למען ילמדו

בית הספר לתורת המשפחה

הדרכה לוועץ זוגי

א

שנה ראשונה • תיאוריה

יחידה 1 - יחידה 18

ספר הדרכה ליועץ זוגי

חלק א

שנה ראשונה – תיאוריה

יחידות 1-18

03-770-8505
LemaanYilmedo.org
Semicha@LemaanYilmedo.org

©כל הזכויות שמורות ללמען ילמדו - המכללה להכשרה תורנית | מגדל הכשרת הישוב - ז'בוטינסקי 9 בני־ברק
תוכנית הלימוד על כל חלקיה מיועדת אך ורק לרוכש התוכנית לשימושו האישי בלבד
על פי דין תורה ולהבדיל על פי החוק הבינלאומי אנו אוסרים לחלוטין כל הדפסה או צילום או העתקה או שימוש מסחרי בכל צורה שהיא אף לחלק מחומר הלימודים כולל המצגות

יחידה א
מהו טיפול זוגי?

טיפול זוגי הוא תחום טיפול נפשי שהשתלשל והתפתח מתוך הפסיכותרפיה הכללית מתוך הבנה להשפעה של מערכות יחסים בחייו של האדם.

פסיכותרפיה: פסיכו - נפש, תרפיה - טיפול = טיפול נפשי.

מטרת הטיפול הזוגי היא לשפר את מערכת יחסים ולפתור קונפליקטים בין אישיים.

טיפול זוגי הנו טיפול המתקיים על ידי מטפל זוגי מוסמך, שיש לו הכשרה והסמכה ייעודית לעבודה עם זוגות במשבר.

טיפול זוגי ביחד או לבד?

ברוב מוחלט של המקרים הטיפול מתקיים בהשתתפות שני בני הזוג ביחד. אבל לפעמים במצבים מסוימים גם לחוד, למשל, שבן זוג אחד לא רוצה להגיע לטיפול ובן הזוג השני בא לטיפול כדי להבין איך הוא יכול לגרום לו לבוא.

לרוב, זוגות באים לטיפול בכדי לפתור קונפליקטים, ולהתמודד עם מצבי לחץ ומשבר בזוגיות.

התהליך הטיפולי מאפשר לבני הזוג להבין ולהכיר באופן טוב יותר את עצמם ואת בני הזוג שלהם, כדי לסייע להם לעשות את השינויים שהם רוצים לבצע. הטיפול הוא תהליך של היכרות מעמיקה עם עצמי ועם בן הזוג, תוך הבנת המניעים ההתנהגותיים, והגברת יכולת הבחירה והשליטה בהתנהגות.

אורך הטיפול תלוי במספר גורמים:

1. המוטיבציה של שני בני הזוג לשינוי.
2. עומק המשקעים.
3. הכוחות הנפשיים של בני הזוג.
4. הקונסטלציה המשפחתית.

מחקרים, כמו גם הניסיון הקליני מראים, כי ככל שמקדימים לבוא ולטפל בקשיים, סיכויי ההצלחה טובים יותר והטיפול קצר יותר.

שאלת מחשבה מה לדעתך מועיל יותר להצלחת הטיפול, ששני בני הזוג באים יחד לטיפול או שכל אחד מבני הזוג בא בנפרד?

כמה אחוזי הצלחה יש לטיפול זוגי?

80% הצלחה. כ-50% הצלחה גבוהה, ועוד כ-30% הצלחה בינונית.

קצת היסטוריה על התפתחות הטיפול הזוגי

המכונים הראשונים לייעוץ נישואין בארצות הברית החלו בשנות ה-30 של המאה ה-20 כמו המכון האמריקאי ליחסי משפחה של רוברט לאטו דיקינסון, ואברהם ואנה סטון, שכתבו מדריך נישואין בשנת 1935, ולנה לוין ומרגרט סנגר.

בשנות ה-50 החלו מטפלים רבים לטפל בבעיות פסיכולוגיות בהקשר של המשפחה ולא רק בהקשר של הפרט.

ייעוץ זוגי כשירות דיסקרטי, מקצועי, מבוסס ובאופן רווח הוא למעשה תופעה חדשה יחסית של סוף המאה הקודמת.

יחידה ג
מודל הדגל

מודל הדגל מתאר מהן התכונות של נישואין המאופיינים בביטחון חוזק, תמיכה וסיפוק.

זו יריעה רחבה מאוד, ואנו נקבל כרגע רק את עיקרי הדברים, ובמשך הספר הנושאים יורחבו עוד ועוד.

כשאנחנו בודקים זוג שמגיע אלינו לטיפול אנחנו רוצים לבדוק אצלם את המרכיבים של ביטחון, חוזק, תמיכה וסיפוק. כמה כל אחד מבני הזוג מרגיש מסופק מנישואיו.

