

פרק 12 – האם טיפול יכול להזיק?

מה שפחות מפורסם

היא העובדה

שטיפולים נפשיים

יכולים גם להזיק ולא

רק שלא להועיל

הרב שלום אביחי נהן | M.C.S

Master Counseling Supervisors * M.C.S
פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר, סופרוויזר וראש התחום
להכשרת יועצי נישואין ומשפחה במרכז י.ג.ר ובשיתוף
האוניברסיטה הפתוחה

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה | 5 דקות קריאה | 13.02.2020

1

מטבע הדברים העוסקים במקצועות הנפש מרבים לדבר בשבחן של שיחות הנפש המתנהלות בין מטפלים למטופלים, כך גם העוסקים בטיפול הזוגי עשויים להמליץ רבות על המסגרת הטיפולית הזוגית כמי שמסוגלת להניע תהליכי תיקון וצמיחה. מה שפחות מפורסם היא העובדה שטיפולים נפשיים יכולים גם להזיק ולא רק שלא להועיל, והבעיה הגדולה שלא תמיד המטופל יכול לדעת זאת, ובחלק גדול מהמקרים הדרך היחידה שעומדת לרשותו היא לעצור את הטיפול או להחליף מטפל.

טיפול נפשי, בוודאי זה החוקר את עולמה של נפש ומבקש לחשוף עוד ועוד מאותו קרחון השוקע במעמקי הנפש, כרוך בתהליך מורכב המעוגן ביחסי מטפל-מטופל. במערכת יחסים זו ישנם "יחסי העברה" – המטופל משליך תכנים מעולמו הפנימי על המטפל, מכיוון שדמותו של המטפל והקשר איתה מעוררים אצל המטופל זיכרונות רגשיים עמוקים מיחסים עם דמויות משמעותיות בחייו.

ישנם גם יחסי "העברה נגדית" שבהם מושלכים חלקים מעולמו של המטפל למטופל, ובהחלט הזירה היא זירה רגישה שהעסיקה ומעסיקה רבות את העוסקים בשדה הטיפול.

בתוך זירת "העברות" הזאת, עשויים להתעורר רגשות שליליים כמו אכזבה, תסכול, כעס ועוד רגשות קשים ותחושות של המטופל שהמטפל לא רואה אותו מספיק, או אינו מבין אותו כמו שהוא היה רוצה שיובן. הרגשות הללו הם חלק מתהליך טיפול, וכשהם עולים מול מטפל שיוודע להתמקם מולם נכון, הם עשויים לעזור בתהליך של תיקון ולקדם צמיחה והתפתחות של המטופל.

טיפול נפשי בשירות ההימנעות

אמנם כשם שלא כל רגש שלילי העולה בטיפול כלפי המטפל הוא רגש המורה על כשל בתהליך, ואדרבא, כאמור, לעתים קרובות רגשות שליליים הם חלק מתהליך התיקון והצמיחה. כך גם לא כל רגש חיובי שעולה אצל המטופל כלפי הטיפול הינו סימן לתהליך מתקדם ומועיל. לעתים רגשות חיוביים של המטופל כלפי הטיפול והמטפל, כמו גם שיתוף הפעולה שלו בתהליך, הינם סימנים המורים על פעולה הפוכה. המטופל משתמש בטיפול על מנת להימנע מהתמודדות אמיצה יותר עם המציאות.

ניתן לדוגמה את המטופל "המתענג" על חיטוט נפשי ופתיחת פצעי העבר. לעתים ההתמסרות הזאת משרתת דווקא את ההתחמקות מלהתמודד עם הצורך לבחור את בחירותינו בהווה ולקבל עליהם אחריות. מטפלים הדוגלים בפתיחת העבר ורואים בעיסוק בו את מהות הטיפול או לכחות חלק חשוב בו, עלולים לשתף פעולה עם דרישתו של המטופל, "ולעזור לו" לעבוד על פצעי העבר שהגלדו מבלי שיבחינו בכך שעצם התהליך הטיפולי משרת את הימנעותו של המטופל לקבל החלטות חיוניות הקשורות לחיי היום יום שלו בהווה.

מצב דומה יכול לשרת מטופלת בטיפול הזוגי שמבקשת באופנים שונים להתמקד ביחסיה עם הוריה, בילדותה או בחקירה עמוקה יותר של תכונותיה הנפשיות, ובכך להימנע משאלת בחירתה ומחויבותה לנישואיה. מטפל זוגי שעובד עם תכנים רחבים ועמוקים יותר, עלול גם כאן לפספס את העובדה ש"הטיפול העמוק" משרת את הימנעותו של אחד מבני הזוג או את שניהם מלקבל אחריות על חייהם בהווה, ובכך להמשיך מסלול חיים שלעיתים גורר אחריו סבל רב לבני הזוג ולילדיהם.

אחת הבעיות הגדולות במצבים הללו, היא התקווה שאט אט נגוזה. האדם שנמצא בתהליך טיפולי שמשרת את תחזוק הבעיות, עשוי בשלב מסוים לעצור את התהליך עם מסקנה גרועה שאי אפשר באמת לשנות ולהשתנות, כי הנה הוא היה בטיפול, הוא בירר דברים, הבין כמה תובנות חשובות, אבל חיינו נשארו כמו שהם, שום דבר מעשי לא השתנה. ישנם אנשים וזוגות, שניתן לשער שאילו היו מקבלים סירוב לטיפול מעמיק בתקופה מסוימת בחייהם שבה הם לא היו בשלים לעבודה טיפולית, יתכן שבשלב מאוחר יותר יכלו לעבור תהליך שהיה עוזר להם לעלות על מסלול יציב ומאוזן יותר. עליהם אפשר לומר כי הטיפול לא רק שלא הועיל להם אלא גם הזיק.

