

גליון 14
טבת
תשפ"ג

מטיבא

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

3 על הקשר כאש בגחלת

4 בקשת עזרה במערכת הזוגית

5 שינוי לאן?

7 מומחי מטיבת"א עונים לשאלות



* **2837** www.metivta.org.il | metivta@acft.org.il
מען למכתבים: ת.ד. 34351 ירושלים 91343

ירושלים: בית הדפוס 30, מרכז ספיר בנין 1 פתח תקווה: זבוטינסקי 100 באר שבע: האבות 64/1

מטיוב א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי



מתלבטים האם
להמשיך עם השידוך?

מסופקים האם
יש בינכם התאמה?

חדש!

קו ייעוץ
לענייני שידוכים

בקו ניתן להתייעץ עם אנשי מקצוע
בעלי ניסיון רב בתחום השידוכים

« דיסקרטיות מלאה »

« בהמלצת והכוונת גדולי ישראל »

אל תתמודדו עם זה לבד

073-3383808



metivta.org.il | metivta@acft.il

אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

*2837 ☎ 0733300610

כתב העת נערך ע"י מרכז מטיבת"א -
מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

ובחסות 'אגודת היועצים והמטפלים
במשפחה' (ע"ר)

מרכז מטיבת"א מספק שירותי ייעוץ,
טיפול והדרכה מקצועיים, ממיטב
המומחים בתחום. ברוח ההלכה היהודית
ובהשגחת גדולי תורה.

יו"ר: הרב מאיר שמעון עשור

מנכ"ל: גב' יהודית שוורץ

עורכת: גב' רחלי עשור

מנהלת מקצועית במוקד: גב' יוספה וייסברג

כתב העת בפיקוח הוועדה הרוחנית שע"י
בית ההוראה "שערי הלכה ומשפט".

עיצוב גריד ועריכה גרפית: רחל חניה

מוקד המערכת: *2837

פקס: 073-3383838

דוא"ל: metivta@acft.org.il

כתובתנו באינטרנט: metivta.org.il

ניתן להעביר מאמרים לפרסום

מעוניין לקבל למייל שלך או למייל של
מכרים וקרובי משפחה?

ניתן להצטרף למהדורה הדיגיטלית של
מטיבת"א ולקבלה לתיבת הדוא"ל-

פנה אלינו במייל: mazkirut@acft.org.il

או באתר: metivta.org.il

דלגתם חסרונה!

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

* בחוברת זו ישנם מאמרים תורניים הטעונים גניזה

מטיוב א

מרכז טיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי

על הקשר כאש בגחלת

בין הצורך הזוגי והצורך המשפחתי

הרה"ג יעקב אריאל

רבה הראשי של העיר רמת גן (לשעבר) אב בית הדין לדיני ממונות, חתן פרס ישראל בספרות תורנית לשנת ה'תש"ף



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

עם ישראל אינו יכול ללכת בדרך חתחתים זו. תפיסת החיים שלו היא ערכית. כלי הקדמה נועדו לשרת את הערכים ולא להיפך. האישה יוצאת מהפלך ורוכשת השכלה, מקצוע ומעמד. כל זה תהליך מבורך אך הוא נועד להעלות את הרמה המשפחתית, לחזק את הקשר הזוגי ולקדם את הרמה הרוחנית של המשפחה.

כמובן שניתן וצריך להתקדם בו זמנית בשני המישורים, במישור ההתפתחות האישית ובמישור הזוגי משפחתי. וכאשר זוהי המציאות הרי ש"ואתה שלום (אישי) וביתך שלום (זוגי) וכל אשר לך (משפחתי) - שלום".

זוגיות טובה הנה דבר בעל ערך רב אולם ביהדות המשפחה היא העיקר. המשפחה מאפשרת לבני הזוג המשכיות משותפת שבה הזוגיות נשמרת דרך הצאצאים גם לדורות הבאים.

מבחינה הלכתית מצות הנישואין קשורה עם מצות פריה ורביה. מצינו אמנם במקורותינו הבחנה בין הזוגיות לבין המשפחתיות, אלא ששתי המצוות מתלכדות יחד, המשפחתיות והזוגיות שזורים זה בזה עד כדי כך שהלכה פסוקה היא שזוג שלא התברך בילדים במשך עשר שנים חייב להתפרק (שו"ע אבה"ע סימן קנד').

כשנתעמק בסיפור הבריאה נמצא שכבר שם ניכרת ההבחנה שבין שני הערכים. בתחילה נברא האדם כזוג: "זכר ונקבה בראם ויקרא שםם אדם" ומיד אח"כ מוסיפה התורה "פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה" כלומר ללא בת זוג וללא משפחה אין לאדם יכולת להשפיע טוב. כדי להיות אדם טוב הוא חייב להיטיב לאחרים.