ביטחון חוזק תמיכה או סיפוק תמיד נמדדת על סולם, על רצף מנמוך מאוד לגבוהה מאוד, כאשר יש את התחום הנורמאלי באמצע.

ביטחון בקשר וחוזק של הנישואין יכולים להיות רק כאשר יש תמיכה וסיפוק. נישואים יכולים להיות יציבים אבל לא מספקים, למשל, רוב הזוגות שחיים ארבעים שנה יש להם יציבות, גם אם רמת התמיכה והסיפוק שלהם נמוכה. יציבות לא בהכרח מעידה על האיכויות של הקשר. מה שמעיד על האיכות זה רמת הביטחון והחוזק שיש לכל אחד מהשני ומהקשר שלהם.

אם נשאל אנשים מה לדעתם הדברים החשובים ביותר לנישואים, נוכל למלא רשימה שלימה כמו, אהבה, כבוד הדדי וכל מיני דברים חשובים. אבל אנחנו לא רוצים שאנשים יגידו מה טוב להם, אלא לקבל דברים מכור-ההיתוך המדעי. לכן הדברים שלהלן אינם פרי דמיונם של אנשים פרטיים, אלא אלה דברים שעלו ממחקרים רבים שניסו לאפיין מה קיים בזוגיות בריאה ומה קיים בזוגיות הרסנית.

יחידה י
שליטה עצמית\וויסות עצמי

כאמור אחד מתכונות האישיות של הפרט העוזרות לו לקיים נישואין בטוחים חזקים תומכים ומספקים הוא רמת שליטה עצמית סבירה. בנושא שלפנינו נסביר מה הקשר ורמת ההשפעה של רמות שונות של שליטה עצמית על הפרט והזוגיות.

הגדרת שליטה עצמית

שליטה עצמית או ויסות עצמי הם יכולתו של האדם לבקר ולהתאים את מחשבתו, רגשותיו והתנהגותו לצורך השגת מטרה כלשהי או הסתגלות למצב מסוים, וכן לצורך הימנעות מנזק אפשרי.

שליטה עצמית כוללת את היכולת לשלוט בדחפים, לווסת ולכוון את ההקצאה של משאבי הקשב, לווסת את התגובה הרגשית, ליזום פעולות, להתחיל לעבוד על משימות ולפתור בעיות, כחלק ממניעת אימפולסיביות.

מאפייני שליטה עצמית

ויסות עצמי מתייחס לדרך שבה אנשים משתמשים ברמזים חיצוניים שמקבלים מהסביבה ורמזים פנימיים שבאים מתוך מחשבותיהם הרגשותיהם נסיון חייהם, כדי לקבוע מתי נכון להתחיל, להמשיך או להפסיק פעולה מסוימת לצורך השגת המטרה הרצויה.

הוויסות העצמי הוא למעשה אחד הביטויים של יחסי גומלין בין רגש וקוגניציה.

שליטה עצמית מבוססת על תהליכים קוגניטיביים המשתייכים לתפקודים הניהוליים שבמוח שהם התפקודים הגבוהים. הם כוללים מיומנויות כמו: שליטה על יכולת הקשב, אינהיביציה, שימור מטרות ודרישות בזיכרון עבודה, דחיית סיפוקים. אחד ההיבטים החשובים של ויסות עצמי הוא היכולת לאתר ולתקן טעויות עצמיות.

במקרים מסוימים הפעלה של שליטה עצמית יכולה להיות כרוכה במאמץ, שעלול להוביל לעייפות כי זה דורש הרבה משאבי אנרגיות, הגוף מתאמץ בבחינת "איזהו גיבור הכובש את יצרו".

חשיבות השליטה עצמית

שליטה עצמית מאפשרת לאדם להתנהל במהלך חייו בצורה יעילה, גמישה ומסתגלת. היא כוללת התגברות על מצבים לא נעימים ומציאת פתרון יעיל שמסייע לאדם להתגבר כאשר הוא נתקל בבעיה מסוימת.

לוויסות הרגשי בשנים המוקדמות של החיים יש תפקיד חשוב בהתפתחות של כישורים חברתיים, קשרים בין-אישיים מול קבוצת השווים ושמירה על הבריאות הנפשית. יכולת ויסות עצמית טובה מעלה את הסיכויים להשתלב טוב יותר בחברה ולהצליח בבית הספר.

התפתחות הוויסות הרגשי והשליטה העצמית במהלך החיים

שליטה עצמית נרכשת לאורך החיים של האדם. זה תהליך שמתפתח מגיל הינקות ולאורך שנות הילדות. תינוקות לומדים כבר מגיל צעיר לווסת את הרגשות שלהם ולשלוט בהם בסיטואציות כגון: פרידה מההורים, דחיית סיפוקים, רגישות למצבים מאיימים.

