

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

מטפלים הם אנשים עם עולם פנימי מורכב לא פחות משל המטופלים שלהם. רבים מהם מגיעים לטיפול בעקבות מצוקה נפשית שהם עברו, והעיסוק שלהם בתחום היא הדרך שלהם להתמודד עם הבעיות שלהם בעצמם. כאשר מטפל עובר הכשרה טובה שכוללת גם טיפול עצמי, הוא לומד לעשות הפרדות, לזהות חולשות, ולנצל את כוחו לטובת המטופל. באם הוא לא יודע לעשות הפרדה בין מצוקותיו האישיות להתקמות שלו מול המטופלים שלו, הוא עלול להוביל את התהליך באופן בעייתי וכדאי מאוד לחפש מטפל אחר.

פרק שמונה עשר / כשמטפל הופך למטופל

מאת: הרב שלום אביחי כהן | M.A
מטפל זוגי בכיר ומומחה לפסיכותרפיה אינטגרטיבית

מניפולציות

חשוב לעשות אבחנה בין מה שמכונה "התערבויות" שאותן אפשר לראות כמניפולציות חיוביות בטיפול, למה שנקרא "מניפולציות" שהן מניפולציות שליליות שעוללות להתרחש במסגרות ייעוציות כאלה ואחרות. מטפלים מכירים בעוצמתן של המילים והשפה החיובית. הם משתמשים בהן כדי לעורר רגשות חיוביים, לשפר את התחושה הכללית של הפונים אליהם, לעזור למטופלים להתמודד עם קשיים ואתגרי החיים ולשנות את הדרך שבה הם רואים את עצמם ואת האחרים בחייהם. את זה עושים באמצעות "התערבויות" שהן שיטות וטכניקות שנעשות באופן אמפתי ומודע. בכך משתמשים מטפלים בכוח השפעתם על מנת לעזור למטופל, לסייע לו להתפתח ולהצליח, וכך לקדם את המטרות הנפשיות שלו.

כשמסתכלים על סט ההתערבויות של המטפל אנחנו נראה שהן מכוונות ליצירת תחושה של ביטחון ואמפתיה כלפי המטופל.

הצורך של מטפל לעשות הפרדה בין העולם האישי שלו לעולם של המטופלים שלו הוא חיוני ובלתי נמנע. בעת שהוא נמצא בתפקיד המטפל, הוא נדרש להתמודד עם רגשות, צרכים וסיפוקים שונים של הפונים אליו. על מנת לתת מענה מקצועי ואיכותי, הוא נדרש להקדיש את מרכז תשומת ליבו לעבודה עם עולמו הנפשי של המטופל ולמענו, במקביל לכך שעליו לשמור על גבולות ברורים ולשמור על פרטיותו ורווחתו האישית.

הפרדה בין עולמו האישי של המטפל לבין עולמם של המטופלים חשובה במיוחד כדי לשמור על גבולות בריאים ולאפשר יחסים מקצועיים ואמינים. אולם, כאשר אנחנו נפגשים עם מטפל שנתקע בין העולמות ולא מצליח לבצע את ההפרדה הזאת במידה ובאופן הרצוי, כדאי להיוועץ עם איש מקצוע ולשקול מעבר למטפל אחר. במאמר זה, ניגע בשלוש צורות של התנהגויות מצד המטפל שיכולות להצביע על עבודה שמבטאת בעיקר את פצעיו ומשקעיו של עולמו הפנימי של המטפל במקום שירות עולמו הפנימי של המטופל.

המניפולציות יכולות להתבצע ללא כוונת זדון ואף מכוונות טובות אך הן משרתות את עולמו הפנימי של המטפל ולא את זה של המטופל. למשל, כאשר מטפל מעביר את האחריות על המצב של המטופל לעצמו, הוא מבטל בכך את הרגשת השליטה והערך האישי של המטופל. זוהי מניפולציה שלילית שאמנם יכולה להיעשות ממקום אנושי של לב טוב ורצון לעזור לזולת, אבל התפיסה השיטתית שהמטופל לא מסוגל לקחת אחריות על חייו ושיש צורך להציל אותו ולהיות במקומו ובכך לעקר את שליטתו העצמית עשויה להגיע דווקא מהמקום הפצוע והלא מעובד ונפרד של המטפל, ובכך לחבל ביכולת השינוי של המטופל.

דוגמה נוספת לכך נראה אצל מטפלים שמנסים להסביר למטופל שהוא עבר אירוע חיים בעבר. למרות שהמטופל מתעקש שזה לא היה ולא נברא, המטפל או המטפלת שפצועים בעצמם מהעניין אותו הם מזהים באחרים רק מתוך הרגישות שלהם לפגיעות האישיות שלהם, מנסים בדרכים ישירות ועקיפות לצייר תמונת עולם שאין לה כל קשר עם עולמו של המטופל. בכך, הם גוררים את המטופל למחוזות שלעיתים יוצרים הרס רב ברמה האישית וברמה הזוגית והמשפחתית.

