

פרק 9 – מי המטפל המתאים לי?

הקשבה זהו מוצר
שבהסתכלות ראשונה
נשמע טריוויאלי,
במיוחד בהקשר טיפולי

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.נר ובשיתוף
האוניברסיטה הפתוחה

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה | 6 דקות קריאה | 18.12.2021

1

היום אתם יודעים טוב יותר שאם הגעתם להחלטה על פנייה לטיפול, לא פונים לכל מי שתולה שלט "מטפל" על דלת חדרו. אתם מחפשים אדם שרכש השכלה רחבה בתחום, אתם מבינים שהאדם הזה צריך בעצמו לעבור תהליכי הדרכה וטיפול, הוא חייב להיות מקושר לאגודה מקצועית, ובאופן כללי אתם פשוט מחפשים "איש מקצוע" ולא חובבן. ניתן לחשוב שיש לכם ביד את הנוסחה למציאת המטפל הטוב ביותר עבורכם, אלא שכאן מחכה לכם הפתעה. אתם מגלים שלאחר שעברנו את מבחן המטפל המקצועי והאחראי, נשארנו עם מגוון מטפלים ומטפלות מצוינים, שעובדים בצורה מקצועית מאוד – כל אחד וגישתו, והתיאוריה או התיאוריות שעליהן מושתתות דרכי העבודה שלו. אז עם מי בכל אופן כדאי לצעוד בתהליך חקר הנפש והריפוי האישי או הזוגי שלכם? וכיצד תדעו מי מתאים להיות המטפל שלכם?

כמובן ששאלות אלו לוקחות אותנו למשתנה המכריע והמנבא יותר מכל את הצלחת הטיפול והוא **הקשר הטיפולי** שעסקנו בו באחד מפרקי הסדרה. מחקרים רבים מראים שההבדלים בין שיטות הטיפול השונות עשויים להיות זניחים כאשר נוצר קשר של אמון בין המטפל למטופל, וכשהמסגרת הטיפולית הופכת להיות מקום בטוח. וזה בעצם לוקח אותנו לצורך לבחון איך אנחנו מרגישים את הקשר הזה? האם המקום שאליו הגענו מרגיש לנו מקום בטוח עבורנו? האם נוצרת ברית טיפולית בינינו ובין המטפל או שלמרות שמו הטוב ומקצועיותו הגדולה, הוא פשוט לא מתאים לנו ואנחנו צריכים לנסות מישהו אחר. לפניכם מספר שאלות לבחינת ההתאמה של המטפל עבורכם, אם עניתם תשובה חיובית על כל השאלות הללו נראה שהגעתם לאדם המתאים לכם.

האם המטפל מקשיב לכם?

הקשבה זהו מוצר שבהסתכלות ראשונה נשמע טריוויאלי, במיוחד בהקשר טיפולי, אבל האמת שזהו אתגר לא פשוט. להקשיב למישהו באופן שגם הוא ירגיש שאנחנו מקשיבים לו, זה מצריך המון עבודה פנימית להיות שם בשבילו לפני שאנחנו מביאים מפרי חכמתנו. זה גם מצריך להתאים את עצמנו לצורות ודפוסי הדיבור והמחשבה של האחר – וכשמדברים על התעסקות בעולם פנימי של האחר שעשוי להיות מורכב לא פחות מעולמנו הפנימי, זוהי בהחלט משימה מאתגרת. לעתים מטופל אחד ירגיש שהמטפל הקשיב לו, ואחר יתלונן על אותו מטפל שאינו מקשיב לו מספיק. ולכן, כאשר אתם באים לענות על השאלה האם אני מרגיש שהמטפל מקשיב לי, אתם צריכים לבחון האם בצורת הקשבתו המטפל הצליח לעודד אתכם לדבר יותר על עצמכם. כי כאשר אתם מרגישים שהאדם מולכם נמצא אתכם, מקשיב לכם באמת, אתם מסוגלים לדבר יותר, לפתוח יותר זוויות, ולחלוק יותר מחשבות.

