

פרק 10 – לפנות למטפל או למטפלת?

השאלה הזו מעוררת
התלבטויות רבות מאוד
כשהם מבקשים לדעת
"מה באמת נכון
לעשות"

הרב שלום אביחי כהן | 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 | 9 דקות קריאה | 02.04.2018

1

על פי החשיבה הטיפולית הקלאסית, אנשים נולדים ומגיעים לנקודה שבה הם מגלים שישנם הבדלים בין גבר לאישה. בנקודה זו הם מסבירים לעצמם את ההבדלים וממשיכים בתפיסה זו אשר משפיעה על התנהגותם במהלך החיים

השאלה האם לפנות לגבר או לאישה עוסקת בראש ובראשונה בשאלה האם לפנות לדומה לי או לשונה ממני. יש שירגישו נוח יותר לפנות למי שדומה להם, גבר לגבר אישה לאישה. יש שמרגישים נוח לפנות דווקא למי שאינו דומה להם. זה קשור למה הדומה מייצג בעיניי ומה השונה מייצג בעיניי, מה התפקידים של כל אחד בחיי וכיצד אני מתמקם מול אותם דמויות

השאלה האם נכון לפנות למטפל גבר או למטפלת אישה אינה מטרידה את חלקם של הפונים לטיפול מאחר והתשובה לכך ברורה להם לחלוטין. אולם עבור חלק מהמבקשים לפנות לטיפול, השאלה מעוררת התלבטויות רבות מאוד כשהם מבקשים לדעת "מה באמת נכון לעשות". במאמר הבא ננסה לתת כיווני חשיבה כלליים להתלבטות נפוצה.

כמו בשאר פרקי הסדרה, גם בפרק זה לא נעסוק בהתייחסות ההלכתית, אותה נשאיר לכל אחד ורבותיו, וכמובן שציבור שומרי תורה ומצוות רואה בתורניות אם לכל מקצועיות. ומשכך, אין ענייננו בפן ההלכתי כלל, אלא בהתייחסויות הקשורות למקורות הנפשיים של שואל השאלה, ולתפקיד ששאלה זו משרתת את הפונה או את מי שמבקש להפנות אדם אחר לטיפול.

החשיבה הקלינית הקלאסית

על פי החשיבה הטיפולית הקלאסית, אנשים נולדים ומגיעים לנקודה שבה הם מגלים שישנם הבדלים בין גבר לאישה. בנקודה זו הם מסבירים לעצמם את ההבדלים וממשיכים בתפיסה זו אשר משפיעה על התנהגותם במהלך החיים. בעצם, ההבדל בין גבר לאישה קיים, מוסבר סובייקטיבית, והוא כמובן מכתוב מהלכים, וגורם לכך שדברים מסוימים יקרו מול נשים ודברים אחרים יקרו מול גברים. למשל, יכול להיות שההתנהלות מול אישה תהיה התנהלות של מריבה ומול גבר של קרבה או להיפך. כך או כך, כאשר מטופל מגיע לתהליך טיפולי המכוון להתבוננות אל תוך נפשו פנימה אין אפשרות להתעלם מכך שהוא מגיע עם התייחסויות מגדריות.

אך כאשר מסתכלים על תפקידו של המטפל בתוך התהליך הטיפולי, הדברים נראים אחרת. מטפל שעובר הכשרה רחבה, ויש לו ניסיון בתהליכי טיפול, ולאורך כל הדרך הוא מלווה בהדרכה פרטנית עם מדריך מוסמך המלווה אותו בעבודתו האישית ובחקר עולמו הפנימי, תופס את ההתייחסויות המגדריות של המטופל כחלק מהתהליך הטיפולי, כשהוא יודע לנטרל את אותן התייחסויות כפי שרואה ומציג אותם המטופל.

ההתייחסויות המגדריות של המטופל, נתפסות אצל המטפלים כתהליך שנקרא "העברה" (Transference). "זהו תהליך שבו המטפל נתפס אצל המטופל כדמות שאותה יוצר המטופל על פי אותם קשיים שהוא מעלה.

