

מה באמת מביא להצלחתו של טיפול זוגי?

ישנן דרכים רבות
להתמודד עם התגובות
הפנימיות של הזוג,
וזוהו סוד ההצלחה של
הטיפול

פרופסור קלייר רבין

נחשבת לחלוצה ולמובילה בתחום הטיפול הזוגי בישראל
ופועלה הרב בתחום העלה למודעות הציבורית את
חשיבות חיזוק ושיפור היחסים הזוגיים. החלה את דרכה
המקצועית והאקדמית בארה"ב, שם נולדה ומאז עלייתה
לארץ ב-1974 ועד היום, טיפלה במאות זוגות והכשירה דור
שלם של מטפלים זוגיים בישראל

זוגיות | 5 דקות קריאה | 21.12.2021

טיפול זוגי דורש, ראשית כל, מטפל בעל הכשרה בתחום. מטפל שהוכשר כראוי יהיה מיומן בגישות טיפוליות שונות, ויוכל להתאים את הגישה לסוג הבעיה שהזוג מתמודד אתה. אחדות מן הגישות המקובלות בטיפול זוגי הן: טיפול המבוסס על לימוד תקשורת וניהול קונפליקטים; טיפול המבוסס על דרך האינטראקציה הנובעת מאישיות השונה של בני הזוג והמתח הנובע מכך; טיפול המבוסס על בדיקת סיפורי הרקע המשפחתיים שעיצבו את אישיותו של כל אחד מבני הזוג ואת ציפיותיו; טיפול הבוחן את חלקיו השונים של כל אחד מבני הזוג ואת השפעתם ההדדית של חלקים אלה; ואחרון חביב, טיפול המבוסס על הרעיון שבני הזוג יצרו סיפורים בעייתיים זה על זה, והם מתעלמים מניסיונו של בן הזוג השני להשתנות. גישת הטיפול האחרונה, הנקראת טיפול נרטיבי, מתבוננת בהשפעותיהם של הסיפורים על הזוג, ומחפשת ראיות שיסתרו את האמונות הנוקשות האלה.

ישנם מטפלים המשלבים כלים שונים, וישנם הדבקים בגישה אחת. אך יחד עם ההכשרה ושיטת הטיפול יש לציין את העובדה החשובה ביותר, שלא המיומנויות הרבות האלה הן שמביאות לשינוי האמיתי. המטפלים המהוקצעים והמשכילים ביותר, שמאחוריהם שנים של הכשרה, ייכשלו אם לא יידעו איך ליצור מערכת יחסים טיפולית מוצלחת עם בני הזוג.

רבים מבין הפונים לטיפול זוגי אינם מבינים מהו טיפול באמת, ומצפים מהמטפל לחוות דעה. בטיפול זוגי הם מצפים לפעמים מהמטפל לומר אם יש להם תקווה או שעליהם לחשוב על פרידה, או שהם רוצים לדעת מי מבני הזוג אשם, או שהם מצפים מהמטפל לשנות איכשהו את אחד מהם או את שניהם. מטפלים זוגיים טובים אינם עושים דבר מכל אלה בדרך כלל, למעט מקרים חריגים. ברובם המקרים של המקרים לא ינסו המטפלים לקבוע

דעה בנושאים המרכזיים. הם ינסו להראות לבני הזוג את הסיבה לבעיות במערכת היחסים שלהם, ויתכננו עבורם סדרת התנסויות שמטרתן להוביל לשינוי.

לדוגמה, לבני זוג ביקורתיים ושלייליים זה כלפי זה, יודגם מדוע התנהגות כזאת לעולם לא תגרום לבן הזוג השני להשתנות. רק אדם שלישי כמו מטפל/ת יכול להעביר להם את המסר הזה, ורק הוא יכול לאמן אותם באופן שיטתי להקשיב ולהתבונן, במקום לתקוף ולפגוע.

למעשה, הכלים והמיומנויות הטובים ביותר אינם הרכיב הפעיל בטיפול מוצלח. ההיבטים החשובים ביותר בהצלחתו של טיפול זוגי הם:

1. המוטיבציה של המטופלים להשתנות.

2. מערכת היחסים שהזוג מפתח עם המטפל.

ההיבט הראשון אינו קשור במיוחד לטיפול. המטופלים עלולים להגיע לטיפול כועסים, פגועים ומאוכזבים אבל עדיין מחויבים זה לזה באופן בסיסי, ולכן רוצים שינוי במערכת היחסים. אחרים מגיעים, אולי, עם פחות כעס אבל לא באמת מעוניינים בהצלחת הטיפול. כשציפיותיהם של בני הזוג מן הטיפול סותרות זו את זו, קשה מאוד להגיע לשינוי, כיוון שתהיה התוצאה אשר תהיה, אחד מהמטופלים לא יהיה מרוצה.

