגותית. אפשר לתאר את ההפרעה כנטייה של הפרט לפעול מתוך עולמו הפנימי, ללא התחשבות מספקת בדרישות העולם החיצוני - הן הפיזי והן החברתי-נורמטיבי. זהו סגנון התנהלות המבכר את העולם הפנימי על פני העולם החיצוני, את הסובייקטיביות על פני האובייקטיביות. אנשים אלו מבטאים התמודדות אנושית ביותר, אוניברסלית, כזו שכלל האנשים מתמודדים איתה. אצל בעלי הפרעת הקשב המינור גבוה יותר, הפער חי ומוחשי יותר. המתח בין העולם הפנימי לחיצוני עירוני וצף על פני השטח. מספרים על רבי לוי יצחק מברדיצ'ב שהגדיר ילד היפראקטיבי כ"נשמה גדולה בגוף קטן"...

מדובר באתגר ייחודי, גם עבור בעלי ההפרעה וגם עבור הסביבה שלהם. ההפרעה לא בהכרח מוליכה לכישלון בחיים, אדרבא, ניתן לרתום אותה להצלחות בעזרת הכוונה, חינוך או טיפול מתאימים. יחד עם זאת, יש בה גם פוטנציאל סיכוני על רקע החיכוך המתמיד שחווים בעלי ההפרעה מול דרישות העולם החיצוני. הבנה מדויקת לחווייתם של אנשים אלו יכולה לסייע לנו לחוש את עולמם הפנימי של אנשים אלו, להתבונן על התמודדותיהם מנקודת מבטם ולפעול איתם על פי דרכם.

אנשים זקוקים לאמפתיה ומתן תוקף (ולדיטציה) לחווייתם. לא די בכך שאנו מכירים את הסימפטומים של הפרעת הקשב, כדי לסייע לאנשים אלו, עלינו להבין את חווייתם הפנימית. מתוך הבנה כזו ניתן להציע להם דרכים לקבל את מגבלות המציאות, להשלים איתה ואף להכיר בכך שבעולמנו אנו, דווקא ההגבלה היא זו שמאפשרת צמיחה. ריבוי אור יכול דווקא לגרום לסינוור ולשבירת הכלי שעמו אנחנו נדרשים לפעול.

הפרעת הקשב ישנה משמעות. לאנשים הללו ישנה שליחות מיוחדת בעולם ועלינו לסייע להם לממש אותה. מחד לאפשר להם ביטוי למיוחדות שלהם - כפי שאם מאפשרת לתינוק לבטא את כל יכולותו, ומאידך עלינו להפגיש אותם עם העולם המגביל, גם כן כפי שהאם עושה זאת, בהדרגה, בתיווך נכון, מה שיאפשר לילדי החלקים הללו - הכל יכולות והמגבלות - להאיר בהתחברם יחדיו.

נוצר פער בין הרצון שלו לבין המימוש. פער זה נותן שהות לתינוק להבין שהוא נפרד מאימו ושהוא מוגבל ביכולותיו. שלא הרצון שלו הוא זה שמביא לו את האוכל. הוא מפתח את היכולת להבין את הנפרדות שלו מאימו ומתחיל להכיר בכך שהוא ואימו הם שתי ישויות נפרדות, שיש עוד מישהו בעולם מבלעדיו. הוא לומד לחיות בשלום עם היותו גם חסר אונים, נפרד ותלוי באחרים, ועם זאת הוא משמר גם את חוויית הייחודיות והכל-יכולות.

מדובר במשימה התפתחותית מורכבת ביותר. בתהליך זה על התינוק לפנים דבר והיפוכו: אני גם מיוחד ויכול לשנות את המציאות, ואני גם מוגבל וכפוף למציאות. הוא מטמיע את חוויית היותו מורכב משני הפכים: גם רוחני וגם גשמי; גם בלתי-מוגבל וגם מוגבל; גם מיוחד וגם שבלוני; גם אובייקט וגם סובייקט; מתאים את עצמו לסביבה ובו זמנית שואף גם לשנות אותה.

כאשר תינוק לא הפנים כנדרש את חוויית הכל-יכולות, הוא עלול לאבד את תחושת הייחודיות שלו, את היכולת להתמודד עם המציאות באופן יצירתי. הוא עלול לחוש תחושת זיוף וריקנות ("עצמי כוזב") שעלולה להתפתח לבעיות רגשיות חמורות יותר. מנגד, כאשר תינוק לא הפנים את היותו מוגבל, הוא עלול לפתח שלל בעיות, החל מקשיי ויסות עצמי שיכולים להתפתח לבעיות רגשיות שונות. עבור דרך קשיים חברתיים וקשיי הסתגלות וכלה בהפרעות התנהגותיות ואישיותיות.

בתהליך התפתחות תקין, אדם מפתח יכולת להכיל בקרבו שני הפכים אלו באופן שמאפשר לו תפקוד תקין, תוך מתן ביטוי מאוזן לשני הממדים הללו שבקרבו. ואולם, גם הצלחתו של תהליך זה בינקות אינו משכך לחלוטין את המתח הנובע מהפער העמוק שבין חירותו של העולם הפנימי למוגבלותו של העולם החיצוני. זוהי חוויה קיומית של פער המעלה צורך תמידי ביצירת איזון. בספר "משחק ומציאות" מבסס ויניקוט את הרעיון שלא רק תינוק, אלא גם אדם בוגר נדרש להתמודד עם פער זה וכי לאורך כל חייו עליו לשחק ולמצוא דרכים יצירתיות כדי לגשר עליו. אנחנו אמנם רגילים להיותנו שרויים בתוך המציאות הפיזית, אבל למעשה איננו שונים בהרבה מסמסא, ההיפך הוא הנכון. הפער בין העולם הפנימי לעולם החיצוני, גדול מהפער שבין גוף אנושי לגוף חרק. רעיון זה מבוטא בדברי מדרש קהלת (פרק ו) על הפסוק "וגם הנפש לא תמלא". המדרש מסביר את דברי קהלת: "משל למה הדבר דומה לעירוני שנשא בת מלך, אם יביא לה כל מה שבעולם אינם חשובים לה כלום, שהיא בת מלך. כך הנפש, אילו הבאת לה כל מעדני עולם אינם כלום לה. למה? שהיא מן העליונים".

לפער בין העולם הפנימי לחיצוני ישנה השפעה על תחומים רבים בחיינו. בחדר הטיפולים אנו פוגשים היבטים רבים ומגוונים שנובעים



גוף, נפש והפרעת קשב

על הפרעת קשב וריכוז בהיבט מעמיק

חיים דיין, תואר מוסמך, עובד סוציאלי קליני - מרצה ומטפל, קצין מבחן מעצרים בכיר לנוער, משרד הרווחה | haymdayan@gmail.com

באחד מספריו המפורסמים, מגולל פרנץ קפקא את סיפורו הספק עגום ספק משעשע של גריגור סמסא, פקיד רכבת רוסי שמתעורר בבוקר לא בהיר אחד ומגלה שגופו הפך להיות גוף של שרץ ענק. מעתה אין הוא אלא אדם ששוכן בגוף חרק. הוא ממשיך לחשוב, להרגיש ולהבין כבן-אנוש, אך פעולותיו הן כשל חרק: הוא מתנייד כחרק, מטייל על הקירות והעדפות האוכל שלו משתנות. משלב זה מנסה מר סמסא-חרק להתמודד עם מציאות חייו המורכבת: אדם הוא בתודעתו וחרק הוא בגופו ויכולותיו. גופו החרקי מאיים על זהותו האנושית. בתגובה, הוא מנסה בכל דרך להאניש את עצמו, להוציא מן הלב את האפשרות שהוא כבר לא אדם. הוא שואף לעשות פעולות שבני אדם מן השורה מבצעים, לאהוב דברים שבני אדם אוהבים, ולא פחות מכך, לקבל הכרה מהסביבה שעדיין אדם הוא. סביבתו שוכחת בהדרגה את אנושיותו והיא חוזרת ודוחקת בו להיות מי שהוא בעיניה - חרק. סיפור "הגלגול" יכול להיתפס כעוד יצירה ספרותית שמתארת עלילה קפקאית, אלא שלמרב האירוניה, מדובר בתיאור מדויק עד כאב של מציאות חיינו היומיומית כבני אדם.

הוא האדם והסביבה חד הם ומלא כל הארץ כבודו. במידת מה הוא ממשיך את חוויית היותו עובר וכך הוא מטמיע את תחושת הכל-יכולות והמיוחדות שלו.

כדי שחוויה זו תתאפשר, אימו של התינוק מתנתקת במידת מה מצרכיה שלה ומרוכזת בטיפול ברוך הנולד. תהליך התנתקות האם מצרכי עצמה כונה על ידי הפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט בתואר "מחלה נורמלית". כלומר, זהו "חולי" - מצב שאינו משקף את מציאות החיים הרגילה שבה אדם דואג גם לצרכי עצמו. יחד עם זאת, החולי הוא "נורמאלי", משום שהוא חלק מטבע הבריאה שמכוון לאפשר התפתחות תקינה של התינוק.

ואולם, אם התינוק יישאר רק עם חוויית כל-יכולות זו, הוא לא יוכל להתמודד באופן יעיל עם העולם. הוא לא יידע לקבל את מציאות החיים שמגבילה מעצם טבעה, שיש בה פוטנציאל לאכזב ולתסכל. הוא עלול לסבור ש"אני ואפסי עוד", ותיפגע יכולתו להכיר ברצונותיהם של אחרים. יקשה עליו לקבל את קיומם של סובייקטים זולתיים לו. הוא עלול להתפתח לאדם המרוכז בצרכיו או לאדם מתוסכל ומוגבל, היות שיקשה עליו להגמיש את עצמו לפי דרישות הסביבה. כדי שהתינוק יתפתח כראוי, עליו לפתח את היכולת להכיר במגבלותיו, במגבלות המציאות, ובגבולות שהתורה או החברה מצביה לפניה. עליו להצליח להבחין בקיומם של אחרים עם רצונות משלהם, רצונות שלא תמיד עולים בקנה אחד עם שאיפותיו. עליו לחוות את המציאות כפי שהיא, מוגבלת ומגבילה. במילים אחרות, עליו להשלים עם העובדה שהוא, הכל-יכול, כלוא בתוך גוף ומצוי בעולם מוגבל, בדיוק כפי שסמסא נדרש להתמודד עם היותו אדם בגוף של חרק.

כדי שהתינוק יוכל "לפגוש" את העולם האמתי, נקבע בטבע הבריאה שבאופן הדרגתי, ככל שחולף הזמן מהלידה, האם פחות מרוכזת בתינוק. היא "מחלימה" וחוזרת לעצמה, לצרכיה, לרצונותיה. היא מגיבה לצרכי תינוקה לאט יותר ביחס לעבר, היא כבר לא אם מושלמת; היא רק "טובה דייה", וטוב שכן. כפועל יוצא, התינוק חווה תסכול;

הוא הכלאה של "עולם פנימי" בתוך "עולם חיצוני". עולמו הפנימי של האדם הוא בלתי מוגבל. אישיותו נחוות על ידו כנצחית וייחודית. בעולם הפנימי של האדם שולטת חירות בלתי מוגבלת, אין איש יכול לשלוט ברצון ובמחשבות שלו. בדמיונו, יכול האדם לגמוא מרחקים אינסוף כהרף עין. בחווייתו הסובייקטיבית הוא יכול להיות כל דמות שעולה על דעתו, לחוש בעלים של כל דבר חפץ. חוויית החלום יכולה להמחיש את המימד הזה באדם: הכל אפשרי ובלתי מוגבל.

ואולם, עולם פנימי זה כרוך ונתון בתוך עולם חיצוני; בגוף פיזי שפועל בתוך מגבלותיו של העולם החומרי. עולמו החיצוני של האדם מוגבל בזמן ובמרחב. לגוף יש תאריך תפוגה, הוא בר-חלוף. הוא גם חסר ייחודיות, כמותו יש רבים. הגוף נתון ב"רשות הרבים", אחרים יכולים לכפות אותו, להגביל ולצמצם את מרחב הפעולה שלו. היכולת של הגוף לממש את שאיפותיו של העולם הפנימי מצומצמת. קניינו ורכישו של האדם מוגבל, כמו גם יכולתו לחוש עונג והנאה.

מדובר בשני הפכים שנקלעו לאכסניה אחת. נפשו של אדם שואפת עד בלי קץ, אך גופו קצוב ותחום. כיצד מתפתחת היכולת להכיל שני ניגודים אלו? כשתינוק נמצא במעי אימו, הוא חווה את עצמו כמי שאין לו כל מגבלה: הוא שרוי בנוחות ובטמפרטורה מותאמת לצרכיו. הוא ניזון באופן טבעי וחי"ל מלמדים אותנו שמבחינת יכולת תפיסתו, אפילו כמה מגבלות פיזיות פוסחות עליו (נדה, ל). חוויה זו חשובה מאוד לבניין אישיותו של האדם. עם חוויית "כל יכולות" (אומניפוטנציה) זו יוצא התינוק לאויר העולם. חוויה זו היא שנוסכת בו תחושת ייחודיות, אמונה בעצמו ויכולת לשחק עם המציאות ולשנות אותה.

תחושת הייחודיות והכל-יכולות ממשיכה ונבנית בתקופת חייו המוקדמת של התינוק. כאשר האם עירנית וזמינה לצרכיו ברמה גבוהה, הוא אינו חווה חוסר אונים ומחסור. הוא יכול להשלוח את עצמו שברצונו אוכל הוא נהייה שבע, מבלי לחוש בכך שמישהו אחר מספק לו את מזונו. הוא לא צריך להתמודד עם דרישות הסביבה, אדרבא, הסביבה מתאימה את עצמה אליו עד כי הוא יכול להרגיש



טיפול נפשי

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה - מאמר שני בסדרה

הרב שלום אביחי כהן, יו"ר אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל | 054-2504620

מחקרים מראים שהידע בטיפול מהווה כ-30% מהצלחת הטיפול, בעצם, הלמידה הרבה שמטפלים לומדים במהלך הכשרתם ועוד שנים רבות לאחר מכן, הינה מרכיב הכרחי בטיפול אך היא אינה המרכיב הדומיננטי הקובע הצלחה או כישלון. מה שמכריע יותר מכל את הטיפול הוא הקשר הטיפולי הנוצר בין מטפל למטופל.

לא פעם נדמה למטופלים ואף לחלק מהמטפלים בתחילת דרכם שעבודתם המשותפת בתהליך הטיפולי מכוונת להענקת ידע שחסר למטופל, והפער בין מה שהוא צריך לדעת למה שבפועל הוא יודע גורם למציאות שלו להיות כזאת שמצריכה תהליך טיפולי.

אנשים אינם באים באמת לטיפול רק בגלל "שאינם יודעים". למען האמת, הם יכולים ללמוד, לקרוא, ובמשך פגישה ראשונה או שניה מטפל מיומן יוכל להביא לידיעתם הסברים מצוינים להתנהגותם. הסברים אלו עשויים להיות נכונים ומבוססים ואף ילחיבו את המטופל שפתאום יתחברו לו קווים רבים בחייו עד שיהיו נראים כקוו רציף, הגיוני, מתקבל על הדעת ונותן מענה לרובן המכריע של תהיותיו על עצמו. למרות כל זאת, טיפול נמשך זמן רב יותר, הוא מוכיח פעם אחר פעם שידיעה אמנם מהווה גורם עזר לשינוי אך היא לבדה אינה מועילה בדרך כלל לחולל שינוי מדרגה שניה, כלומר, שינוי מהותי וארוך טווח.

אנשים אינם באים באמת לטיפול רק בגלל "שאינם יודעים". למען האמת, הם יכולים ללמוד, לקרוא, ובמשך פגישה ראשונה או שניה מטפל מיומן יוכל להביא לידיעתם הסברים מצוינים להתנהגותם. הסברים אלו עשויים להיות נכונים ומבוססים ואף ילחיבו את המטופל שפתאום יתחברו לו קווים רבים בחייו עד שיהיו נראים כקוו רציף, הגיוני, מתקבל על הדעת ונותן מענה לרובן המכריע של תהיותיו על עצמו. למרות כל זאת, טיפול נמשך זמן רב יותר, הוא מוכיח פעם אחר פעם שידיעה אמנם מהווה גורם עזר לשינוי אך היא לבדה אינה מועילה בדרך כלל לחולל שינוי מדרגה שניה, כלומר, שינוי מהותי וארוך טווח.

השלב השני: תובנה

באמצעות המודל הבא - "מודל התהליך הטיפולי" נוכל להבחין באופן כללי וממונף הציפור בשלושה שלבים מרגע שהאדם מתחיל לנוע לקראת השינוי ועד שהוא מבצע אותו. שלבים אלו עשויים להיות כרוכים זה בזה במהלך התהליך כולו, הם מוצגים כאן כרונולוגית לצורך למידה בלבד.

השלב הראשון: ידיעה

מרכיב הידע בטיפול הוא חשוב ומשמעותי. לידע יש פנים רבות, יש ידע שמתייחס לכאן ועכשיו, כלומר, ידע על האופן שבו אני נתפס כרגע בעיני האחרים בחיי. יש ידע שקשור למה שאני יודע כרגע על עצמי. או ידע שקשור לסיבות שאני עושה את הדברים.

הידע יכול להיות קשור לרמות שונות מרגע לידתנו ואף קודם לכן, עד לרגע שבו אנו עושים את הבדיקה עם עצמנו בעזרת התהליך הטיפולי. הידע יכול להתייחס לתהליך ההתפתחות האישית ברמות שונות, הוא יכול להתייחס ליחסי אובייקט בגילאי ההתפתחות והוא יכול להתייחס גם לדורות קודמים שמשפיעים על התנהגותי כיום. הידע קשור גם בתפקידים שלקחתי בחיי וקשור לצרכים שאני מייצג בתלונותיי. ידע קשור להרחבת המודעות והסתכלות לאורך ולרוחב על מה שמשפיע עלי ומסביר את התנהגותי.

הידע מהווה גורם בעל פוטנציאל לקדם תהליך שינוי. בעקבות הידיעה אנשים עשויים להבין ומתוך ההבנה הזאת לרצות להתקדם קדימה, לעצור את ההתנהגויות ההרסניות, לעצור את ההעברות הרב דוריות שיוצרות מעגל קסמים רב דורי, ולהתבונן על חלקם האישית במה שמביא למצוקתם. אך לכל אלו, הידיעה לבדה לא תספיק, מאחר ושינוי בפועל מצריך התמודדות עם מערכת מורכבת של חלקים כואבים ומודחקים ועל כן מערכת ההגנות שלנו תדע

השינוי בפועל הוא סוגיה בפני עצמה: הצורך להעמיד מטרות ביניים ומטרות על, הצורך לבחור מטרות ברמות קלות כגורם מעצים לקראת מטרות כבדות יותר ועוד שיקולים רבים שניתן לקחת בחשבון כאשר מתוכנן השינוי בפועל.

החלק החשוב ביותר לעניינינו הוא ההדגש שללא תובנה, ובעצם ללא המסע הטיפולי, שינוי מדרגה שניה לא יוכל להתרחש. במציאות נראה כי עוזרים רבים מדלגים על החלק הליבתי של התהליך המקצועי, הם מסתפקים בשלב ראשון של הענקת ידע, ומיד מבקשים מימוש השלב השלישי של השינוי.

באמצעות מודלים אחרים שלא נרחיב בהם כעת נראה שלעיתים קרובות יש שיתוף פעולה בין המטפל למטופל. שניהם פועלים בעיקר באופנים לא מודעים על מנת לדלג על השלב השני, בסופו של דבר בחלק מהמקרים מתרחשים שינויים מדרגה ראשונה בלבד, כל הצדדים מאושרים על ההצלחה הגדולה אך מהר מאוד מתברר שהכל נשאר אותו דבר. בחלקים אחרים נוצרת מערכת משעממת, אחד מהצדדים - המטפל או המטופל "מפטרים" זה את זה, המטפל מדבר על תהליך שלא התקדם כי המטופל אינו רציני, המטופל מוריד מערכו של המטפל או מערכו של טיפול בכלל, אך שניהם לא שמו לב שתהליך טיפולי כלל לא התבצע.

