

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



פתיח

גבולות הם יסוד מהותי בכל מערכת יחסים של עזרה, בין אם מדובר בטיפול נפשי, ייעוץ זוגי, הדרכה רבנית או תמיכה קהילתית. מה תפקידם של הגבולות במסגרות אלו? כיצד מגדירים אותם? מי אחראי על שמירתם? מהו תפקידו של מקבל העזרה בעניין? כיצד נוכל להיזהר מפני מצבים בהם נפרצים גבולות אלה? ומהם סימני האזהרה המעידים על כך שתהליך העזרה מתנהל באופן בעייתי? בפרק הבא נדון בשאלות אלו הנוגעות בנושאים רגישים הקשורים לגבולות במערכות יחסים של עזרה והדרכה.

מאת הרב **שלום אביחי כהן (M.A)**

מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד.
מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יעוצי נישואין ומשפחה - מרכז י.נר והאוניברסיטה הפתוחה.

גבולות הם עניין מרכזי ומשמעותי ביותר, הן בטיפול נפשי והן במערכות יחסים עם דמויות סמכות אחרות כמו רבנים, רופאים ואנשי קהילה. בין אם מדובר ביחסי מטפל-מטופל, ייעוץ קהילתי או סיוע רפואי, הגדרת גבולות ברורה היא הכרחית ליצירת מרחב בטוח שבו ניתן לנהל את התהליך המקצועי בצורה הוגנת ומוסרית. גבולות אלו מונעים מצב שבו דמות הסמכות עלולה לנצל את מעמדה, ומגנים על הנעזרים מפני מצבים של פגיעה או חציית קווים אישיים.

במערכות יחסים מקצועיות, בין אם מדובר במטפל, רב, רופא או מדריך, תפקיד דמות הסמכות הוא לשמור על הפרדה ברורה בין עולמו האישי לבין התפקיד המקצועי או הדתי שהוא ממלא. שמירה על גבולות אלו מבטיחה שהנעזרים – בין אם מטופלים בקליניקה, תלמידים בבית מדרש, חברי קהילה או מטופלים במערכת הרפואית – יהיו בטוחים ומוגנים.

הפרת גבולות יכולה להתרחש במגוון צורות: פריצה לתחום האישי של המטופל, יצירת תלות רגשית, חשיפת מידע פרטי ללא הסכמה, או הזמנת קשרים אישיים מחוץ למסגרת המקובלת. הסכנות הללו קיימות בכל מערכת יחסים בה יש פערי כוח וסמכות, ולכן הבנה ושמירה על גבולות היא חיונית בכל תהליך ייעוצי, טיפולי או חינוכי.

פגיעות במערכות של יחסי מרות

מערכות יחסים של יחסי מרות כוללות אלמנטים של כוח והשפעה בין צד אחד לשני, ולעתים קרובות מתאפיינות במתח ובסיכון לפגיעה.

במערכת יחסים של יחסי מרות, אחד הצדדים מחזיק בעמדת כוח או סמכות, כמו במקרים של מנהל ועובד, מורה ותלמיד או כל מצב שבו קיים מבנה היררכי ברור. במערכות כאלה, צד אחד יכול להשפיע על החלטות או על התקדמות של הצד השני, מה שיוצר פוטנציאל לניצול או לדינמיקה לא מאוזנת אם לא נשמרים הגבולות האתיים.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013



ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



הפגיעה יכולה להופיע בתחומים נפשיים, כלכליים, פיזיים, רגשיים ומיניים, וכוללת השפלה, בידוד, שליטה כספית, אלימות, מניפולציה רגשית או ניצול מיני. לעיתים הפגיעה מתפתחת בהדרגה, החל מיצירת תלות שמעמיקה עם הזמן.

במערכות יחסים טיפוליות או ייעוציות, הפגיעה עשויה להיות מוסווית כ"טיפול" או "עזרה", ובכך, המטפל או היועץ עלול לנצל את פגיעותו הרגשית של המטופל ואת אמונו כדי לחצות גבולות אתיים ומקצועיים, כגון חדירה לפרטיות, יצירת תלות רגשית מוגזמת או ניצול מיני במסווה של חלק מהטיפול.

כדי להבחין בפגיעה המסתתרת מבעד למסווה מערכת היחסים ולהימנע מגילוי מאוחר שעשוי לגבות מחיר נפשי יקר, חשוב לזהות נורות אזהרה בכל תחומי העזרה. באופן כללי, ישנם סימנים שיכולים להופיע בכל מסגרת, למשל: היעדר התייעצות איש הסמכות עם עמיתים, קבלת החלטות ללא שיתוף הנעזר, הימנעות מתייעוד, פגישות מחוץ למסגרת המקובלת, היעדר גבולות ברורים במגע או בתקשורת, כפיית דעות וחשיפת מידע אישי מיותר. סימנים אלו עלולים להופיע ברפואה, בטיפול נפשי, בטיפול במגע, בייעוץ רבני או בכל תמיכה אחרת.