לעומת התיאור האידיאלי בתורתנו הקדושה, נוצר בעולם הרחב והמודרני נתק בין השתיים. הזוגיות



בית ההוראה

"שלמות המשפחה"

מענה אישי לשאלות בתחומים הנוגעים להלכה, השקפה והנהגות הבית היהודי

מענה לנשים ע"י מדריכות הלכתיות

*2873

להצטרפות לקבוצת ווצאפ של בית ההוראה שלחו הודעה ל: 054-6201061



קבלת רגשות אלו נותנים לאדם את הכח והרצון להעניק לאחר כדברי חז"ל יותר ממה שבעה"ב עושה עם העני, העני עושה עם בעה"ב" (מדרש רבה רות ה"ט).

קבלת עזרה, אדם המקבל עזרה מהשני תופס את קבלת העזרה ממקום סובייקטיבי, המקום הסובייקטיבי של האדם מתפתח בעקבות סדרה של השפעות והנחות בסיסיות אותם הוא רוכש במהלך חייו ומשתנה בהתאם למצבים שונים.

פעמים שהאדם המבקש עזרה מחברו מכניס את עצמו למעמד של נזקק התלוי בחסדו של האחר ופעמים שהאדם שמקבל את העזרה רואה זאת כחובתו של האחר לעזור ולהעניק לו כפי שרואה זאת הילד כלפי הוריו.

עזרה בזוגיות - בני זוג החיים במערכת זוגית תקינה רואים אותה כמערכת של יחסי גומלין.

כחלק מאותם יחסי גומלין נמצא חלוקת תפקידים הוגנת כאשר מתפתחת תחושת

חוסר שביעות רצון עיקרון יחסי הגומלין סביב חלוקת התפקידים מתערער.

מצב זה עלול לצמצם את בני הזוג כל אחד למקומו הטבעי והמסורתי, תפקיד האישה להיות אחראית על צרכי הבית והילדים ותפקידו של הבעל להיות אחראי על הנושא הכלכלי. צמצום זה עלול לייצר מורכבות בין בני הזוג.

כשנתבונן בדבריה של האישה, כשהיא אומרת "בעלי לא עוזר לי בבית" לא אחת נמצא כי אין כוונתה לעזרה פיזית אלא לבקשת הערכה והכרה ברגשותיה.

הבעל בתפיסתו מפרש את בקשת אשתו לעזרה טכנית. משכך, אנו ממליצים לזוגות ללמוד לפתח שיח צרכים פתוח ומכבד, בו הצורך בעזרה הדדית נעשה באופן המותאם לשני בני הזוג.

במהלך פגישה עם בני זוג, העלתה האישה קושי סביב מטלות הבית. לדבריה, היא עושה את כל העבודות בבית ואילו בעלה אינו שותף.

מצב זה גורם לה לתחושת תסכול. לעומת זאת, מתוך דבריו של הבעל עולה כי יש לו רצון לעזור ולסייע לאשתו אך אין רצון מצידה לקבלת עזרה. כשאנו בוחנים את הדברים נמצא שקיים דיסוננס ברצונותיה של האישה.

הרצון בקבלת עזרה לעומת הרצון להסתדר לבד ללא קבלת עזרה מצדו של הבעל. במאמר שלפנינו נתייחס לאותו דיסוננס הקיים אצל האישה וכיצד ניתן לפותרו.

נתינת עזרה, אחד הדברים המהותיים שלנו כבני אדם החיים בחברת אנשים הוא עזרה.

כבר משחר ילדותנו המונח עזרה מלווה אותנו כערך ראשון בחיינו וכערך בסיסי לקיום חברה בריאה.

חז"ל מתייחסים לעזרה כאחד משלושת היסודות עליהם העולם עומד שנאמר: "על

שלושה דברים העולם עומד על התורה, על העבודה ועל גמילות חסדים" (מסכת אבות פרק א' משנה ב').

עזרה מתפרשת אצלנו כגמילות חסדים, כמתן עזרה לזולת ללא קבלת תמורה וכחלק ממצוות התורה כמצוות הצדקה וכמצוות מתנות עניים.

ככל שהעזרה מצדנו מגיעה ממקום נקי וללא רווח אישי כך מעלתה גדולה יותר, כפי שכתב הרמב"ם בהלכות מתנות עניים "הנותן צדקה לעניים לא ידע למי נתן ולא ידע העני ממי לקח" (רמב"ם היד החזקה פרק י' הל' ז).