סיכום החלק השני במדריך:

אם אנו מצפים שבעקבות כך "שמישהו מבחוץ" יפתור לנו את בעיותינו כי "יש לו נוסחה בדוקה" שאם רק יגלה לנו אותה, נתגבר על קשיינו - כדאי שנדע שזאת ציפייה לא ריאלית.

בתהליך טיפולי אנו מבקשים מאדם חיצוני להיות שותף במסע אל מעבר למחוזות הידיעה, לאותם חלקים שמונעים מאתנו לממש את ידיעותינו. זהו תהליך מרתק ומאתגר שמצריך מוכנות לעבודה והתבוננות פנימית.

יש יתרון רב בבחירת מטפל שאנו יודעים כי מעבר להכשרתו הפורמאלית עושה עם עצמו עבודה אישית באופן תדיר. מטפלים עושים זאת לאורך כל חייהם המקצועיים באמצעות מפגשי הדרכה וטיפול אישי.

חשוב להדגיש כי מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאיש מקצוע, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי נוסף או להנהלת האיגוד המקצועי שבו חבר היעוץ, ולקבל חוות דעת מקדימה.

מבטו של המטפל, הקושי הוא להתייחס לשני בני אדם כאל יחידים וכאל זוג בעת ובעונה אחת, ולשמור על עמדה זו תחת הלחצים הנוצרים כתוצאה ממאמציו הנחושים של אחד מבני הזוג, או של שניהם, ליצור עם המטפל מערכת יחסים דיאדית. הדינמיקה הזו היא שמהווה את האתגר הייחודי, או ההזדמנות המיוחדת, בטיפול זוגי. בטיפול משפחתי, מצטרף המטפל למערכת של יחסי גומלין ועסקאות מוכרים לכל הנוכחים בחדר לבד מאתו. ביסוסו של קשר טיפולי הינו בהחלט אתגר מרתק ומרכזי בבסיס התהליכים הטיפוליים.

המטפל יצטרך אף הוא להתמודד עם עולמו הפנימי, עם מערכת הגנותיו המגוננת, עם עברו ועם חייו שנכנסים לתוך המפגש הטיפולי, הוא יצטרך להתמודד עם חרדות, מאוויים, מצוקות אישיות ורעיונות שהם מנת חלקו ועולמו האישי, ורק על ידי מודעות ועבודה אישית לא פשוטה יוכל לעזור למטופל לעשות את המסע המפרך שעשוי להביא "לתובנה", שהיא הפנמת הידיעה, החוויה הרגשית "שמפילה את האסימון", זאת שאינה נקנית באמירה אלא בחוויה, או בשילוב של שניהם יחד.

בתוך החלק הזה מתבצעות תנועות הלוח ושוב, וחשיבות מכרעת יש ליכולת הנדרשת בכל תהליך ממדרגה שניה, לשאת באי וודאות, להגדיל עוד ועוד את הסקרנות ואי הידיעה ועוד תכונות רבות הנדרשות מטיפול וממטפל.

בחלק הזה מתרחשות דרמות גדולות, יש בו מערכת של העברות והעברות נגדיות, יש בו מערכת של שחזור מערכות יחסים, של הבנת הגנותיו ומבנה אישיותו של המטופל, יש בו רעיונות ומיומנויות ברמת הקשר וההקשר, זהו חלק רווי יצרים והתמודדויות, וככל שהמטפל בעל ידע מקצועי גדול יותר, מנוסה יותר בעבודה מעשית, עבר בעצמו תהליכי טיפול, ומקבל הדרכה באופן קבוע, כך הוא יוכל להיות חלק מועיל במסע המרתק הזה והשונה מאדם לאדם.

השלב השלישי: שינוי

בסופו של דבר כל ידיעה שתיהפך לתובנה צריכה להיות מתורגמת הלכה למעשה בהתנהגות. השינוי אינו שינוי אחד גדול ונוצף, אלא רצף של שינויים ברמות שונות שיוצרים את השינוי הגדול. על המטפל לשים לב למערכת השינויים הקוגניטיביים, האמוצינאליים וההתנהגותיים, להכיר בהם ולעזור למטופל להכניסם כחלק מהתהוות חדשה של המערכת האישית או הזוגית ושניהם יחד.

אין יאוש

הרב שמואל רבינוביץ
רב הכותל המערבי
והמקומות הקדושים

קין והבל מביאים קרבן לה'. קין מביא מפרי האדמה - מן הגרוע שבה, והבל מבכורות צאנו. הקב"ה פונה אל מנחת הבל ואילו אל מנחת קין לא פנה. בעקבות כך: "ויחר לקין מאוד ויפלו פניו" (בראשית ד' ה'). טבעי הדבר שלנוכח אירוע זה חורה לקין ונפלים פניו. והנה הקב"ה פונה ושואל אותו: "למה חרה לך ולמה נפלו פניך?" ולכאורה מה פירוש למה? הרי כתוב מפורש את הסיבה: "ואל קין ואל מנחתו לא שעה", ואיך לא יפלו פניו? אלא שהקב"ה בא בטענה לקין שגם אם מועדים ושוגים - אין ליפול ברוח ולא לשקוע בעצבות או להתחפר במשבצת הייאוש. גם בתחתית השפל, אסור שיפלו פניך, מלמד אותו בורא עולם. "הלא אם תיטיב שאת!"

כעין זה אמר ה'סטייפלער זצ"ל, להרב שלמה לורנץ ז"ל, שאת פרשת השתדלותו של אברהם אבינו להציל את סדום מסיימת התורה במילים: "וילך ה' כאשר כילה לדבר אל אברהם ואברהם שב למקומו"

(בראשית יח' לג'). שלכאורה שלוש המילים האחרונות מיותרות. וכי לא ברור שאברהם אבינו לא נשאר עומד, אלא חזר לביתו? גם כאן באה התורה ללמדנו שגם אם כשלת לכאורה במשימתך, אל תיפול ברוחך. השתדלת להציל את סדום - הצלחת או לא - אתה ממשיך. "ואברהם שב למקומו", לנקודת ההתחלה, בלי דכדוך, בכל כוחו.

דברים חשובים כתב הרה"ק רבי צדוק הכהן מלובלין ז"ע (דברי סופרים טז) וז"ל: אין ליהודי להתיימשך משום דבר, בין בעניני הגוף כמו שאמרו (ברכות י'): "אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל ימנע עצמו מן הרחמים", בין בעניני הנפש. אפילו נשתקע למקום שנשתקע וחסא בדבר שאמרו ז"ל (זוה"ק ח"א דף ר"ט ע"ב) שאין תשובה מועלת ח"ו, או שתשובתו קשה, או שרואה עצמו משתקע והולך בעניני העולם הזה, אל יתיימשך בעצמו לוותר שלא יוכל לפרוש עוד, כי אין יאוש כלל אצל איש יהודי, והשי"ת יכול לעזור בכל ענין.

וממשיך מתוך פרשתנו וז"ל: וכל בנין אומה ישראלית היה אחר היאוש הגמור - דאברהם ושרה זקנים, ומי מילל לאברהם... (בראשית כ' ז'). שלא עלה על דעת אברהם עוד להאמין בזה. ואפילו אחר הבטחת המלאך, שרה הצדקת צחקה בקרבה, שהיה רחוק אצלה להאמין בידעה זקנת אברהם... וכן זקנתה. ואם היה רצון השי"ת לפקודם, היה פוקדם מקודם, דלמעט בנס עדיף ולא עביד ניסא במקום שאין צריך. אבל באמת מאת ה' היתה זאת שיהיה בנין האומה דווקא אחר היאוש הגמור שלא האמין שום אדם ואפילו שרה שתפקד עוד, כי זה כל האדם הישראלי להאמין שאין להתיימשך כלל. דלעולם השי"ת יכול לעזור והיפלא מה דבר, ואין לחקור בחקירות למה עשה ה' ככה.

רבי צדוק הכהן מסביר שהנס הגדול של לידת יצחק כשאברהם אבינו בן מאה ושרה בת תשעים היה לכאורה יכול להתבצע הרבה קודם, כמו אצל יצחק אבינו ורבקה שעשר שנים היתה עקרה משום שהקב"ה מתאוה לתפילתן של צדיקים ולאחר מכן נפקדו. אך מדוע היה אצל אברהם ושרה צורך להמתין זמן כה ארוך? אלא זה ללמדנו שבנין האומה הישראלי בא לכאורה אחרי יאוש, בשעה שנראה שכלו כל הקיצין

ואין כבר סיכוי כלשהו, כי אין יאוש בעולם של הקב"ה.

ומוסיף: וכן הישועה דלעתיד נאמר (ישעי' נג' א'): מי האמין לשמועתינו... וכן אמרו (סנהדרין צז) דאין בן דוד בא עד שיתייאשו מן

הגאולה. ועל כן אמר (ישעי' נא ב') "הביטו אל אברהם אביכם ואל שרה תחוללכם", ראו התחלת בניינכם שהיה כן אחר היאוש.

במלחמת אברהם אבינו נגד ארבעת המלכים נאמר: "וירק את חניכיו לידי ביתו שמונה עשר ושלוש מאות..." (בראשית יד', יד') מביא רש"י את דברי הגמרא במסכת נדרים (לב) רבותינו אמרו שאליעזר לבדו היה, והוא מנין בגמטריא של שמו. יש להבין אם הכוונה אליעזר, שיאמר מפורש: אליעזר. למה נאמר ביתו שמונה עשר ושלוש מאות? ממתני קוראים לאנשים במספרים?

מפרש רבי צדוק הכהן מלובלין יסוד נפלא. איפה מופיע ביאור של השם: אליעזר? בפרשת יתרו (יח', ג) "ושם האחד אליעזר" למה? "כי אלוקי אבי בעזרי ויצילני מחרב פרעה". אליעזר זה לא סתם שם, הוא מבטא משהו. עומד משה רבינו על הבמה במדי אסיר, כמי שמוצא להורג, מגיע קוסטינר, משייף את הסכין, ועומד להורגו. אך כאשר שם את החרב על צווארו של משה, החרב נשברת! היה סיכוי למשה רבינו לצאת מזה? אין סיכוי! זה שנעשה צווארו של משה שיש, זה נס. והוא קורא ע"ש כך את שם בנו: אליעזר.

אומר רבי צדוק אליעזר זה לא "אליעזר" זה "318". מה זה 318? יאוש זה 317, 318 זה אחד מעל ליאוש. כלומר, אין לנו מושג של יאוש בעולם. מאיפה אנחנו לומדים זאת - מאברהם אבינו שיוצא למלחמה עם אליעזר - 318, המספר הנוסף אחרי יאוש - 317 ללמדנו שאין יאוש בעולם.

כשנודע לאברהם שלוש נשבה, חז"ל עושים חשבון כמה אנשים היו במלחמה הזאת, מלחמת ארבעת המלכים בחמישה. מיליוני חיילים היו שם. בא הפליט ומודיע לאברהם שלוש נלקח בשבי, ואברהם יוצא להילחם נגד 22 מיליון חיילים. איך ניתן? אומר לנו אברהם - לוקחים 318 - אין מושג כזה יאוש אצל יהודי. יהודי לא אומר 'אין מה לעשות'. "וירק את חניכיו לידי ביתו שמונה עשר ושלוש מאות", אברהם אבינו יוצא למלחמה מתוך בטחון בקב"ה, שאלוקי אבי בעזרי.

לאחר ההקדמה הזאת מסיים רבי צדוק מלובלין בדברי הגמרא במסכת סוכה: הגמרא מספרת על אישה זקנה שבאה לפני רבי נחמן. אמרה לו: ראש הגלות וכל החכמים יושבים בסוכה גזולה. שכן, כשנתנו לעבדים לעשות סוכה הם סחבו קורות מחצר ביתה של אותה אישה זקנה, וקורות אלה שמו בסוכה של ריש גלותא וכל החכמים יושבים בה. זועקת האישה: 'כולכם יושבים בסוכה גזולה' ולא השיגח בה רבי נחמן.

אמרה לו האישה: כך מתייחסים לאישה שלאביה היו 318 עבדים?! התחילה לצעוק ולא היו משגיחים בה. אמר להם רבי נחמן: מה שמגיע לה זה רק הכסף שעולים העצים. כי למרות ויש להחזיר תמיד את הגזלה שגזלו, חששו חכמים שאם נגיד לאדם להחזיר קורה ששם בתוך ביתו ובעקבות כך צריך להרוס את ביתו, הוא לא יחזיר אף פעם. ותקנו תקנה הנקראת: "תקנת מריש" - משלמים את דמי הברזל או הקרש ולא אומרים לפרק את הקורה.

באה האישה שגנבו לה את הקורות לפני חכמים בטענה - אתם גנבתם לי את הקורות. אומר לה רבי נחמן: כמה עולה קורות? נשלם! אך האישה רוצה את הקרש. היא מתחילה לצעוק ולא משגיחים בה. ואז היא אומרת: לאבא שלי היו 318 עבדים. ונראה תמוה - מה קשור להזכיר את העבדים שהיו לאביה? ממה נפשך, אם צריכים להחזיר, אז יש להחזיר. אם לא, אז לא מחזירים. מה זה משנה כמה עבדים היו לו?

אומר רבי צדוק הכהן, האישה לא ידעה מ"תקנת מריש", היא ידעה שאדם גוזל דבר מסוים, הוא קונה אותו ביאוש בעלים או בשינוי רשות. אמרה האישה, אתם בטח לא רוצים להחזיר את זה כי קניתם את זה בשינוי רשות, ואתם אווזים שאני התייאשתי. לאבא שלי היו 318 עבדים, אני אף פעם לא אתייאש. אם אני לא מתייאשת, אז אין כאן יאוש, ועליכם להחזיר את הקורות המקוריות.

אמר לה רבי נחמן: אני יודע שלא התייאשת, אבל יש "תקנת מריש" - אפשר להחזיר את דמי הקורה במקום הקורה.

אומר לנו ר' צדוק הכהן מלובלין, דע לך שזה היסוד. כל פרשת וירא מלמדת אותנו התורה שאין יאוש בעולם כלל. אסור להתייאש. לא כאשר רח"ל יש לאדם בעיות בפרנסה, לא כאשר יש בעיות של בריאות, לא בבעיות של חינוך ילדים ולא בבעיות של שלום בית. אין יאוש, אלא רק להתפלל אל ה' ולבקש ממנו.

כדברים הללו אמר הרה"ק האהבת ישראל מויד"ני ז"ע לחתנו הרה"ק רבי אלטער'ל הוורוויץ מדז'יקוב ז"ע בשעה שבנו הרה"ק רבי מנדל ז"ע הי"ד (אחיו של הרה"ק רבי יהודה'ל ז"ע) נפל למשכב בעודו בילדותו ומצבו החמיר מאוד עד שסכנה נשקפה לחייו. באותה שעה אמר להם האהבת ישראל: הנה, שלשה שותפים יש באדם, הקב"ה אביו ואמו, ומדיני 'שותפות' הוא שאם שלשה שותפים עשו עסק יחדיו, אי אפשר לאחד מהם לפרוש אלא ביד שני השותפים האחרים לכפות אותו להמשיך את השותפות (ח"מ קעו טו). אף אתם ב'שותפות' שיש לכם בבנכם, בידכם הדבר - לכפות כביכול על הקב"ה השלישי שבשותפים שישאיר לכם את הפיקדון היקר בידכם. אך כלל נוסף יש בדיני שותפות, והוא שבאם שניים מהשותפים נתייאשו מן העסק הרי השותף השלישי זוכה בכל הסחורה מן ההפקר. על כן הזהרו שלא ליפול לזרועות היאוש, חזקו ויאמץ לבבכם לקוות אל ה', השתדלו והרבו תחינה ובקשה לפני מלך שומע תפילה. ואכן, האב והאם המשיכו להתפלל מתוך תקווה רבה והבן הבריא לאורך ימים ושנים.

רק נוסף אחד יותר על יאוש ובזה עומדים בני ישראל על מעמדם ואין נופלים ח"ו.



רבי צדוק הכהן מסביר שהנס הגדול של לידת יצחק כשאברהם אבינו בן מאה ושרה בת תשעים היה לכאורה יכול להתבצע הרבה קודם, כמו אצל יצחק אבינו ורבקה שעשר שנים היתה עקרה משום שהקב"ה מתאוה לתפילתן של צדיקים ולאחר מכן נפקדו. אך מדוע היה אצל אברהם ושרה צורך להמתין זמן כה ארוך? אלא זה ללמדנו שבנין האומה הישראלי בא לכאורה אחרי יאוש, בשעה שנראה שכלו כל הקיצין ואין כבר סיכוי בעולם של הקב"ה.



מצור תעסוקתי

על האמונות שמעכבות את היציאה שלנו מהמצור הכלכלי - תעסוקתי

ענבר אור, מנכ"ל ובעלים של ארגון "יוצאת לאור" קידום תעסוקתי לנשים חרדיות
info@gmail.com | www.ylaor.org | 054-8182148

מעטים האנשים כיום במדינת ישראל שיכולים להעיד על עצמם שהם אינם מרגישים במצור כלכלי. המצור הכלכלי נובע ממגוון רחב של סיבות כמו הוצאות מופרזות, אשראי מנופח וכדומה אחת הסיבות העיקריות היא חוסר הצלחה תעסוקתית - כפי שהיינו רוצים להצליח בה.

לאמיתיה, וגורמים לאמונה לאבד את ביסוסה. כך הן מאבדות את כוחן ונעלמות. אמונות יכולות להתקיים כל עוד האמונה בהן קיימת. ללא האמונה, הן נעלמות ואז, במידה והן אכן מגבילות אותנו, יש לנו הזדמנות להכניס אחרות במקומן, מחזקות יותר ומקדמות יותר.

נכון שבכדי לפרוץ את הדרך שלנו להעלאת שכר או לדרישת מחירים גבוהים יותר בתור בעלי עסק, כדי לאזן בין בית לתעסוקה או כדי למצוא פתרון תעסוקתי שיהלום את צרכינו המשפחתיים והגבולות הערכיים שלנו- יש צורך בעבודה. אבל כך הוא בכל המגזרים. כך הוא טבע העולם, ומוטלת עלינו חובת ההשתדלות.

על מנת להצליח יותר, ראשית, עלינו להגדיר בצורה ברורה, מהן המטרות והיעדים אליהם אנו שואפים להגיע. באיזה מסגרת ותנאים עלינו למצוא את הפתרון הרצוי. ואז, לגייס הרבה חשיבה יצירתית כדי למצוא פתרון שמתאים ככפפה ליד, הן כשכירים, הן כפריילאנס והן כעצמאיים. חשוב לציין שגם כשכירים יש מקום ליצירתיות מתוך גישה פרו-אקטיבית (יוזמתית) שיכולה גם ליצור יש מאין.

זה דורש הרבה שחרור מאמונות ומגבלות מחשבתיות שלקחנו לעצמנו במהלך השנים, כאנשים פרטיים וכמגזר באופן כללי.

זה דורש יצירתיות וחשיבה יוצאת דופן, מחוץ לקופסא בנוגע לפתרונות ואפשרויות.

זה דורש למידה וקבלה של כלים איכותיים לחיפוש עבודה, משא ומתן להעלאת שכר וכלים עסקיים אפקטיביים ומקדמים.

זה דורש אמונה בסיסית שאם זה סל הכלים שהעמיד הבורא לרשותנו מבחינת הכישורים, היכולות והחיבורים האישיים שלנו, ומצד שני ה"מגבלות" שיש לכל אחד מאיתנו, כנראה שישנה מסגרת תעסוקתית שגם תתאים לנו.

מימוש עצמי תעסוקתי הוא אפשרי. הוא יוביל אותנו ליציאה מהמצור, לקהילות ושמחה שתשפיע גם על מערכות היחסים האחרות בחיינו.

מצור תעסוקתי נוגע לא רק לעניין הפיננסי כי אם גם לעניין הנפשי. הרבה מאוד אנשים עוסקים במקצועות שלא ממצים את היכולות, הכישורים והפוטנציאל התעסוקתי שלהם, ומרגישים כעבדים בעבודתם. לו היו עוסקים במקצוע שתואם את הפוטנציאל הייחודי שלהם, סביר להניח שהיו מסופקים, שמחים וגם מרוויחים בהתאם. הם היו שוברים את חומות המצור ויוצאים לחירות תעסוקתית.