האחריות ליצירת מרחב מוגן מוטלת על המטפל או בעל הסמכות, ועליהם לקבוע גבולות ברורים המגנים על הנעזר. כאשר גבולות אלו נשמרים נוצר אמון בסיסי ומתפתח שכל כך חיוני למערכת יחסים בריאה ומקצועית. מטפל או יועץ אתי מספק סביבה בטוחה, המכבדת את האוטונומיה של האדם ומגנה עליו מפני ניצול.

בעבור המטופלים, המודעות לדינמיקות של מערכות היחסים הללו והמורכבויות הכרוכות בהן הינה חיונית גם אם הם נמצאים עמוק בתוך מערכת היחסים, מאחר שהבנה שלהן מאפשרת לנפגעים לזהות את מצבם ולהתחיל בתהליך החלמה.

חשוב לומר, כי תלות שעלולה להיראות תחילה כלא מזיקה, ובמקרים מסוימים אף כעזרה ותמיכה שנדמית כמחווה יוצאת דופן, עשויה להפוך למכשול בפני חופש הבחירה ולהוביל לשליטה מצד גורם הסמכות. לכן, זיהוי מוקדם של סימני אזהרה והבנת אופן התפתחות ניצול הכוח מאפשרים למנוע פגיעות מראש ולטפל בהן ביעילות כאשר הן כבר מתרחשות.

חברה המכבדת את הגבולות המקצועיים, האתיים וההלכתיים, יוצרת מגן חיוני על כבודם ובטיחותם של אנשים במצבי פגיעות, ומאפשרת ליותר אנשים להיות נעזרים באופן מקצועי בתוך סביבה בטוחה שבה ניתן לבנות מערכות יחסים בריאות ותומכות.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה - מרכז י.נ.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



ניצוד מפתחים גבולות בריאים

פיתוח גבולות בריאים מתחיל בהכרה בצורך להגן על עצמנו, גם מול דמויות סמכות כמו מטפלים, רבנים או יועצים. כאשר אנחנו פונים לגורמי סמכות או מטפלים עלינו לזכור שאנו פונים לבני אדם שאמנם אנו עשויים להעריכם בצדק כאנשים הגונים וחכמים, אך יחד עם זאת איננו מתעלמים מחכמת חז"ל הקובעת כי "ככל שאדם גדול מחברו יצרו גדול ממנו", ועל כן, חשוב להכיר בכך שמעל כל אדם ותפקיד מתנוסס מצפן ההלכה והחוק, ואל לנו להיות שבויים אחר האדם ומנותקים ממדדי המצפן החברתי והערכי.

בהקשר הטיפולי, כל פריצת גבול מצד המטפל היא פגיעה במצפן המאיימת על הקשר ועלולה לפגוע במטופל. כשאנו מדברים על מצפן אנו מבהירים כי פריצות גבול לא חייבת להתחיל מפריצה דרמטית ועוצמתית, היא בדרך כלל מתחילה ברמות עדינות שעשויות להיות גלויות או סמויות אבל כשלא עוצרים אותה היא עלולה להתדרדר למצב הרסני ביותר. המצפן שלנו, הם הסימנים שהמטופל יכול לזהות כביטוי לפריצת גבולות בתוך המערכת הטיפולית גם כאשר היא מערכת שנמשכת זמן רב.

המצפן חשוב יותר מהצורה והמלל המתלווים לפריצת הגבולות. ולכן אם מצפן החוק, האתיקה וההלכה מורה על כך שמגע לא ראוי פסול בתוך מערכת טיפולית, הרי שכך יש לנהוג כלפי המעשה הזה גם אם הוא מגיע בעטיפה של דאגה ומקצועיות. ואם המצפן קובע כי מטפל לא נותן או מקבל מתנות אישיות מהמטופל, או שהמטפל לא מנהל קשרים עם המטופל מחוץ למסגרת הטיפולית, הרי שמעשים בניגוד לכללי המצפן גם אם הם נראים ונשמעים יפים ונעלים הם מצריכים עצירה ובחינה עמוקה של הדברים מאחר שהם סימנים של פריצת גבולות. כך גם לגבי שיתוף מידע אישי שאינו רלוונטי מצד המטפל, וכיבוד האוטונומיה של המטופל, ועוד מגוון של כללי מסגרת אתיים והלכתיים שכל חריגה מהם מצריכה בחינה של תקינות הטיפול. חשוב להדגיש כאן, כי אמנם כללים אלו נזגרים מהתחום הטיפולי אך הם יכולים לשמש לבחינה ומקום לרגישות בהתאמה גם לתחומי עזרה וייעוץ אחרים.

