

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

המדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה מתפרסם בשנים האחרונות במגזינים ואתרים חשובים ומבקש להנגיש לציבור שומר תורה ומצוות את מסגרת העבודה של העשייה הקלינית בטיפול מקצועי. מדריך זה, לוקח אותנו אל מאחורי הקלעים של החשיבה הטיפולית, ואמנם אינו מתווה גישת עבודה אבל בהחלט משרטט את גבולות הגזרה על מנת שהציבור יוכל לקבל נתונים מבוססים יותר בבואו לשקול את צעדיו בכל מה שקשור לטיפול.

פרק מבוא / למה זה חשוב?

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)

המגמה עשויה להיות מגמה חיובית, לפחות אצל אלו שאינם רואים בפסיכותרפיה תחום הנוגד את השקפת העולם התורני, ואלו מיוצגים על ידי הרוב המכריע של הקהילות התורניות בארץ ובעולם.

יחד עם זאת, במצב החוקתי הנוכחי במדינת ישראל מגמה זו נתקלת במגמה נוספת של ריבוי עוסקים בתחום בריאות הנפש ללא כל פיקוח ובמקרים רבים ללא כל הכשרה רלוונטית או לאחר הכשרה קצרה ושטחית, ושעשויים להביא לתקלות קשות מבחינה רוחנית ונפשית ובמקרים מסוימים גם להיזקים גופניים.

על מנת לחדד נקודה זו, אצטט מדברים שכתב ד"ר דרור גרין במדריך שכתב בהוצאת קוגיטו בית הספר לפסיכותרפיה שאותו הוא ייסד ומנהל: "חוק הפסיכולוגים" בישראל מתעלם מקיומם של המטפלים הרבים בנפש.

החוק אוסר על פסיכולוגים שאינם פסיכולוגים קליניים לעסוק בטיפול נפשי, ובאותה שעה הוא מתיר לכל אדם לכוונת את עצמו בשם פסיכותרפיסט.

הטיפול הנפשי כולל מגוון רחב ביותר של שיטות טיפול המכוונות לאתגרים הרגשיים שעומדים אנו מתמודדים בתקופות חיינו השונות. מצבי רוח, קשיים ביצירת קשרים ובתפקוד הזוגי, פרידות ואובדנים, דימוי עצמי והפרעות שונות ומגוונות, הם חלק קטן מאותם זרזים המביאים אנשים לטיפול.

באופן כללי, במרבית המצבים אנו משתמשים במשאבים האישיים והסביבתיים שלנו ובאמצעותם אנו מצליחים להתמודד עם נפתולי החיים בתחנות השונות בחיינו. אולם בחלק מהמקרים, למרות שאנו מגייסים את אותם משאבים לצורך התמודדות עם הקשיים הפוקדים אותנו, איננו מצליחים להתגבר עליהם. בנקודה זו, אנשים רבים מחליטים לפנות לעזרה חיצונית.

בשנים האחרונות, המודעות בציבור החרדי לפנייה לעזרה נפשית גדלה. רבני הקהילות מפנים מידי יום את אנשי קהילתם לעזרה בידי גורמים מקצועיים חיצוניים, ובתחום הטיפול הזוגי ישנה עלייה חדה בזוגות הפונים מיוזמתם לתהליך מקצועי במטרה לעלות על מסלול של נישואין יציבים ומשביעי רצון.

לפני כעשרים שנה נוסח "חוק הפסיכותרפיה", המסדיר את עבודתם של כל המטפלים בנפש, אך התנגדותם של הפסיכולוגים הקליניים וכוחם הפוליטי מנעו את אישורו של החוק הזה עד היום. ההתנגדות ל"חוק הפסיכותרפיה" פוגעת בכל מי שנזקק לטיפול נפשי, מונעת הקמת מוסדות הכשרה ותוכניות לימודים מקיפות לפסיכותרפיסטים ומנציחה מצב שבו אין כל פיקוח על עבודתם של הפסיכותרפיסטים.

מבחינה טיפולית אין כל הבדל בין פסיכולוגים קליניים לבין כל שאר הפסיכותרפיסטים. הרקע האקדמי של הפסיכולוגים הקליניים אינו ערובה לכישוריהם כמטפלים. ברוב המדינות לא נעשית הכשרתם של פסיכותרפיסטים במוסדות אקדמיים. העדפת הפסיכולוגים הקליניים על ידי הממסד יוצרת הבדלי מעמדות בין המטפלים השונים. כך נוצר הדימוי שפסיכולוג קליני טוב יותר מעובד סוציאלי או ממטפל באומנות. זהו דימוי מעוות, הפוגע ביכולתו של מי שנזקק לטיפול למצוא את המטפל המתאים.

הקשר הנוצר בין המטפל למטופל הוא המבחן הטוב ביותר ליעילות הטיפול. בעת החיפוש אחר המטפל כדאי להתעלם מן הדימויים ומן ההגזמה בהערכתם של הפסיכולוגים הקליניים.

ד"ר גרין שבעצמו הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית ומדריך בפסיכותרפיה מסכם: החוק בישראל מפלה בין הפסיכולוגים הקליניים לשאר המטפלים בנפש, ומעניק להם מעין מונופול. חשוב לבדוק את מיומנותם של המטפלים שאינם פסיכולוגים, ועם זאת לזכור שיכולתם המקצועית אינה נופלת מזו של הפסיכולוגים.

חשוב להדגיש: מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאיש מקצוע, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי נוסף או להנהלת האיגוד המקצועי שבו חבר היועץ, ולקבל חוות דעת מקדימה.

על מנת לבחור את המטפל הטוב עבורנו, אנו צריכים להבין טוב יותר מהו טיפול בנפש? כיצד הוא מתבצע? מי הם המטפלים בנפש? מה קורה בטיפול? האם טיפול נפשי עלול להיות מסוכן? ממה צריך להיזהר ומי מגן על המטופלים? שאלות אלו ועוד רבות אחרות יתבררו בסדרה הבאה שמיועדת בעיקר לציבור שומרי תורה ומצוות (אבל לא רק!) ומומלצת לקריאה לכל מי שמעוניין להשתמש בשירותם של מטפלים בפסיכותרפיה על מגוון תחומיה.

מאמרי הסדרה מציגים מגוון נושאים המסוקרים בספרות המקצועית על הטיפול הנפשי, ומטרתם להציג מידע שיגביר את מודעותם של מטופלים לכוחו של הטיפול ולכוחם של המטפלים, ובכך להגן ככל הניתן על הפונים ממידע מעוות אודות הטיפול הנפשי ומפגיעה במי שזקוק לסיוע בצמתים שונים בחייו.

ד"ר גרין שבעצמו הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית ומדריך בפסיכותרפיה מסכם: החוק בישראל מפלה בין הפסיכולוגים הקליניים לשאר המטפלים בנפש, ומעניק להם מעין מונופול. חשוב לבדוק את מיומנותם של המטפלים שאינם פסיכולוגים, ועם זאת לזכור שיכולתם המקצועית אינה נופלת מזו של הפסיכולוגים.

חשוב להדגיש: מדריך זה בגדר המלצה בלבד ואינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי אישי. בכל מקרה של פנייה לאיש מקצוע, כדאי להיוועץ בגורם מקצועי נוסף או להנהלת האיגוד המקצועי שבו חבר היועץ, ולקבל חוות דעת מקדימה.