

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

פסיכותרפיה היא טיפול בנפש (ביוונית: פסיכו – נפש, תרפיה – טיפול). בעצם, זהו טיפול בדבר שאיש אינו מכחיש את קיומו אך גם איש אינו יכול לראותו. כאשר פציינט מגיע אל הרופא ומתלונן על כאבים ברגלו, יודע הרופא כמו החולה היכן נמצאת הרגל, אך כאשר מגיע המטופל ומתלונן על חרדה, כיצד ידע המטפל היכן נמצאת החרדה בנפשו של המתלונן? איך בכלל אפשר לטפל בנפש? כיצד נוכל לחקור הוויה שאינה חושית?

פרק ראשון/ טיפול בדיבור

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

כשאיננו מצליחים להגיע להתאמה בין עולמנו הפנימי לעולם החיצוני, כשאיננו מתגברים על עוצמת רגשותינו, שרגשות אלו מקשים על התמודדותנו עימם, אנו פונים לטיפול.

הדיבור – סוכן הנפש

הדרך של המטפל ללמוד על נפשו של המטופל עוברת דרך הסוכן הראשי של הנפש – הדיבור. בעצם, טיפול נפשי הוא טיפול בדיבור, והדיבור מהווה חוט הקשר בין נפשו של המטופל לבין המטפל, והוא זה שיוצר את התהליך הטיפולי.

נכון שלדבר אפשר עם חברים וקרובים, ואכן יש לדיבור עם המארג החברתי של האדם כוח מרפא. עם זאת, הדיבור שעליו אנו מדברים הוא דיבור מסוג אחר, דיבור שבוחן את עצמו ומשנה את פניו במהלך התהליך הטיפולי בהדרכתו של המטפל ובכלי ההקשבה הטיפולי שאין לו תחליף בתהליך טיפול.

תמיכה, הכלה, העצמת המטופל וכל החלקים הקשורים בתהליך הטיפולי נעשים אך ורק באמצעות הדיבור.

האמת שרופא נפש אינו מטפל בנפש כלל, הטיפול נעשה בבעל הנפש – המטופל. בעל הנפש משמש מתווך בין המטפל לבין הנפש. למטפל יש כלי אחד בסיסי ומרכזי בתהליך והוא ההקשבה. דרך ההקשבה הוא יכול ללמוד מבעל הנפש על נפשו. האזנה לסיפורו של הפונה, והקשבת הפונה עצמו לסיפוריו באמצעות המטפל שלפניו הוא תיאר את מסעות חייו, גורמות לשניים להתהלך בין נבכי נפתולי נפשו של המטופל, ולזה האחרון לכוונן את חייו בהתאמה טובה יותר לעולמו הפנימי.

הנפש היא איבר ההתאמה שלנו אל העולם. באמצעות איבר זה אנחנו קולטים ומעבדים מידע, מגיבים לגירויים ברמות השונות של הווייתנו – חיצוניים או פנימיים, ובאמצעותה אנחנו יוצרים קשר אל העולם שמחוצה לנו. את בחינת ההתאמה עם העולם אנו עושים באמצעות הרגשות שהינם תוצר של איבר ההתאמה – הנפש.

כאשר חלקים שונים הקשורים באיבר ההתאמה נפגמים, יוצאים מאיזון, אנו פונים לטיפול.

יתירה מזו, לדיבור בתהליך הטיפול יש ערך שבמקומות מסוימים דומה שאבד או כהה, על המטפל להיזהר מלומר כל דבר המשתמע ממנו סוג של פיתוי או הטרדה. הדיבור בתוך התהליך אינו דיבור של שני חברים הקושרים ביניהם יחסי ידידות או אהבה, זהו דיבור של כל מילה או אינטונציה יש משמעות ישירה למתחולל בנפשו של מטופל, של המטפל ולקשר ביניהם. דיבור שיש בו חוסר כבוד למטופל, פיתוי או הטרדה, מהווה בגידה של המטפל באמון שנותן בו המטופל, וניצול מעמדו לסיפוק צרכיו האישיים.

כל פריצה ממסגרת הטיפול בדיבור, מסכנת את המטופל, מנצלת את חולשותיו ומנצלת את כוחו וסמכותו של המטפל. כל מעשה של מחווה גופנית אין לו מקום בתהליך הטיפולי, וכאשר יש למטופל חשש או חשד שהמטפל משתמש במחוות שהן גופניות החורגות מאופי הטיפול, עליו להגיב מיד ואף לשקול פנייה לוועדת האתיקה של האגודה המקצועית בה חבר המטפל.