כאשר אנו פועלים על פי המצפן, אנו מפתחים גבולות בריאים שכוללים למידה לומר "לא" כאשר חשים אי-נוחות, הקשבה לאינטואיציה הטבעית שלנו, שיתוף באי-נוחות עם אדם מהימן או גורם מקצועי, והכרה בזכות לפרטיות וכבוד בכל מערכת יחסים. כשיש גבולות, אנו חיים במערכות יחסים מצמיחות ומתפתחות ושומרים על בריאותנו הנפשית והרגשית. המודעות לחשיבות הגבולות והיכולת ליישם מחזקות את האוטונומיה האישית ותורמות ליצירת סביבה בטוחה ומכבדת בכל תחומי החיים.

גבולות והלכה בטיפול

במסגרת הטיפולית, הגבולות ההלכתיים עלולים להפוך לנושא מורכב ורגיש. במצבים בהם עולה חשש שמהלך מסוים בטיפול עלול להתנגש עם הנחיות הלכתיות, על המטפל להימנע מפעולה עד לקבלת הוראה ממומחה הלכתי מוסמך. גישה זו מדגישה את עליונות ההלכה והשולחן ערוך על כל שיקול מקצועי, וכך שומרת על טובת המטופל ושלומו בשני ההיבטים – התורני והמקצועי.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן



מחברת: ס' מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה – מרכז י.נ.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



חובה זו אינה רק על המטפל אלא גם על המטופל. גם כאשר המטפל מציג את הטיפול כתואם לדעת תורה, ואפילו אם הוא ידוע כתלמיד חכם וירא שמיים, על המטופל לפנות לרבותיו ולקבל את אישורם. שתי סיבות מרכזיות לכך: סיבה אחת קשורה להבדלים שעלולים להיות בפסיקה ההלכתית בין רבני המטפל לרבני המטופל, וסיבה שניה נוגעת בהכרה שאפילו מטפלים מקצועיים וטובים עלולים לחרוג מגבולות ההלכה והאתיקה המקצועית.

מטפלים, על אף מקצועיותם, הם בני אדם רגילים. כמו כל אחד אחר, הם עשויים להימצא תחת לחצים המשפיעים על שיקול דעתם. כאשר מטפל אינו שומר על גבולות אלה, הוא עלול לפעול בניגוד למצופה ממנו. במצבי משבר או חטא, לאדם יש לעיתים יכולת להצדיק את פעולותיו בדרכים מגוונות, מה שמכונה "להכשיר את השרץ בק"ן טעמים". בכך, הפנייה לרב או לסמכות הלכתית הופכת לכלי זהירות והכוונה מתוך הכרה ואחריות, תוך שמירה על ההרמוניה בין בחירות אישיות לערכים תורניים.

לצד זאת, חשוב לדעת שכפרט המבקש הכוונה רוחנית או הלכתית, יש להיות מודע לגבולות האתיים וההלכתיים, בדיוק כפי שאנו נוהגים בפנייה למטפל מקצועי. בעוד שרבנים ומנהיגי קהילה הם מקור חשוב להדרכה, עלינו לזכור כי גם להם יש מגבלות ואחריות אתית.

כאשר אנו פונים לרב או למנהיג קהילתי, חשוב להבין את תשובת הרב ולוודא שהרב שומע את התמונה הרחבה וההשלכות על חיינו ברורות לו, ומוחזק כמבין בתחום שעליו הוא משיב. מיותר לציין, שכאשר שואל אדם פסק מרבו הידוע ביראתו ותורתו, עליו לקבל את פסק ההלכה לחומרה ולקולא כפי שהורו חז"ל. אמנם לעתים יש המתייעצים בעניינים שונים עם אנשי קהילה או רבנים שאינם מוכרים וידועים כאנשי פסיקה מוסמכים ויראי השם, ואמנם מוחזקים הם ככשרים וראויים, אך חשוב להרגיש נוח לבקש דעה נוספת או להתייעץ עם רבנים אחרים ידועים ומוכרים כאשר אנו מרגישים שהנחיות איש הקהילה או הרב מעלות תהיות או סתירות ערכיות והלכתיות, וכן אם אנו חשים אי נוחות או לחץ בלתי סביר.