מה מונע מאיתנו מלשבור את החומות המצור התעסוקתי? ואם זה כל כך פשוט, למה לא כולם עושים את זה?

מדהים לגלות עד כמה מחשבה קטנה שמתקבעת לה אצלנו בראש יכולה להשפיע על ההצלחה שלנו, גם בחלק התעסוקתי. דוגמא למשפטים מקבעים הם: "אני לא יכולה לדרוש יותר שכר, זה מה שנותנים במגזר", "בחיפה/באשדוד/בביתר וכו' אנשים לא רוצים לשלם", "למצוא עבודה/לקדם עסק זה קשה", "אם רוצים פרנסה טובה צריך להתפשר - לא חייבים ליהנות מעבודה".

לכל האמונות האלה ישנו יסוד כלשהוא ואחיזה במציאות, אחרת לא היינו מחזיקים בהן. אבל עם זאת, הן לא האמת לאמיתה. הן אמת חלקית, לא מבוססת שלא מאפשרת לנו לחשוב שישנה אפשרות אחרת.

המסגרת התעסוקתית הינה מורכבת ומאתגרת והתפיסות והאמונות שלנו הן סובייקטיביות ואינן אובייקטיביות, וברוב המקרים מעכבות את הצלחתנו והתקדמותנו התעסוקתית.

למרות כל זאת, אמונות אלה משפיעות בצורה דרמטית על חיינו. לדוגמא: אם אנחנו מחזיקים באמונה שלחרדים משלמים תמיד שכר נמוך במקומות עבודה, אז הסיכוי שיהיה לנו אומץ להגיע לעבודה ולפתח משא ומתן שבו נבקש שכר גבוה יותר מראש או העלאת שכר במשך הזמן, הוא מאוד נמוך.

אמונות לא אוהבות נתונים והגיון בריא. הנתונים מראים על האמת



לימודים תורניים גבוהים

השער שלך להצלחה תורנית מקצועית

MILLER POINT .מילר

בית הדין לדיני ממונות:
ההרכבים - הרה"ג
אופיר יצחק מלכא,
הרה"ג עובדיה פרץ,
הרה"ג אייל גיאת-
073-2345-802

בית ההוראה
בנשיאות הרה"ג
אופיר יצחק מלכא
שליט"א
02-6321-608

קו סיוע משפטי
בענייני בתי הדין
הרבניים בישראל
073-2345822 -

שערי הלכה ומשפט

בית דין ובית הוראה
מרכז ללימודים תורניים גבוהים

קורסים:

הדרכת חתנים •
הכשרה לתפקיד של מדריכי חתנים

רבנים משיבים •
הכשרת מורי צדק ומורי הוראה לפוסקי הלכה

בוררות בהלכה •
הכשרת "בוררים כהלכה"
המוסמכים ע"פ חוק הבוררות
תשכ"ח 1968

מסלולי לימוד:

מסלול דיינות •
הכשרת דיינים לתואר "דין לישראל" ברבנות הראשית לישראל

מסלול רבנות •
הכשרת רבני עיר ורבני שכונות לתואר "יורה יורה" ברבנות הראשית לישראל

מסלול טוען רבני •
הכשרת טוענים רבניים ע"י הנהלת בתי הדין הרבניים

צלצלו: 073-2345-802

yaacov@shoam.org.il | רח' בית הדפוס 30, גבעת שאול י-ם



מי הוא המחפש? ואת מי הוא מחפש? הפסוקים האלו מתארים מצב בו יהודי מחפש את נקודת האמת שלו, את הנקודה האישית בה יוכל הוא עצמו להתחבר לקב"ה לפי מהותו וענינו. והנה לנו, בניגוד למה שיכלנו לחשוב, התורה דווקא מכבדת את החיפושיים הללו, ומתארת אותם בהערכה, למרות כל הייסורים והמכות שעלול המבקש לספוג בתהליך החיפוש שלו: "בקשתיהו - ולא מצאתיהו, קראתיו - ולא ענני: היכוני, פצעוני, נשאו את רידיי מעלי שומרי החומות"

מי הם ה"שומרים" המכים את היהודי המחפש את קרבת אלוקיו? 'שומרים' הם בדרך כלל אנשים טובים, אם כן מדוע הם מכים? נראה לומר כי השומרים הם מחנכים או הורים המופקדים על שמירת הנוער. כאשר הם רואים צעיר החורג מן המסגרת הטבעית שלו, ומשוטט "ברחובות" - מחוץ לסביבה הרגילה שלו, "בלילות" - במצב של חושך ואי-בהירות, הם חוששים וחושדים בו, שמא פניו מועדות לקלקול רוחני, ולכן הם מכים ופוצעים, לפעמים בשבט פיהם, במילים מצליפות, בהתייחסות חשדנית ופוגעת, בחוסר הזדהות מוחלט עם החיפושיים והתהיות. שומרים הללו, כוונתם רצויה, אך מעשיהם - לא תמיד. לפעמים הם מחבלים בתהליך החיפוש העצמי, החיוני עבור בניית כל דרכו הרוחנית של אדם.

'הוא לומד ספרי חסידות, אבל אנחנו בכלל ליטאים? מה פתאום הוא הולך לטיש של אדמו"ר אחר, זה פוגע באדמו"ר שלנו? נהיה לי כזה צדיק שהתחיל לגדל זקן?! יום אחד הוא מופיע עם תכלת בציצית, זו לא הדרך שלנו! מה פתאום מסעות לקברי צדיקים? איזה מין רבנים הוא מצטט פתאום, כאלה עממיים? לסיכום - אנחנו רוצים ילד "נורמלי"!

אם אנו ההורים, נשכיל להבין את החיובי שבחיפושיים אלו, נוכל להימנע מלפצוץ את הבן המחפש בדרכו שלו את קרבת אלוקיו. נלווה אותו בזהירות, בהבנה וברגישות, עד שימצא את מקום מנוחתו (עד כאן מהספר "שתולים בבית השם").

חשוב לזכור שזהו שלב שעובר, גם אם התהליך כולל חיפושיים בכיוונים לא נכונים בעליל. הצעקות, ההשפלות והסנקציות גם ככה לא

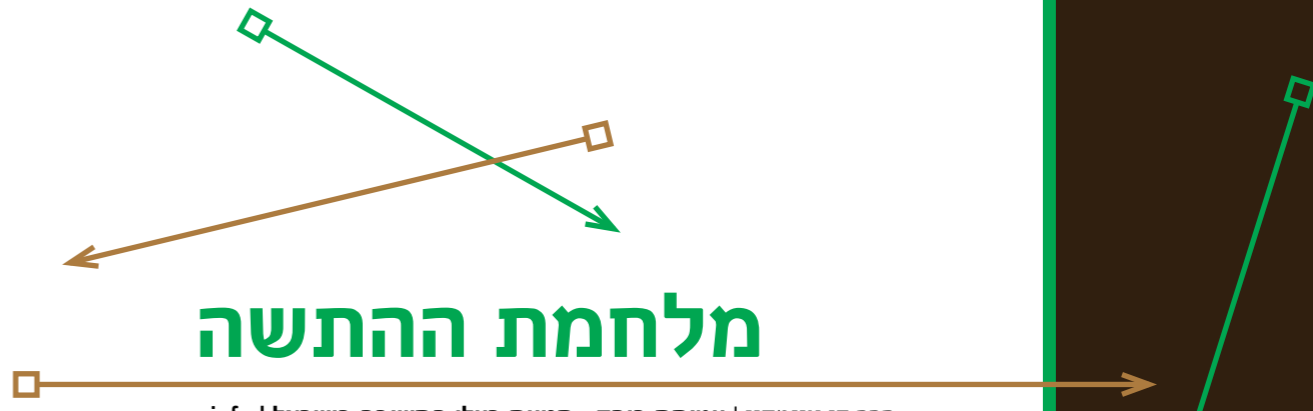
של אותו אדם. השינוי יכול להתבטא בתחום המקצועי (החלפת מקצוע או שינויים פתאומיים בקריירה), בתחום הזוגיות והמשפחה (משברים בזוגיות וגירושין), או במערכת הערכים האישית והרוחנית.

הרמב"ם (סוף הלכות שמיטה ויובל) מציין שלא רק שבט לוי התקדש לה', אלא כל מי שנשאו ליבו. "נשאו ליבו" הוא ביטוי שמלמד על בחירה עצמית. יש כאן מושג של בחירה אישית של אדם, שעמד על דעתו, ובחר, בעצמו, לדבוק בתורה. מערכות חברתיות, משפחתיות וקהילתיות יכולות לתמוך, וצריכות לתמוך, אבל הן יכולות לשמש רק כפיגומים בדרך לצמיחה אישית של המתבגר. כאשר נער מתבגר הוא צריך לעבור תהליך כדי לבחור בעצמו, וזהו המניע שלו בהתנהגותו המרדנית והמתרסה. הוא רוצה להיות זה שמחליט, ולא שאחרים יחליטו בשבילו. באותו התהליך הוא גם בודק ומברר האם אהבת הוריו אינה מותנית בהקפדה שלו על שמירת המצוות.

כהורים שיודעים מה נכון וטוב עבור ילדינו האהובים, אנו מתקשים לעמוד מנגד ולראות כיצד הילד שלנו מזיק לעצמו. זהו רגש יהודי בסיסי, למחות ולהזדעק מול אדם אהוב שמשחית את עולמו. אך חוץ מההלכה שמבהירה שאין מצוות חינוך בגיל הזה, רק תוכחה, חשוב לזכור שזהו תהליך טבעי שאין לדחוק ולהאיץ בו ולהתאזר בסבלנות, דוקא בגלל הרצון להיטיב עם הבן.

בספר "שתולים בבית השם" (הרב יחיאל פליסקין, חלק ב'), מובא שהתורה מתייחסת בהבנה לתהליך החיפוש בגיל ההתבגרות. יתרה מכך, הרב מצטט פסוקים ממגילת שיר השירים, שמציגים גישה מעניינת ביחס לאותו חיפוש פנימי. בפרק ג' בשיר השירים מובא כך: "על משכבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי. בקשתי ולא מצאתיו: אקומה נא ואסובבה בעיר, בשוקים וברחובות, אבקשה את שאהבה נפשי, בקשתי - ולא מצאתיו: מצאוני השומרים הסובבים בעיר, את שאהבה נפשי ראיתם: כמעט שעברתי מהם עד שמצאתי..."

כהורים שיודעים מה נכון וטוב עבור ילדינו האהובים, אנו מתקשים לעמוד מנגד ולראות כיצד הילד שלנו מזיק לעצמו. זהו רגש יהודי בסיסי, למחות ולהזדעק מול אדם אהוב שמשחית את עולמו. אך חוץ מההלכה שמבהירה שאין מצוות חינוך בגיל הזה, רק תוכחה, חשוב לזכור שזהו תהליך טבעי שאין לדחוק ולהאיץ בו ולהתאזר בסבלנות, דוקא בגלל הרצון להיטיב עם הבן.



www.maane.info | עמותת ביחד - תנועת בעלי התשובה בישראל | הרב דן טיומקין

ניתן לחלק את התשובה לשניים: מבחינה הלכתית, אם הילד עבר את גיל בר מצוה, כבר אין להוריו מצות חינוך, שכן אביו כבר ברך עליו: 'ברוך שפטרני מענישו של זה' בשלב זה, כל היחס לעבודת ה' של הילד, היא רק מדין תוכחה, שזה דין כללי. במצות תוכחה יש כל מיני גדרים וחילוקי דינים. יש אופנים בהם חייבים להוכיח ויש אופנים שבהם אסור להוכיח, כמו שמצווה שלא לומר דבר שאינו נשמע. במקרים כאלו עלינו להיות חכמים ולא צודקים, ולכן צריך לדעת מתי להעלים עין לפי העניין. כמוכן שבשלב הזה צעקות ועונשים פשוט לא עוזרים, והרמת יד אינה באה כלל בחשבון. כל אלו עלולים להוביל לכך שהנער יעזוב את הבית, וזהו התרחיש הגרוע ביותר שיכול לקרות.

עיקר התשובה תלוי בהבנה מעמיקה של גיל הנעורים. זוהי משימה מורכבת במיוחד, בעיקר משום שהסמכות ההורית בגיל הזה מתערערת מאוד, וככל שיש פחות שייכות קהילתית או משפחה רחבה שמעניקה מעטפת, כך אין 'רשת בטחון', והילדים חשופים יותר ומתפתים יותר. כמוכן שלמרות עצמאותם של הילדים, אסור לנו להתייאש ולתת להם לעשות מה שהם רוצים. חובה עלינו להתפלל, לקרב אותם לעבודת ה', להרחיק אותם מחברה רעה, ואולי הכי חשוב: להבין מה עובר עליהם, כדי לגבש תכנית פעולה אסטרטגית שבאמת תועיל ככל האפשר. חשוב להבין שהתנהגותם של הילדים אינה נובעת מכפיית טובה, וגם לא מטעויות חינוכיות שלנו, ההורים. זהו שלב התפתחותי שבו הנער מחפש את דרכו האישית, וזה מחייב אותנו, ההורים, להרפות קצת, כדי לתת לנער הזדמנות לקחת אחריות אישית על החיים שלו.

רוב המקרים נוצרות ארבע אפשרויות בתהליך גיבוש הזהות בקרב המתבגרים:

"מגובשי הזהות": צעירים שעברו מסע נפשי, והגיעו למסקנות של מחויבות לדרכם.

"משועבדי הזהות": צעירים אשר לא עברו תהליך ואימצו את הערכים שעליהם חונכו ללא בחינתם מחדש.

"מפוזרי הזהות": צעירים שפרקו את תבנית הזהות שהוקנתה להם, אך לא הצליחו להרכיב זהות מגובשת חדשה. בקבוצה זו יש חלוקה לשניים: יש כאלה שמאריכים את זמן החיפוש, וממשיכים במצב משברי עד למציאת זהותם, ויש כאלה שכלל אינם בתהליך של חיפוש, בבחינת 'שאינו יודע לשאול'.

כל צורת החיים של האדם הבוגר תושפע מאותה זהות שהתגבשה בגיל הקריטי הזה. מעניין שצורת ההתמודדות מול משברי אמצע החיים מושפעת מאד מסוג הזהות שתתגבש בגיל ההתבגרות: מתברר שאלה שלא הגיעו לזהות מגובשת עצמאית הם מועדים במיוחד לחוות משבר זהות חריף באמצע החיים. דווקא המתבגרים ה"חלקים" שלא מרדו, אלא המשיכו את דרך הוריהם וסיגלו "זהות משועבדת", חווים משבר משמעותי וכואב בהמשך החיים כאשר הם מגיעים לניסיון או התמודדות, כי הם מרגישים שבעצם הם מנהלים את חייהם כדי לרצות אחרים. אז הם שואלים את עצמם "איפה אני", וחשים חוסר סיפוק וחוסר משמעות. גם "מפוזרי הזהות" מוגדרים כקבוצת סיכון, כי הם רואים שהחיים שלהם "מתבזבזים" ללא טעם ומשמעות. לעיתים, משבר כזה עלול להיות דרמטי ולהתבטא בשינוי פתאומי וחריף של אורח החיים שמתקבל בהפתעה מוחלטת על סביבתו המוכרת

ניתן לחלק את התשובה לשניים: מבחינה הלכתית, אם הילד עבר את גיל בר מצוה, כבר אין להוריו מצות חינוך, שכן אביו כבר ברך עליו: 'ברוך שפטרני מענישו של זה' בשלב זה, כל היחס לעבודת ה' של הילד, היא רק מדין תוכחה, שזה דין כללי. במצות תוכחה יש כל מיני גדרים וחילוקי דינים. יש אופנים בהם חייבים להוכיח ויש אופנים שבהם אסור להוכיח, כמו שמצווה שלא לומר דבר שאינו נשמע. במקרים כאלו עלינו להיות חכמים ולא צודקים, ולכן צריך לדעת מתי להעלים עין לפי העניין. כמוכן שבשלב הזה צעקות ועונשים פשוט לא עוזרים, והרמת יד אינה באה כלל בחשבון. כל אלו עלולים להוביל לכך שהנער יעזוב את הבית, וזהו התרחיש הגרוע ביותר שיכול לקרות.

עיקר התשובה תלוי בהבנה מעמיקה של גיל הנעורים. זוהי משימה מורכבת במיוחד, בעיקר משום שהסמכות ההורית בגיל הזה מתערערת מאוד, וככל שיש פחות שייכות קהילתית או משפחה רחבה שמעניקה מעטפת, כך אין 'רשת בטחון', והילדים חשופים יותר ומתפתים יותר. כמוכן שלמרות עצמאותם של הילדים, אסור לנו להתייאש ולתת להם לעשות מה שהם רוצים. חובה עלינו להתפלל, לקרב אותם לעבודת ה', להרחיק אותם מחברה רעה, ואולי הכי חשוב: להבין מה עובר עליהם, כדי לגבש תכנית פעולה אסטרטגית שבאמת תועיל ככל האפשר. חשוב להבין שהתנהגותם של הילדים אינה נובעת מכפיית טובה, וגם לא מטעויות חינוכיות שלנו, ההורים. זהו שלב התפתחותי שבו הנער מחפש את דרכו האישית, וזה מחייב אותנו, ההורים, להרפות קצת, כדי לתת לנער הזדמנות לקחת אחריות אישית על החיים שלו.

"מי אני?"

המשימה ההתפתחותית המרכזית של גיל ההתבגרות היא גיבוש זהות עצמאית. הזהות היא מכלול הערכים ותפיסות העולם האנושיות, הרוחניות, החברתיות והדתיות של האדם, ומכלול התכונות שהוא מייחס לעצמו. כל עוד הילד ילד, היה לו קל להגדיר את עצמו על פי מה שקיבל מהוריו, והזהות שלו היתה ברורה לו. בגיל ההתבגרות מתפתחת היכולת לחשיבה מופשטת וביקורתית. הילד מסרב לראות כמוכנות מאליהן את הגדרות הזהות שהוא קיבל מהוריו. גם אם ההורים מושלמים והסביבה מחזקת ותומכת, עדיין מבעבעים בבני הנוער כוחות פנימיים חזקים, גועשים ותוססים, שגורמים להם לשינויים משמעותיים בתפיסת העולם.

על מנת שהבחור הצעיר ייצור לעצמו זהות עצמית

שאלה: בני המתבגר לא קם בבוקר. אם אני לא מעיר אותו לומר 'קריאת שמע' בזמן, הוא פשוט לא קם. אני מתוסכל, ומנסה להסביר לו שיש כאן נידון של "מעוות אשר לא יוכל לתקון", אבל הוא ממש לא מתרגש מזה, וגם לא מהעובדה שאני משתגע. אני לא מבין איפה טעיתי ומה עשיתי רע שכך בני מתנהג. מה עושים?

תשובה: גיל ההתבגרות הוא גיל קשה ובעייתי, המאופיין במרדנות, חיפוש אישי של הנערים ובדרך כלל גם בכאב לב גדול להורים. מלבד תפילות, תפילות ועוד תפילות, כדאי לנסות להבין מה בדיוק עובר על הנערים, ואיפה אנחנו יכולים להזיק או להועיל בקשר האישי שלהם עם הקב"ה.



עוזרות. הן רק מורידות עוד ועוד את הדימוי העצמי של הנער, ובכך גורמות לו עוד סיבות להתפתות אחרי הרחוב המקבל וחסר הדרישות. לכן צריך לדעת מתי להתעלם, ואיך לא לוותר, לחפש את הטוב ולהתמקד בו, לשקף ולהעצים אותו. זהו יסוד בסיסי וחשוב בחינוך הילדים. גם כשהם קטנים, אף ילד שמתחיל ללכת לא יצליח אם לא יעודדו אותו, למרות שבהתחלה הוא מועד. התורה עצמה מכנה את יוכבד ומרים על שם קולות הפעיה שהשמיעו לתינוקות משום שרק כך משפרים את הילד, וזה לא נגמר בשלב ההליכה. בכל שלב בשלבי ההתפתחות של ילד העידוד נצרך ומחויב. הביקורת משתקת וגורמת לברוח בעוד שהעידוד וחיפוש הטוב הוא זה שמצמיח ומגדל. לדוגמה, נער מתבגר שמגיע לפני השקיעה להניח תפילין, וזוכה לגערות על כך שרק עכשיו הוא נזכר, לא יפתח חשק או רצון חיובי בתחום הזה. לעומתו, נער שזוכה למחמאות על כך שלא הניח ליום לעבור בלי מצות תפילין, 'אח... איזו יראת שמים', נער כזה יקבל תמריץ אמיתי גם מחר שלא לפספס, ובעזרת השם, עם הזמן, יתפתח אצלו תהליך, בקצב שלו, שבו הוא ישכיל להניח בזמן הנכון ולא ברגע האחרון.

