



בית ומשפחה 2

אהבה

עריכה ועיבוד הסדנאות: דבורה רוזנברג

כותבים: הרב יעקב אידלס, רמה גנזל, הרב שי יהודאי, מוריה כהן, חמדה סיינה, מירב ראובינוף,

דבורה רוזנברג, רחלי שלו.

שלמי תודה לכל המחברים ובעלי זכויות הפרסום על הרשות לכלול מיצירותיהם. עשינו כל שביכולתנו לאיתור היוצרים ואם טעינו ותודיעו לנו, נדאג להסרת יצירותיהם. השימוש בחומרים של היחידה לחינוך לחיים במשפחה אפשרי עבור עובדי הוראה ותלמידים במסגרת פעילות מערכת החינוך (כיתתית/ בית ספרית/ בכנס מקצועי). חל איסור על העתקה ו/או עריכה מחדש של החומרים, בחלקם או במלואם והפצתם. אין להפיץ את התכנים בפלטפורמות הפתוחות לציבור שאינו נמנה על עובדי ותלמידי מערכת החינוך, וכל הפועל בניגוד לנ"ל, יישא באחריות. המצגות עוצבו באמצעות אתר Canva - <https://www.canva.com>. © כל הזכויות שמורות למשרד החינוך, מינהל החמ"ד, היחידה לחינוך לחיים במשפחה.



"מהי אהבה" – סדנת שירים בעקבות מילה

חמדה סיינה

אוכלוסיית היעד: כיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: 25-30 | זמן: שני שיעורים

ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים.

רציונל

כשנשאל מתבגרים "למה אנשים מתחתנים?", רובם ישיבו: "כי הם אוהבים". האם הם מבינים "מה זו אהבה?", מהי אהבה זוגית שעליה מושתת אותו בניין עדי עד שבני הזוג רוצים לבנות?

רוברט סטרנברג מאוניברסיטת ייל פיתח מודל לתיאור האהבה¹. הוא מניח שלאהבה זוגית יש שלושה מרכיבים עיקריים: מרכיב רגשי – אינטימיות, מרכיב גופני – תשוקה, ומרכיב תודעתי – מחויבות. לדברי סטרנברג, קשר אהבה שיש בו כל שלושת המרכיבים (האינטימיות, התשוקה והמחויבות) נחשב לאהבה ממומשת ומשיבעת רצון (ניתן לקרוא על כך בהרחבה ברשת). בעולם הווירטואלי, נמצא על פי רוב מרכיב אחד של האהבה – התשוקה, היצר, החיבור הגופני (אומנם יש מקרים שבהם המרכיב הרגשי, האינטימיות, קיים גם הוא [למשל בסרטים המציגים גם אינטימיות] אולם בשיעור נמוך במידה ניכרת מן המצוי בחיים האמיתיים). מטרתנו להביא לידיעת המתבגרים כי אהבה זוגית בנויה לא רק על קשר גופני, ויש לה מרכיבים נוספים חשובים, שאותם הם לא יפגשו בדרך כלל במרחבים הווירטואליים. בסדנה זו ננסה להבין את המרכיבים השונים המצויים באהבה בין בני זוג, ועד כמה חשוב לשוחח עם המתבגרים על כולם.

מטרה

התלמידים יכירו את שלושת המרכיבים באהבה זוגית.

מהלך ההפעלה

פתיחה

שאלה לפתיחת הדיון

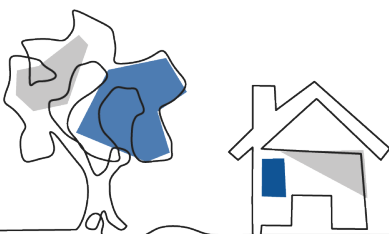
← למה אנשים מתחתנים?

חשוב להדגיש לתלמידים כי אין תשובה נכונה או לא נכונה, ואפשר להציע כל תשובה: תשובה שמבטאת את דעתם שלהם בנושא וגם תשובות שמבטאות דעות ומחשבות ששמעו מאנשים אחרים. נוכל לקבל שלל תשובות, ובהן: "כדי להקים משפחה", "כי זו מצווה", "כי כולם מתחתנים", "כדי לממש אהבה", "כדי להשיג ביטחון כלכלי", "כי זה הייעוד שלנו", "כדי ליצור חיבור בין נשמות", "כדי לא להיות לבד" וכדומה.

▪ מה פירוש המילה "אהבה"?

▪ למה אנו מתכוונים כשאנו אומרים שאנשים "אוהבים"?

בשלב זה נרצה לחשוף את התלמידים למודל של רוברט סטרנברג.