הדמות הזאת יכולה להיות דמות אב ביקורתי שאינו מפגין אהבה, או דמות אם חלשה וחסרת אונים, היא יכולה להכיל דמויות משמעותיות גבריות או נשיות מעולמו של מטופל, ועל פי התגובות וההתייחסויות של המטופל למטפל המייצג בנקודת זמן דמות אחת מאותן דמויות, המטפל לומד על המטופל, ומכוון ליצירת חוויה חדשה המשנה דפוסי חשיבה והתנהגות שעומדים כחסמים בפני קשריו של המטופל עם דמויות מעולמו בהווה.

מהמקום הזה, ההתייחסויות של המטופל למטפל יכולות להיות מתוך התייחסות לדמות נשית או לדמות גברית, ובכל מקרה, בטיפול מול מטפלת יעלו תכנים הקשורים לגברים, ובטיפול מול מטפל יעלו תכנים הקשורים לנשים, ומה שקובע את התהליך הוא מה שהמטופל אומר ואיך המטפל מקשיב לו, ולמה שההתייחסויות ודבריו של מטופל מייצגים בנפשו. כאמור, מטפל שעבר הכשרה רחבה ומתאימה יודע לנטרל את ההתייחסויות המגדריות, ורואה בהן חלק מתהליכי העברה שההתייחסות אליהם היא התייחסות מקצועית הפותחת צוהר להבנת עולמו של מטופל ומשרתת את מטרותיו.

אם כך, על השאלה האם יש הבדל בין מטפל גבר או אישה, **נקודת המוצא של החשיבה הקלינית הקלאסית תהיה שאין באמת הבדל**, ומה שיוצר את התהליך הוא דבריו של המטופל והקשבתו של המטפל המנוסה והמודרך.

קריטריון הנוחות

מצד שני, לא נוכל להתעלם מנקודת מבטם של הפונים, כפי שלא נוכל להתכחש לכך שכאשר אנשים מגיעים לטיפול, הם מספרים על עצמם דברים אישיים ולעתים אינטימיים יותר של נפשם, וגם אם אינם מדברים תמיד על כל דבר שחולף בראשם, הדברים הללו נמצאים שם. והעובדה שמולם נמצא גבר או נמצאת אישה משחקת בכל מקרה תפקיד ברמות שונות של הנפש מבלי שנוכל באמת לנטרל זאת.

השאלה האם לפנות לגבר או לאישה עוסקת בראש ובראשונה בשאלה האם לפנות לדומה לי או לשונה ממני. יש שירגישו נוח יותר לפנות למי שדומה להם, גבר לגבר אישה לאישה. ויש שמרגישים נוח לפנות דווקא למי שאינו

דומה להם. זה קשור למה הדומה מייצג בעיניי ומה השונה מייצג בעיניי, מה התפקידים של כל אחד בחיי וכיצד אני מתמקם מול אותם דמויות.

מהמקום הזה, איננו יכולים לנטרל את חשיבות הנוחות שיש לכל אדם מול הדומה לו או השונה ממנו, ולכן קריטריון פשוט ובמידה רבה גם נכון לפנייה לגבר או לאישה יהיה מידת הנוחות שאנשים מרגישים מול כל אחד משני המינים. אם גבר מרגיש נוח יותר לדבר על עצמו מול גבר – כמו שלצורך הדוגמה אפשר לראות אצל לא מעט בחורים בגיל ההתבגרות שמעדיפים לדבר דווקא עם גברים, על פניו אין סיבה להמליץ להם אחרת, כפי שנקבל בהבנה אישה שמרגישה נוח לדבר דווקא עם אישה או לחילופין גבר שמרגיש נוח יותר מול אישה או אישה מול גבר.