כל אלו דרכים שבהם נוכל לחשוב על כך שהמטפל לא מצליח לעשות הפרדה בין עולמו הפנימי לעולמו של אחרים, ואולי גם לעלות השערה סבירה מאוד כי המטפל לא מקבל הדרכה מקצועית ולא עבר טיפול בעצמו. במקום הזה, עוזרים נמצאים בעמדה שאליה מגיעים בדרך כלל אנשים במצוקה, ובכל מקרה, זאת עמדה של השפעה בעוצמה שמשתנה בהתאם למטפל ולאמונותיו הטיפוליות, ולמטופל ומבנה אישיותו. כשהמטפל בעצמו לא עשה ועדיין עושה את עבודתו האישית באחריות, הוא עלול לנצל את עמדת ההשפעה הזאת לטובתו האישית ולא לטובת הפונים אליו.

תגובה מוגזמת

כשמטפל הופך להיות מעורב הוא מפסיק להיות מטפל. ברגע שמטפל מרגיש שמשהו נוגע חזק מידי בבטנו הוא מבין שהוא נכנס מידי פנימה ועליו לצאת החוצה. מטפלים יודעים לצאת רגשית מהסיטואציה ולהמשיך לשרת את המטופלים שלהם. אם הם לא מסוגלים לעשות זאת הם בעצם נופלים לאותו מקום של המטופלים שלהם וזקוקים גם הם כרגע למישהו שיהיה מסוגל להיות מבחוץ ולעזור להם.

הן מייצרות תנאים טובים יותר לתפיסה עצמית חיובית ואיתנה יותר, ולתחושה של ערך ושליטה אישית גבוהה יותר תוך כדי הקניית כלים וכישורים חדשים להתמודדות עם הקשיים הנוכחיים בחייו.

בתהליך כזה המטופל הפרטני או המטופלים בטיפול זוגי עשויים לחוש קושי בחלקים מסוימים של הטיפול. בנקודות כאלה ואחרות הם יכולים להביע תסכול ואף לטעון כנגד המטפל. כל זה נעשה בתוך מסגרת בטוחה שמאפשרת למטופל לחלוק את מחשבותיו ורגשותיו עם המטפל, ומתוך הרגשה עמוקה יותר שהמטפל מקשיב, מבין, אמפתי, ומפעיל מחשבה והתערבויות מתוך חשיבה על האינטרסים של המטופל שהופך להיות שותף מלא בתהליך ובעל אחריות מלאה על בחירותיו והחלטותיו.

מניפולציות שליליות זה סיפור אחר. בהגדרה המילונית, מניפולציה היא שימוש מתוחכם בתחבולות, בתמרונים ובתכסיסים (כמו הפעלת השפעה סמויה על אנשים אחרים, משחק ברגשותיהם, גניבת דעת ומרמה) **כדי להשיג דבר מה**. הדגש המרכזי הוא המטרה, ואמנם כשהמטרה היא רווחתו של המטפל ולא של המטופל, הדרכים יכולות להיות קשות ולא אתיות. מניפולציות שליליות מתייחסות לשיטות וטכניקות שמטפלים משתמשים בהן על מנת לשלוט ולשנות את מחשבותיהם, רגשותיהם והתנהגותם של המטופלים לצורך רווחתם האישי של המטפלים. מניפולציות שליליות הן פעולות של המטפל שמטרתן להשתמש בכוחו ובהשפעתו על המטופל כדי לאיים, לבייש או להפחיד אותו, וכך לקבל יתרון עליו.

המניפולציות השליליות יכולות לכלול הפעלת סוגי השפעה שונים על המטופל כדי להשפיע על החלטותיו ופעולותיו של המטופל בניגוד לרצונו האמיתי. כחלק מטכניקות ההשפעה הללו, מטפלים לא מקצועיים עלולים להשתמש בהצגת תמונות או מסרים מאיימים כדי ליצור תחושת חרדה אצל המטופלים ולהשפיע עליהם. עוד טכניקה נפוצה היא להשתמש בזמן הטיפול בכלים פיזיים בצורה שאינה נעימה למטופלים, כדי להשפיע עליהם ולגרום להם לפתח תחושת חרדה ופחד.

כשמדברים על מניפולציות שליליות של מטפלים לא מדברים דווקא על אדם מניפולטור שבאופן מכוון מנסה לשלוט במטופליו.

חלק מכל זה מתבצע דרך התמיכה שהוא מקבל בתהליך הטיפול כשהיא נדרשת ובמידה שהיא נדרשת. התמיכה אינה מרכז הטיפול שמתמקד בתהליכי שינוי, היא חלק חשוב והכרחי שמלווה את התהליך במידת הצורך, אך תמיכה מוגזמת של מטפל נפשי יכולה להיות הרסנית ולגרום לנזק פסיכולוגי ורגשי למטופל.

חשוב לזכור שבדרך כלל כל שינוי בתוך מסגרת טיפולית מתחיל עם מידה של תלות המטופל במטפל. אך גם כאן יש לעשות אבחנה בין תלות בריאה לתלות הרסנית ומזיקה. התלות הבריאה מתחילה מעצם העובדה שהמטופל מספק את המידע החשוב והרלוונטי על עצמו, והמטפל משתמש בו כדי להבין ולסייע בטיפול בבעיותיו של המטופל. התלות הזו מתבטאת באמון המטופל ביכולתו של המטפל לספק לו את הכלים והטכניקות המתאימות לטיפול בבעיותיו, ובציפייה של המטופל למקצועיות, הבנה ותמיכה מצד המטפל, בתקווה שהתהליך הטיפולי יסייע לו להתמודד עם האתגרים הנפשיים והמשפחתיים שלו.

לתלות הבריאה יש חשיבות בכך שהיא משפיעה על היכולת של המטופל להתקשר ולבנות יחסים טובים עם המטפל. כאשר המטופל מרגיש נוח ובטוח, הוא יכול להתפתח ולהתגבר על המכשולים הנפשיים שלו בצורה יעילה יותר.

מטפלים מקצועיים פועלים בתוך מסגרת התלות הזאת ומכוונים לאורך כל התהליך להוריד אותה ולהחזיר את השליטה של האדם על חייו לעצמו. כך גם מכוונים מטפלים זוגיים מקצועיים להוריד את התלות של בני הזוג במטפל ולהגיע למקום שבו בני הזוג ייקחו שליטה על חייהם מבלי הצורך להכניס גורם חיצוני ביניהם.

כשהתלות אינה תלות בריאה, המטופל מתייחס למטפל כאילו הוא הפתרון היחיד והבלתי נמנע לכל בעיה שיש לו, והיא יכולה להתגלות במגוון דרכים. למשל, המטופל עשוי להתנהל בצורה תלותית ולחכות למטפל שהוא זה שיקבע את כל ההחלטות במהלך הטיפול. הוא עשוי גם להתבטא בתחושת חוסר יכולת עצמאית בלקיחת החלטות ובפתרון בעיות עצמאי. מטופל במצב הזה, חש בצורך תמידי להיות תחת השליטה והמידע של המטפל, וזהו מצב שיכול לפגוע בתהליך הטיפול ובתוצאותיו. המטופל עשוי להפסיק להתפתח ולהתקדם באופן אישי ורגשי, מכיוון שהוא מסתמך באופן מוגזם על המטפל.

מטפלים מעורבים מידיי הם מטפלים שפועלים מתוך עולמם הפנימי ומאבדים את היכולת שלהם לראות תמונה רחבה יותר. חשוב לומר, שהקליניקה רוויה בסיפורי חיים קשים של אנשים שנוגעים בסיפורי חייו, פחדיו וחרדותיו של המטפל בעצמו, ולכן את ההפרדה ההכרחית הזאת לא עושים רק באמצעים אינטלקטואליים אלא באמצעות הדרכה וטיפול אישי. כשזה לא נעשה אנחנו יכולים לראות תגובות רגשיות שונות שמצביעות על כך שמי שנמצא כרגע בעמדת עוזר פועל מתוך עצמו ובשירות עולמו ופחות בשירות עולמו של הפונה.

אחד הסימנים למעורבות רגשית של המטפל אלו הן תגובותיו הרגשיות המוגזמות. אלו יכולות להיות תגובות של התרגשות מוגזמת לנוכח אמירה חיובית של המטופל, או תגובת חרדה, צער או בכי לנוכח תיאורים שונים של מציאות המטופל. למטפלים המגיבים בהגזמה רגשית ייתכן ויש קושי לשלוט ברגשותם ולהתמודד עם רגשותיהם בצורה יעילה ובריאה. הם מתקשים לשמור על רמת רגישות רגשית תקנית במצבים שונים, ולעיתים ייתכן שיש להם תגובות חזקות יותר ממה שנדרש או מתאימות למצב.