יחסים בינו לבין מטפלים, רבנים, או מנהיגים קהילתיים צריכים להיות מבוססים על אמון, כבוד הדדי ותקשורת פתוחה. כאשר יש חשש לשאל שאלות, לבקש הבהרות או להביע דעה אישית, אנו נמצאים באזור שמצריך בחינה. חשוב שתהיה לנו מעורבות פעילה בתהליך ההחלטות המתקבלות ושהיה מותאמות לצרכים ולערכים האישיים שלנו, תוך שמירה על העקרונות ההלכתיים. וכשם שאנו מגנים על עצמנו בהקשרים אחרים בחיים, כך עלינו לנהוג גם בתחום הרוחני וההלכתי. מודעות וערנות יסייעו לנו לקבל את ההדרכה הטובה ביותר עבורנו, תוך שמירה על שלומנו הנפשי והרוחני.

דברים מיותרים אך נחוצים

לאחר ההקדמה המחדדת את הקדימות התורנית למקצועית, חשוב להדגיש נקודות נוספות, אף שהן עשויות להיראות מיותרות. בשנים האחרונות מתגלות תופעות קשות ורציניות באופן שכיח בין עוזרים ונעזרים בתחום הנפש, וכן בין דמויות סמכות בקהילה לבין חברי הקהילה. לכן, ראוי לדבר בצורה ברורה וישירה על הגבולות הראויים בטיפול הנפשי והזוגי, וכן ביחסים בין רבנים, גורמי סמכות ואנשי קהילה לבין הפונים אליהם.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה - מרכז י.ג.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



בהקשר של טיפול נפשי מקצועי, הכללים ברורים: **תהליך טיפולי אינו כולל מגע פיזי בין מטפל למטופל.** מגע פיזי אינו מתרחש כלל בטיפול, למעט מקרים בהם המטופל מיוזמתו מושיט יד לשלום בתחילת המפגש או בסיומו, ואז המטפל יכול להשיב בלחיצת יד פורמלית, וגם זאת בהתאם לכללי ההלכה בציבור התורני.

לעומת זאת, בהקשר של רבנים ואנשי קהילה, המצב מורכב יותר. בחברה הכללית, וגם בקהילות רבות, קיימים מנהגי נימוס הכוללים מגע מסוים, כמו לחיצת יד, טפיחה על השכם, או אפילו חיבוק בנסיבות מסוימות. עם זאת, חשוב להבחין בין סוגי המגע ולשים לב להקשר ולגבולות ראויים. מגע של נימוס כמו לחיצת יד או טפיחה קלה על הכתף יכולים להיות מקובלים, אך תמיד יש להתחשב ברצון הצד השני ובנורמות התרבותיות והדתיות. במצבים רגשיים מסוימים, כמו ניחום אבלים, ייתכן שיהיה מקובל לחבק או לגעת באופן תומך, אך יש לנהוג ברגישות רבה ולהיות קשובים לתגובת האדם השני. חשוב להדגיש כי כל מגע בעל אופי אינטימי או מיני הוא אסור בהחלט, ללא קשר לנסיבות או להקשר.

בכל מקרה, גם כאשר מדובר ברבנים או אנשי קהילה, יש לזכור כי המגע עלול להיות מפורש בצורה שונה על ידי הצדדים השונים. מה שנחוה על ידי הרב או איש הקהילה כמחווה תמימה של תמיכה, עלול להיחוות על ידי האדם השני כחודרני או לא נוח. לפיכך, גם רבנים וגורמי סמכות בקהילה צריכים להיות מודעים לרגישות סביב נושא המגע הפיזי. עליהם לשקול היטב את הצורך במגע, להיות קשובים לתגובות האדם מולם, ולכבד את הגבולות האישיים. במקרים של ספק, עדיף להימנע ממגע ולהביע תמיכה באמצעים מילוליים.

ההבנה וההקפדה על גבולות הלכתיים, חברתיים ומקצועיים בכל מסגרת – טיפולית או קהילתית – הם חלק בלתי נפרד מפיתוח יחסים בריאים ומכבדים. זה מחזק את האוטונומיה של כל אדם, מגן עליו מפני ניצול אפשרי, ומבטיח שכל אינטראקציה תתנהל באופן המתיישב עם ערכים ונורמות מקובלות. שילוב מנגנוני פיקוח והערכה, יחד עם מודעות גבוהה לנושאים אלו, תורמים ליצירת אמון הדדי בין כל חברי הקהילה, ומבטיחים שהיחסים יתנהלו ביושר, בהגינות ובכבוד הדדי, תוך שמירה על טובת הפרט והכלל.

