

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

הקשר הטיפולי הוא תהליך מרכזי בתחום הטיפול הנפשי. במסגרתו, המטפל והמטופל נפגשים באופן תקופתי ומתמשך על מנת לעבוד יחד על התהליכים הפסיכולוגיים והרגשיים של האדם. הקשר הטיפולי מבוסס על אמון, הבנה ותמיכה מוחלטת מצד המטפל, ומספק מרחב בטוח ומוגן למטופל לחשוב, להתבטא ולהתפתח. באמצעות הקשר הטיפולי, ניתן להשפיע על תהליכי ההתפתחות וההתאוששות של האדם, ולסייע לו להתמודד עם אתגרים וקשיים בחייו.

פרק רביעי / הקשר הטיפולי

מאת: הרב שלום אביחי כהן M.A, מומחה בפסיכולוגיה
Master of arts (M.A) in psychology (integrative psychotherapy) – IUBL
מטפל זוגי בכיר, מומחה בפסיכותרפיסט אינטגרטיבי, ומדריך מטפלים (סופרווייזר)

"אתם מצחיקים אותי... סליחה, באמת... כאילו, אתה... יודע מה? עזוב, אני יהיה כן איתך, אני לא מאמין בשטויות האלה... אני מצטער, כן? לא מאמין בכם, זה נראה כמו איזו חבורה של שרלטנים שעושים כסף על הגב של אנשים.. עכשיו תגיד לי שאתה יכול לסדר לי את החיים תוך עשרה מפגשים, מה אכפת לך, אתה תקבל את הכסף שלך..."

דוד (שם בדוי), בחור תמיר ומרשים בגיל 22 הגיע אלי לטיפול פרטני על פי המלצת ראש הישיבה בעקבות מצבים דיכאוניים ולאחר הערכה וטיפול פסיכיאטרי. דוד הצהיר שהוא רוצה לעזור לעצמו, הוא גם היה מוכן לקבל עזרה בדרך, אך הקושי שלו היה במציאת "האדם הנכון" לטעמו שעליו יוכל לסמוך כשותף במסעו האישי. המטפל הראשון של דוד "נזרק" אחרי מפגש אחד, השני והשלישי קיבלו צ'אנס נוסף אבל אחרי המפגש השני דוד החליט שזה לא הולך.

"אתה מאוכזב ממטפלים" – אמרתי.
"אז מה אתה עושה אם לא לעזור לי?" – תהה דוד, ופניו החלו להרצין.

הדעה שיצירת ברית טיפולית טובה חיונית להצלחתו של כל מאמץ טיפול נתמכת על ידי מחקרים אמפיריים. יתירה מזו, חוקרים ציינו כי איכותה של הברית בפגישות הראשונות מנבאת את התוצאה הסופית החיובית של הטיפול.

כאשר מדובר בטיפול זוגי האתגר כפול מסיבות שונות. מנקודת מבטו של המטפל, הקושי הוא להתייחס לשני בני אדם כאל יחידים וכאל זוג בעת ובעונה אחת, ולשמור על עמדה זו תחת הלחצים הנוצרים כתוצאה ממאמציו הנחוצים של אחד מבני הזוג, או של שניהם, ליצור עם המטפל מערכת יחסים דיאדית. הדינמיקה הזו היא שמהווה את האתגר הייחודי, או ההזדמנות המיוחדת, בטיפול זוגי. בטיפול משפחתי, מצטרף המטפל למערכת של יחסי גומלין ועסקאות מוכרים לכל הנוכחים בחדר לבד מאתו. ביסוסו של קשר טיפולי הינו בהחלט אתגר מרתק ומרכזי בבסיס התהליכים הטיפולים.

אחריות המטפל ליצירת הקשר טיפולי

האחריות העיקרית ליצירת הקשר הטיפולי הינה על המטפל. לרשותו לא עומדים מכשירי הדמיה ועזרים פיזיים אחרים, אלא אישיותו, הידע והניסיון שצבר ונכונותו להתמודד עם מצבים ומשברים נפשיים. העזרה שמציע המטפל עוברת ברובה דרך שיחה, ועל מנת שזו תהיה יעילה ופורה על המטופל לתת בו אמון.