שאיפתנו המוסרית שנגיע למקום שבו נתינתנו תגיע ממקום נקי ללא ידיעת המקבל ממי קיבל מתנה זו.

הרגשתו של האדם המעניק עזרה לשני מלווה במספר רגשות חיוביות ביניהם עליונות, הישג, סיפוק, מוצלחות ועוד.

"הרגשתו של האדם המעניק עזרה לשני מלווה במספר רגשות חיוביות ביניהם עליונות, הישג, סיפוק, מוצלחות ועוד"

שינוי לאן?

יאיר אביני

מטפל פרטני, יועץ נישואין ומגשר.



את יחסיהם בצורה הנוחה לשניהם, בעוד שזוגות אחרים אינם מצליחים גם כאשר הם משקיעים מאמצים שונים ומגוונים בניסיון לשמר ולשפר את חיי הנישואים שלהם?

אחד מהגורמים המצויים המשפיעים בצורה ישירה על המאמצים השונים המושקעים כדי להביא לשינוי, והעשויים לגרום להצלחה או לחילה לכישלון ואכזבה במקרים לא מעטים הוא הידיעה והבהירות לאן אתה רוצה להגיע.

אין די רק ברצון לכרוח מהמצב הלא נעים והלא מספק ולצפות להגיע אל המנוחה והרוגע, מבלי לדעת תחילה ולהגדיר מה כוללת המציאות החדשה שאתה כל כך שואף אליה.

מאמצים רבים בדרך אל השינוי המיוחל יורדים לטמיון כתוצאה מכך שהתחושה הקשה המציפה את האדם בשעת מצוקה ממקדת אותו רק ברצון להפסיק את הסבל שהוא חש באותו זמן בעקבות המריבות או הריחוק הרגשי ההדדי, מבלי שהוא נותן את דעתו לאן בעצם עליו להפנות את המאמצים הרבים שהוא משקיע בדרך אל השינוי.

כאשר המטרה אינה מוגדרת בצורה ברורה, ובזמן שהיעד אינו ברור ומסתכם רק ברצון "לחיות טוב יותר", "שנפסיק לריב כל כך הרבה" וכדומה, גם הניסיונות לשינוי ייעשו בצורה מעורפלת ולא מספקת. מאידך, מטרה ברורה מסמנת עבור הזוג את הכיוון הרצוי ומסייעת בפתוח דרכים להשגתה.

"תודה, אמרה נועה ועיניה בורקות בהתרגשות. עזרת לנו לשנות את הזוגיות שלנו, לא חשבתי שנוכל עוד לחוות זוגיות רגועה וללא המתחים והכעסים שהיו לנו בעבר, אני מרגישה את השינוי שחל אצלי ואצל חיים. אתה זוכר באיזה מצב היינו כשהגענו אליך?" שאלה כשחיך של מבוכה על פניה.

זוגות רבים חשים שמהו תוקע את הקשר הזוגי שלהם. כמו חיים ונועה, זוגות רבים מרגישים שהם חייבים שינוי, שחיי הזוגיות שלהם כפי שהם אינם משביעי רצון.

כשתחושת העייפות משתלטת, כשהשגרה משכיחה את הרעננות וההתלהבות הראשונית וכשהחיך ותחושת השמחה למראה בן/בת הזוג הופכים לזיכרון עמום ומרוחק, אז מגיע זמנה של תקופת השינוי.

לזוגות רבים הצורך והרצון לשנות את התנהלותו של הקשר הזוגי ביניהם.

רבים מהם אף משקיעים מאמצים רבים ומנסים בשיטת הניסוי והטעיה לבדוק את הסיבה לקשיים שהם חווים, תוך שהם מחפשים את הדרך איך להחזיר את החיות והשמחה לנישואיהם. למרות זאת, ישנן לא מעט אכזבות מכישלונות, כשהציפיות גדולות והתקווה לזוגיות תקינה ורגועה לא מתממשת אין פלא שזוגות רבים חווים תחושת כישלון וייאוש, ובטוחים שהם כלל לא מתאימים זה לזו.

האם אכן אין סיכוי? מדוע ישנם זוגות שלמרות האתגרים השונים בנישואיהם מצליחים לשלוט ולנווט



תו מקצועי
כחבר אגודה
לצרכי פירסום



פרסום וחיפיה
באתר ובקבוצות
הווצאפ של האגודה



חברות בקהילה
רב מקצועית והשתתפות
בפורום מטפלים סגור

הטבות משתלמות במיוחד:

« הנחה בפוליסת ביטוח מקצועי » שכירות קליניקות בתשלום מוזל
« השתלמויות מקצועיות מרתקות ומעשירות ללא עלות ועוד... »

*2837 www.acft.org.il | acft@acft.org.il ☎ 054-5861000



הצטרפו
עכשיו
לאגודת
היועצים
והמטפלים

במוקד מטיבת"א



"אוקי, אז הבנו שאי אפשר לשלוח אותו לטיפול פרטני אם הוא לא רוצה בכך. מה עם טיפול זוגי, שתלכו לטיפול ביחד, כדי לעבוד על הקשר בניכסם?"

"למה אני צריכה טיפול זוגי?"

"משום שאת חלק מהמערכת הזוגית ואת מבקשת לקדם אותה."

לאה חושבת קצת ושואלת "איך אשכנע את מרדכי?" ראשית לא כדאי להציע ייעוץ זוגי בזמן מריבה או כעונש על התנהגות שלילית, אלא כדרך לחזק את הקשר.

נסי להציע בעדינות ולא לקבוע עובדה, לדבר על הקשיים שלך... יתכן ובדרך הזו קיים יותר סיכוי שהוא ירצה לבוא."

"אני אדבר איתו הערב, ואני אודיע איך היה"

"בהצלחה רבה! נהיה בקשר."

"תודה רבה שהקשבת לי, עזרת לי מאוד."

"בשמחה, להתראות."

פנייה זו הנה אחת מני רבות המתקבלות במוקד. הניסיון המצטבר בתחום מלמד כי גם כשנראה לאחד מבני הזוג שהבעיה אצל "האחר" - טיפול זוגי מסייע בפתרון בעיות ויצירת מערכת יחסים משביעת רצון.



"מוקד מטיבת"א שלום"

"היי, תקשיבי אני עם הבחור הזה סיימתי!"

"בוקר טוב שמי אורית, איך קוראים לך?"

"לאה"

"שלום לאה, נעים להכיר. במה אני אוכל לעזור?"

"קשה לי, בעלי חושב רק על עצמו, דבר ראשון הוא חזר לעשן למרות שהוא יודע שזה משגע אותי. כל הבית מריח ריח רע. דבר שני, הוא בזבזן, הוא קונה כל מיני דברים שלא ביקשתי ואני לא צריכה."

"אני שומעת אותך לאה, נשמע שאת עוברת התמודדות מאוד לא פשוטה."

"לגמרי לא פשוט, ועם הכל אני מתמודדת לבד, כלומר כל מה שעובר על הילדים, על הבית, הפרנסה הכל עלי."

"מה נוכל לעשות בשבילך?"

"אני רוצה שמרדכי בעלי ילך לטיפול ושילמד לנהל תקציב."

"אני מאוד מבינה אותך שאת רוצה שבעלך ילך לטיפול, אבל טיפול זה תהליך וכדי שיצליח צריך מוטיווציה ושיתוף פעולה... בעלך רוצה ללכת לטיפול?"

"נראה לי שלא. הוא חושב שאני הבעייתית, ונכנסת לו לעניינים האישיים שלו. יש לנו אותו וויכוח כבר שנים."

מקשיבים לכם 24 שעות ביממה!

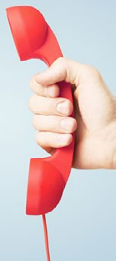
קו חם לייעוץ אישי, זוגי, חינוכי ומשפחתי

דיסקרטיות • בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

2837

אף תמאורבו לבר! חייוזו אכסיו:

עזרה נפשית ראשונה ללא תשלום!



אגודת
היועצים והמטפלים
במשפחה בישראל

www.metivta.org.il | metivta@acft.org.il ☎ 073-3300610

מטיבת"א
מרכז טיפול ייעוץ ומשפחה תורני ארצי



שואלים את המומחים

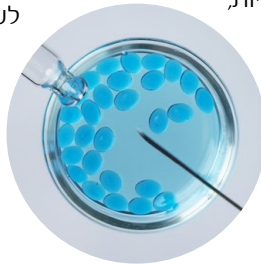


האם להימנע מטיפול אחד משניכם ירגיש מצוקה. אז מה אפשר לעשות אחרת? לפני שאתם מתיישבים לשיחה ולדין מחודש, תיזכרו בנקודות שציינתי לעיל, תנסו להיזכר מה הדברים שאתגרו אותך / את בעלך, האם היו רגעים חיוביים (כן, גם במהלך טיפולי פוריות ניתן לחוות חוויות חיוביות וזה נושא למאמר נפרד).

כשהאווירה רכה, אתם מוזמנים להתחיל לשוחח.