ננסה לחשוב: אילו היה מדובר בנער חילוני שמתחיל לחזור בתשובה, שלא מצליח לקום בבוקר - לא היינו גוערים בו. היינו מבינים שבשלב זה הוא עדיין אנוס ואין לו כוחות, ולכן היינו מתרכזים בלחפש חיזוקים חיוביים, חוויות רוחניות, ביחד עם הרבה אהבה (ואוכל ביתי טוב), מתוך הבנה שזה מה שיתן לו את הכוח לרצות להתגבר על היצר החזק לקום בבוקר. כל מקרב מתחיל יודע שצריך לחפש טוב, להעצים, להגדיל ולשבח, ואז הנקודות הטובות מתרבות ומתעצמות. כך התחיל אברהם אבינו לקרב גרים. הוא התעלם מהעבירות הרבות שלהם, כשביקש מהם לשתוף את אבק הרגליים בחוץ, את העבודה הזרה, והעניק להם אוכל וחום, ובכך זכה לקרבם. בכך הוא זכה לצרוב בכל בניו ותלמידיו את היכולת לראות את הטוב שמסתתר לו. אין סיבה שנתנה אחרת כאשר מדובר בבנינו אהובנו.

אין ספק שתהליך החיפוש מלווה בכאב גדול להורים. אדישות חלול בתפילה או בלימוד פוגעת בהורים באופן אישי. לאף אחד אין נוסחת פלאים איך להתנהג בכל מצב ובכל ניסיון. אבל אם נבין שזה שלב התפתחותי בדרך למציאת קשר אישי ואינטימי עם בורא עולם, נוכל יותר בקלות, לקחת נשימה ארוכה ולהגיב בסבלנות ובקור רוח, לפי העניין, כדי לתת לילד את הכלים לשאוף לחיי תורה מלאים ומספקים. הרבה תפילה, ועוד תפילה, ובמקביל לנסות להוכיח באופן שנשמע ומתקבל, בזמני רצון ובנחת, ומצד שני לתת תחושה שמבינים את הנער, ולא להיכנס למלחמת התשה חסרת תועלת. וכמובן, לזכור ולהפנים שעם כל הקושי, יש כאן מעלה מסוימת: למרות הנוחות והקלות לגדל בן "תם" או "שאינו יודע לשאול", דוקא הבן שכרגע נראה "רשע", עובר תהליך שיסתיים, בעזרת ה', בגיבוש זהות עצמאית שמחפשת את קירבת ה'. האדמו"ר מפיאסצנה קורא לכך: 'בוסר המלאכים'. זה שלב בוסרי, דוקר, מתריס. אם נצליח לשנות את הפוקוס, לחפש את הטוב, להאמין בו, הוא עוד יבוא, ובגדול.

לסיום, הרש"ר הירש בהקדמה לספרו חורב, מתמצת את כל התנהלות ההורים והילד במשפט הקדמה מאלף. הוא מקדיש את ספרו: "להורי-שומרי בילדותי, מדריכי בנערותי וידידי בבגרותי". תפקידנו כהורים צריך לעבור שינויים. מתפקיד ה"שומרים" כשהם קטנים, ל"ידידים" כשהם בוגרים. הדרך להגיע לכך היא דרך שלב הנערות, שבו תפקידנו אינו להיות שומרים, אלא להיות מדריכים, מורי דרך. על ידי העברת מסרים בתקשורת נכונה, במתן דוגמא אישית, באמונה, טיפוח, סיוע, ראיית הטוב והעצמה לא דרך משמעת סמכותנית, אלא בדרכי נועם. זה לא קל. אבל זו הדרך העולה בית א-ל.

הורות היא מקצוע

הצטרפו עכשיו למסלול הכשרת מנחי הורים במרכז י.נ.ר ורכשו ידע מקצועי ומעשי להנחיה קבוצתית ופרטנית



קורס הכשרת מנחי הורים חינוכיים בפינוק אגף שפ"י, משרד החינוך

תוכנית לימודים מקיפה ופרקטית בדגש ילדים בסיכון, נוער נושר לקווים למידה ועוד

- לימודים אחת לשבוע
- מרצים מקצועיים בעלי ניסיון מעשי וידע עשיר בתחום
- פרקטיקה בפרויקט הנחיה ארצי במוסדות חינוך במהלך הלימודים
- אפשרות להכרה בלימודים קודמים והשלמה לתואר ראשון באוניברסיטה הפתוחה



לפרטים והרשמה: 02-6321625
reut@ynrcollege.org

במעמד מרשים: הוענקו תעודות מטפלים בשיטת ה-C.B.T למסיימי ההכשרה המקצועית במרכז י.נ.ר.

התלמידים למדו במשך שנתיים במרכז י.נ.ר את הלימודים העיוניים והמעשיים על מנת לשמש כפסיכותרפיסטים בגישת ה-C.B.T. זכו לתעודות בשיטת איט"ה - האגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

בתום שנתיים של לימודים מקצועיים הוכשרו במרכז י.נ.ר מטפלים פסיכותרפיסטים באישור הגוף המוביל בתחום, איט"ה - אגודה ישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, זכו לתעודות ההסמכה.

במשך הלימודים רכשו התלמידים ידע עיוני בשילוב עם עבודה מעשית אשר במסגרתה התנסו התלמידים בעבודה מעשית מודרכת בקליניקות פרטיות, ובשיתופי פעולה עם הוסטלים ומוסדות טיפול נוספים.

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (C.B.T) הוא טיפול פסיכולוגי המבוסס על שילוב של רעיונות מהטיפול ההתנהגותי והטיפול הקוגניטיבי.

במעמד מרשים שהתקיים במרכז י.נ.ר זכו התלמידים לקבל לידיהם את התעודה המכשירה אותם לשמש כמטפלים בגישה הקוגניטיבית התנהגותית.

את הערב פתח פרופ' עמי שקד, המנהל האקדמי של מרכז י.נ.ר שברך את המשתתפים והרחיב על החשיבות בהכנסת אנשי מקצוע שיסייעו בעיקר למגזר הדתי והחרדי. פרופ' שקד ציין את חשיבות הפעילות של מרכז י.נ.ר שחרט על דגלו להכשיר אנשי מקצוע בתחום הפרט, הזוג והמשפחה. "הגישה הקוגניטיבית התנהגותית היא גישה מובילה ואפקטיבית, מבוססת מחקר, והתכנית היא חוד החנית של המרכז". אמר.

הרב אליהו בן סימון, רב מרכז י.נ.ר ברך את המשתתפים על חיזוק תחושת השליחות שיש בתחום, לתת מזור לנפש, ולסייע לרבים הצריכים עזרה. "במעשה הטיפולי יש השתתפות בבריאה, בריאה ויצירה חדשה כי כל אדם הוא עולם". ציין.

פרופ' יופ מאירס, יו"ר איטה לשעבר הגיע אף הוא לברך את המשתתפים ודיבר על "החוט המשולש" - יחסי הגומלין בקשר הטיפולי, ועל החשיבות לגדל דור טיפולי רגיש תרבות, שיכול לתת סיוע מתוך היכרות פנימית והזדהות באוכלוסייה החרדית.

רפי פלדשטיין מנהל מערך המלגות בקמ"ח, ברך את המשתתפים וקיבל דו"ח נתוני ההשמה של הבוגרים, כאשר למעשה כל אחד מהם כבר עובד בפועל ומקבל מקרי טיפול בהיקפים המאפשרים להם להתפרנס בכבוד.

כן נשא דברי ברכה מרכזי התוכנית במרכז י.נ.ר הם ד"ר נפתלי הלברשטאט וד"ר אהוד רהט.

לקראת סיום עלה לברך נציג התלמידים שהודה להנהלת המרכז, לצוות המרצים על השקעה מאומצת, מקצועית ללא פשרות, ועל האפשרות שמרכז י.נ.ר נתן בכך שהכשיר אנשים מקצוע מהמגזר החרדי.



17 שנות מוניטין

87% השמה

טיפול ב-CBT

כולל הכשרה מקצועית ומקיפה לטיפול בהפרעות נפשיות שונות וסיוע לפרט ולקהילה



פסיכותרפיה

C.B.T - הכשרה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

באישור איט"ה - אגודה לטיפול קוגניטיבי התנהגותי

הפסיכותרפיה מטפלת במקרים של חוסר איזון נפשי הנובע ממשבר רגשי ומצוקה

נפשית. הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי הוכח כיעיל בטיפול בהפרעות שונות כגון: חרדה, דיכאון, התמכרויות, כפייתיות ועוד.

התכנית תכשיר מטפלים בגישה

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

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

- בפינוק וועדה רוחנית -

לפרטים והרשמה: 02-6321603
ruth@ynrcollege.org



בחסות: אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי 1700-5000-65



מן המיצר קראתי

להשתחרר מהמצור הרגשי

רונית מילר | יועצת אישית זוגית ומנחת סדנאות | 050-4165244 | mronit@etrog.net.il

חסימה רגשית יכולה להתבטא באופנים ורמות שונות. היא יכולה לגרום לאדם להיות חשדן, זאגן, חסר בטחון ועוד. החסימה יכולה לגרום לירידה במוטיבציה אך גם לתסכול עצום כאשר האדם יודע שהוא נושא פוטנציאל לקידום אישי, הגשמה והתפתחות, אך מבחינה רגשית הוא חסום מלפעול. החסימה יכולה לגרום לוותר וקשיי התבטאות ואפילו להתפרצויות כעס שמחפות על רגשות מודחקים. כאשר החסימה עמוקה יותר האדם יחוש תחת מצור והלחץ יגרום לו סבל רב, מתח, זאגה וחוסר מוטיבציה.

הפנימית היא הוכחה לרצון שמתעורר בנו להכיר באמת את המתרחש בקירבנו להבין את מצבנו, ולקחת אחריות אישית לאיכות חיינו ולבקש עזרה וכלים להתמודדות בונה ומחזקת. זהו זמן משמעותי מאד והוא מהווה צעד ראשוני לקראת שינוי.

היזון חוזר

התמורות תגענה כאשר נתבונן פנימה ונלמד לנווט את ההתרחשות הרגשית באופן מבוקר. אצל רוב בני האדם קיימת יכולת בסיסית לתעל את הרגשות. המודעות העצמית ליכולת זו תעזור לנו לפתח ולעלל אותה כאשר נבחין בהצלחות שלנו לבטא את רגשותינו ולשמור על תחושה חיובית. בשעת מבחן ננסה להתחבר לאותה יכולת כאשר אנו כבר מודעים לה. זהו מסע תרגול פנימי של תנועות נפשיות שהופכות בהדרגה למוחשיות ומובנות יותר ויותר כאשר השניים יתרחשו במציאות.

ההבנה שחייבים לפעול בכדי להשיג שינוי מהווה פלטפורמה הכרחית ומטרתה לגייס את כוח הרצון ולעורר אמון פנימי בתהליך שבתחילה לא נתפס מאחר והוא מופשט.

התהליך מזמין אותנו לשנות את חוויות חיינו, לגלות את המקום הפנימי, השלו שבנפשנו, את עומק הרגשות שטמונים בנו ואינם מושפעים מחסימה כלשהיא. רגשות אלה מפכים כמים טהורים תחת כל המהמורות והקשיים ומאפשרים לכל אדם לכבד את מקומו האישי, את הזהות העצמית האמיתית שלו וגם של זולתו, הממתינה להתגלות תחת רגבי הצער והסבל. תגובתנו למתרחש במציאות תהיה אז מתוך שיקולים ערכיים ובתבונה שמאפשרת הבעה מאוזנת של צרכים ומקדמת להשגת היעדים הרצויים באופן אופטימלי. כדי להגיע לאותה התקרבות פנימית נחוצה הדרגתיות ועבודה עצמית פנימית.

כלי נוסף שניתן ליישום בזמן של אינטרקציה בינאישית דורש מאיתנו לברור את מטבעות הלשון שאנו משתמשים בהם ואת דפוסי הביטוי שאנו נותנים לרגשותינו. זהו תהליך שמפנה אותנו לאזן את הרגשות בעזרת המימד החשיבתי. עלינו לפנות לשכל הישר בהפרדה מהסערה שבקירבנו ולשאול את עצמנו - מה המטרה שאני רוצה להשיג? איך הייתי רוצה שיפנו אלי? איך עלי להתבטא כדי שדברי יתקבלו על לב הזולת? וכך לבחור את התגובה המאוזנת בתחילת התהליך הרגשי עדיין לא בשל ובגלל החסימה הרגשית קשה לאדם להתבטא. אך כאשר יבטא את המילים לאחר ליטוש וברור חשיבתי, זה ישיפע גם על עולם רגשותיו ופנימיותו תגייב. השינוי החשיבתי ישלך גם על האיזון הרגשי. מכאן שיש היזון חוזר בין תחילת שינוי פנימי שתוצאותיו ניכרות בשינוי דפוסיים חיצוניים לבין שינוי התגובות החיצוניות שמאזן את התגובות הרגשיות.

משוב חיצוני

בחיי משפחה האינטרקציה הבינאישית מאד משמעותית. לכן ביכולתנו לעזור לזולת להתחזק נפשית ורגשית. מחקר שנערך בקרב אלפי עובדים הראה קשר גבוה בין ביטוי הערכה לעובד לבין נאמנותו לעבודה. הכרה על עבודה טובה הגבירה את תחושת השייכות של העובדים והעלתה את המוטיבציה שלהם לתרום. בוודאי שגם ביחסי זוגיות וחינוך ילדים ניתנת לנו ההזדמנות לעזור לזולת ולחזקו. משוב חיובי לבן הזוג שלנו חשוב במיוחד כאשר אנו מזהים שהוא נמצא במיצר רגשי. הבעת הערכה ליכולותיו תצמיח אצלו אמון ביכולותיו. מילים חמות, מעודדות, תפלנה בהדרגה את חומות המצור והמצוקה הפנימית תתרכך ובוודאות יעמיק גם הקשר הבינאישי.

הקריאה מן המיצר מתייחסת לאותה תפילה שבוקעת מאליה בעוצמה ברגעים קשים. כח התפילה הוא אדיר. לקיחת האחריות האישית ונקיטת צעדים לשינוי, בונה כלים המאפשרים את ההתרחבות הרגשית של הלב לחוויות קיום מאוזנת ושמחה. לחוש את התפילה שנוענית - ענני במרחב.

קריאה לעזרה

כל רגש לא מאוזן גורם למתח וסבל נפשי. לזעוק מן המיצר זהו שלב שבו נפשנו אינה מוכנה להשלים עם דפוסי הנפש המתסכלים. הקריאה

יום עיון מקצועי למדריכות כלות במרכז ינר

עשרות מדריכות כלות השתתפו ביום עיון מקצועי שנערך על ידי מרכז ינר, והעשירו עוד את הידע המקצועי על מנת לשפר את תחום המשפחה בישראל.

במהלך יום העיון שהתקיים במרכז ינר בגבעת שאול בירושלים, האזינו מדריכות הכלות להרצאות מקצועיות של מרצות מטעם מרכז ינר אשר העלו בפניהן סוגיות מקצועיות תוך הענקת כלים מקצועיים לשיפור תפקודן של מדריכות הכלות.

המטפלת המשפחתית גב' מלי אורנבוך המרצה בתוכנית להכשרת יועצות נישואין בינר הרצתה בפני המשתתפות בסוגיות שונות ובהן: התמודדות עם פערים בזוגיות, תפקודה של מדריכת הכלה לאחר החתונה, יצירת שינויים בחיי הנישואין ועוד. מרכזת התוכנית לייעוץ בתחום קדושת המשפחה, הגב' מלכה גראוכר הציגה דילמות וסוגיות בתחומי התמחותה ובהן הכרת בעיות נפוצות בחיי הנישואין והתמודדות בימים שלאחר החתונה.

בקשב רב האזינו הנשים להרצאתה של ד"ר חנה קטן מומחית ברפואת נשים ומרצה בתוכנית לייעוץ נישואין בינר, אשר הציגה סוגיות ודרכי טיפול בתחום רפואת הנשים.

בסיומו של יום העיון הודו המשתתפות להנהלת מרכז ינר על הענקת האפשרות להעשיר את תחומי הידע גם לאחר למידת המקצוע והתעדכנות בדרכי טיפול מתקדמים.

במרכז ינר מתקיים מסלול להכשרת יועצות נישואין כאשר מטרת תכנית זו היא להכשיר נשים לתפקידי ייעוץ, הדרכה, הכוונה והנחייה בתחום חיי הנישואין והמשפחה.

מסימות הקורס זוכות לתעודת מנחת משפחה בפיקוח אגף שפ"י במשרד החינוך, וייעוץ נישואין ומשפחה בפיקוח אקדמי של היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' בר אילן ובשיתוף אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה בישראל.



17 שנות מוניטין
87% השמה

הידברות 1/4 אי דברות?

מצטרפים עכשיו לתוכנית הכשרת יועצי נישואין במרכז ינר ורוכשים כלים לחיבור בין בני הזוג לחיזוק וביסוס התא המשפחתי

הכשרת יועצי נישואין

תוכנית לימודים מקיפה ופרקטית

מנחי משפחה - באישור אגף שפ"י משרד החינוך
ייעוץ נישואין - בפיקוח אקדמי של היחידה ללימודי המשך, ביה"ס לע"ס, אוני' בר אילן

- תוכנית לימודים תלת שנתית, מקיפה, איכותית ומקצועית
- סגל מרצים מומחה עם ניסיון פרקטי עשיר
- פרקטיקה במהלך הלימודים, סיוע והכוונה בהשמה
- ליווי אישי במהלך הלימודים להצלחת כל תלמיד
- אפשרות להכרה בלימודים קודמים והשלמה לתואר ראשון באוניברסיטה הפתוחה



לפרטים והרשמה:

ruth@ynrcollege.org | 02-6321603

יוצאים מאזור הנוחות

על התמודדות עם פחד משינוי

בת-שבע אדלר יועצת חינוכית, מטפלת מוסמכת בCBT
ba65858@gmail.com | 05331-65858



האדם מטבעו מחפש נוחות. אנחנו אוהבים מזג אוויר נוח ונעים, ואם הוא קר מדי או חם מדי - המזגן הפוך אותו לנוח עבורנו. נשקיע זמן בחיפוש אחר בגדים נוחים, נעליים נוחות, כורסא נוחה במשרד ומושב נוח במכונית. הפרסומת מפתה אותנו לקנות מכשירים נוחים להפעלה, תוכנה ידידותית למשתמש, והכל - בתשלומים נוחים. הנוחות מספקת לנו תחושות נעימות של בטחון והגנה הנגרמים מהמוכר, האהוב והצפוי, בדיוק כמו להכניס את רגלינו לנעלי בית ישנות, בניחוח "הישן הטוב".

אנשים רבים בטוחים שהם מייטיבים לתפקד ככל שתנאי חייהם נוחים יותר. הם רגועים ונינוחים, אינם לוקחים סיכונים, הכל מוכר ותואם את כישוריהם. סדר יומם קבוע, הם עושים את מה שהם יודעים לעשות, והם נהנים מזה. אנשים אלו חיים באזור הנוחות שלהם.

לכל אדם יש חלק בחייו שנקרא "אזור הנוחות". בהגדרתו, זהו מצב פסיכולוגי שבו הכל מוכר לאדם, הוא מרגיש בו בנוח ובשליטה על סביבתו. באזור זה הוא חווה רמות נמוכות של לחץ ומתח ומתאפשרת רמה עקבית של ביצוע.