לעתים קרובות זוהי משימה מורכבת מאוד. אנשים רבים באים כאשר הם נפגעים ומתקשים לתת אמון בבני אדם אחרים, לא פעם הרגשתו של אדם תהיה שאין מישהו שיכול להבין אותו אלא אם כן הוא ממש חווה את אותה פגיעה. בנוסף לכך, לא קל לנו לפתוח את עולמנו בפני אדם אחר מבלי לעמוד על המשמר ולראות שאנחנו לא נפגעים במהלך הקשר איתו. וכל זה מבלי להיכנס למורכבות הגדולה שישנה באנשים שונים בעלי מבנים אישיותיים הרגישים יותר לכל רמז שעשוי לפגוע באמון הבסיסי ההכרחי בין מטפל ומטופל.

המטפל, באמצעות הכשרתו, ניסיונו, ופגישות ההדרכה הקבועות שמקיים, אמור להיות ערני לתהליכים אלו לכל אורך הטיפול, ולתת מענה המשלב את מה שמתרחש בינו לבין המטופל עם הסיפור ששוחח המטופל ושב עוסקים בתהליך מקביל לתהליך הקשר הטיפולי שאף הוא מתרחש כל העת.

"כרגע אין לי מושג" – השבתי, "אני לא מכיר אותך, אני לא יודע איך אתה חושב, מה אתה מרגיש, אני עדיין לא יודע אם תרצה שאהיה שותף לתהליך האישי שלך. דבר אחד אני כן יודע, שאתה חושב עלי מה שהרבה מאוד אנשים חושבים על אנשים כמוני, ולמען האמת, זה מה שאני בעצמי חשבתי בעבר הרחוק על אנשים כמוני, זה אומר מבחינתי שהחשיבה שלך הגיונית גם אם אני חושב כיום אחרת ממך. מעבר לזה, אתה אדם בעל מחשבה, רגש, וזכות בחירה להחליט אם אתה רוצה לפתוח לי צוהר לחלקים בעולמך, על מנת שנבחן יחד אם אני מתאים להיות לך לעזר בתהליך האישי שלך".

דוד, שישב עד עכשיו בפישוט איברים, התיישר בכיסאו, חייך קלות והגיב בקול ענייני "אתה יודע מה?! אני לא יודע מה הולך להיות כאן, אבל אהבתי את הגישה שלך, לא יקרה כלום אם ננסה, אני מוכן, אבל תזכור שאני יאמר לך הכול בפנים, אני ישיר ולא אוהב משחקים וגיגונים".

"זאת תכונה שתעזור לנו מן הסתם בעבודה המשותפת" – אישרתי.

"טוב, ממה נתחיל..." – דוד הזמין אותי לתחילת מסע שארך כחמישה חודשים מרתקים שבסופם שנינו למדנו יותר על עצמנו, ובעיקר הצלחנו בעז"ה להגיע אל השגת מטרתנו המשותפת: חזרתו של דוד לתפקוד מלא יחסית, ותחילתו של מסע חדש של פרק האיש מקדש.

אפשר לנתח את הדיאלוג שהתרחש בין דוד לבין באופנים מגוונים ובעלי משמעות טיפולית לא מבוטלת. בכל מקרה, כאן קבענו יחדיו את היתד הראשונה במערכת היחסים שעל גבה עוד יתרחשו תהליכים רבים. זוהי דוגמה לתחילת התהוותו של המרכיב הראשוני בטיפול – הקשר הטיפולי.

מילת המפתח בקשר שבין מטפל ומטופל היא – אמון, ומטרתם המשותפת היא בריאותו הנפשית של המטופל. כאשר תתבסס מערכת יחסים הבנויה על אמון וכבוד הדדי, תקשורת בונה ושיתוף פעולה למען המטרה המשותפת, גדלים הסיכויים להטבה והקלה על סבלו ומצוקותיו של נעזר.