כאשר התינוק עוד לא הספיק לפתח כישורים של ויסות ושליטה רגשית, יש חשיבות ליכולת ההורה להרגיע את הילד ולהעניק לו ביטחון בזמן התמודדות עם מצוקה רגשית. ליכולת הזו של ויסות ושליטה רגשית יש חשיבות גבוהה בגיל הינקות ובתפקוד נוירופיזיולוגי: בליעה ונשימה. בהתאם לכך, בתחילה התינוקות סומכים על ההורים שלהם כעזר לוויסות רגשי, עד שהם מצליחים לבצע את

יחידה יג
דימוי עצמי

כאמור אחד מתכונות האישיות של הפרט העוזרות לו לקיים נישואין בטוחים חזקים תומכים ומספקים הוא דימוי עצמי סביר. בנושא שלפנינו נסביר מה הקשר ורמת ההשפעה של רמות שונות של דימוי עצמי על הפרט והזוגיות.

דימוי עצמי זה מושג רב ממדי המשקף את מכלול התפיסות, העמדות, הרגשות, האפיונים הפיזיים וההתנהגות שהפרט מייחס לעצמו באופן סובייקטיבי. דימוי עצמי קשור למה שאנחנו רואה כשאנחנו מסתכלים במראה על עצמנו - אבל זה גם הרבה יותר עמוק מזה, כי דימוי עצמי מתייחס גם לאופן שבו אנחנו רואים את עצמנו ברמה גלובלית יותר, פנימית וחיצונית.

תורשה או סביבה

קיימת מחלוקת בין התאורטיקנים השונים בקשר להגדרה והמהות של המושג הזה "דימוי עצמי". האם דימוי עצמי היא תכונה שנלמדת על ידי הפרט במהלך החיים שלו ומתפתחת כל העת, או שדימוי העצמי היא תכונת אישיות מולדת וכמעט לא מושפעת מהתנסות בסביבה. יש חוקרים הטוענים שיש ראיות לכאן ולכאן ושיש השפעות גם לסביבה ולא רק לתורשה.

ממה מושפע הדימוי העצמי שלנו?

הדימוי העצמי שלנו מתחיל להתעצב כבר בילדות המוקדמות וממשיך להשתנות לאורך החיים.

באופן כללי, מקובל להניח שדימוי עצמי הולך ומשתפר קצת עם השנים, אבל הוא לא מוכתב רק על ידי גיל. ישנם אנשים בכל גיל שסובלים מדימוי עצמי נמוך, או נהנים מדימוי עצמי בריא.

הגורמים המשפיעים על דימוי עצמי בין היתר הם: גיל, מגדר, הכנסה, מצב חברתי-כלכלי, המצב הבריאותי, אתניות ודימוי הגוף של הפרט. גם המחשבות והתפישות שלנו, הכרה עצמית בחוזקות, בחולשות ובתכונות הייחודיות שלנו, משפיעים על הדימוי העצמי שלנו. כמו כן האופן שבו אנשים מגיבים אלינו מעצבים את הדימוי העצמי. גם לפעילות ברשתות החברתיות יש יותר ויותר מקום בדימוי העצמי.

ששת המימדים של הדימוי העצמי של האדם הם:

- **מימד פיזי:** כיצד האדם מעריך את מראהו
- **מימד פסיכולוגי:** כיצד האדם מעריך את אישיותו
- **מימד אינטלקטואלי:** כיצד האדם מעריך את האינטליגנציה שלו
- **מימד מיומנויות:** כיצד האדם מעריך את כישוריו החברתיים והטכניים
- **מימד מוסרי:** כיצד האדם מעריך את ערכיו ועקרונותיו
- **מימד מיני/מגדרי:** כיצד האדם מרגיש שהוא משתלב עם הנורמות הגבריות / הנשיות של החברה.

דימוי עצמי ותפקוד

לדימוי העצמי יש השפעה מכרעת על ההתנהגות, על מצב הבריאות הנפשית ועל התפקוד של האדם. כך, שככל שהדימוי העצמי גבוה יותר, התפקוד יהיה יעיל יותר, ככל שהדימוי העצמי נמוך, יעילות התפקוד נפגמת.

לפי תאוריית ההשוואה החברתית לאדם יש דחף אנושי ללמוד על עצמו, על היכולות שלו ועל הדעות שלו, והוא עושה את זה על ידי השוואה אל אחרים. התיאוריה גורסת שדימוי העצמי נוצר תוך השוואה שעורך האדם בינו לבין אנשים אחרים בסביבה שלו.

בני האדם לומדים על עצמם ממספר מקורות משמעותיים: