

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

על טיבו של הקשר הטיפולי נעיף מבט בפרק הבא העוסק בקשר הטיפולי – בין מטפל למטופל. יחד עם זאת חשוב שנבין את קוויה הכלליים של העבודה הטיפולית מנקודת מבט של תהליך המתרחש בין שני אנשים (או שלושה בטיפול הזוגי).

פרק שלישי / התהליך 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)

על האופן שבו אני נתפס כרגע בעיני האחרים בחיי. יש ידע שקשור למה שאני יודע כרגע על עצמי. או ידע שקשור לסיבות שאני עושה את הדברים.

הידע יכול להיות קשור לרמות שונות מרגע לידתנו ואף קודם לכן, עד לרגע שבו אנו עושים את הבדיקה עם עצמנו בעזרת התהליך הטיפולי. הידע יכול להתייחס לתהליך ההתפתחות האישית ברמות שונות, הוא יכול להתייחס ליחסי אובייקט בגילאי ההתפתחות, הוא יכול להתייחס גם לדורות קודמים שמשפיעים על התנהגותי כיום. הידע קשור גם בתפקידים שלקחתי בחיי וקשור לצרכים שאני מייצג בתלונותיי. ידע קשור להרחבת המודעות והסתכלות לאורך ולרוחב על מה שמשפיע עלי ומסביר את התנהגותי.

הידיעה מהווה גורם בעל פוטנציאל לקדם תהליך שינוי. בעקבות הידיעה אנשים עשויים להבין ומתוך ההבנה הזאת לרצות להתקדם קדימה, לעצור את ההתנהגויות ההרסניות, לעצור את ההעברות הרב דוריות שיוצרות מעגל קסמים רב דורי, ולהתבונן על חלקם האישי במה שמביא למצוקתם. אך לכל אלו, הידיעה לבדה לא תספיק, מאחר ושינוי בפועל מצריך התמודדות עם מערכת מורכבת של חלקים כואבים ומודחקים ועל כן מערכת ההגנות שלנו תדע להתנער מהידיעה החדשה.

אנשים באים לטיפול לא בגלל אי הידיעה. הם יכולים ללמוד, לקרוא, ובמשך פגישה ראשונה או שניה מטפל מיומן יוכל להביא לידיעתם הסברים מצוינים להתנהגותם. הסברים אלו עשויים להיות נכונים ומבוססים ואף ילהיבו את המטופל שפתאום יתחברו לו קווים רבים בחייו עד שהיו נראים כקוו רציף, הגיוני, מתקבל על הדעת ונותן מענה לרובם המכריע של תהיותיו על עצמו. למרות כל זאת, טיפול נמשך זמן רב יותר, הוא מוכיח פעם אחר פעם שידיעה אמנם מהווה גורם עזר לשינוי אך כשרק היא קיימת, היא אינה מועילה בדרך כלל לחולל שינוי מדרגה שניה, כלומר, שינוי מהותי וארוך טווח.

לתלמידים ותלמידות בשיעורם הראשון במסגרת לימודי נישואין ומשפחה, ניסחתי את "מודל התהליך הטיפולי" שבאמצעותו נוכל להבחין באופן כללי וממעוף הציפור בשלושה שלבים מרגע שהאדם מתחיל לנוע לקראת השינוי ועד שהוא מבצע אותו (שלביו אלו עשויים להיות כרוכים זה בזה במהלך התהליך כולו, הם מוצגים כאן כרונולוגית לצורך למידה בלבד).

השלב הראשון: ידיעה

מרכיב הידע בטיפול הוא חשוב ומשמעותי. לידע יש פנים רבות, יש ידע שמתייחס לכאן ועכשיו, כלומר, ידע

ורעיונות שהם מנת חלקו ועולמו האישי, ורק על ידי מודעות ועבודה אישית לא פשוטה יוכל לעזור למטופל לעשות את המסע המפרך שעשוי להביא "לתובנה", שהיא הפנמת הידיעה, החוויה הרגשית "שמפילה את האסימון", זאת שאינה נקנית באמירה אלא בחוויה, או בשילוב של שניהם יחד. בתוך החלק הזה מתבצעות תנועות הלך ושוב, וחשיבות מכרעת יש ליכולת הנדרשת בכל תהליך ממדרגה שניה, לשאת באי וודאות, להגדיל עוד ועוד את הסקרנות ואי הידיעה ועוד תכונות רבות הנדרשות מטיפול וממטפל.

בחלק הזה מתרחשות דרמות גדולות, יש בו מערכת של העברות והעברות נגדיות, יש בו מערכת של שחזור מערכות יחסים, של הבנת הגנותיו ומבנה אישיותו של המטופל, יש בו רעיונות ומיומנויות ברמת הקשר וההקשר, זהו חלק רווי יצרים והתמודדויות, וככל שהמטפל בעל ידע מקצועי גדול יותר, מנוסה יותר בעבודה מעשית, עבר בעצמו תהליכי טיפול, ומקבל הדרכה באופן קבוע, כך הוא יוכל להיות חלק מועיל במסע המרתק הזה והשונה מאדם לאדם.

השלב השלישי: שינוי

בסופו של דבר כל ידיעה שתהפך לתובנה צריכה להיות מתורגמת הלכה למעשה בהתנהגות. השינוי אינו שינוי אחד גדול ונוצץ, אלא רצף של שינויים ברמות שונות שיוצרים את השינוי הגדול. על המטפל לשים לב למערכת השינויים הקוגניטיביים, האמוציונאליים וההתנהגותיים, להכיר בהם ולעזור למטופל להכניסם כחלק מהתהוות חדשה של המערכת האישית או הזוגית ושניהם יחד.

השינוי בפועל הוא סוגיה בפני עצמה, הצורך להעמיד מטרות ביניים ומטרות על, הצורך לבחור מטרות ברמות קלות כגורם מעצים לקראת מטרות כבדות יותר ועוד שיקולים רבים שניתן לקחת בחשבון כאשר מתוכנן השינוי בפועל.

החלק החשוב ביותר לענייננו הוא ההדגש שללא תובנה, ובעצם ללא המסע הטיפולי, שינוי מדרגה שניה לא יוכל להתרחש. במציאות נראה כי עוזרים רבים מדלגים על החלק הליבתי של התהליך המקצועי, הם מסתפקים בשלב ראשון של הענקת ידע, ומיד מבקשים מימוש השלב השלישי של השינוי.

היא תסביר דברים, תדע להחליקם, תיתן להם פרשנות הפוכה, ותעשה בחכמה גדולה פעולות נפשיות שלא ישאירו מקום לידיעה שלנו להרוס את המוכר לנו למען דרכים חדשות המתאפיינות בחוסר וודאות ובתחושות חרדה.

לעתים, הגילוי הזה, הידיעה החדשה וההתלהבות הנלווית לה גורמות לנו לעשות שינויים ברמות שונות, אך אלו שינויים שבדרך כלל הינם ברמת שינוי מדרגה ראשונה (שטחי, וקצר טווח), הם אינם מהותיים ולא מאריכים ימים, הם פונים לסימפטום ואינם מתמודדים עם הגורם, בסופו של דבר השינוי לא התרחש ברמת שינוי מדרגה שניה.

יחד עם זאת, לידיעה יש מקום חשוב מכמה סיבות שמנינו לעיל (בפרק הקודם). והיא בעיקר מהווה מרכיב משמעותי בשלב הבא בדרך לשינוי – שלב התובנה.

השלב השני: תובנה

שלב התובנה עשוי להיות מסע מורכב ומפותל, מרתק ומאתגר למטפל ולמטופל. זהו שלב התהליך שדרכו המטפל עוזר למטופל לראות מעבר למערכת ההגנות שאינה מאפשרת לו התבוננות והתמודדות עם המציאות הפנימית העשויה להסב מכאוב ולהציף את הדברים שמהם ברח האדם כל חייו.

זהו שלב שבו "לומר למטופל מה הוא מפעיל" לא עוזר. אמירה כזאת היא חזרה לשלב הקודם, היא המשך "הענקת ידע", המטופל ידע להתמודד עם זה ולהישאר עם התנהגויותיו הקודמות. במקום הזה, "עוזרים" רבים שאינם מבחינים בין ידיעה לתובנה מפעילים שיטות שונות "לשכנוע" המטופל לשמוע ולהבין. בנקודה הזו, "עוזרים" תוהים מדוע האדם מבין את הדברים ולא עושה, וזאת הנקודה שהם משלחים את מטופליהם "כי הם לא רציניים".

הבנה של תהליך טיפולי, מקבלת שתהליך הוא מסע לא פשוט למטופל ולמטפל. המרכיב המרכזי שיעבוד בחלק הזה הוא הקשר הטיפולי בין שני החברים למסע. המטפל יצטרך אף הוא להתמודד עם עולמו הפנימי, עם מערכת הגנותיו המגוונת, עם עברו ועם חייו שנכנסים לתוך המפגש הטיפולי, הוא יצטרך להתמודד עם חרדות, מאוויים, מצוקות אישיות

באמצעות מודלים אחרים שלא נרחיב בהם כעת נראה שלעתים קרובות יש שיתוף פעולה בין המטפל למטופל. שניהם פועלים בעיקר באופנים לא מודעים על מנת לדלג על השלב השני, בסופו של דבר בחלק מהמקרים מתרחשים שינויים מדרגה ראשונה בלבד, כל הצדדים מאושרים על ההצלחה הגדולה אך מהר מאוד מתברר שהכל נשאר אותו דבר.

בחלקים אחרים נוצרת מערכת משעממת, אחד מהצדדים – המטפל או המטופל "מפטרים" זה את זה, המטפל מדבר על תהליך שלא התקדם כי המטופל אינו רציני, המטופל מוריד מערכו של המטפל או מערכו של טיפול בכלל, שניהם לא שמו לב שתהליך טיפולי כלל לא התבצע.