מנקודת מבטו של מטפל הפיכת המטופל למשתף פעולה הוא אתגר משמעותי.

מצע של פתיחות ואמון: מטופלים צריכים לפתח אמון במטפל באופן שיוכלו לחלוק עימו את מחשבותיהם ורגשותיהם שלעתים קרובות הם אישיים וכאובים ביותר. לא פעם מטופלים מדווחים שהמשיכו תהליך טיפולי שהלך והתארך ללא תועלת ממשית, ובבחינת הדברים עלה שהסתירו חלקים חשובים בעולמם שהיו משמעותיים ביותר עבור התהליך. כאשר מטופל חש שאינו מסוגל לשתף חלקים בעולמו עם המטפל, עליו להציף זאת ולא לפגוע בתהליך. מטופלים רואים בכנות זו, סימן למידה של אמון שבחלק ניכר מהמקרים עוזר לפתחו ולהעמיקו.

אמונה בתהליך: מטופלים צריכים לפתח מידה של אמונה בתהליך של שינוי. לעתים התפיסה של אופי כתבנית קשיחה בייחוד כאשר היא מצטרפת לניסיונות קודמים שכשלו לחולל שינוי, גורמים לכך, שאנשים יתקשו מאוד לקוות שחיהם יכולים להשתפר.

הבנה בסיסית: המטופל נדרש לפתח הבנה בסיסית כלשהיא לגבי תהליך הטיפול, ראוי שישאל על כך את המטפל בפגישתם הראשונה, על מנת שהציפיות על טבעו של התהליך שהמטפל מספק להם יהיו מעוגנות במציאות.

תהליך טיפולי מבוסס על משאלתו של המטופל לשתף פעולה – אנשים מגיעים לטיפול מאחר והם מעוניינים לקבל עזרה על מנת להתגבר על קשייהם. כאשר, גם המטפל ממלא את תפקידו החשוב ביצירת הברית הטיפולית, הם יוכלו לשתף פעולה ולהתעסק גם בנושאים הרגישים ביותר. זוהי תמצית תפקידו של הקשר בדרמה הטיפולית.

אחריותו של המטופל ביצירת הקשר הטיפולי

בעצם, כל מרכיבי הקשר הטיפולי צריכים להיות באחריותו של המטפל. הוא זה שאמור להביאם לידיעת מטופליו, לבחון את קיומם, להתמודד עם תקלות פוטנציאליות, וכאמור, להיות ערני לתהליך זה לאורך הטיפול כולו. יחד עם זאת, פעמים רבות מטופלים אינם ערים למרכיבים השונים של מהות הקשר הטיפולי, לפני כניסתם לתהליך שכזה או אף במהלכו.

ניתן לסכם מספר מאפיינים כלליים של ברית טיפולית בין מטפל למטופל:

ביצוע משימות טיפוליות: הקשר הטיפולי נבנה באמצעות ברית טיפולית. הברית הטיפולית היא בעצם ברית שיתופית בין המטפל למטופל, או למשל, בטיפול זוגי לכל אחד מבני הזוג, ולשניהם כזוג. כל אחד מהצדדים צריך לתת את חלקו על מנת שתיווצר פלטפורמה משותפת כבסיס לעבודה הטיפולית. כאשר אנשים מתגייסים לבצע משימות טיפוליות הם מקיימים את חלקם בברית השיתופית ובכינון והחזקת הקשר הטיפולי.

התמקדות ביחסים טיפוליים: מטפל ומטופליו בונים קשר טיפולי בין היתר גם על ידי הגדרתו ככזה. קשר שכזה, עליו להתמקד ביחסים טיפוליים בלבד. לא פעם, בייחוד כשהטיפול מתארך והקשר מתחזק, נוצר פיתוי להרחיב את הקשר להיבטים חברתיים אחרים. יחסים אלו צריכים להידחות לטובת המשימה הטיפולית המשותפת.