בכל המקרים הללו, על פי קריטריון הנוחות התשובה לשאלה האם כדאי לפנות לגבר או לאישה תהיה: **אם נוח לך אצל גבר כדאי לך לפנות לגבר ואם נוח לך אצל אישה כדאי לך לפנות לאישה**. בנקודה זו, יכולנו לחתום את הפרק ולומר כי אמנם מצד החשיבה הקלינית אין הבדל בין מטפל גבר או אישה אך אם נוח לפונה לדבר על עצמו אם גבר או אישה, כדאי שיפנה למי שנוח לו.

פרספקטיבת הסטראוטיפ

אמנם כמו בכל דבר כמעט, גם הסוגיה הזאת מורכבת קצת יותר. הנה לדוגמה כאשר אנשים באים לטיפול בעקבות קשייהם במערכות יחסים עם גבר או עם אישה – במערכות חברתיות, משפחתיות, ובמערכות נישואין – אחד הדברים המרכזיים והמשמעותיים ביותר התוקעים אותם בהתנהלותם הוא התפקיד או התפקידים הסטראוטיפיים שדרכם הם רואים גברים או נשים. ויתכן מאוד שאותה אישה שמרגישה נוח יותר לדבר על עצמה עם גבר תרצה לפנות דווקא למטפל גבר, כי בעיניה, למשל, גברים יודעים לשמוע באופן פחות שיפוטי מנשים.

ואמנם אם אכן נמליץ לה על פי קריטריון הנוחות לפנות לגבר, יתכן מאוד שהפנייה זו עלולה דווקא לשרת את המקום שמקשה עליה את ההתנהלות החברתית או האישית שבשל כך היא הגיעה לטיפול. בעצם, אם אנחנו מבינים שהאמירה "גברים מקשיבים באופן פחות שיפוטי מנשים", היא סטראוטיפ. ואם אנחנו מקבלים שסטראוטיפים מנהלים את חיינו ומשפיעים על ההתנהלות שלנו, ולעתים גם תוקעים אותנו בחיים, הרי שלשתף פעולה עם הסטראוטיפ מהווה שיתוף פעולה עם גורמי הקושי של האישה. המלצה אחרת תגרום לאישה זו לפנות דווקא למטפלת, ואם אכן היא תעשה זאת ותגלה כי אישה הקשיבה לה באופן לא שיפוטי למרות ההתנגדויות שהיא הפעילה – בין היתר משום אותו סטראוטיפ – עשויה להוות חוויה מתקנת שתשפיע לטובה על אותם חלקים תקועים בחייה אשר בגינם היא הגיעה לטיפול.

מהמקום הזה, כדאי היה להמליץ לאישה הזאת **שתפנה דווקא לאישה ולא לגבר**, למרות שנוח היה לה יותר לפנות למטפל גבר. זה יהיה נכון יותר ככל שאנשים יציגו עמדה זו באופן יותר משמעותי מסתם הצגת עמדה נינוחה יותר. כלומר, על פי קריטריון הסטראוטיפ ככל שאדם נאחז בעמדה חזקה יותר התומכת בסטראוטיפ יהיה כדאי להפנותו – אם יבקש בכל אופן המלצה – למטפל או מטפלת העומדים בניגוד לסטראוטיפ.

אשליה ומציאות

עניין יותר משמעותי ואולי גם בעל הוראת המלצה שונה ואף מורכבת יותר נמצא בהתייחסות מנקודת מבט של אשליה ומציאות.

כפי שכבר ראינו, אנשים באים לטיפול כשעולמם הפנימי עושה אבחנה בין נשים לגברים, ובתוך כל האבחנה הזאת ישנה התמקמות של אנשים מול גברים ומול נשים בצורה שונה, והתפיסה שלהם את מה שנשים חושבות עליהם ומה שגברים חושבים עליהם מושפעת אף היא מאותה התמקמות.

ההתמקמות הנפשית היא תוצר של מהלכי חיים פנימיים של האדם, שבתוכם מערכות מגוונות, מהן חברתיות ומהן דחפיות (מלשון דחפים), ויש שימזגו בין השתיים. בכל אופן, במצבים מסוימים, אצל אנשים מסוימים, אותה התמקמות נפשית גורמת לטשטוש הגבולות בין הדמויות האחרות, ולעתים לבלבול גדול בין מה שמתרחש בעולמם הפנימי (אשליה) לבין מה שמוצג בחוץ על ידי המציאות.