הקול הפנימי שלנו

ההחלטה לפנות לטיפול או לייעוץ מעידה על מודעות עצמית ואחריות אישית. בתהליך טיפולי, כמו גם בשיחות עם רבנים או אנשי קהילה, מתרחשות התפתחויות משמעותיות בעולמנו הפנימי. העיסוק הוא בנושאים מורכבים והחויה כוללת מגוון מצבים רגשיים ברבדים שונים של אישיותנו. לעיתים אנו מתחברים לחוויות מהעבר הרחוק, ולא פעם תפיסת המציאות בהווה מושפעת מחלקים עמוקים בנפשנו. אין ספק שתהליכים אלו מהווים מסע מרתק בעל השלכות רגשיות ונפשיות משמעותיות.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה – מרכז י.ג.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



במקרים כאלה, מומלץ לשתף גורם מקצועי שלישי או דמות אמן אחרת בקהילה. יתכן שמדובר בחוסר התאמה בין המטפל או הרב לבין הפונה, או בסוגיות אחרות שדורשות התייחסות. חשוב להדגיש כי כל עוד אין התייחסות מספקת מצד המטפל, הרב או איש הקהילה לחששות שהועלו, יש לראות בכך סימן לפגם בתהליך או במערכת היחסים.

בהקשר זה, חשוב לזכור את הנקודות שהועלו קודם לכן לגבי גבולות פיזיים ורגשיים. כפי שצינו, תהליך טיפולי תקין אינו כולל מגע פיזי מעבר להצעת יד פורמלית (אם הפונה יזם זאת), וכל חריגה מכך דורשת תשומת לב מיוחדת ובחינה מעמיקה. גם ביחסים עם רבנים ואנשי קהילה, למרות שיתכנו נורמות חברתיות שונות, יש לשמור על גבולות ברורים ולהיות רגישים לתחושות של כל הצדדים.

בהמשך לדברים אלו, חשוב להבהיר שהאחריות לשמירה על גבולות בריאים בתהליך הטיפול או בייעוץ עם רב או איש קהילה אינה מוטלת רק על הפונה לעזרה. אמנם, כפי שהודגש, ישנה חשיבות רבה לכך שהאדם המבקש עזרה יישאר קשוב לתחושותיו ולא ינטוואיציות שלו, ויעלה חששות או אי-נוחות כשהם מתעוררים. עם זאת, איננו יכולים להתעלם מהא-סימטריה המובנית ביחסי מטפל-מטופל. מעצם טיבו, המפגש הטיפולי מציב את המטופל בעמדה כגיעה יותר, דבר המקשה עליו לשמור על גבולות ברורים.

לפיכך, האחריות העיקרית להצבת גבולות ברורים ולשמירה עליהם מוטלת על כתפי המטפל, הרב או איש הקהילה. זוהי חובתם המקצועית והאתית, הנובעת מתפקידם כדמויות סמכות וכמחזיקים במרחב הטיפולי או הייעוצי. הם מחויבים להתייחס ברצינות לכל סוגיה שעולה, להגיב באופן מקצועי, אתי ורגיש, ולהבטיח שהתהליך יתקיים במרחב בטוח ומכבד.

שיתוף פעולה זה, שבו המטופל מקשיב לקולו הפנימי והמטפל נושא באחריות המקצועית, מבטיח תהליך בטוח, מועיל ומעצים. הכרה בחלוקת האחריות הזו מחזקת את חשיבות הפנייה לעזרה כשמתעוררים חששות, ואת הצורך המתמשך במודעות ואתיקה מקצועית מצד המטפל.

סימני אזהרה למטופלים ונעזרים

לאור החשיבות של שמירה על גבולות אתיים והלכתיים בכל מערכת יחסים של עזרה או סמכות, חיוני להכיר את הסימנים המעידים על חריגה ממסגרת ראויה. סימנים אלו רלוונטיים לכל סוגי הקשרים – טיפוליים, ייעוציים או הדרכתיים – בין אם עם מטפל מקצועי, רב, רבנית, איש רפואה, או כל דמות סמכות אחרת.

להלן נציג מספר סימני אזהרה ספציפיים. חשוב לזכור כי הופעת סימן בודד אינה בהכרח מעידה על בעיה, אך היא מצדיקה תשומת לב ובחינה מעמיקה. מודעות לסימנים אלו מחזקת את יכולתנו להגן על עצמנו ועל הסובבים אותנו:

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת: ס' מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה – מרכז י.נ.ר. והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



פגישות מחוץ למסגרת: פגישות מקצועיות צריכות להתקיים בסביבה הולמת (קליניקה, משרד, בית מדרש). פגישות במקומות אישיים או מבודדים כמו בית פרטי או מלון מהוות חריגה מהנורמה ומהוות סימן אזהרה לפריצת גבולות.

פגישות ללא נוכחות אנשים נוספים: פגישות צריכות להיערך במקומות עם נוכחות ציבורית או לפחות שקיפות מסוימת. פגישות בשעות לא שגרתיות או במקומות מבודדים עלולות להוביל לפריצת גבולות ולערער את הביטחון.

מתן מתנות אישיות: מתנות אישיות מדמות סמכות למטופל או תלמיד יכולות לשבש את האיזון בקשר וליצור תלות רגשית לא ראויה. מתנות קבוצתיות באירועים ציבוריים מקובלות, אך מתנות פרטיות ויקרות עלולות להוות סימן אזהרה.

מחמאות או העדפה אישית מוגזמת: מחמאות מוגזמות עלולות לטשטש גבולות וליצור תלות רגשית. מתן יחס מועדף לאדם אחד באופן יוצא דופן מהווה בעיה חמורה במיוחד במסגרות דתיות או קהילתיות, ויכול לערער את השוויון והאמון.

שיתוף בדיחות לא ראויות או נושאים אינטימיים: שיח שאינו מכבד את המרחב המקצועי או הדתי, כמו בדיחות לא ראויות או רמיזות מיניות, פוגע באמון ומפר את גבולות השיח התקין, במיוחד במסגרת דתית או חינוכית.

הפעלת כעס, תוקפנות או לחץ: הפעלת כעס או לחץ על המטופל או התלמיד משבשת את תהליך העבודה ויוצרת סביבה לא בטוחה. שימוש בתוקפנות או רמזים מאיימים מהווה סימן אזהרה ברור.

מגע פיזי בתהליך הטיפול: בפסיכותרפיה קונבנציונלית, מגע פיזי אינו חלק מהטיפול ומהווה חריגה חמורה מגבולות מקצועיים. בשיטות טיפול אלטרנטיביות המשלבות מגע (כגון טיפול בתנועה, פיזיותרפיה, רפלקסולוגיה או דולה), חייבים להתקיים שלושה תנאים הכרחיים: (1) המגע חייב להיות חלק אינטגרלי משיטת הטיפול המוצהרת, מקצועי ושקוף – כזה שניתן לתאר ולהסביר בפומבי. (2) על המטופל להרגיש בנוח עם אופי המגע, וכל תחושה של אינטימיות לא מקצועית מחייבת עצירה מיידית והערכה מחודשת של התהליך. (3) המגע חייב להתבצע בהסכמה מלאה של המטופל, ללא כל לחץ או השפעה מצד המטפל, גם כשמדובר במגע שהוא חלק לגיטימי מהטיפול. – כל חריגה מעקרונות אלו מהווה סימן אזהרה משמעותי.

הערות חוזרות על מראה חיצוני: הערות על מראה חיצוני, במיוחד כשמדובר בהערות חוזרות, עלולות לטשטש את הגבולות המקצועיים וליצור תחושת אי נוחות או תלות רגשית לא ראויה.

חשיפת מידע אישי ללא הסכמה: חשיפת מידע אישי של מטופל או תלמיד ללא הסכמתו היא הפרת האתיקה ופוגעת באמון ובפרטיות. במקרים של קהילה דתית, הדבר עלול לגרום לנזק רגשי חמור ולפגיעה במעמדו של הפרט.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה – מרכז י.נ.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

054-2504620

www.therapynet.co.il

ac@therapynet.co.il

דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



בקשת הסכמה להתנהגויות חריגות: כאשר דמות סמכות מבקשת הסכמה להתנהגויות שעשויות להיות לגיטימיות במערכות יחסים שוויוניות בין בגירים, אך אינן מתאימות למסגרת של יחסי מרות. עצם בקשת ההסכמה במצב כזה היא סימן אזהרה חמור, שכן היא מתעלמת מפערי הכוחות המובנים ומהעובדה שבמסגרת יחסי מרות לא יכולה להתקיים הסכמה חופשית אמיתית.

איסור על מניעת שיתוף: מטפל אינו רשאי לדרוש מהמטופל לשמור בסוד את תוכן הפגישות או למנוע ממנו לשתף אחרים בחוויותיו מהטיפול. דרישה כזו היא סימן אזהרה חמור המעיד על ניסיון לבדוד את המטופל ולשלוט בו.