נשמע טוב? לחיות בנחת על מי מנוחות. גם הספינה העוגנת בנמל נמצאת בטריטוריה מוכרת, רגועה ומוגנת. אך האם לשם כך נוצרו ספינות? הן לא נוצרו כדי לעגון בנמל באזור הנוחות שלהן, כי יש בכוחן לצאת אל הים הפתוח ולכבוש יעדים גדולים ונרחבים.

האם אנחנו רוצים לחיות את חייו קשורים אל הנמל? להישאר תמיד בטריטוריה המוכרת, הבטוחה והצפויה ולא להעזי לצאת אל הים הגדול? ניתן לחיות כך, להישאר באזור הנוחות מבלי להתנסות בחוויות חדשות, אך אלו חיים בהילוך אוטומטי, בלי לקחת סיכונים, אבל גם בלי סיכויים גדולים. יש אנשים שמעדיפים לחלום, וגם לעשות צעדים משיים לכיוון מימוש החלום. אלו אנשים שמעדיפים לצאת מאזור הנוחות אל עבר הים הפתוח אל ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות.

היתה בחורה כזו, בשם רחל, שהשתדכה עם בחור מבוגר בן 40 שלא ידע קרוא וכתוב. הבחור, עקיבא שמו, התכוון להמשיך בעבודתו כחקלאי כל חייו. אבל רחל שחלמה על בעל ת"ח לא רצתה לוותר על חלומה. היא הליכה את בעלה בחלומה הגדול והולכה אותו צעד - צעד מחוץ לאזור הנוחות שלו. היא הלכה עמו ללמוד את אותיות הא' ב' עם ילדים בני 4 ועזרה לו להתגבר על חצי הלעג של הסביבה. ואכן, היא זכתה לראות בהגשמת חלומה הרבה מעבר לצפייותיה. אחרי 24 שנים, כשחזר בעלה, רבי עקיבא הגדול עם 24,000 תלמידים, אמר להם, "שלי ושלכם - שלה!"

היה בחור נוסף, בשם אליעזר, שחרש את השדות עם אביו יום יום. עלתה בלבו שאיפה לעלות לירושלים וללמוד תורה מפי ר' יוחנן בן זכאי אך אביו לא הסכים לכך. הוא יכול היה להרים ידיים, להיכנע לרצון אביו וחרוש שדות כל חייו, אך הוא שאף ליותר. עזב ר' אליעזר את בית אביו הורקנוס אל עבר הבלתי נודע, הרבה מחוץ לאזור הנוחות שלו, והיה לאחד מגדולי התנאים ומכונה בשם "רבי אליעזר הגדול".

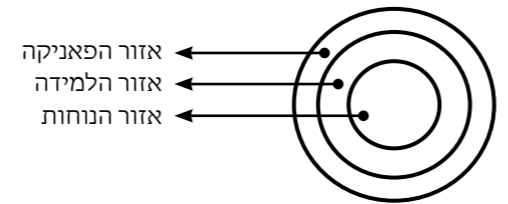
גם ר' עקיבא וגם ר' אליעזר בן הורקנוס גילו נחישות ורצון אדיר למציאות חיים שונה, חיים של לימוד תורה. היציאה מאזור הנוחות היא לא מהלך קל. עצם המחשבה על שינוי מעוררת חששות רבים: כיצד ייראו חיי עם השינוי הזה? האם הוא ייטיב איתי ועם משפחתי? אולי יש כאן סיכון? האם אהיה מסוגל לעמוד באתגר החדש? אילו משאבים אצטרך להקדיש? ואם אכשל? אלו חששות לא מבטלים, אף לא אחד יכול להבטיח לנו שהשינוי אכן יהיה לטובה, וכל מה שכרוך בו יהיה זורם, קל ונעים ולכן החשש הוא טבעי ומונבן.

יחד עם זאת, ישנם מקרים שהפחד משינוי יוצר הפרעה באורח החיים הנורמטיבי שלנו ומייצר דפוס של התנהגויות הימנעותיות. פחד זה נכלל בקטגוריית הפחדים שבמונחי הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, ומאופיין בהתנהגויות שהאדם מסגל לעצמו במטרה למנוע ממנו מלפגוש את מושא הפוביה שלו פנים מול פנים. לדוגמה: אדם שמפחד לדבר מול קהל, ככל שיימנע מלדבר בפני קהל הוא אכן ינצל מתחושת הפחד, בטווח המיידי. הוא לא יחוש את התחושות הלא נעימות הנלוות לפחד כגון דפיקות לב, סחרחורת, לחץ וכו', הוא יישאר באזור הנוחות שלו. לעומת זאת, בטווח הארוך, התנהגויות הימנעותיות אלו מחזקות אצלו את ההרגשה שהוא באמת לא מסוגל לדבר בפני קהל והוא חייב להמשיך להימנע מלעשות זאת. את ההתנהלות הזו בעייתית כשהיא גורמת לאי נוחות לאדם ומונעת ממנו להתנהג כפי שהוא היה רוצה. אם אדם כזה יאזור אומץ להתעמת עם הפחד שלו, תוך כדי חשיפה הדרגתית, הוא ייווכח לראות שהמצב לא באמת מפחיד



כפי שהוא חשב שהוא. לאט לאט, הוא יפיג את החששות, וכמו אדם שעומד על שפת בריכה, הוא יכניס את רגליו למים הקרים עד שהוא יתרגל לטמפרטורה וישחה להנאתו.

תהליך היציאה מאזור הנוחות מתאפיין בשלושה מעגלים:



המעגל הראשון הוא אזור הנוחות. כשאדם מסתכל החוצה, מעבר לאזור המוגן והבטוח שלו, כל מה שהוא רואה זה את אזור הפאניקה, בו מועלים כל החששות והפחדים. אך מסביב לאזור הפאניקה קיים אזור למידה. באזור הלמידה האדם לומד להתנסות במהלכים חדשים, שונים, ולא מוכרים. כאשר הוא עומד באתגרים החדשים הללו הוא לומד משהו על עצמו, על כישוריו ועל המסוגלות העצמית שלו. גם אם הוא נכשל בהתחלה, הוא לומד מה עוד חסר לו כדי להצליח: ידע, ניסיון, הדרכה, זמן וכו'. ככל שיתמיד להישאר באזור הלמידה, הוא יתפתח מבחינה אישית עד שהאזור החדש יהפוך לו לבית שני, למקום הבטוח שלו. אז ידע שכבש הוא אזור חדש, והגדיל את אזור הנוחות שלו - נוח ונעים לו במצב החדש.

ולאלו העומדים על סף אזור הנוחות, מתבוננים אל עבר אזור הלמידה, מלאים בחששות אך גם חדורים במוטיבציה להגשמת חלומם, להלך מדריך בן 10 שאלות שיעזור לכם לקפוץ למים:

1. מהו התסריט הגרוע ביותר העלול להתרחש אם תעשה את מה שבחרת?
2. בכנות, דרג את סבירות התרחשות התסריט הנ"ל (0-100).
3. בחלומותיך הוורודים, מהו התרחיש הטוב ביותר שיקרה אם תעשה את מה שבחרת?
4. בכנות, דרג את סבירות התרחשות החלום הנ"ל.
5. מהי הגרסה המציאותית ביותר להתרחשות הצפויה כשתעשה את מה שבחרת?
6. בכנות, דרג את סבירות התרחשות הגרסה המציאותית הנ"ל.
7. אילו היה מובטח לך שלא תחוש שום לחץ כלל מעשיית המעשה, האם היית מוכן לנסות לעשותו?
8. ואם יהיה מעט לחץ בהתחלה, האם תוכל לעמוד בזה?
9. האם תוכל לחשוב על טיעון חזק שישכנע אותך מדוע כדאי לך לעשות את המעשה? מה תרוויח מכך?
10. מה עדיין עוצר אותך מלנסות?

מטרת השאלות היא להפחית את החששות ע"י בדיקת סבירות והמציאותיות שלהם. מצויים במוטיבציה גבוהה, נוכל להצליח לבצע את הקפיצה הגדולה אל אזור הלמידה. אי אפשר לאמוד את היקף הפירות שנקצור שם - השמים הם הגבול.

REFERENCES:
*Alasdair A.K. White "From Comfort Zone to Performance Management"
*Andy Molinsky, Ph.D., "A New Strategy to Help You Step Outside Your Comfort Zone"
*Alan Henry, "The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone"

אימון להצלחה

17 שנות מוניטין
87% הצלחה



הכשרת מאמנים אישיים

בהנחיית צביקה עידן M.A מאמן בכיר וצוות מאמנים אישיים מוכרים ומוסמכים ע"י לשכת המאמנים ואגודת היועצים והמטפלים

- < תכנית התואמת את דרישת לשכת המאמנים
- < שילוב של לימודים עיוניים ופראקטיקה מעשית
- < קבוצת לומדים מקצועית ואיכותית
- < שילוב מיומנויות בשיטת NLP
- < קבוצות נפרדות לגברים / נשים



הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים

לפרטים והרשמה: 02-6321604
rishum@ynrcollege.org

למחות את דמעותיו של המזבח

מאת: הרב אליהו בן סימון יועץ נישואין ומשפחה ופסיכותרפיסט, מו"צ "שערי הלכה ומשפט" ורב מרכז י.נ.ר.



קדושת הבית היהודי ערכה לא יסולא בפז. תא נישואין איתן ויציב מהווה תשתית איתנה ויציבה לפרט, לזוג, למשפחה ולעם ישראל כולו. אך מה קורה כשזוגיות מאמללת את החולקים בה במקום להצמיח ולרומם? והאם בכל מקרה יש להיאבק לשמירה על שלימות המשפחה? הרב אליהו בן סימון במאמר זהיר אך נצרך וחשוב.

מטפלים זוגיים ויועצי נישואין ומשפחה, נוכחים בכל פעם מחדש ביכולתה של הזוגיות לייצר כל כך הרבה רגשות עוצמתיים ומטלטלים, ובעיקר קיצוניים. לעיתים רגשות שליליים קשים וכואבים, ולעיתים רגשות חיוביים נעימים ומרפאים. עוצמת הרגשות מעלה אינטואיטיבית את מילתנו האלמותית של שלמה המלך: "כי עזה כמוות אהבה" (שיר השירים פרק ח פסוק ו)

כשדוד המלך רצה לתאר זוגיות, הוא ניסח זאת כך: "אלוקים מושיב יחידים ביתה, מוציא אסירים בכושרות" (תהלים, פרק סח פסוק ז), את מילת 'כושרות' פירשו חז"ל (סנהדרין כב). שהיא נוטריקון של המילים **בכי ושידות**. כלומר, הזוגיות צופנת בחובה פוטנציאל דרוקטבי, במנעד שבין בכי לבין שיר!

באופן טבעי ובהחלט בריא ונורמלי, בשעה שבני הזוג חווים את החלק הקשה, הכואב, והמייסר של הזוגיות, עולות מחשבות הרהורים ותהיות, האם נכון להמשיך לחיות בתוך מערכת שהיא כל כך פוגענית והרסנית, או שמן הראוי שאדם ייקח אחריות על רגשותיו ועל בריאותו הנפשית, ויחדל מלהיות נוכח במקום אשר אינו מעצים אותו אלא אף מחליש אותו ופוגע בו.

אין ספק שגם בתקופה הפוסט מודרניסטית, שבה נראה שישנה לגיטימציה לפרידות ולגירושין הרבה יותר ממה שהיה בעבר, עדיין המסרים התרבותיים המאוד דומיננטיים הם כאלו התופסים את הגירושין, כקטסטרופה, כחורבן וככישלון, ובפרט בחברות תורניות ומסורתיות, וזאת מאחר שתפיסות אלו מעוגנות היטב במקורות היהודיים שלנו, דוגמת קביעתם של חכמינו המעצבת והמשפיעה מאוד בעניין זה: **"כל המגרש אשתו ראשונה אפילו מזבח מוריד עליו דמעות"**... (גיטין צ:)

אך יחד עם זאת, ולמרות המחירים הלא פשוטים שהגירושין, הפרידה, והניתוק יודעים לגבות מכל הצדדים הנוגעים בדבר, סבורני כי עדיין ראוי ונכון להשאיר פתח פתוח, דרכו אפשר יהיה לבחון בזהירות ובאחריות, את האופציה של גירושין ופרידה במצבים מסוימים של נישואין בהם נפגשים שני אלמנטים קריטיים: **האחד הוא מצוקה נפשית, רגשית, ופסיכולוגית משמעותית, והשני הוא הגדרת המצב ע"י אנשי מקצוע בכירים ומנוסים כ"בלתי פתיר"**, מכל סיבה שהיא.

כמטפל זוגי, כאדם וכיהודי, אני מאמין שתפקידנו כמטפלים זוגיים, וכיועצי נישואין ומשפחה, הוא לא להיות "מיסיונרים של נישואין", הדוגלים ומטיפים לנישואין ולשלמות המשפחה בכל מחיר, אלא תפקידנו הוא להיות שגרירים של חיים טובים ושל איכות חיים, כשבסיס התפיסה הוא שברוך כלל איכות החיים האופטימלית, בהתחשב במכלול המחירים והתמורות, נמצאת בתיקון, ריפוי, ושיקום של המערכת הזוגית הנוכחית, אך בהחלט שלא בכל מצב ולא בכל מורכבות.

אם נתבונן היטב, אנו נראה שהמוטיבציה האלוקית בבריאת הזוגיות הייתה בשביל ליצור "טוב" שלא קיים במצב של אי זוגיות, שכן בשלב הראשון האדם נברא יחיד, ללא זוגיות וללא פוטנציאל של זוגיות, ורק לאחר מכן הקב"ה מצהיר: **"לא**



כשאנו פוגשים זוגיות קשה פוגענית והרסנית, כדאי שנשתדל להקשיב היטב לתבונתו של הסנדלר שלימד אותנו: "כל זמן שהנר דולק אפשר לתקן", ולשאול את עצמינו האם באמת אפשר עדיין לתקן? האם אכן הנר עדיין דולק? או שאולי הנר כבר כבה? האם אולי מדובר בגווייה שמחוברת למכשירים שיוצרת חיים באופן מלאכותי, מיותר, ומכאיב? הייתכן שקדושתם של הנישואין האלו, הניזונים מתשוקתו של הקב"ה להעניק לנו טוב, כבר פרחו, נמוגו, ונעלמו, יחד עם הפסקתם של חיי הנישואין להעניק לנו טוב?

חז"ל מספרים לנו שכאשר התגאה טיטוס על כך שעלה בידו להחריב את בית המקדש, יצאה בת קול מן השמים ואמרה לו: **"קמח טחון טחנת, היכל שרוף שרפת"** (ראה, סנהדרין צו). ואיכה רבתי א. מו), כלומר, עוד קודם שבצעת את החורבן הפיזי, היה המקדש חרב מבחינה רוחנית, ובעצם אין משמעות רעיונית לחורבן הנראה לעיניים.

ובפרפראזה לבת הקול, בבואנו לדון, לשאול, ולהתחבט בסוגיית הגירושין והפרידות, עלינו לשאול את עצמינו האם אנו בוכים, כואבים ומצטערים על החורבן הפיזי, הטכני, והמשפטי, של הנישואין? האם כעת לא מדובר בקמח טחון, בבית שרוף וחורבן, ובזוגיות נפרדת?

ניתן לחשוב על סוגיה זו גם מזווית שונה ואחרת, דרך דבריו המפעימים והנוקבים, המרגשים והמטלטלים של המלבי"ם (התורה והמצווה, פרשת כי תצא), בבואו לבאר את דברי התנאים העוסקים בעילה המספקת מבחינה הלכתית - משפטית לגירושין. במשנה (גיטין צ:). נכתב: "בית שמאי אומרים לא יגרש אדם את אשתו אלא אם כן מצא בה ערות דבר, ובית הלל אומרים אפילו הקדיחה תבשילו, רבי עקיבא אומר אפילו מצא אחרת נאה הימנה"

ועל זה כותב המלבי"ם: "ולחסידי הדבר מה שיתכן שבנות ישראל יהיו קלות הערך אשר אם יראה אחרת נאה הימנה או שהקדיחה תבשילו שתתיר התורה לגרשה, אבל משפטי ה' אמת, ורצה השי"ת שבני ישראל יחיו יחד עם נשותיהם חיי רצון ולא חיי הכרח, ואם לא היה יכולת בידו לגרשה היה כל אחד מתאונן על חיי שבהכרח יחיה עם אשה אשר לא תמצא חן בעיניו. ונסביר הדבר במשל קטן אם יחרצו לאיש שישב בבית יום אחד, לענוש יחשוב לו, ומרצונו ישב כלוא בבית כמה ימים ותחשב לו עוד לענן ונחת".

דומני שאנו למדים מדברי המלבי"ם שני עקרונות יסוד. האחד, שהוא הגיוני ואנושי, שהקב"ה מייחל ומאחל עבורנו **"שבני ישראל יחיו יחד עם נשותיהם חיי רצון ולא חיי הכרח"**. ועיקרון נוסף, חשוב לא פחות, הוא: **"אם לא היה יכולת בידו לגרשה, היה כל אחד מתאונן על חיי, שבהכרח יחיה עם אשה אשר לא תמצא חן בעיניו"**. כלומר: עצם ההרשאה הדתית,

החברתית, והתרבותית לבחור בפרידה, היא זו שנותנת לנו את הכוח, האומץ, והיצירתיות, להתמודד, להכיל, ולטפל בנישואין במידת האפשר.

דברים דומים שמעתי ממורי רבי, ראש הישיבה, הגאון הרב גבריאל טולדאנו זצ"ל, להסביר מדוע הוקדמה מסכת גיטין למסכת קידושין, הרי הסדר הכרונולוגי הוא הפוך. וביאר זאת בחריפות שאפינה אותו: **"באפשרות לגיטין, ישנה יכולת לקידושין!"**

דהיינו שלעיתים, באופן פרדוקסלי, דווקא הלגיטימציה, החופש, והחרות, לבחור באופציה של פרידה, גירושין, ועזיבת זוגיות כואבת ומדממת, היא זו שתיתן את הכוח, ותייצר את היכולות, לטפל בקשר ממקום חזק איתן ויציב, לעומת מקום חלש, קורבני, ומתגונן.

אך צריך שיהיה ברור לכל העומד בפרשת דרכים מעין זו, שלמרות הלגיטימציה האפשרית במקרים מסוימים, עדיין גירושין מהווים טראומה לפגדים ולילדיהם, ולעיתים גם למשפחה המורחבת. שומה עלינו להבין כי מדובר בהחלטה הרת גורל, ובעלת משמעויות קריטיות, הדומות להחלטה על כריתת רגל או אבר משמעותי אחר, ומשום כך עליה להיעשות בשיקול דעת ובשום שכל, תוך בחינת כל האפשרויות הקיימות להימנע ממהלך זה דרמטי, ותוך התייעצות עם מיטב המומחים הרלוונטיים בתחום, וכלשונו הזהב של הרמב"ם **"ואין ראוי לו למהר לשלח אשתו ראשונה"** (פרק י מהלכות גירושין)

מתוך ניסיון טיפולי רחב, עמוק, ומתמשך, ניתן לומר בבירור שברוב ככל המקרים אפשר, ניתן, וכדאי לעבוד על חיי הנישואין ושלימות המשפחה, ולהגיע לתוצאות שהן טובות דיין. ואף כי מדובר בעבודה קשה, ואולי קשה מאוד, עלינו להתאמץ לעשות זאת עבורנו, עבור בריאות הנפש שלנו, ועבור חוסנם הנפשי של ילדינו, גם אם לפעמים ארוכה היא הדרך, או ארוכה מאוד, ולאו דווקא ארוכה וקצרה, שכן "עם הנצח לא מפחד מדרך ארוכה" (הרב יהושע ויצמן)

אך יחד עם זאת סבורני שהיות והחיים הינם, בסופו של דבר, מתנה בעלת זמן מוגבל, עלינו להשתדל לחיות אותם במלואם על הצד היותר טוב, ובוודאי שאין שום סיבה לחיות את שארית חיינו בסבל משמעותי ומתמשך, שלא נראה כפתור.