שלב ראשון

שלב זה יעסוק באינטימיות רגשית. בחרו שני שירים (המצויגים קשר זוגי עמוק ופנימי בין בני זוג). אפשר לבחור אחד מהם לצורך הסדנה. רצוי להכין לתלמידים דפים שעליהם מילות השיר או להכין קובץ שנוכל להקרין לפניהם.

שאלות לדיון

- ← לאיזה משפט בשיר התחברת?
- ← איזה רגש מעורר השיר?
- ← איזה קשר זוגי מוצג בשיר?
- ← האם הקשר בין בני הזוג – שבא לידי ביטוי בשיר – הוא קשר עמוק־פנימי?
- ← איזה משפט מלמד על טיב הקשר שבין בני הזוג?

לאחר שמיעתה השיר והדיון בכיתה, נסביר את התאוריה של רוברט סטרנברג: רוברט סטרנברג פיתח מודל לתיאור האהבה. הוא מניח שאהבה זוגית כוללת שלושה מרכיבים עיקריים: מרכיב רגשי – אינטימיות, מרכיב גופני – תשוקה ומרכיב תודעתי – מחויבות. לדעת סטרנברג, קשר אהבה שיש בו כל שלושת המרכיבים נחשב לאהבה ממומשת ומשביעת רצון (ניתן לקרוא על כך בהרחבה ברשת).

אינטימיות זוגית היא היכולת לשתף את בן הזוג ברגשות, בעולם הפנימי, בחששות... ולהרגיש שהוא מבין ומכיל אותי, שהוא אכן איתי. האינטימיות הרגשית בין בני הזוג היא יסוד חשוב בקשר הזוגי, וכדי להגיע אליה נדרש תהליך שאורך זמן ודורש עבודה מרובה.

אפשר להעתיק אל הלוח או להקרין על מסך משפטים מתוך השירים המצביעים על הקשר הזה, וכן נוכל לסכם את העיסוק במרכיב זה בצפייה בסרטון קצר ומקסים: "אהבת דגים" / הרב אהרן טברסקי זצ"ל מסביר למה מתכוון אדם שטוען שהוא "אוהב דגים" (אפשר למצוא את הסרטון במרשתת).

שלב שני

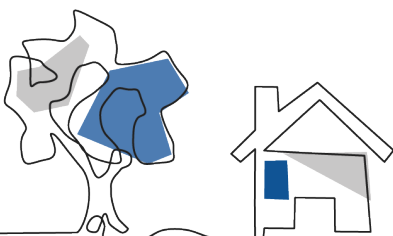
לאחר שהמרכיב הראשון – האינטימיות – הובן, נעבור למרכיב השני, הפיזי – התשוקה.

שאלות לדיון

- ← חשבו על שירי אהבה עכשוויים שאתם מכירים וצטטו מתוכם משפטים שמבטאים אהבה.
- ← מה ההבדל בין האהבה הזוגית שעלתה בשירים הקודמים ובין האהבה שעולה בשירים שציננתם כעת?

רבים מן השירים המכונים שירי אהבה, מבטאים את מרכיב התשוקה: הם עוסקים בחיצוניות, במגע הגופני... לרוב, זה החלק של האהבה שהתלמידים חשופים אליו בעיקר (ולאחרים – פחות או כלל לא), ועלינו להאיר את התמונה השלמה ולהבהיר שהוא מרכיב אחד מתוך שלושה, והוא לבדו איננו יכול 'להחזיק' זוגיות עמוקה לאורך זמן, כי לקיומה נחוצים כל שלושת המרכיבים ולא די באחד מהם.

כאנשי חינוך עלינו לומר לתלמידים שעליהם לפתח בעצמם יכולת של "האזנה ביקורתית" ולהפעיל אותה כשהם מאזינים לשירים. עליהם לדעת כי אהבה זוגית בנויה מצירוף של כמה מרכיבים ולא מרכיב יחיד, אף על פי שבסביבתם הדיגיטלית המרכיב הזה מובלט במיוחד.



סיכום

בסדנה זו רצינו לחשוף את התלמידים למודל שלפיו האהבה הזוגית כוללת כמה מרכיבים חשובים המצטרפים זה לזה. רבים מהתלמידים חשובים למרכיב אחד במיוחד (התשוקה הפיזית), ולעיתים הם חשובים אליו בלבד. חשוב להסביר להם שכדי שאהבה זוגית תתקיים לאורך זמן, חשוב שיהיו בה גם אינטימיות רגשית, גם תשוקה גופנית וגם מחויבות הדדית. מודל זה עוזר לתלמידים להבין כי "אהבה" היא מהות מורכבת ונעלה וכדי לבנות אותה ולקיים אותה נחוצה עבודה משותפת לאורך זמן.