הזמנה לבילויים או מפגשים חברתיים מחוץ למסגרת: בטיפול קונבנציונלי אין מקום למפגשים חברתיים מחוץ למסגרת. במסגרות דתיות או קהילתיות, הזמנות למפגשים צריכות להיעשות בכומבי ובנורמה המקובלת, ולא בסתר או באופן אישי ויוצא דופן.

הזמנת קשרים לא פורמליים מחוץ למסגרת: הזמנת קשרים אישיים לא פורמליים, כמו שיחות אישיות מחוץ לזמני המפגשים, חורגת מהמסגרת המקצועית ויכולה להוביל לתלות רגשית. במסגרות חינוכיות, יש לוודא שכל קשר נעשה במסגרת נורמטיבית ושקופה.

הסתמכות על המטופל לתמיכה רגשית: דמות הסמכות אינה אמורה להישען על המטופל או התלמיד לתמיכה רגשית. עירוב המטופל בבעיות אישיות של דמות הסמכות מערער את מבנה הכוח הברור ומוביל לטשטוש גבולות מסוכן.

אי שקיפות בתהליך: תהליך ייעוצי או טיפולי צריך להיות שקוף וברור. חוסר בהסברים ברורים או התחמקות ממתן מענה לשאלות המטופל אודות מהותו של הטיפול מהווה סימן אזהרה לפגיעה בגבולות המקצועיים.

לחץ לחשוף פרטים אישיים אינטימיים: דמות הסמכות צריכה לאפשר למטופל לחשוף פרטים אישיים בקצב שלו. לחץ לחשיפה מעבר למה שהמטופל מרגיש בנוח לחשוף מהווה פריצת גבולות ופגיעה באמון.

הכפפת דעות אישיות: במסגרות חינוכיות יש היררכיה טבעית, אך הכפפת דעות אישיות במצבים שאינם נוגעים להכוננה הדתית או החינוכית חורגת מהתפקיד. בטיפול, כל ניסיון לכפות דעות אישיות של המטפל על המטופל מהווה פגיעה באוטונומיה של המטופל.

התעלמות מתלונות: התעלמות מתלונות של המטופל או המודרך מערערת את תחושת הביטחון והאמון בתהליך. התעלמות כזו מהווה סימן ברור למערכת יחסים לא מאוזנת ולפריצת גבולות.

יצירת תלות רגשית מוגזמת: כאשר במקום לעודד עצמאות, נוצרת תלות רגשית מוגזמת שמטופחת על ידי דמות הסמכות, התהליך הטיפולי או החינוכי נפגע ותלות זו מערערת את העצמתו של הנעזר.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה - מרכז י.ג.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



טיפול רפואי: בכל טיפול רפואי, בין אם קונבנציונלי או משלים, נדרשת "הסכמה מדעת" של המטופל. המטפל מחויב להסביר באופן ברור ומקיף את מהות הטיפול, הסיכונים והחלופות הקיימות, כאשר היעדר הסבר מפורט או מתן מידע חלקי מהווים הפרה של זכות המטופל. כל פעולה החורגת מההסכמה המקורית דורשת אישור מחודש, כאשר שינוי בסוג הטיפול או באזור הטיפול ללא קבלת הסכמה נוספת מהווה הפרת זכויות. ההסכמה חייבת להינתן מרצון חופשי, ללא לחץ או מניפולציה, כשהמטופל מבין את המידע ומסוגל להחליט בעצמו. על המטופל להרגיש שההחלטה נתונה בידי ו הוא רשאי לסרב לטיפול או לדרוש מידע נוסף בכל שלב. חריגות מסמכות מקצועית יכולות להתבטא בהיעדר שקיפות, בלחץ על המטופל, במגע פיזי שאינו רלוונטי לטיפול, בשיח לא מקצועי או בחשיפת מידע אישי שלא לתועלת רפואית. כל אלה מהווים פגיעה באוטונומיה של המטופל והפרה של כללי האתיקה המקצועית.

בעת זיהוי אחד או יותר מהסימנים שהוזכרו, חשוב לעצור, להעריך מחדש את המצב, לבדוק לעומק, להתייעץ עם גורם מהימן נוסף ולשוחח בכתיחות עם המטפל, הרב או דמות הסמכות המעורבת.

יש לזכור שרוב המטפלים המקצועיים, הרבנים ואנשי הקהילה הפועלים בהתאם לכללי ההלכה והאתיקה הם אנשים ראויים לאמון, המאפשרים יחסי עזרה תקינים ובטוחים. מטפלים מקצועיים משקיעים שנים בהכשרה, התמחות ופיתוח מקצועי מתמיד. בדומה לכך, רבנים ואנשי קהילה מוסמכים מקדישים זמן רב ללימוד, הכשרה והתפתחות אישית ורוחנית.