אני מאמין, שכל אדם הוא המומחה הגדול ביותר לחייו. המשמעות לכך היא שהקב"ה ברא אותנו ב"צלם אלוקים", כמו שפירשו חז"ל: **"להבין ולהשכיל"**. כלומר, היכולת להבין את עומק ומורכבות הסיטואציה, ומתוך כך להשכיל, דהיינו לקבל החלטות אופרטיביות, הלקוחות אחריות על מרכיבים משמעותיים ודומיננטיים בחיינו. לכן, חשוב מאוד שאחרי שהתייעצנו עם מי שנראה לנו כמתאים לכך, בסופו של תהליך, נלמד לסמוך על עצמינו, על התבונה ועל שיקול הדעת שלנו, שנלמד להיות קשובים לליבנו, ואפילו לאינטואיציה שלנו, ובעצם שנלמד להקשיב ולהתחבר לצלם אלוקים הפרטי והמיוחד שלנו, שכן זו הדרך של הקב"ה לדבר איתנו.

הערות המבחר:
כאשר נתבקשתי לכתוב על מצב אפשרי בו ישנה לגיטימציה לפרידה ולגירושין, התחדדו אצלי דברי חז"ל: "אוי לי מיוצרי ואוי לי מייצרי". (ברכות סא.)
הבחירה לעסוק במתן הרשאה לגירושין, אינה קלה ואינה נוחה.
הרבה יותר נוח לכתוב על אהבה על אחווה על שלום ועל רעות, ובפרט למטפל המאמין בכל ליבו בקדושתם ובחינויותם של חיי הנישואין, ומתוך כך מקדיש את המירב והמיטב של זמנו, כוחו ומרצו, בכדי לעזור לזוגות לייצר ולשמר נישואין טובים ותקינים. אך האחריות והמחויבות לבריאות הנפש העשויה להיפגע באופן משמעותי כשלא יודעים לעצור בזמן זוגיות קשה ומרעילה, גברה על הרצון הטבעי לעסוק בנושא קל, נעים, ומחויך.
אבקש את הקוראים הנכבדים לגשת למאמר בכובד ראש וברצינות הראויה, ולהתייחס לנאמר כאל חומר למחשבה המזיק דיון עמוק והרהור נוקב.
יהי רצון שלא תצא תקלה תחת ידינו, ושנזכה להיות שליחים טובים המרבים שלום ואהבה בעולם!
לנגובות והערות: bensimoneliyah@gmail.com

"רודף שלום ואוהב שלום"

17 שנות מוניטין

87% העמה

MILLER POINT

בלעדי במרכז י.נ.ר!

גישה כללית והתמחות בדיני משפחה

בואו לפתור משברים וליישב סכסוכים בדרכי שלום בעזרת כלים וטכניקות להתמודדות עם קונפליקטים בכל תחומי החיים
בשיתוף חברת CMS

- הבנה והנחלת דרכי הגישור עפ"י תכנית שאושרה ע"י הוועדה המייעצת לגישור במשרד המשפטים
- הכשרה עיונית ופרקטית הכוללת סימולציות מעולם הגישור הכללי וגישור בתחום המשפחה
- אפשרות להמשך לימוד פרקטיקום וקבלת תיקי גישור מבית המשפט לתביעות קטנות
- הכוונה ליישום והשתלבות במרכז גישור



לפרטים והרשמה: 02-6321-617
rishum@ynrcollege.org

17 שנות מוניטין
87% הצלחה

NLP ודמיון מודרך

MILLER POINT מילר

הכשרת מטפלים בשיטת NLP
NLP practitioner - תעודת הסמכה בינלאומית.

בואו לקבל כלים טיפוליים פרקטיים ליציאה מהירה ממצוקות רגשיות, ליצירת מציאות שונה והובלת שינוי פנימי התנהגותי.

תרגול והתנסות במגוון הכלים הטיפוליים הנלמדים:

- תקשורת עם התת מודע ויצירת תהליכי שינוי התנהגותיים.
- קבלת הכח לחיבור משאבים פנימיים לצורך השגת מטרות.
- שליטה ברגשות והכנסה למצבים רגשיים רצויים.
- טיפול מהיר בפוביות וטראומות.

מרתם לאנשי חינוך, טיפול וייעוץ

מרכז י.נ.ר. YNR CENTER

לפרטים והרשמה: 02-6321625
reut@ynrcollege.org

יש לי מושג

איך משנים אמונות מגבילות?

ככל שאותן אמונות טבועות עמוק בתוכנו, כך נדרש מאמץ גדול יותר כדי להתגבר עליהם.

פעולה ראשונה בדרך לשינוי היא קריאת תיגר על המחשבות השליליות. כאשר מחשבה כזו עולה במוחנו, נתרגל לשאול, "האם המחשבה הזו עוזרת לי? האם היא תעזור לי להשיג את מטרותיי? בהנחה והתשובה היא לא. נסלק אותה מתודעתנו. נחזור על פעולה זו שוב ושוב.

רשמו לפניכם משפטי חיזוק קצרים המבטאים אמונה ותקווה, כמיהה וציפייה לשינוי המיוחל מול המחשבות השליליות שברצונכם לנטרל. שנו אותם בכל יום בנחת ובאהבה. הוסיפו מילות אנרגטיות למשפטים שיפיעו בכם כוח של התחדשות.

בכל פעם שתופיע מחשבה שלילית המשדרת חוסר אמונה עצמית, חוסר יכולת ומסוגלות, הניחו סימן שאלה לאחריה: "אני לעולם לא יהיה אהוב כל כך!!!" - "אני לעולם לא יהיה אהוב כל כך?" פעולה זו יוצרת ערעור על הנחות היסוד השליליות והאוטומטיות השוכנות בתוכנו.

תרגול ואימון המוח להפעיל באופן מודע מחשבות חיוביות יביא להסתגלות החשיבה החיובית באופן אוטומטי. הבוס שלכם נראה ככועס עליכם ואתם מרגישים הצפה רגשית? תחושות של חשש וחוסר בטחון מאיימות על ביטחונכם הנפשי? עצרו רגע, נסו לתרגל ממה שקראתם. הפעילו את כוח הדיבור והמחשבה במילים ודיבורים מחזקים. הוציאו בפה מילים של ברכה ואיחולים לכם ולכל סביבתכם. השינוי בהרגשה לא יאחר להגיע.

מספרים על מרן "החפץ חיים" שנכנס לפונדק דרכים באחת ממסעותיו וראה אדם מגושם, חסר נימוסים המתנהג בגסות כלפי בעלת הפונדק. החפץ חיים הזדעזע מהתנהגותו וביקש להוכיחו. בעל הבית עצר בעדו ואמר לו: "רבי וכי יודע אתה מי הוא?" שאל והסביר לצדיק. הבחור המגושם הזה נחטף מהוריו בהיותו ילד קטן בימי הצאר ניקולאי. מגיל שבע הוא בשירותו ואין בו שום זכר יהודי.

שמע החפץ חיים והרהר בליבו. ניגש אל הבחור והניח עליו את ידו בחמימות ואמר: "שמעתי עליך כי נחטפת בהיותך קטן והיית במשך שנים רבות בשירות הצאר ניקולאי, הרשעים ניסו להעביר אותך על דתך אך אתה לא המרת את יהדותך. איזה כוחות נפש עמדו לך... כך שידר לו הצדיק אהבה והערכה לעומת תחושות הבוז והסלידה ששידרו הסובבים האחרים. עיני הבחור המגושם התמלאו בדמעות. הוא בכה כמו ילד קטן וביקש מהרב שיהיה לו לאב. הפונדקאי לא האמין למראה עיניו... הוא שאל את החפץ חיים האם הוא כישף אותו או השתמש בכוחות מיוחדים? ענה לו החפץ חיים שהוא ריחם ואהב את הבחור. הוא דן אותו באמת לכף זכות בליבו ובמחשבתו, זה מה שגרם לשינוי האדיר שהתחולל אצלו.

שינוי חיובי לטובה מתחיל בראש, תחילה על עצמנו ובהמשך גם על הסובבים אותנו. במשך הדורות, נכתבו ספרים רבים בעניין עבודת הנפש והמידות, המפורסמים שבהם הם "מסילת ישרים" לרמח"ל, "פלא יועץ", "המספיק לעובדי ה'" לר' אברהם בן הרמב"ם, "אורחות צדיקים" ועוד כתבים מגדולי ישראל בדורות האחרונים. נצטט התייחסות לענייני מדברי תלמידו הגדול של הגר"א - ר' חיים מוולוז'ין זצ"ל כפי שמובא בספרו "נפש החיים": "כאשר אדם מדבק מחשבתו באדון הכול ואין עוד מלבדו יתברך שום כוח להשפיע עליו בין במעשה ובין בדיבור ובמחשבה, כן יספיק הוא יתברך בידו שממילא יתבטלו מעליו כל הכוחות והרצונות שבעולם שלא יוכלו לפעול לו שום דבר כלל, בין מעצמו ובין מאחרים."

אתם מוזמנים להתנסות בתהליך הזה בעצמכם, ולהתמלא בשמחה ובתודה על הטוב והשפע שקיבלתם מאת הבורא ברוך הוא.

אמונות מגבילות

אוריאל בלמס יועץ חינוכי, מנחה הורים וקבוצות ומאמן NLP

באותו האופן ובכך לקבע את האמונה ביחס לאותה ההתנסות.

יש תקווה?

דפוס החשיבה שלנו הן הבסיס לאמונות שלנו. כלומר, כאשר משתנה המחשבה או התפיסה, משתנה גם האמונה. לכן יתכן בהחלט שאמונות שהיוו בסיס מוצק עבורנו בעבר והנחו את ההתנהגות שלנו לא יהיו רלבנטיות עבורנו כיום: לדוגמה, לכולנו, מן הסתם, היה זמן שבו האמנו שאין ביכולתנו לעשות דבר מה, או שאיננו מסוגלים לעשותו, וכיום אנו עושים זאת בקלות רבה יותר. ניתן להסביר זאת בכך שהאמונה הזו עדיין מאוחסנת בתת המודע שלנו, אך התפישה שלנו לגביה השתנתה. היא אינה משמעותית עוד עבורנו יותר, והיא לא מנהלת, מעצבת או מגבילה אותנו. כאשר אנו חושבים אחרת על עצמנו, ומאמינים בכך, אנו הופכים את מחשבותינו למציאות. בידינו זכות הבחירה והחשיבה.

מה עושים?

רבים מהאנשים הפונים לאימון, "תקועים" בחייהם בשל אמונות שהם נושאים עימם לאורך שנים. כאשר מאמן מזהה אצל המתאמן שלו אמונות מגבילות, באפשרותו לשאול מספר שאלות עוצמתיות על מנת לערער ולמוטט את היסודות המוצקים של האמונות המגבילות:

"מה היה קורה אם היינו יכולים?"

כאשר משהו אומר "אני לא יכול", הוא אינו חושב על האפשרות לראות את עצמו "יכול" לעשות את מה שהוא מאמין שהוא אינו מסוגל. מכיוון שאנשים עושים רק את מה שנראה שביכולתם לעשות, חשוב מאוד לשתול ולהטמיע בתודעתנו מחשבות ואמירות של "יכול", "אפשרי", "מסוגל". כוחן של פעולות אלו מובא בדברי רבי נחמן מברסלב: "אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות". ככל שנספיע על עצמנו בדיבור ובמחשבה טובה כי הכול יתכן ואפשרי בחסדי ה', נייצר רישומים ותנועות פיזיולוגיות במוח המעודדים תהליכי הנעה ומוטיבציה למציאות חדשה וטובה.

תפקיד האמונות המגבילות בחיינו.

מסתבר שלא סתם אנחנו חושבים מחשבות מגבילות. גם להן, אף בהיותן מקבעות, יש תפקיד חשוב. ראשית, חשוב שכל אחד מאתנו יזהה בעצמו מה הם אמונותיו המגבילות, וישאל: "כיצד אותן אמונות משרתות אותי? כיצד / ממה הן מגינות עלי?" "איך יראו חיי בלעדיהן?"

נוסף כי לכל אמונה מגבילה יש צד חיובי, האמונה משיגה עבורנו הגנה מפני פרשנות לחוויות קשות או מאיימות, לכן לא נוכל להשתחרר ולהיפרד מהאמונה המגבילה עד אשר נבין את צדדיה החיוביים.

לאחר מכן נוכל לעבור לשלב הבא ולשאול: "במה עלינו להאמין כדי שהשינוי יהיה אפשרי עבורנו?"

האמונות החדשות הן האמונות המחזקות הנדרשות ליצירת שינוי חיובי ויציב.

אנשים רבים חושבים לעיתים מחשבות של ייאוש ושל השלמה עם המצב הקיים. אמירות פנימיות כמו "אני לא מסוגל", אני לא מצליח" הן למעשה אמונות המגבילות את העשייה שלנו בעקבות אמונה או מחשבה שלילית. על מנת להשתחרר מאותם כבלים עלינו לעשות שינוי בחשיבה שיגרום לשינוי האמונה המגבילה ולשינוי ההתנהגות. על מחשבה היוצרת מציאות במאמר הבא.

אמונות ומחשבות

אמונות ומחשבות הם הרגשות של ודאות מוחלטת לגבי תחומים ספציפיים בחיינו. אמונות בהקשר זה מתפרשות כתשתית מחשבתית המעצבת את האופן בו כל אחד מפרש ומתייחס לאירועים, מצבים והתמודדויות בחיי היום יום. כאשר יש חשיבה שהתקבעה בנו כאמונה, בדרך כלל אין לנו ספק לגביה, וממילא היא הופכת להיות המציאות עצמה עבורנו.

מנגנון ההפעלה

ניתן למצוא בכל אמונה שני צדדים הכרחיים שיחדיו מאפשרים לאמונה להתקיים:

הצד המחשבתי - זהו הרציונל המסוגל לחשוב כל דבר שעולה על הדעת.

הוא יכול לחשוב שביכולתנו לעשות כל דבר או לחילופין שאיננו יכולים לעשות דבר. הוא יכול לחשוב שאנו מעצבים את חיינו או לחילופין שחיינו נשלטים בכוח הנסיבות הסובבות אותנו ולהאמין בכך.

הצד המקבע - משמש כתומך לצד "המחשבתי".

צד זה משמש כמסננת למידע ולרשמים הנקלטים מהסביבה, ומאפשר רק למידע התומך באמונות של הצד המחשבתי להיקלט. הצד "המקבע" יסנן ויעבד מידע ויוכיח שהוא צודק. ניתן לראות זאת כ"נבואה המגשימה את עצמה" - קבלת אישור לרציונל המחשבתי.

כיצד נוצרות אמונות ועיוותי מחשבות

במהלך ההתפתחות שלנו, אנו קולטים ומפנימים מסרים שונים מאנשים בסביבתנו שאומרים לנו מה אנו מסוגלים לעשות ומה איננו מסוגלים לעשות. מסרים אלו נקלטים ומוטמעים בעיקר בגילאי הילדות וההתבגרות. ככל שאנו סומכים על אותם אנשים והם משמעותיים עבורנו, יהיו לדבריהם משקל מכריע והם יצרו בתוכנו אמונות שונות ביחס לעצמנו ויכולותינו. אמונות נוצרות גם במהלך החיים על ידי האדם עצמו: חוויות משמעותיות והתנסויות חד פעמיות שאנו חווים ושיש להם תוצאות מסוימות - חיוביות או שליליות, מקלילות את עצמן למצבים עתידיים המתפרשים כדומים באופיים. כלומר, בעקבות התנסות כל שהיא אנו עשויים לפרש כל מצב דומה

למצוא את הגליקוגן בהורות

על התמודדות ברגעים קשים

חיים עמית



טיפסנו ללגונת השלושה, באזור אל צ'אלטון שבארגנטינה. הלגונה שוכנת למרגלות ההר הגבוה ביותר באזור, 3,405 מטר גובהו, והטיפוס אליה נמשך כארבע שעות. חלקו האחרון של הטיפוס היה קשה: עליה ארוכה ותלולה, שעשינו אותה באיטיות רבה, ובמאמץ רב. כשהיינו בירידה מההר, שאמנם הייתה קלה יותר אך נמשכה גם היא כארבע שעות, אמרה גבי: "אני חושבת שאני יודעת למה היום יותר קשה לנו מאשר אתמול - פשוט נגמר לנו מאגר הגליקוגן בגוף. הגליקוגן הוא מקור האנרגיה העיקרי והחינוי ביותר של הגוף. בהעדרו, נרגיש עייפות וירידה חזקה בכוח. אתמול התאמצנו מאוד כשטיפסנו. הגוף השתמש בכל הגליקוגן העומד לרשותו. מאחר שהיום לא נחנו ואנחנו בעיצומו של טיפוס נוסף, ולא אכלנו פחמימות המספקות לגוף אנרגיה, אין לגוף שלנו מאגר אנרגיה זמין. לכן אנחנו מרגישים עייפות רבה."

צריכים להתבצע תוך הבטחת שלומו של הילד ובטיחותו. פסק זמן ארוך שלא במהלך התמודדות יכול להיות אימון כושר, יציאה לשיעור, פגישה מרעננת חברה, בילוי זוגי או אישי או אף חופשה קצרה של יום-יומיים.

על אף שהרעיון של מנוחה בהורות פשוט, הביצוע שלו קשה ומסוכן. העובדה היא שאנחנו לא מספיק נחים בהורות. לא מספיק לוקחים פסק זמן לעצמנו כשאנחנו מרגישים שכלה כוחנו, או כשאנחנו עומדים בפני התמודדות קשה. התירוצים לכך רבים וכולם הגיוניים: אין זמן, יש עניינים דחופים יותר, צריך להספיק משימות וכו'. ובכל זאת, עלינו להפנים את הרעיון שלא נצליח לבצע את המשימות הקשות בהורות, אם לא תעמוד לרשותנו מספיק אנרגיה נפשית לביצוען. אנו זקוקים למלאי חינוי של כוחות נפש כדי שנצליח להתמודד בצורה יעילה ברגעים הקשים בהורות. לכן, חינוי לנוח, לקחת פסקי זמן בהורות.

לזהות את האמירה הפנימית המחזקת בהורות

"אין מה לעשות", אמרה גבי, "טעינו בכך שלא אכלנו לפני הטיפוס ארוחה מזינה ועשירה המורכבת מפחמימות". "אה, הנהנתי, עכשיו אני מבין למה יש בעיירה הקטנה הזאת כל כך הרבה מסעדות קטנות שמציעות פסטה כמנה עיקרית".

מהו החומר הנפשי שעוזר לנו לא להתפרק, לא להישבר, ברגעים הכי קשים בהורות? אם נדע לזהות את החומר האנרגטי האישי שלנו, זה שמניע אותנו לפעולה ומאפשר לנו להתמודד עם רגעים קשים בחיים בכלל ובהורות בפרט, נדע להעשיר, להרבות בו, כך שיעמוד לרשותנו במצבי התמודדות. בניגוד לגוף שבו החומר האנרגטי הוא אחד לגבי כולם, הרי שהחומר והתמודדות, אינו אחד ושונה מאחד לשני. יש מי שהאנרגיה שלו להשקיע בהורות ולצבור כוחות להתמודדות היום יומית הנדרשת, תבוא מתחושת האהבה האדירה שלו לילד, שהוא יחזיר ויזכיר אותה לעצמו לקראת המצבים הקשים ובמהלכם. יש מי שייזכר ברגעים של

מכבדת, בלי לפגוע בו. אמירה כמו "אני לא אוכל היום לבוא להשכיב אותך לישון, הרגזת אותי מאוד. התנהגת רע מאוד, הרבצת, דיברת לא יפה, וכך אני לא יכולה להשכיב אותך עם חיבוק וסיפור. מחר. תתנהג אחרת, ונוכל ללכת לישון כמו שאנחנו אוהבים" - היא אמירה מאוזנת ומתאימה, הדורשת משאבים נפשיים גדולים, שבדרך כלל חסרים לנו ברגעים הקשים בהורות.

איך אפשר אחרת? איך אפשר להגיע לרגעים הקשים בהורות כשלתונו מספיק כוח רגשי כדי לפעול בצורה מתאימה: להרגיע, לעודד, להמריץ, לדרבן, להציב גבולות, לאסור, לשכנע - ככל שנדרש, לפי המצב?