ישנם מצבים נוספים שבהם טיפול יכול לגרום לנזק הגם שנעשה באמצעות מטפל מקצועי. מצבים אלו קשורים לאבחון שגוי של מטפל, או בהתעקשות לעבוד על פי תיאוריה מבלי להתייחס ברצינות מספקת לתגובותיו של המטופל. כאשר מטפל עובד עם אדם על קשייו החברתיים, או עם בני זוג בטיפול הזוגי, ואינו מבחין בכך שהמטופל או המטופלת סובלים מדיכאון לאחר לידה הוא עלול לגרום לדרדרון והחמרה במצבם הנפשי עד כדי סיכון. לכן חשוב מאוד שמטפלים יעלו בכני המטפל את מצבם המדרדר, ואמנם טיפול כרוך גם בתקופות שבהן החוויה היא של קושי גדול יותר – במיוחד בתחילת תהליך, אך חשוב לראות שהמטפל קשוב לכך ומתייחס לדיווח ברצינות. בכל מקרה, כשזה נמשך יש להעלות שוב את הדברים ובמקרה הצורך להיוועץ עם איש מקצוע נוסף.

מטפלים הגורמים נזק

כל החלקים הנזכרים עד כה כבעלי פוטנציאל לנזק בעקבות הטיפול, התייחסו למטפלים שהינם אנשי מקצוע אחראיים בדרך כלל, ששגו ופספסו חלקים חשובים שבסופו של דבר הביאו לנזק. אך כמובן קשה להתעלם מכך שטיפול יכול להזיק אם המטפלים בעצמם מתנהגים בחוסר מקצועיות וממקום אישי בעייתי.

חשוב לדעת שהרבה מטפלים אישיים וזוגיים הגיעו לעסוק בתחום לאחר שחוו בעצמם חוויות ומצוקות נפשיות וזוגיות, ומתוך הנגיעה האישית שלהם במצוקה הנפשית הם החליטו לעזור לאחרים. רבים מהם לומדים במוסדות הכשרה מקצועיים ואחראיים המלמדים לעשות שימוש יעיל בהתנסות האישית של הלומד. חלק מזה קשור לליווי הדרכתי צמוד לתלמיד, חלק אחר קשור לטיפול האישי שהמטפל עובר בעצמו. אבל עדיין הרבה אנשים עוסקים בתחום ואינם מצליחים להתמודד עם המצוקות האישיות שלהם, מסיבות שונות – או שלא היתה מהם דרישה לעבודה אישית במוסד ההכשרה, או שהם ידעו לבצע את מטלות ההכשרה מבלי לעשות עבודה כנה עם עצמם – בכל מקרה, מטפלים אלו לא יצליחו להפריד בין עולמם ומצוקתם האישית לבין התהליך המקצועי מול הזולת, המטופל יחווה אותם כמעורבים ומערבים אותו באופן מוגזם בחולשותיהם ובמצוקותיהם, וזה מקום שנכון לשקול לעצור את התהליך – כדאי בייעוץ קודם עם גורם מקצועי נוסף.

כמובן שבתוך זה נמצא סוג נוסף של מטפלים שעליהם כתבנו בעבר אשר חורגים מכללי האתיקה, ומהכללים הבסיסיים עליהם הם מחויבים כחלק מעבודתם המקצועית. כמוהם יהיו מטפלים שמנצלים את כוח השפעתם מול חולשת המטופל ומפעילים עליו מניפולציות פסולות. או אחרים שמפתחים מעורבות יתר בחיי מטופליהם, תומכים בהם באופן מוגזם, ומפתחים בהם תכונות של הערצה ותלות הולכת וגוברת בהם. כל אלו עשויים לפגוע במטופל, להפגיש אותו לעתים עם חוויות עבר קשות, ולמנוע את התפתחותו וצמיחתו האישית והזוגית.

לסיכום

1. טיפול נפשי כרוך לעתים קרובות ברגשות שליליים כלפי הטיפול והמטפל ואף בהחרפה זמנית של המצוקה.
2. בכל מקרה יש להעלות את הרגשות השליליים בטיפול, ולוודא שישנה התייחסות רצינית לחוויה.
3. כאשר ישנה התדרדרות במצב הרוח, ועולות מחשבות סיכון, יש לשתף בהקדם את המטפל, ולוודא שניתן לכך מענה שעוצר את ההתדרדרות.
4. חשוב לוודא עד כמה שניתן שהטיפול נכון, מועיל, ואינו משרת את דחיית ההתמודדות ההכרחית עם המציאות היומיומית.
5. כאשר ישנה הרגשה שהמטפל מערב מידי את עולמו האישי, חורג מכללי האתיקה, או מתנהג באופן החורג מגבולות הטיפול, יש להעלות את הדברים מולו, ובעת הצורך לשקול להיוועץ עם גורם מקצועי נוסף.