מטפלים מקצועיים החברים באגודות המזוהות עם ציבור שומרי תורה ומצוות מחויבים לכללי אתיקה והלכה ברורים ומקבלים הדרכה שוטפת. כאשר עולה חשש, ולו קל, לניגוד בין התהליך הטיפולי לכללי ההלכה או המנהג, הם מנחים את המטופל להתייעץ עם רבותיו. הם מדגישים שעל אף שהם פועלים לפי הנחיות רבותיהם, חשוב שהמטופל יקבל הכוונה מכוסקי ההלכה שלו ורק לאחר קבלת אישורם ימשיך בתהליך.

למרות שרוב אנשי המקצוע והקהילה הם הגונים ומסורים, ומשקיעים משאבים רבים בשיפור מיומנותיהם, בביקורת עצמית ובבחינה מתמדת של דרכי הסיוע שלהם, ערנות ומודעות לסימני אזהרה אפשריים חיוניות לשמירת בטיחות ורווחה נפשית בכל מערכת יחסים של עזרה או הדרכה, בין אם מדובר בטיפול מקצועי, ייעוץ רבני או תמיכה קהילתית.

היצירה והשמירה על סביבה בטוחה, אתית ומכבדת היא אחריות משותפת (וא-סימטרית) של שני הצדדים - המטפל והמטופל, הרב והמתייעץ, או איש הקהילה והפונה אליו, תוך שמירה קפדנית על עקרונות ההלכה והמוסר.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן
מחברת"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה - מרכז י.ג.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

054-2504620

www.therapynet.co.il

ac@therapynet.co.il

דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013

ב"ה, כסלו, התשפ"ה

לקריאה והורדה סרקו את הברקוד



ביבליוגרפיה

- אברמוביץ, י. (2018). **אתיקה בטיפול נפשי: גבולות ומקצועיות**. הוצאת ספרים אקדמית.
- בן-שחר, ד. (2019). **יחסי מטפל-מטופל: היבטים הלכתיים ואתיים**. מכון פועה.
- ברמן, ע. (2018). **מקצועיות וקדושה: על גבולות ביחסי רב ומתייעץ**. תחומין, ל"ח.
- גרינבוים, א. (2017). **סוגיות אתיות ביעוץ רבני**. מכון צומת.
- הרמן, ג'. (2015). **טראומה והחלמה: השלכות של אלימות**. הוצאת עם עובד.
- וולף, א. (2020). **גבולות בטיפול: מדריך למטפלים ומטופלים**. ספריית הפסיכולוגיה.
- טאוב, ג. (2021). **גבולות מקצועיים בטיפול: מבט פסיכודינמי**. שיחות, ל"ה(2).
- כהן, ד. וברנע, צ. (2019). **אתיקה וגבולות ביעוץ זוגי**. הוצאת אשכולות.
- לוי, ש. (2016). **אתיקה רפואית במבט יהודי**. מכון שלזינגר.
- סמט, מ. (2016). **צניעות וגבולות בהלכה**. מכון צומת.
- פינקלשטיין, א. (2022). **מניעת ניצול וכגיעה במערכות יחסי מרות**. משרד הרווחה.
- פרידמן, מ. (2018). **יחסי מרות בקהילה: היבטים פסיכולוגיים והלכתיים**. מכון ירושלים.
- קוד האתיקה של האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה (2020). נדלה מ: israppsych.org
- קלינגר, א. (2021). **אתיקה בקהילה: מדריך למנהיגים רוחניים**. מכון שלום הרטמן.
- רביב, ע. ובר-גל, ד. (2019). **סוגיות אתיות בהדרכה והנחיה**. הוצאת רמות.
- רוזנהיים, א. (2019). **סמכות ואחריות ביהדות: מבט פסיכולוגי**. הוצאת מגיד.
- שטרן, י. (2017). **אתיקה מקצועית בטיפול הנפשי**. הוצאת רמות.

מאמר מאת הרב שלום אביחי כהן



מחבה"ס מילי דנזיקין, נתיבי שלום, אני הרוח והנפש שבי, ועוד. מטפל זוגי בכיר ופסיכותרפיסט, ראש התחום להכשרת יועצי נישואין ומשפחה - מרכז י.נ.ר והאוניברסיטה הפתוחה.

☎ 054-2504620

🌐 www.therapynet.co.il

✉ ac@therapynet.co.il

📍 דב הוז 3, אשדוד, מיקוד: 7755013