לנוח בהורות

"אז מה עושים?" שאלתי את גבי. "איך מחדשים עכשיו את האנרגיה שחסרה לנו, כשאנחנו בתחילת ירידה קשה גם היא, שתימשך כמה שעות?"

"באופן עקרוני, צריך לנוח, לתת לגוף לחדש את מאגר הגליקוגן שלו. אם ננוח, הגוף לא ישתמש בגליקוגן מעבר להכרחי, והוא יחזור ויצטרב בגוף שלנו ויעמוד לרשותנו כשנצטרך אותו. נמשיך לרדת, אבל נבין שאנחנו זקוקים ליותר הפסקות מסודרות".

בצורה הפשוטה ביותר, כדי שנצליח לאגור כוחות נפש להתמודדות ברגעים הקשים בהורות, צריך ליצור מצבים של מנוחה, פסק זמן מהתמודדות. כשאנחנו נחים, האנרגיה הנפשית שלנו מתחדשת. לפסק זמן בהורות יש שתי צורות עיקריות: פסק זמן קצר במהלך התמודדות, ופסק זמן ארוך שלא במהלך התמודדות. פסק זמן קצר במהלך התמודדות הוא כל סוג של ניתוק מנע עם הילד על ידי הפסקת דיבור והתרחקות פיזית ממנו בבית כמו יציאה למרפסת, הסתגרות בחדר בבית, יציאה מהבית לסיבוב קצר, ביצוע שיחת טלפון וכדומה. כמובן שכל ניתוקי המגע

האם גם אתם מרגישים מדי פעם שנגמרת לכם האנרגיה להתמודד בהורות, דווקא במצבים קשים שאתם הכי זקוקים לה?

למשל, כשהילדים שוב רבים ביניהם וסך העצבים שלנו גבוה מדי, כשהילד חוזר וזורק את האוכל מהשולחן, למרות שהסברנו לו שוב ושוב שזה אסור; כשהקטן מתעורר כל בוקר ב-04.30, ומתחיל עברונו את היום, כשאנחנו עייפים מאוד; כשהילד חווה משבר מעבר לגן חדש, והוא זקוק לנו מאוד אך אנחנו לא ממש פנויים לכך; או כשהמשפחה עוברת משבר, הילדים סובלים וכואבים ואנחנו בעצמנו מרוסקים, ועוד ועוד. אלה המצבים שבהם אנחנו זקוקים במיוחד למאגר אנרגיה נפשית זמין שיעזור לנו להחזיק מעמד. אולם דווקא במצבים אלה חסרה לנו אנרגיה נפשית זמינה, וחולשתנו גוברת.

ברור שאם נגיע לרגעים קשים בהורות כשאנחנו חסרי כוחות, כשאין לנו רזרבות רגשיות, רוב הסיכויים שנישבר, ונגיב בצורה גרסיבית, לא יעילה: נתפרץ בעם, נכעס ללא שליטה (נהיה "נבוטים"); או שננתעלם, נרים ידיים, לא נעשה דבר (נהיה "סמרטוטים"). פעמים רבות אנו אף מחרפים את המצב על ידי תגובות קיצוניות, אימפולסיביות, שנובעות מחוסר כוח נפשי להתמודדות. למשל, אנחנו כועסים על הילד שלא נשמע לנו, ולא מסדר את הצעצועים בחדרו לפני ההליכה לישון. הוויכוח מתלהט, הילד מעז פנים נגדנו, ואנחנו מחליטים בחמת זעם: "אם כך, היום תלך לישון בלי לילה טוב. אתה ילד רע ולא מגיע לך שאומר לך לילה טוב", או "מחר לא תלך לחברים", וכו'. גם ויתור על התמודדות בעיצומה של מריבה גדולה, מתוך חולשה נוראה, גורם נזק. אם אנחנו כועסים על הילד שמפריע לנו ללא הפסק לדבר עם חברה ("אני רעב", אני רוצה משחק", "משעמם לי", וכו'), אך אין לנו כוח להציב לו גבול ואנחנו נכנעים לדרשנותו, אנחנו מזיקים לו ולעצמנו. נדרשים כוחות נפש גדולים להתעקש שלהתנהגות השלילית של הילד תהינה תוצאות לא נעימות. כדי שיבין את חומרת התנהגותו, אך לעשות זאת בצורה

הורות באחריות



סיפוק ואושר בהורות, ואלה יהיו את הדלק החינוי עבורו. יש מי שהדחף להצליח והפחד להיכשל הם אלה שמניעים אותו בחיים בכלל, וגם בהורות. יהיו אחרים שיגייסו את ראייתם האופטימית הכללית ויצליחו לראות את חצי הכוס המלאה, גם כשהיא מתרוקנת. בוודאי שיש רבים שנאמנותם לערכים חשובים עוזרת להם לא לוותר גם במצבים קשים ישנם אנשים מאושרים בעלי חוש הומור, שגם במצבים קשים מסוגלים לשלב ראייה הומוריסטית מקלה. אצל הורים רבים תחושת המחויבות ההורית היא מקור הכוח העיקרי שעוזר להם להמשיך ולהתמודד, לאהוב ולהציב גבולות, להעניק ולהגביל, על אף הקשיים הגדולים. יש הורים שהידיעה שילדם נושא עיניו אליהם במצבים הקשים, שהם מהווים עבורו דוגמה אישית להתמודדות, גורמת להם לאמץ כוחותיהם עד כלות ולעשות את מה שנוכח, גם אם הוא קשה במיוחד.

יהיה אשר יהיה המקור האנרגטי הנפשי שלנו - תחושת מחויבות, תחושת אהבה, זיכרון רגעי אושר, צורך הישג, ראייה אופטימית, ערך חשוב, הדוגמה האישית שלנו ועוד - חשוב שכל הורה יזהה מקור זה עבור עצמו. הזיהוי יאפשר להורה לצרוך את מקור האנרגיה הזה בצורה מבוקרת, ואף לחדש אותו במצבים שהוא זקוק לו במיוחד. כשם שיהיה נכון לאכול ארוחה עשירת פחמימות, לפני מאמץ גופני מיוחד כמו טיפוס קשה על קרחון או ריצת מרתון, כך נכון להתחבר למקור האנרגטי הפנימי שלנו לפני מצבים קשים בהורות, במהלכם ואחריהם.

השילוב של שני עקרונות מעשיים אלה - לנוח ולזהות את האמירה המחזקת הפנימית - יעיל מאוד בזמן התמודדות קשה. למשל, כשאנחנו בעיצומה של מריבה קשה עם לדינו, כשאנחנו מרגישים חולשה נוראה בהתמודדות, כדאי לעצור, להתרחק מעט, לא להחרף את המצב או להיכנע בו, אלא לנוח מעט, לאגור כוחות. כשאנחנו במנוחה ומרוחקים מעט, כדאי לחזור ולהזכיר לעצמנו את האמת הפנימית שלנו בהורות, את מה שמניע אותנו בהורות, את האמירה המחזקת הפנימית. אז נוכל לחזור להתמודדות בכוחות מחודשים ולקבל החלטות מתאימות יותר.

מספרת אמא ותיקה: "השתתפתי פעם בסדנה ושמעתי את המשפט 'כשילדינו מתנהגים בצורה הנוראה ביותר, זו העת בה הם זקוקים לאהבתנו יותר מכל'. חשבתי לעצמי: 'זה כל כך נכון! זה בדיוק מה שאני מאמינה בו!' זה הרי ברור שכשהילד שלי בהתקפת זעם, לו קשה יותר מאשר לי, והוא צריך אותי שארגיע אותו. הבעיה שאני שוכחת את זה כשהוא מתחיל לצעוק ולהשתולל. מאז, כל פעם שקשה לי איתם, כשאני מרגישה שאני עומדת לצאת מדעתי כשהם מרגיזים אותי מאוד, אני מכריחה את עצמי לעצור, ומדמינת שאני מרכיבה לאחזניי אוזניות משוכללות, ומשמיעה לעצמי בראש את המשפט הזה. הרבה פעמים זה עובד!"

חיים עמית הוא, פסיכולוג חינוכי, מטפל משפחתי מוסמך, יועץ ארגוני. מחבר הספרים: הורים בטוחים בעצמם, מודן, 2012 | הורים כמנהיגים, מודן, 2006 | הורים כבני אדם, ספרית פועלים, 1997 | טל. 04-6306147 אתר אינטרנט: www.hamit.co.il | אתר "עמית בעין החורש" www.hamit.co.il | אתר "לומדים מהבית עם הפסיכולוג חיים עמית" amithaim.com

17 שנות מוניטין

87% השמה



100% תואר

עם תואר ראשון B.A של האוני' הפתוחה קל להתפרנס בכבוד

מוכר יותר יוקרתי יותר נחשב יותר

בוגרי האוני' הפתוחה מבוקשים יותר בשוק העבודה

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



- ✓ תואר מוכר
- ✓ תכנית מקוצרת לבוגרי ישיבה / בעלות תעודת הוראה
- ✓ מלגות לזכאים
- ✓ ללא תנאי קבלה
- ✓ לימודים אחת לשבוע בתוכנית מובנית
- ✓ תוכנית לימודים מגוונת ומרתקת
- ✓ התאמה לציבור התורני

המרכז התורני היחיד בשיתוף האוני' הפתוחה

לימודים בנפרד לגברים ונשים בב"ב ו-י

לפרטים והרשמה: 02-6321614
openu@ynrcollege.org

פיצויי גירושין מטרתם של פיצויי גירושין - מאמר שני

עו"ד וטו"ר צבי גלר, חבר הנהלת לשכת הטוענים הרבניים וטו"ר הרב נדב טייכמן



מקור החיוב לפיצויי גירושין מעבר לדמי הכתובה אינו מפורש בהלכה, אלא נובע מכוח "מנהג בתי הדין". המאמר יבחן את מטרתם של פיצויים אלו ומכוח מה חיובם.

לצורך בחינת מטרת פיצויי גירושין וחיובם, יש לבחון כמה נגזרות הבאות לידי ביטוי בשאלות הבאות:

האם ניתן לתבוע פיצויים גם לאחר הגירושין?

האם צריך לתבוע אותם או שהם תלויים בביה"ד?

האם מנהג זה של פיצויים הוא רק לצד אחד (מגבר לאשה) או לשני הצדדים (גם מצד האשה לגבר)?

נסה לענות על שאלות אלו באמצעות ניתוח פסק דין שניתן לאחרונה בבית הדין בירושלים בהרכב הדיינים הרב שלמה שטסמן, הרב ציון לוז והרב אריאל אדרי מיום י"ט בתמוז התשע"ו (25/07/2016) בתיק מספר 948054/3. בפסק הדין סקר בית הדין את מנהג פיצויי הגירושין ובסופו נמצאו שלוש גישות בביאור הפיצויים.

הגישה המצמצמת (דעת הרב אריאל אדרי שליט"א)

פיצויי גירושין אינם תקנה חדשה אלא הם המשך מנהג של בעל תעלומות לב (אבן העזר סימן א-ב), ובעל "ההפלאה" (נבעת פנחס סימן ב) ולמעשה אלו ככל אינם פיצויים, אלא תקנה שנועדה לאפשר לבית הדין להזדקק לתביעת הבעל לגירושין ואף לחייב בכך את האשה בעבור הפיצויים, זאת בהצטרף שלוש תנאים:

א. הגירושין נעשים במקרה שמדינת אסור לבעל לגרש את אשתו עקב חוסר עילה או בגלל חדר"ג וממלא ביה"ד לא היה אמור להזדקק לתביעתו.

ב. אילולי ביה"ד יזדקק לתביעת הבעל יישארו שני הצדדים עגונים.

ג. הגירושין נעשים בעל כורחה של האשה וכתוצאה מכך היא תפסיד מזונותיה שהייתה ניזונת בהם בזמן נישואיה.

עולה מדבריו שפיצויים הללו שייכים רק טרם גירושין, רק על פיצוי של בעל לאשתו ושהאשה אינה צריכה לתובעם אלא ביה"ד מיזמתו צריך לחייב בפיצויים כאשר הוא נתקל בסיטואציה התואמת לקריטריונים הנ"ל. לדבריו, כאשר אין לאשה הפסד כגון שאינה מפסידה מזונות, ביה"ד יוכל לחייבה להתגרש גם ללא שום עילה אלא רק מטעם העגינות.

הגישה הממוצעת (הרב שטסמן שליט"א)

ישנם שני סוגי פיצויים בפסיקת בתי הדין - הראשון הוא פיצוי לצורך ביצוע הגירושין והשני פיצוי בתחום הממוני רכושי. מנהג בתי הדין במדינת ישראל לפסוק פיצויים, אינו נובע מפסיקתם של בעל ההפלאה ובעל התעלומות לב אלא נוסד בימי קום המדינה כאשר פסיקת בעל התעלומות לב שימשה רק כמקור. בימינו הדיינים בבתי הדין סביב פיצויי גירושין נכנסים רק תחת הסוג הראשון מאחר וחוק יחסי ממון ייתר את הסוג השני. על פי גישה זו פיצויים - כשם כן הם, פיצוי לאשה על מנת שניתן יהיה לחייבה להתגרש. אמנם אשה שחייבת להתגרש בודאי

אינה זכאית לפיצוי, מאידך אשה שבעלה תובע להתגרש אך לא נמצאה כל עילה שברדין לחייבה בגט רשאית וזכאית על פי דין לסרב להתגרש ולתבוע מבעלה מזונות על פי דין, אך אין מקום להפעלת הסדר פיצויי גירושין להסדרת גט. הרב שטסמן מבאר מתי, לגישתו, תקבל האשה פיצויים: "הסדר פיצויי גירושין להסדרת גירושין נועד למקרי הביניים בהן בשל עמימות עובדתית היוצרת ספק הלכתי או בשל ספק הלכתי הנובע ממחלוקת בין פוסקים ישנו קושי הלכתי לקבוע באופן חד משמעי כי האשה חייבת להתגרש" (הדגשה במקור).

ההסדר של פסיקת פיצויים לשם ביצוע גירושין מבוסס על צירוף של שתי הנחות הבנויות אחת על רעותה. **ההנחה הראשונה:** במציאות של פירוד מתמשך בין בני זוג וכאשר ברור לבית הדין שאין סיכוי להשכנת שלום בית, יש להניח כי גם האשה אשר סירבה עד עתה להתגרש מבניה ומפנימה כי אין תוחלת לחיי הנישואין ואין גם תועלת בהמשך קיומם כאשר נותרה רק קליפת מערכת נישואין נטולת כל תוכן פנימי. **ההנחה השנייה:** נוכח ההבנה וההפנמה של האשה שאין תוחלת ותועלת לחיי הנישואין יש להניח שאם תקבל פיצוי כספי ראוי והגון תתרחצ - לפחות בליבה פנימה - לקבל גט. בהצטרף שתי הנחות אלו ניתן לפסוק כי האשה חייבת לקבל גט אך במקביל גם לחייב את הבעל לשלם לה פיצויים. הסדר פיצויים זה אינו חידוש גדול שכן משמעותו כי אנו מחייבים אישה להתגרש כאשר היא מודיעה ולפעמים אף צווחת כי הגירושין אינם מרצונה, זאת, מתוך הנחה כי אין פיה ולבה שווים וכי לפחות בלבה פנימה היא מקבלת את הגט ברצון לאור פיצוי כספי אשר תקבל מהבעל. הסדר זה הפך למנהג בתי הדין אך ורק במקרים בהם על פי דין ניתן לקבל את תביעת הגירושין של הבעל ולחייב את האשה, ולא במקרים בהן לא נמצאה כל עילה הלכתית או שלא קיים צד הלכתי שיש כדי לחייב את האשה להתגרש."

עולה מדבריו שפסיקת פיצוי רלבנטית רק קודם גירושין היא רק לצד אחד ואינה תלויה בתביעת האשה אלא אך ורק בביה"ד והינה חלק מפסק הדין.

למרות הדמיון בין השיטות ניתן להצביע על שני הבדלים משמעותיים ביניהן:

1. פיצויים במקום שאין נזק לאשה, כגון אשה עובדת שאין לה מזונות - הרב אדרי פיסטור והרב שטסמן יחייב.

2. עוד יתכן, לפי הרב אדרי, בכל מקום שיש איסור לגרש אך יש עגינות ניתן להשתמש בפיצויים כדי לחייב את האשה להתגרש. בעוד שלפי הרב שטסמן רק אם העובדות או ההלכה אינם ברורים ניתן להפעיל את מנגנון הפיצויים, אך במקום שיש איסור ברור אין מקום לחייב להתגרש.

הגישה המרחיבה (הרב ציון לוז שליט"א)

גישה שונה לגמרי ומרחיבה עד למאוד היא גישתו של הרב לוז הקובע שיש לקבוע פיצויים במישור של דיני הנזיקין. לדבריו: "במקרה של גירושין אישה שלא בטובתה ושלא באשמתה, הנזק הנגרם לאישה כתוצאה מהגירושין, היקפו, והיותו נגזרת של התנהלותו של הבעל, הוא הרקע לקביעת הפיצויים. ולכן י"ל שהפיצוי הוא בעיקר עבור הנזק שייגרם לאישה כתוצאה מהגירושין שנכפים עליה והם מגיעים לה מצד הצדק המוסר.

על אף האמור, אם בכל זאת היה הבעל מגרש את האישה על אף האיסור, לא היה ניתן לחייבו בכל הנזקים שהגירושין גורמים לאישה, שאינם מחייבים יותר מכל גרמא בעלמא שפטור עליו אבל בבואו לפתחו של בית הדין עם תביעת הגירושין, עוד לפני שנוצר הנזק בפועל, שומה עלינו בהתאם לנסיבות המקרה, להציב בפניו את הנזק שפעולה זו עתידה לגרום לאישה, ואת האפשרות שרק לאחר הבטחת תשלום פיצויים בית הדין יוביל את האישה לגירושין. המשמעות היא שהפיצויים המדוברים אינם תולדה של **האיסור כלל אלא של הצד המוסרי שבגירושין**. לכן, ייתכן שגם במקום שלא הולבשו הנימוקים בלבוש איסורי מפורש, הרי שהם נשארו במסגרת ההדרכה המוסרית הטבעית. כגון בזיווג שני שלא נאסרו הגירושין, או במקום שלא נהגו בחדר"ג ואף לא נשבעו על כך. מכל מקום, לא הותרה הרצועה לעשות ככל אשר יעלה על רוחו וליבו, וגם אז אין ראוי לגרש אישה בעל כורחה ולא לשאת אישה על אשתו, זה כאמור, מחמת הפגיעה והנזק שהגירושין גורמים לאישה, שלא ייתכן שלאחר זמן יהפוך את אשתו ככלי אין בו חפץ. ולכן גם במקרים שכאלו, נכון יהיה לדון על פיצויי גירושין, ויש להביא בחשבון את כל הגורמים שיכולים להצביע על גדול הפגיעה ומהותה. העדר הופעת האיסור אינו מעיד, בהכרח, על העדר הפגיעה והנזק אלא על קטנותם, והשארית שאלת הגירושין לערכים המוסריים ומצפוניו האישי של הבעל "עולה מדבריו" שפיצויים אלו הם פיצויי נזיקין ובתור שכאלה הם יכולים לבוא הן מצד הבעל והן מצד האשה אך הם מחייבים תביעה של הנזיקין ותביעה זו אפשרית אך ורק לפני הגט, שכן לאחריו הם כבר מוגדרים כנזקי גרמא. מדבריו עולה עוד חידוש מעניין והוא שפיצויים אינם רק כלכליים אלא גם נפשיים.

סיכום

אין אנו מתיימרים לבוא ולהכריע בין השיטות אך לדעת כותבי המאמר מאחר ופיצויי הגירושין הם מנהג הנתון במחלוקת, יש לנהוג בהם בצורה המצמצמת ביותר ובפרט שקיימת כתובה המהווה פיצוי לאשה במקום שהיא זכאית לכך. יש להעיר שהשיטה המרחיבה הינה בעייתית משתי סיבות עיקריות:

א. ברוב ככל התיקים יש צד נפגע שנגרר לגירושין, ולשיטה זו תמיד תהיה פתוחה בפניו האפשרות לתבוע תביעת נזיקין של פיצויי גירושין.