האם המטפל מצליח לזהות את רגשותיכם?

גם כשמדברים על רגשות בהקשר טיפולי זה נשמע די פשוט, אבל הסיפור האמיתי הוא הרבה יותר מורכב. מערכת הרגשות שלנו מתנהלת באופן ספירלי. ישנם רגשות שנמצאים בנקודה הפנימית והעמוקה יותר, עליהם מגוננים רגשות אחרים גלויים יותר, אך מכוסים גם הם ברגשות צפים ומוחצנים. כשמישהו כועס בגלל שלא עשו את מה שביקש כל כך הרבה פעמים, הרגש המוחצן הוא כעס. במקום עמוק יותר אולי תהיה אכזבה מהאחר, ובמקום עמוק עוד יותר עשוי להיות רגש של אכזבה מעצמי, זוהי המחשבה פשטנית אך פשוטה להבנה של קומות הרגש שלנו.

ככל שאתם מצליחים לנגוע ברובד יותר פנימי של ספירלת הרגשות שלכם, כך אתם מעבדים, משחררים, פותרים, ומצמיחים את אישיותכם. אם תשבו מול מטפל ובאמצעות הקשבתו העמוקה והכוונתו המקצועית תצליחו לנגוע בקומת רגשות עמוקה יותר, אתם תרגישו את זה. אתם תרגישו שונה, תרגישו שיש מישהו שמצליח להבין אתכם, ויותר מזה, יש מישהו שמצליח לעזור לכם להבין ולבטא יותר את עצמכם בפני עצמכם.

כמובן שעל מנת לעזור לכם להיכנס פנימה אל קודש הקודשים של נפשכם, תצטרכו להיות שותפים בתהליך שאורך יותר משעת מפגש אחד, אבל כבר בפגישה אחת תוכלו להרגיש שהאדם שמולכם מצליח לזהות את רגשותיכם, הוא מצליח להבין אתכם טיפה יותר עמוק מההבנה הרגילה שאתם חווים מחוץ למפגש הטיפולי. אם ככה אתם מרגישים, אתם יכולים לסמן חיובי בקריטריון הנוסף לבחירת המטפל המתאים לכם.

האם אתם יודעים ומבינים כיצד מתנהל התהליך?

המטפל והמטופל או המטופלים בטיפול זוגי ומשפחתי, נעשים שותפים לתהליך שכל עניינו הוא עולמו של המטופל. בתהליך הזה המטופל אמור לדעת כיוון כללי של הגישה הטיפולית, הוא אמור להיות מסוגל לשאול והמטפל צריך להיות מסוגל להסביר את הדרך, את התנאים להצלחת התהליך, וגם את כללי המסגרת כמו תדירות המפגשים, משך כל מפגש, הבהרת ציפיות והפרכת תקוות שווה. כל הדברים הללו גם הידיעה שהסודיות במסגרת הזאת נשמרת בקפדנות, נכללים במה שנקרא "החוזה הטיפולי".

אם אתם מרגישים חופשיים לשאול את המטפל את כל השאלות על גישתו הטיפולית ועל כללי המסגרת, ואם המטפל אינו משאיר אתכם עם תשובות בסגנון "אני יודע מה אני עושה, אתם רק תגיעו לכאן ותסמכו עלי", אלא

עונה על שאלותיכם ומסביר את העקרונות בצורה ברורה, ויש לכם בסופו של דבר כיוון בהיר יחסית על המשך התהליך ואתם כמובן מתחברים לסגנון הטיפולי הזה – אתם ממשיכים בכיוון חיובי.

האם אתם מרגישים שמפגש מתנהל ביעילות?

