

# לבחור אהבה

הרב שי יהודאי

אוכלוסיית היעד: כיתות י'–י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: כיתה | זמן: שני שיעורים  
ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; בריסטול.

## רציונל

מהי אהבה? שאלת השאלות שמהדהדת לאורכה של ההיסטוריה. תשובות רבות ניתנו לה מפי משוררים, פילוסופים ואנשי מדע. בסדנה זו, נתבסס על מחקר ארוך טווח בנושא זוגיות שנעשה בשלושים השנים האחרונות ומאיר באור חדש את המושג 'אהבה'. המחקר מבוסס על תאוריית ההתקשרות, תאוריה משנות ה־60 של המאה הקודמת. בבסיס התאוריה נמצא הצורך האנושי הבסיסי לחום, אהבה ותמיכה. לפי התאוריה, המידה שבה דמות המטפלת מיטיבה עם התינוק, מספקת לו את צרכיו הרגשיים הבסיסיים ומעניקה לו חום ואהבה, מנבאת במידה רבה את היכולת הבריאה שתפתח בו ליצור קשרים עם אחרים, והיא תשמש אותו במהלך חייו. המחקר בנושא זוגיות, העתיק את הצורך הבסיסי של הרך הנולד אל עולם הזוגיות. האהבה, לשיטתו, היא הקשר העמוק בין בני הזוג, המעניק להם תמיכה, חום ומקום מבטחים. במהלך סדנה זו, נלמד על הצורך בחום, אהבה ותמיכה, העומד בבסיס הקשר הזוגי.

## מטרות

1. פיתוח מודעות לתפיסת העולם האישית הנוגעת למושג 'אהבה';
2. היכרות עם המושג 'אהבה' מנקודת המבט של תאוריית ההתקשרות;
3. הגדרת הקשר הזוגי בהתאם לתאוריית ההתקשרות.

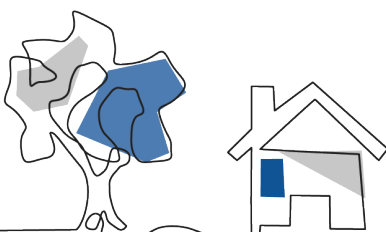
## מהלך ההפעלה

### שלב ראשון

בשלב זה אנו רוצים לפתוח את הנושא ולעורר את התלמידים לחשוב בעצמם על המושג 'אהבה' ועל המורכבות שלו. נחלק לתלמידים דפים, ונבקשם לכתוב בראש הדף "אני אוהב את..." (בנות תכתובנה "אני אוהבת את..."), ולהציע 5 דרכים להשלמת הרצף הזה למשפט. נקציב למשימה זמן. נבקש מתלמידים שמוכנים לשתף את חבריהם במשפטים שכתבו – לקרוא אותם בקול באוזני כולם.

### שאלה לדיון

← האם יש הבדל בין ה'אהבות' השונות שכתבנו? מה ההבדל ביניהן?



## שלב שני

תאוריית ההתקשרות שבה פתחנו, התפתחה בראשונה מתוך תצפיות שבחנו תינוקות בשנתם הראשונה. ממצאי התצפיות הובילו את החוקרים למסקנה כי בשנתו הראשונה של התינוק מתפתח אצלו דפוס התקשרות מסוים, והוא ילווה אותו לאורך שנותיו. חוקרים הבחינו בין דפוסים שונים, שכל אחד מהם מבטא רמה אחרת של יכולת ליצור קשר. הגורם העיקרי שישפיע על הדפוס שייבנה הוא האינטראקטייה שתפתח בין התינוק לדמות המטפלת העיקרית (לרוב אימו). ככל שמידת זמינותה של האם והיענותה לצרכיו ולאימותיו תהיה רבה יותר והיא תספק לו חום תמיכה ואהבה, דפוס ההתקשרות יהיה בטוח יותר.

בעשרים השנים האחרונות, פותח מודל ההתקשרות לזוגות נשואים, ואף בו הודגש הצורך של בני הזוג בקשר תומך, דואג ואהב. על פי המודל האהבה היא הביטוי העמוק ביותר של אותה תמיכה הדדית, ולאורו נבנתה גישה טיפולית הקרויה – Emotionally Focused Therapy – טיפול ממוקד רגש. טיפול זה מנסה לבנות בין בני זוג קשר רגשי חדש במקום הקשר הקודם, שבנייתו לא צלחה, קשר שיצליח לספק תמיכה, דאגה וביטחון.

נצפה בסרטון – קטע הלקוח מאחד מפרקי הסדרה "שטיסל" (הפרק השלישי בעונה הראשונה). בקטע זה (דקות 4-8) מתנהל דיבור על אהבה ועל מהותה, המדגים את האהבה העמוקה בדרך חיובית.