ב. בהיבט החוקי לגבי חלוקת רכוש שלא בדרך של מחצה על מחצה קיים סעיף ספציפי המוגדר בחוק יחסי ממון (סעיף 8) הקובע: "ראה בית המשפט או בית הדין נסיבות מיוחדות המצדיקות זאת, רשאי הוא, לבקשת אחד מבני הזוג - אם לא נפסק בדבר יחסי הממון בספק דין להתרת נישואין - לעשות אחת או יותר מאלה במסגרת איזון המשאבים:

(1) לקבוע נכסים נוספים על המפורטים בסעיף 5 ששוויים לא יאוזן בין בני הזוג;

(2) לקבוע שאיזון שווי הנכסים, כולם או מקצתם, לא יהיה מחצה על מחצה, אלא לפי יחס אחר שיקבע בהתחשב, בין השאר, בנכסים עתידיים, לרבות בכושר ההשתכרות של כל אחד מבני הזוג;

(3) לקבוע שאיזון שווי הנכסים, כולם או מקצתם, לא יהיה לפי שוויים במועד איזון המשאבים, אלא לפי שוויים במועד מוקדם יותר שיקבע;

הפרשנות לסעיף הינה מוגבלת ואמנם על פי הפסיקה ענייני נישואין וגירושין כוללים את הכתובה כחלק ממערכת ההתחייבות בנישואין, אך פיצויים ברמה רחבה יותר מעקרים את חוק יחסי ממון שהרי כל תביעה מדיני הנזיקין תבוא ותשנה את המאזן שנקבע בחוק.

יתכן שעצם קיום פסקי הדין לפיצויי גירושין מעבר לכתובה מעורר קשיים חוקיים. נושא פיצויי הגירושין מורכב מדעות שונות שחלקן מתייחסות לנזיקים התלויים בעצם הגירושין ובכך מרחיבים את סעיף 8 בפרשנות חדשה שאינה מוכרת, ויתכן, במלא הכבוד, שלא ניתן חוקית לחייב פיצויים בגירושין.

לתשומת ליבכם, מאמרים אלו אינם מהווים תחליף ליעוץ 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 והרב נדב טייכמן 052-8371250

17 שנות מוניטין

87% העמה

נשים מובילות דרך

MILLER POINT

בלעדי במרכז י.נ.ר

הכשרת טוענות רבניות באישור בית הדין הרבני הגדול

- הכשרה מקיפה לייצוג נשים בבתי הדין הרבניים
- ידע הלכתי ומשפטי מקיף וממוקד
- צוות מרצים מקצועי ומוכר
- עבודה מעשית והיכרות עם הנעשה בבתי הדין

90% הצלחה בבחינות ההסמכה לרבנות, הצטרפי להצלחה!



לפרטים והרשמה: 02-6321-615
efrat@ynrcollege.org



מתקשרים לעולם טוב יותר

על תקשורת בין אישית והקשבה

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

היסוד החשוב ביותר באינטראקציה חברתית הוא תקשורת. למרות שאנחנו מדברים ומתקשרים רוב היום, מסתבר שדווקא בעידן המתקשר הזה שלנו, אנחנו כל כך לוקים בחסר. הנה כמה עקרונות שסייעו לכולנו לתקשר נכון וטוב יותר.

רגשית זקוקים להקשבה פסיבית. חשוב לשלב תגובות בלתי מילוליות כמו מבט עיניים, הבעות פנים וטון דיבור שמרמזים על התעניינות וריכוז בדברי הזולת.

הקשבה סלקטיבית

הקשבה סלקטיבית היא הקשבה ממינת. השומע מקשיב רק למה שמעניין אותו, ולמה שעוזר לקדם את האינטרסים שלו. כאשר, לדוגמה, ילד שב הביתה ומספר: "היום הרבי לא התייחס אלי וגם כעס עלי סתם, בהפסקה מעדתי בחצר, ובמבחן בגמרא קיבלתי מאה". עשוי האב לקלוט רק חלק מן המידע. ישנו אב שיאמר: "אוהו, קבלת מאה! מצוין, ילד טוב שלי". וישנו אב שיאמר: "אל תגיד שהרבי כעס עליך סתם, מה עשית?"

העמדת פנים

העמדת פנים היא ההקשבה הקלאסית המצויה בין הורים לילדיהם הקטנים. הילד שב הביתה מלא גאווה, בידו "קשקוש" פרי יצירתו, והוא אומר: "אבא, תראה את הציור היפה שציירתי!". האב מניד קלות בראשו, מהמהם, משמיע מעין קריאה התפעלות, וחוזר לעיסוקיו מבלי שהקדיש ליצירתו של בנו כל תשומת לב. יחס של העמדת פנים, המצוי בקרב ההורים כלפי ילדיהם הקטנים, נעשה לפעמים להרגל היצר סטנדרט נמוך של תקשורת. עקב כך, מתנהלת לאורך זמן תקשורת של העמדת פנים שמזיקה לטווח הארוך. תקשורת כזו יוצרת "עננה של שקר" על פני כל מערכת היחסים, והשלכותיה המזיקות רבות. יתכן מאוד כי מצב זה הוא אחד הגורמים לתופעה המצויה בקרב בני נוער, שלא לשתף את הוריהם במה שעובר עליהם. יש מהם שאף אומרים זאת מפורשות: "הם (ההורים) ממילא לא מקשיבים לי".

הקשבה דרוכה

הקשבה דרוכה היא הקשבה לצורך הכנת "תגובה נגד", על מנת לענות - ומהר. סוג הקשבה זה מצוי מאוד בשעת דו-שיח טעון כמו בעת קונפליקט או מריבה. חילופי האמירות בדי שיח שכזה נשמעים כמו משחק "מסירות". במרווחי הזמן הקצרים שלו, עסוק כל אחד מן השניים בהכנת התגובה הבאה למה שנאמר. בהקשבה דרוכה אין הקשבה למכלול העובדות או למסר הרגשי, אלא רק לפרטים שעליהם מבקשים להשיב.

הקשבה אמפתית

הקשבה אמפתית היא צורת ההקשבה האידיאלית, במהלכה נעשה המקשיב "כלי" המכיל את הנאמר על ידי זולתו. המאזין מקשיב בפניו, באזניו ובלבו לבן שיחו, ואינו מתעלם או מעמיד פנים. מטרת ההקשבה האמפתית אינה להכין תגובה או למצוא פתרון ומענה לבעיה, גם לא לענות תשובה, או להוכיח כמה כל אחד צודק. ודאי שאין

מטרתה לאסוף ראיות נגד המדבר. מטרתה העיקרית היא לתת מענה למחסור המרכזי של רוב בני האדם - מחסור באוזן קשבת.

קארל רוג'רס בספרו: "חופש ללמוד" - מגדיר הקשבה אמפתית בצורה הבאה: "ההימצאות בחברתו של אדם אחר באופן אמפתי...משמעה לחיות לשעה קלה בתוך חייו, לנוע בהם בעדינות, מבלי להיות שיפוטי. להיות עם אדם אחר (באמפתיה) משמעו, שלעת עתה אתה מניח בצד את כל השקפותיך וערכיך, על מנת להיכנס לעולמו ללא דעה קדומה. זוהי הוויה מורכבת, מאתגרת, חזקה, ועם זאת מעודנת ועדינה." ההקשבה האמפתית היא ההקשבה האיכותית ביותר כי יש בה את ההקשבה לתוכן ולאיתור זיהוי הצורך של הדובר, וכן יש בה הסתכלות רחבה על הנאמר בכל החושים באופן מילולי ובאופן בלתי מילולי.

משפטים מחבלי תקשורת:

- אלו משפטים מהם כדאי להימנע במהלך שיחה:
 - שיפוטיים:** אילו הייתי במקומך הייתי עושה...
 - הזדהות המסיטה את המיקוד מהדובר למקשיב: אני יודע בדיוק איך אתה מרגיש
 - האשמה:** למה אתה אומר זאת? למה אתה מרגיש כך? למה עשית זאת?
 - חסימה:** "קשה לי לשמוע את זה/אינך צריך לומר זאת".
 - הכחשה:** "לא יכול להיות שכך אתה מרגיש, אתה בוודאי מגזים".
 - עידוד:** "זה לא נורא כל כך, זה יעבור".
 - הכללות:** "אתה תמיד...אתה אף פעם... כולם עושים את זה" כמו כן יש להימנע מלדבר בזלזול או בכעס. לעיתים עדיף לדחות את התגובה כדי לאפשר תגובה הולמת.

עשר הסיבות הטובות להקשבה אמפתית:

- ההקשבה תלמד אתכם משהו שלא ידעתם.
- ההקשבה תאפשר לכם להיפתח לשינוי וצמיחה.
- ההקשבה תאפשר לכם ליישב אי הבנות וקונפליקטים גם מן העבר.
- ההקשבה תפתח לכם הזדמנות ללמוד על צרכיו של האחר.
- ההקשבה תאפשר לכם התרגשות מגילוי עצמי ומנגיעה בחלקים שבדרך כלל לא באים לידי ביטוי.
- ההקשבה תאפשר לכם להוקיר תודה.
- הקשבה היא הזדמנות להפגין עניין ותשומת לב
- כמקשיבים פעילים תתגלו כחברים תומכים ונאמנים.
- ההקשבה תאפשר לכם להיות מוכנים להיות לשינוי פתאומי בנושא השיחה.
- ההקשבה תאפשר לכם להיות מסוגלים לראות את עולמכם בצורה אחרת.

מקורות

בובר, מ' (1980). "אני - אתה". בסוד שיח. ירושלים: מוסד ביאליק. מק'קיי, מ', דיוויס, מ' ופאנינג, פ' (1998). תל אביב: אור עם. רוג'רס, ק' (1973). חופש ללמוד. תל אביב: ספרית הפועלים. Goodall Jr, H.L. (1993). Human Communication. Dubuque, Iowa: W.C Brown. Meharabian, A. (2007). Nonverbal Communication. Aldine de Gruyten.

17 שנות מוניטין

87% הצלחה

בחסות
האוניברסיטה הפתוחה
מערך לימודי החוץ

בישראל, בכל שנה מאובחנים באוטיזם כ - 1,200 ילדים

מי מטפל בהם?

בלעדי במרכז י.נ.ר!

הכשרת מטפלים באוטיזם

בעלי רקע חינוכי או טיפולי? בואו לרכוש מקצוע מבוקש ולסייע לאלו שזקוקים לכם!

התכנית תעניק ידע עדכני ועכשווי רחב היקף, כלים בשילוב פרקטיקה מעשית, תרגול והתנסות בדגש על טיפול וליווי חינוכי ומשפחתי

לפרטים והרשמה: 02-6321-620

rishum@ynrcollege.org

סוגי הקשבה:

- הקשבה פסיבית - שתיקה

הקשבה פסיבית מאפשרת לזולת להתבטא באופן חופשי ללא הפרעה וללא קטיעות של זרם הרגשות. בדרך כלל אנשים שמוצפים מבחינה

במשבר?

אישי? זוגי? משפחתי?

אתם לא לבד!
מומחי האגודה כאן בשבילכם

● בכל הארץ

● מטפלים מקצועיים מוסמכים

● דיסקרטיות מוחלטת

● בהכוונת והמלצת גדו"ר

● מטפלים שומרי תומ"צ בלבד



אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.
מוקד האגודה ליועץ אישי זוגי ומשפחתי

1700-5000-65
למוקד החרום: 073-3300600



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



טיפ טיפה לחיים
טיפים ממומחי האגודה

יוצאים מהדיכאון!

על סוגי דכאון והיכולת שלנו לסייע לעצמנו

דנה זלינגר - יועצת זוגית ומטפלת בשיטת CBT



תחושה של דכדוך. גם בדיסטימיה אנשים סובלים מנדודי שינה או שינה מרובה, תשישות, חוסר אנרגיה, דימוי עצמי נמוך, חוסר תיאבון וקושי בריכוז וקבלת החלטות, הם נוטים לראות את הצד השלילי בכל דבר.

"דיכאון חורף"

בסוג זה של דכאון, התסמינים מתחילים עם החורף, ומאופיינים בירידה באנרגיה ומצב רוח ירוד. כמו כן יש איבוד עניין וחוסר הנאה מפעילויות יומיומיות, עצבנות, חוסר ארגיה וישנוניות, חוסר רצון לקום מהמיטה, ורצון לאכול שמלווה בעליה במשקל. דיכאון זה מאופיין בעיקר בחורף, ומכאן שמו. אולי בשל הקור וחוסר החשק לצאת החוצה, או בשל הימים הקצרים והערבים הארוכים והחשוכים. התחושות מעצימות את תחושת הדיכאון, וגורמות למחשבות נוגות, לעיתים לתחושת בדידות שמביאות למחשבות שליליות, לחוסר חשק לפעול ולחוסר מוטיבציה.

בשני המצבים הראשונים ישנו קושי לצאת מהמצב הדיכאוני ללא עזרה חיצונית שכן "אין חבוש מתיר עצמו מבית אסורים" (ברכות ה, ב) זוהי מציאות של סגירות ומצור פנימי, וברוב המקרים האדם הסובל יתקשה לצאת מהמצב הזה בכוחות עצמו. לכן כדאי ומומלץ לפנות ולהיעזר במטפלים ואנשי מקצוע שהוכשרו לתחום ומומחים בו. לעיתים יש לפנות, בנוסף, לרופא, כדי לאבחן אם יש צורך בטיפול תרופתי.

לעומת זאת במצב של "דכאון חורף", יש לאדם את היכולת לסייע לעצמו. המצב דומה למצבים שונים שאנו נמצאים בהם לעיתים קרובות. כולנו נפגשים עם חרדה ודיכאון מדי פעם: אנו חרדים כי הילד לא חזר בזמן או כאשר חוצים מעבר חציה. לעיתים לפני מבחן אנו חרדים ויש לנו חשש כי לא נצליח. אך מסתבר שדווקא החרדה והחשש הם שיכולים להניע אותנו - החרדה היא שתגרום לנו להתכונן וללמוד היטב למבחן, להיות זהירים בעת מעבר החציה, ולדאוג לילד לליווי של ילד גדול ממנו.

במינון נמוך החרדה היא לטובתנו והיא גורמת להיות ערניים

ואפקטיביים. גם דיכאון, במצבים מסוימים כמו אבל, יכול לאפשר לנו להתכנס ולעכל את הקושי ואת האובדן.

בטיפול קוגניטיבי התנהגותי (טיפול ב-CBT) אנו משתדלים לבנות עם המטופל תכנית של פעולות קטנות הגורמות לולשמחה, פידבק חיובי ורצון לעשות עוד פעולות כאלו. אנו בונים את התוכנית לפי הערכים של האדם ולפי הפעולות שמסיבות לו הנאה. גם בדיכאון הקל של החורף נוכל לפעול בצורה דומה. אם אתם מוצאים את עצמכם עם מחשבות שליליות, בדידות ורצון לישון יותר מהרגיל, במידה וזה מפריע לכם, אתם יכולים לבחור פעולות קטנות שמשמחות אתכם. דוגמה לפעולות קטנות: להכין משקה חם שאתם אוהבים, לאפות עוגה, לקרוא ספר טוב, להקשיב למוזיקה שמשמחת אתכם, להתקשר לחבר/ה, לצייר ציור או לכתוב חיבור. אפשר לצאת לטיול קצר (גם בגשם), ועוד, כל אחד בהתאם למה שמשמח אותו. אם אתם מכירים את התופעה הזו, כדאי להתכונן אליה מראש: הכינו לכם רשימה של פעולות קטנות שהייתם רוצים לעשות. כאשר תרגישו חוסר אנרגיה שלפו את הרשימה המוכנה, התבוננו בה ובחרו את מה שהכי הייתם רוצים לעשות באותו רגע. פרגנו לעצמכם משהו כיפי משמח שיוציא אתכם מהמצב הקיים - אך הזמני - בו הנכם שרויים.

ככל שתוסיפו לפעול ולעשות כך תגלו שאתם פחות ופחות במקום של חוסר מוטיבציה וחוסר אנרגיה. ככל שתזהו את המצב בו אתם נמצאים מוקדם יותר ותפעלו בדרך הזו, כך תגלו כי אתם פחות ופחות נמצאים במצב של דכאון קל.

לסיכום - לכולנו יש רגעים של מצור רגשי. היכולת שלנו לזהות את המצבים הללו תסייע לנו לצאת מהם בעזרת פעולות קטנות שמשמחות ומעודדות אותנו. ובאם עולה צורך או שהדיכאון מחריף, לא להסס, ולפנות לקבלת עזרה מקצועית.

ההגדרה המילונית של מצור היא: "הקפת עיר ע"י צבא כדי לנתק אותה משאר המקומות להכניעה". במושגי היום - יום, המונח "מצור" מתייחס לכל פעולת הלחימה על מתחם מבוצר ולא רק להקפתו. תחושת המצור יכולה לאפיין גם הרגשה פנימית של הנפש והגוף: כאשר אנו נמצאים במצב של סגירות מבלי לאפשר לאף אחד לגעת בנימי הנפש שלנו.

המציאות בה אנשים נמצאים במצב של דכאון או חרדה, היא מצור רגשי. במצבים כאלו חסרה היכולת לראות את המציאות באופן אחר, וכל סיטואציה מתפרשת רק בכיוון מסוים. כאשר הם שומעים רעש - הם מפרשים את המציאות כי משהו רודף אחריהם או רוצה ברעתם. בחרדה - חושבים שבכל רגע הולך לקרות להם משהו לא טוב. בדיכאון - נכנסים למיטה לשעות רבות, ללא מוטיבציה לעשות כלום. זהו חוסר אנרגיה לביצוע הפעולות הפשוטות ביותר ובשל כך חוסר שמחה ומסוגלות לפעול. לרוב, הפעולה מזינה את עצמה, וככל שהאדם נמצא במצב דכאוני כך קשה לו יותר לצאת ממנו. אנשים השרויים בדיכאון חשים סגירות פנימית והם רואים את העולם רק דרך המשקפיים שלהם - המשקפיים השחורות בהם הם בחרו. הם חיים בתוך עולם פנימי ללא יכולת לראות את החיים מנקודת מבט שונה.

ישנם מספר סוגים של דכאון: דיכאון מג'ורי, דיסטימיה ו"דיכאון חורף"

דיכאון מג'ורי - אינו מצב של דכדוך חולף, "יום רע" או עצבות זמנית. במצב זה ישנה תחושה מתמדת של מצב רוח ירוד, חוסר תקווה וייאוש. השינויים במצב הרוח הם למשך שבועיים לפחות ויכולים להימשך חודשים ושנים. אנשים במצב זה מתקשים בתפקוד, ביציאה לעבודה, באכילה, שינה והנאה. ישנם אנשים הסובלים מתופעה זו פעם אחת בלבד בחיים וישנם אנשים שסובלים ממצב זה מספר פעמים במהלך החיים.

דיסטימיה (דיכאון קל כרוני)

לדיכאון מסוג זה יש תסמינים פחות חמורים מדיכאון מג'ורי, אך לרוב הוא נמשך זמן ארוך יותר (יכול להמשך שנתיים), כאשר בכל יום יש

17 שנות מוניטין

87% השמה

ללמוד

במרכז י.נ.ר. המוביל בתחום הטיפול, הייעוץ וההנחיה

להוביל

שינוי בקרב האתגרים במשפחה

ולשפיע

בכל יום מחדש

MILLER POINT
מילר



לימודי תואר B.A.

- האוניברסיטה הפתוחה
- פסיכולוגיה
- מדעי החברה והרוח
- מדעי המדינה

לימודי הנחיה

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

לימודי ייעוץ

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

לימודי טיפול

- פסיכותרפיה קוגניטיבית
- התנהגותית - C.B.T
- טיפול משפחתי
- דמיון מודרך ו-NLP
- טיפול באוטיזם
- טיפול בנפגעות תקיפה ועבירה

הצטרפו גם אתם ללימודי מקצוע שהם דרך חיים

מרכז י.נ.ר. - המרכז המקצועי והמוביל ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה

סניף י-ם: רח' בית הדפוס 30, מרכז ספיר, גב"ש | 02-6321600 | rishum@ynrcollege.org

סניף מרכז: רח' ברוך הירש 14, בני ברק | 03-7160130 | ynrcollege.org