מפגש טיפולי עשוי להיות מרתק ומורכב מאוד. בשעה הזאת, בה יושבים מטפל ומטופליו ועוסקים בהוויות נפשו של אדם, ישנם רגעים של דיבור ורגעים של הקשבה, רגעים של תהיות ואחרים של הרהור. זוהי שעה של תנודות מגוונות, מהן מאפיינות חוסר אונים ומהן תקווה וצמיחה, חלקי שעה זו עשויות להיות טבולות בדמעות של צער ועגמת נפש, ולעתים יהיו אלו דמעות התרגשות ואושר. גם שתיקות מלאות קול ומשמעות עשויות להיות חלק מאותה שעה דרמטית, ולעתים קולות גבוהים חסרי ניגון וזמן מוסיקלי יכסו על שתיקה עמוקה של אותם קולות אחרים, עמוקים ועדינים שזועקים פנימה זעקה של ריחוק או של קירוב – אלו וגם אלו לא מצליחים עדיין למצוא מקום בחלל שמחוץ לתהומות הנפש.

בין כך ובין כך, זוהי שעה משמעותית. והתחושה בשעה הזאת צריכה להיות תחושה של משמעות, של התחלה של משהו או של המשך או הכנה למשהו. אם אתם מרגישים בשעת המפגש עם המטפל שלכם שהפגישה מנוצלת כחלק מתהליך, שהמטפל מכוון אתכם ואת המפגש לטובת המסלול הרחב יותר, זה אומר שהמפגש מתנהל ביעילות. אבל אם אתם באים ומדברים, מתפזרים ולא מכוונים למשהו משמעותי, אינכם מצליחים להרגיש חלק מתהליך, הפגישה נראית מחוררת בחורים ללא כל חוט מקשר, זהו סימן לא חיובי לשאלת יעילות המפגש.

האם באופן כללי אתם מרגישים שזה האדם וזה המקום עבורכם?

אל תזלזלו כלל בקריטריון הזה. הוא פונה לאינטואיציה שלכם, ומכבד את הקול הפנימי שלכם. האם אתם מרגישים טוב בחברת המטפל הזה? האם האווירה בחדר היא אווירה נעימה ומאפשרת פתיחות? תסתכלו על המטפל או המטפלת שלכם, האם הוא מעלה בכם תחושה של ביטחון, תחושה שאפשר לסמוך עליו? יכול להיות שהמטפל שאל אתכם שאלה שהפגישה אתכם עם משהו לא פשוט בעולמכם פנימה, אולי החוויה הייתה מטלטלת, אולי הוא אמר משפט שגרם לכם להרהר באותה נקודה שממנה התרחקתם, יתכן וזה גרם לכם להיות עצובים, לדמוע, לחשוב על מה שנמנעתם מלחשוב עליו. אולי הוא היה יכול לומר את המשפט הזה בשלב מאוחר יותר, אבל הוא אמר אותו עכשיו, יתכן שהוא התכוון לכך ויתכן גם שלא, בכל מקרה, כדאי שתקשיבו לקול הלא רצוני שלכם, האינטואיטיבי, זה שאולי אומר לכם "הוא גרם לי להרגיש רע, אבל זה האדם שאני מרגיש בטוח בחברתו, זה האדם שאני מרגיש שהוא מבין אותי". אותו קול יכול לומר לכם על מטפל אחר שהיה מאוד רך, קשוב ועוטף: "הוא נחמד, מבין, אבל אני לא מרגיש ממש שזהו האדם שעליו אני רוצה לסמוך". מן הסתם אפשר וחשוב לחקור את הקולות הללו, אבל יש בזרימה שלהם משהו מכוון שאי אפשר להתעלם ממנו, לעתים אנחנו זקוקים גם "לישון על זה לילה" ואז הקולות הללו עולים וצפים בתוכנו. בכל מקרה, בבואכם לבחון האם המטפל שאליו הגעתם הוא המטפל המתאים עבורכם, תקשיבו גם לקול הפנימי שלכם, אל תתעלמו ממנו.

ועוד מילה אחת לסיכום:

זכרו! גם ענייתם בחיוב על כל השאלות הללו, ובהחלט אתם יכולים לסמן את האדם שאליו הגעתם כמי שמתאים להיות שותף לתהליך שלכם, אם גיליתם שהוא חורג מגבולות האתיקה, עליכם לעצור, לבחון איתו את הדברים ובמידת הצורך להיוועץ עם גורם חיצוני אחר.