### שאלות לדין בעקבות הצפייה

- ← מה ההבדל בין עקיבא (הבן) לבין שולם (האב) בתפיסת הקשר הזוגי?
- ← מה המכנה המשותף לשניהם?

סרטון זה מעלה את ההבדל בין הצורך באהבה היום לצורך בה בעבר. נראה שבעבר האהבה נתפסה בעיקר כקשר פונקציונלי (כפי שמסביר שולם לבנו, שבקשר בינו לאשתו הוצאת החמאה מהמקרר הייתה ביטוי לאהבה). וכיום, כפי שעולה מדברי עקיבא, האהבה נתפסת כמהות השייכת בעיקר לעולם הרגש, לתחושת 'פרפרים בבטן'. בעומק הדברים של שניהם נמצא המכנה המשותף: הצורך במישהו שידאג לי ושיתמוך בי. אם כן, מסרטון זה אפשר להבין את המושג 'אהבה' במשמעותו העמוקה, ולהגדיר שאהבה היא כל מקום שבו אני מרגיש ראוי, חשוב ואהוב.

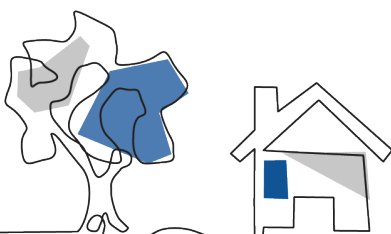
### שאלות לדין

- ← האם אפשר להציע הגדרה מחודשת לאהבה?
- ← כיצד הייתם מגדירים אותה?
- ← כיצד הגדרה זו באה לידי ביטוי בקשר בין הורים לילדיהם, בין חברים, בין בני זוג?

## שלב שלישי

בשלב זה, ננסה לברר יחד איך מגיעים לקשר כזה. ננסה לזהות מה מאפיין אותו, ומתוך כך לברר איך נוכל להצליח לבנותו. ניקח בריסטול, ובראשו נכתוב כותרת: "מאפיינים של קשר בריא" או "מהי אהבה?", ואת הרעיונות שיעלו המשתתפים נכתוב עליו. בסוף הסדנה נתלה אותו בכיתה.

בנספח מופיעים מאפיינים של קשר בריא על פי תאוריית ההתקשרות. רצוי לחבר אותם לעולמם העכשווי של התלמידים בקשר בין חברים, בין אחים או בין הורים לילדים. מומלץ לחלק את הכיתה לקבוצות וכל קבוצה תציע דוגמאות למאפיינים השונים. הדגמות המאפיין יכולה להיעשות בהמחזה או בהעלאת סיפור מן החיים שמיטיב להמחיש את המאפיין או בדרך אחרת שתיבחר.



## נספח לסדנה "לבחור אהבה"

כמה דרכים ליצירת אינטימיות בין בני הזוג מתוך תפיסת תאוריית ההתקשרות:<sup>1</sup>

### נגישות

- \* לתת תשומת לב לבקשות או דאגות;
- \* לנסוך תחושת ביטחון;
- \* ליצור תחושת שייכות;
- \* להקשיב לדאגות העמוקות ביותר.

### היענות לצרכים

- \* להיות שם בזמני צורך;
- \* להיענות לרצון בקרבה;
- \* לתת תמיכה בזמנים של חוסר ודאות;
- \* לעשות מאמצים ליצור קשר מחדש לאחר ויכוח.

קשר זוגי בטוח הוא קשר שמאפשר בריאות, ביטחון ויציאה למרחבים, ומעניק לשותפים בו תחושה שיחד יוכלו להתגבר על כל קושי ולפתור כל בעיה.

בהתקשרות בריאה בין בני הזוג, נוכל לראות:

- \* **Accessibility**: גישה נוחה וגינוחה זה לזה.
- \* **Safe Haven** – יחסים שבני הזוג חשים שהם מציעים להם תמיכה ושמירה כנגד המתח של החיים.
- \* **Secure Base** – מערכת יחסים שנתפסת כבסיס אמין שאפשר לסמוך עליו ומתוכו לצאת לצמיחה אישית וגילוי עצמי – **Growth and Self Exploration**.
- \* הידיעה שאם אצטרך, היא תהיה שם בשבילי ולהפך.

ואם נסכם את זה בשאלה אחת היא תהיה – "כשאצטרך, האם תהיה שם בשבילי?"

1 המודל מבוסס על התאוריה הטיפולית ממוקדת רגש (Emotionally Focused Therapy) שפותחה על ידי סו ג'נסון.