הגורם השני בחשיבותו בניבוי שינוי, הוא מערכת היחסים עם המטפל. שנים של מחקר אודות מה גורם לזוגות בטיפול זוגי להיות מרוצים, הביאו למסקנה שהחום והאכפתיות של המטפל, הרבה יותר ממצבור הכלים והטכניקות שלו, הם המביאים לתוצאות הרצויות. מטופלים רבים אינם זוכרים כלל מה קרה במהלך הטיפול. הם כן זוכרים אם הרגישו שהמטפל מקבל אותם כמו שהם ומחבב אותם. פעמים רבות המחווה הקטנות הן שעוזרות ביצירת מערכת יחסים חזקה ועוצמתית בין הזוגות ובין המטפלים שלהם. לדוגמא, מטופלת שדיברה בסוף הטיפול על כך שהמטפלת התקשרה אליהם לאחר פגישה קשה במיוחד, וזה מה שזכרה כדבר שעזר לה ביותר. בן זוג אחר, שטופל בהצלחה, אמר שמה שהכי נגע לו היתה העובדה שהמטפל שיתף אותם בחיים האישיים שלו. ממצאים אלה חזרו על עצמם במשך שנים של מחקר וניסיון קליני, וידוע באופן ברור כיום שהכשרתם המעולה של מטפלים תביא אותם להצלחה רק אם הם ישכילו לשלב מערכת יחסים טיפולית חמה ואכפתית עם שני בני הזוג.

על מנת להבין מדוע למערכת היחסים עם המטפל חשיבות כה מכרעת, עלינו להבין את התהליך הטיפולי הבסיסי הנקרא "העברה". פרויד בנה את הטיפול שלו על הבנתו של תהליך ההעברה, וכל המטפלים מאז פרויד ועד היום לומדים לזהות את סימניה של ההעברה ולהשתמש בהם.

העברה היא השלכתם של דימוי, תפקיד או מערכת יחסים מן העבר על מערכת היחסים עם המטפל בהווה. אישה שאמה היתה קרה ומזניחה עלולה לראות את המטפלת שלה ככזאת, גם אם המטפלת היא אדם שאופיו הפוך מזה. משמעותה של ההעברה היא שהמטופל סורק את כל המסרים של המטפל על פי האמונות הבסיסיות האלה, כגון, "בשלב מסוים היא תדחה אותי, זה בלתי נמנע", או "אני לא יכולה לבטוח באף אחד", או "אנשים מתייחסים רק לעצמם ולא באמת אכפת להם ממני". במילים אחרות, יהיו אשר יהיו החוויות החזקות אך המאכזבות שהיו למטופל בילדות, הן ייכנסו באופן בלתי נמנע לתוך מערכת היחסים עם המטפל.

בטיפול זוגי שני בני הזוג חווים העברה אחד כלפי השני ושניהם כלפי המטפל. לדוגמא, אם שני בני הזוג הוזנחו בילדותם, שניהם יצפו בסופו של דבר לקבל יחס מזניח גם מן המטפל. אם הם שונים זה מזה – למשל, אחד מהם הוזנח בילדותו והשני היה מוגן בצורה מוגזמת, הם ישליכו את הציפיות האלה זה על זה. כלומר, בן הזוג שהוזנח בילדותו ירגיש שבת הזוג מזניחה אותו, והיא תפרש כל פעולה שלו כניסיון לשלוט בה, וההיבט הייחודי בטיפול זוגי הוא העובדה שכל אחד מבני הזוג משליך התנהגות שונה על המטפל. לדוגמא: שירה ורמי הגיעו לטיפול עקב ויכוחים חוזרים ונשנים וכעסים רבים. גורם הניבוי הראשון היה קיים: שניהם רצו שהנישואים יצלחו ושהטיפול יעזור להם להשיג את מטרותם זו. לכאורה ניתן היה לעבוד עם שניהם וכל אחד ביחד על מיומנויות של תקשורת, הבעת צרכים וניהול כעסים. תהליך זה היה יכול להיות פשוט אילו תהליך ההעברה לא היה משחק תפקיד חשוב כל כך. כיוון שהעברה היא קודם כל רגשות ולא היגיון, הגישה המנסה ללמד זוגות התנהגויות חדשות נתקלת במכשולים. רמי, שגדל במציאות חיים קשה מאוד והוזנח בילדותו, פירש כל התנהגות של שירה כחסרת איכפתיות.

לשירה, לעומת זאת, היו הורים שהיו מעורבים מאוד בחייה, עד כדי כך שהיא התחתנה רק כדי לברוח מהשליטה של ההורים בה, וכל תגובה של רמי גרמה לה לראות בו כשתלטן.

מה שגורם להצלחת הטיפול, בנוסף לכל הכלים הקיימים לשינוי התנהגות, היא יכולתו של המטפל לזהות את תהליך ההעברה מצדו של כל אחד מבני הזוג, ולהתמודד אתו. לדוגמה, על אף כל האכפתיות והחום שהועברו במהלך הטיפול, התעקשו בני הזוג לראות ולציין את המקומות שבהם הם התאכזבו. רמי, למשל הרגיש שיותר משאיכפת מהם, איכפת למטפל מהכסף שהם משלמים לו. שירה הרגישה שהמטפל משתלט ומנסה להכתיב לה איך להתנהג. המטפל חייב לזהות את ההתנהגויות הקשורות בהעברה בכל אחד מבני הזוג ולתת להם חוויה מתקנת, כדי שיתחילו לראות אנשים בצורה אחרת. לשני בני הזוג חשוב יהיה לראות שהמטפל מקבל אותם ורגיש ביותר לשניהם, מכיל את הקשיים שלהם, מעלה אותם למודעות ומשתמש בכך להצלחת הטיפול.

יותר מכל הכלים שיש באמתחתו, תשומת הלב למערכת היחסים בין המטפל לכל אחד מבני הזוג, מדגימה להם שישנן דרכים אחרות להתמודד עם התגובות הפנימיות שלהם זה להתנהגותו של זה, וזהו סוד ההצלחה של הטיפול.