כדוגמה נוספת לאחת ההשלכות ממעורבות מוגזמת של המטפל ניתן לראות כאשר מטפל משתדל במכוון או לא במכוון שלא להיכנס למקומות רגשיים בעולמו של מטופל וממילא לא להתעסק עם החומרים החשובים לתהליך הריפוי. למשל, כאשר כניסה למקומות אלו עלולה להביא את המטופל למצב של בכי שזאת תופעה טבעית בתהליך הריפוי הנפשי, ולעיתים יכולה להיות סימן להתקדמות ולשחרור רגשות של המטופל. אולם, עם מטפל שמעורב מידיי זהו אתגר שעלול להיות מורכב במיוחד, שכן ייתכן שהוא ירגיש לא נוח עם הבכי או יתקשה להתמודד עם הרגשות העצובים של המטופל.

תמיכה מוגזמת

אנשים באים לטיפול על מנת להתמודד עם חייהם ולחולל שינויים בחייהם. הם יכולים לנסח את זה כך או אחרת אבל מטרת הטיפול היא לאפשר לאדם לקחת יותר אחריות על חייו, לתפוס את עצמו בצורה חיובית ובריאה יותר, ולחיות עם משפחתו וסביבתו באופן יציב ומשביע רצון יותר.

לסיכום התלות המוגזמת הזאת עשויה גם להפחית את האמון העצמי של המטופל ולהפוך אותו לחסר תקווה ביכולתו להתמודד עם האתגרים החיים.

- כשמטפל מצייר תמונת חיים מפחידה ומאיימת ודוחק בכם לבחור בחירה מסוימת, יש לעצור ולבחון את כוונותיו.
- כשמטפל מעביר מסר שהוא אחראי על מה שקורה או יקרה לכם, ואם תמשיכו בתהליך הוא בטוח שיהיה בסדר, יש לעצור ולבחון את עמדתו.
- כאשר מטפל דוחק בכם להיות מעורב בקבלת החלטותיכם על חייכם ומנטרל את שיקול דעתכם, זאת קריאה לעצירה ובחינת התהליך מצידיכם.
- כשמטפל רגיל להתרגש אתכם, ואולי גם בוכה יחד אתכם, אתם יכולים להגיש לו נייר טישו ולחשוב עליו שהוא אנושי, אך תזכרו שהתפקיד שלו הוא להיות במקום אחר.
- כשאתם מנסים לדבר על נושא מסוים והמטפל מסית לנושא אחר, אמרו לו זאת ובקשו להבין מה הסיבה שהוא לא מאפשר לכם לדבר על הקושי שלכם.
- כשהמסר כלפיכם הוא שהמטפל יהיה אתכם תמיד, והתחושה היא של תמיכה צמודה ומוגזמת, כדאי מאוד לבחון את מידת התלות שלכם במטפל ועד כמה היא מפרקת מכם יכולות או מטפחת ובונה אותן.
- בכל המצבים הללו חשוב להעלות את הדברים מול המטפל, ובמידת הצורך לקבל חוות דעת מקצועית נוספת.

מטפל שלא מצליח לעשות אבחנה בין עולמו לעולמם של מטופליו ומשתמש בתהליך הטיפולי כדי לספק את צרכיו האישיים גם בלא מתכוון, ישתף פעולה עם התלות הלא בריאה כי הוא עצמו קשור בקשרי תלות לא בריאים עם מטופליו. במצב הזה, תלותו הלא בריאה של המטופל נותנת מענה להתמודדותיו של המטפל, ולכן אנחנו נראה מצבים שבהם המטפל מרגיש ומבטא זאת במילים שהטיפול באנשים מציל אותו, הוא מרגיש שבלי האדם שהוא מלווה ותומך בו המטפל בעצמו נמצא במצוקה נפשית.

עוזרים במקום הזה עשויים להתנהג בקליניקה בדרכים שונות שמכוונות להגברת התלות של המטופל, והם עושים את זה בין היתר במתן תמיכה גם במקומות שהיא לא נדרשת. למען האמת, מי שנזקק לתמיכה הזאת הוא אינו המטופל אלא המטפל שזקוק בהענקת התמיכה ובהגברת התלות של המטופל, וזהו אחד מסימני ההיכר הנוספים של האדם שבהחלט יכול להיות האדם הטוב ובעל הכוונות הטובות אך מי שלא נמצא בעמדת מטפל שעשוי לעזור לפונים אליו לחולל שינויי יציב וארוך טווח.

ביבליוגרפיה

- ג'סיקה בנג'מין (2005), כבלי האהבה. הוצאת דביר.
אלוור, א. (1992). נוכחות חיה. תולעת ספרים, 2005.
סלבדור מינושין (2007), ארבעים שנות טיפול משפחתי. האגודה לטיפול משפחתי.
Rogers, C.R. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton-Mifflin.
Hundert E.M., Appelbaum P.S. (1995). Boundaries in psychotherapy: model guidelines. Psychiatry. 58(4):345-56