במילים אחרות ופשוטות יותר, לעתים החוויה של גבר מול אישה או של אישה מול גבר היא חוויה כל כך עזה ומטלטלת, עד כדי שכאשר אותה אישה תלך לטיפול אצל גבר היא תראה בו דמות שמשיפיעה עליה ותעסיק אותה באופן שיקשה עליה להתבונן בעולמה מבלי לראות בכל דבר שעולה בתהליך כקשור בעיסוק הזה בדמות שלפניה. לעתים דווקא משום כך, היא תבקש דמות גברית, אבל מהמקום הזה, נמליץ לה דווקא לפנות לאישה. כמובן שיתכן שאת אותה התייחסות תהיה לה מול דמות אישה, וגם אז נמליץ לה יותר לפנות אל גבר.

באותה מידה, יכול להיות שגבר שהעיסוק בעולמו הפנימי בכל מה שקשור לנשים וגברים, יביא אותו למחשבה שהוא רוצה לפנות לטיפול זוגי אצל אישה ולא אצל גבר, מאחר ובעולמו הפנימי ובחוויותיו מול עצמו ומול האחרים כפי שהוא תופס אותם, דמות גברית מהווה משהו מסוים באופן מאוד חזק ועוצמתי. אותו אדם אינו מסוגל לעשות אבחנה בין מה שמתרחש בעולמו פנימה לבין האדם האחר המייצג את המציאות מחוצה לו, עד שעיקר העיסוק שלו במהלך התהליך הזוגי יהיה בגבר שמולו וכיצד הוא מתמקם מולו כפרט ומולם כזוג. במידה שזה יוצר תגובה כזאת שההשערה היא שתקשה על יכולתו להיות בתהליך, כדאי יהיה לא להניעו מרצונו ולאפשר לו לפנות לאישה, לעתים גם כשהיבטים אחרים נוטים להעדפת גבר.

מנקודת מבט זו, ובשונה מקריטריון הנוחות, כאשר מטופל מעדיף דמות גבר או אישה כי הוא, למשל, חושש ממטפל בן המין השני, **נתמון בעמדתו המגדרית**, וככל שהוא יאחז בעמדה זו בעוצמה חזקה יותר כך תגבר נטייתו לדבוק בעמדתו, מאחר שבסופו של דבר מטרתנו לסייע לאדם תוך כדי צמצום החסמים לכך.

יחד עם זאת, גם כאן חשוב להזכיר את מה שכבר נאמר בתחילת הדברים. כי אם אכן הפנייה תהיה לאיש מקצוע בעל הכשרה רחבה, מנוסה ומודרך, הוא יידע גם במקרה זה לנטרל את ההתייחסויות המגדריות של המטופל, ולראות בהן כחלק מהתהליך המצריך מהמטפל תגובות שונות המשרתות את עולמו של המטופל.

לסיכום:

- החשיבה הקלינית הקלאסית אינה רואה הבדל בין מטפל גבר לאישה, ומטפל מקצועי ומודרך, יודע לנטרל את ההשפעות המגדריות ולראות בהתייחסויות אלו חלק מהטיפול.
- שאלת המטפל גבר או אישה רלוונטית בעיקר למי ששאלה זו מעסיקה אותו, ולכן המקום שממנו מגיעה השאלה הינו אינדיקציה להעדפה כאשר אדם שואל למי לפנות, ובשורה התחתונה אי אפשר להימלט מכך שהתשובה המועדפת יותר תהיה תלויה אדם ומקרה.
- מי ששאלה זו מעסיקה אותו ורוצה לקבל המלצה כדאי שישאל איש מקצוע שמסוגל לחקור ולהבין תהליכים אלו, על מנת לשמוע ממחשבותיו שיעזרו לו בהחלטתו.