ואז תוכלו לפתוח דיון כאשר השאלה לא תתמקד בניסוח האם... אלא תנסחו את השאלה איך...? איך אתה תוכל להרגיש בנוח עם...? איך את תוכלי להרגיש עם...?

איך נוכל להתמקד במציאת פתרון שייתאים לשנינו?



כששניכם תרגישו שיש לרצונות שלכם מקום, כך תוכלו לשמוע האחד את השני ולמצוא פתרון יצירתי שייתאים לשניכם.

במידה ולא תצליחו להגיע לשיח מקדם, אתם מוזמנים להיעזר בגורם מקצועי.

תיזכרו, התקופה הזו מאתגרת גם כך, תבחרו איך ואיפה להשקיע את האנרגיות שלכם, אתם זכאים לעבור אותה בצורה הכי טובה שאפשר!

בהצלחה

מלכה הרטשטיין

פסיכותרפיסטית פרטנית (CBT), יועצת זוגית ומנחת הורים, מלווה זוגות מאתגרי פוריות

malka@ezugi.co.il, 050-4711191

שאלה: אנחנו זוג שמתמודד עם עקרות משנית. נשואים 9 שנים יש לנו ילד אחד בן 3.

אני מאוד רוצה לחזור לטיפול פוריות, אך בעלי מסרב בטענה "שאינן לו כוחות נפש".

מה עושים? ל.

תשובה: העלית שאלה משמעותית ולא פשוטה. טיפולי פוריות מפגישים את בני הזוג עם התמודדויות במגוון תחומים: זוגיות, אישיות, רגשיות, חברתיות כלכליות ועוד.

בשאלה שלך חסר הרבה מידע לגבי ההיסטוריה, הרקע מהעבר, צורת ההתמודדות שלך /שלו/ שלכם. אני גם לא יודעת מה מצבכם בהווה ומה ההשלכות שיכולות להיות בעתיד עליכם.

אני משערת שהאמירה "אין לי כוחות נפש" מעידה על אדם שחווה כאב ומצוקה והוא חושש להתמודד שוב עם אתגר זהה.

יחד עם זאת הרצון שלך מובן ואנושי. הוא יכול לפגוש אותך מהמקום האיש, בהשוואה לחברות ולמשפחה שמסביב, הוא יכול לפגוש אותך גם מהמקום ההורי, מול התמודדות עם הילד וכן גם מהמקום הזוגי מניעת קונפליקטים ועוד...

כך שאם נסכם, שניכם מתמודדים. גם אם אתם מטפלים וגם אם אתם לא מטפלים.

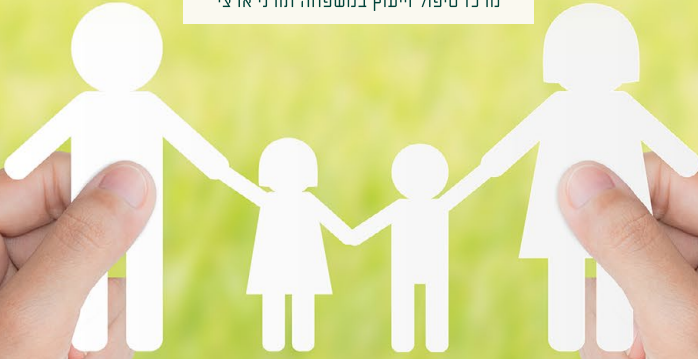
עוד יותר מכך במידה ואחד מכם "יותר וייכנע" לרצון השני, המצוקה עלולה להיות רבה.

ולכן אם תתמקדו בשאלה האם לגשת לטיפול או

יש לך שאלה? פנה אלינו: metivta@acft.org.il

*אין לראות במידע המובא במדור זה תחליף ליעוץ או טיפול





חדש

ניתן לקבל
טיפולים ע"י
מתמחים
בעלות
מוזלת!

המשפחה שלך בידיים שלך!

מתמודדים עם אתגרים במשפחה?
במטיבתא - מרכז ייעוץ וטיפול במשפחה
תוכלו לקבל מענה ע"י אנשי מקצוע מומחים



טיפול רגשי



הנחיית הורים
וטיפול בילדים ובני נוער



טיפול וייעוץ
זוגי ומשפחתי



מרכז גישור משפחתי
בתהליכי גירושין



טיפול באלימות
ובפגיעות חמורות



ליווי ותמיכה רגשית
בבעיות פוריות

« מטפלים מוסמכים בלבד » פריסה ארצית
« דיסקרטיות מלאה » בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

אל תתמודדו עם זה לבד

***2837**

