

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

לאנשים יש יכולות מדהימות בכל הקשור להישרדותם והתפתחותם בחיים. יכולות אלו גורמות להם לנהל את חייהם בשגרה ואף ברגעי משבר. בזמנים אחרים, קשים יותר, או במצבים בהם יש תחושה של שחיקה, עייפות ואולי חוסר אונים, רבים פונים לחבריהם ולקרובים ביותר אליהם. אלו האחרונים מנסים לעזור ככל יכולתם, וברבים מהמקרים מצליחים להעמיד את מכריהם על רגליהם, לחלצם מדאגתם או צרתם, והחיים ממשיכים עד לגל הבא. כאשר ההרגשה היא שמשהו חסר, משהו לא עובד, קשה לנו במצב מסוים, איננו מצליחים לצאת מזה, וגם לחברינו ולמכרינו אין מענה שמספק אותנו, אנו פונים ומופנים לטיפול.

פרק שני / הנחות שגויות

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 (סופרוויזר)

נוסיף לכך את העובדה המצערת שאנשים רבים נכוו בעבר מפגישות טיפוליות אצל מי שהגדירו את עצמם כמבנים בנפש האדם. הללו בטוחים, שכל תחום הטיפול בנפש הוא שרלטנות מתוחכמת ומכונה משומנת של עושק כספי הזולת. והאמת, שאי אפשר שלא להבין אותם. במצב שנוצר כיום, כל מי שידוע להרצות בפני מניין אנשים, פותח עם חברו שידוע ביכולת השכנוע שלו קורס להבנת נפש האדם, ואם הוא מוסיף לכוותרת את צמד מילות הקסם "בשיטה יהודית", ואף מציע את מרכולתו בקיצור זמן ובמינימום השקעה כספית, אנשים יפנו אליו בעת צרה, ואחרים יבואו לשתות ממימיו על מנת "להתעסק" עם אחרים שנמצאים במצוקה.

אין פלא מדוע מסתובבים בנינו אנשים ומשפחות רבות שבטוחים שאף אחד אינו יכול באמת לעזור להם. ואם בא מישהו, גם אם יהיה בעל מסכות תורנית גבוהה, וימליץ להם על פנייה לעזרה חיצונית, השאלות וההתחבטויות יהיו קשות במיוחד.

ההחלטה לפנות לטיפול מעלה ברוב המקרים שאלות, חששות והתלבטויות. האם בכלל טיפול יכול לעזור לי במקום שכל כך הרבה אנשים טובים ניסו ולא הצליחו? האם מישהו, נחמד ומשכיל ככל שיהיה, שרק יושב ומדבר איתי במשך כשעה יכול לעזור לי לפתור בעיה כל כך קשה?

גם כאשר זוגות מתלבטים אם לפנות לטיפול זוגי, השאלות וההתחבטויות רבות. אנחנו מכירים כבר עשרים שנים, איך הוא בזמן כל כך קצר בפגישות שבועיות יכול להואיל לנו? זה לא פתטי לחשוב שהוא או היא יכולים לחדש לנו משהו?

כשאנשים בעצמם משכילים, מרצים, רבנים, עוזרים לאחרים ומהווים כתף לרבים סביבם, התהיות רבות עוד יותר. הלא אני עוזר לאחרים כל השנה ומוסר הרצאות בתחומים הללו, מגוון לחשוב שטיפול יכול לעזור לי, אז למה לי לממן עוד אדם שרק מקשקש לפרנסתו?

ארבע הנחות שגויות

יתירה מזו, יש מחקרים שמראים שמטפלים זוגיים הם בעלי פוטנציאל גדול יותר לקשיים אצלם בזוגיות, אמנם יש גם מחקרים שמראים אחרת, אך מן הסתם האמת נמצאת איפה שהוא באמצע: מטפל זוגי בעל פוטנציאל גדול יותר לקשיים בזוגיות מאחר ויש לו ידע רב יותר שמעלה את רף הציפיות שלו, מצד שני אם יעשה עבודה זוגית נאותה הוא יכול לנצל את ידיעותיו על מנת לשבח את הזוגיות בביתו.

בכל מקרה, חז"ל כבר אמרו "מרבה דעה מרבה מכאוב", והקדימו את מדע הפסיכולוגיה אלפי שנים.

הנחה ג: על מנת שאנשים יתמודדו נכון יותר עם חייהם, המטפל צריך לגרום להם לדעת את מה שהוא יודע.

ומה קורה כאשר מטופל לא מוכן לקבל ידע חדש? כאן השיטות מגוונות, יש כאלה שיפעילו יכולות שכנוע בצורות שונות, יש שילחצו, יערבו בני משפחה, יפעילו מניפולציות, ירימו קול, יכעסו, ויעשו הכל "לטובת המטופל".

פעולות אלו יכולות להצליח. אנשים מלחץ, פחד וחרדה עלולים לעשות כל מה שיאמרו להם לעשות. מעבר לכך שההצלחה בדרך כלל תהיה ברמה שטחית, זמנית ולא מהותית וארוכת טווח. יש כאן סכנה גדולה של עבירות אתיקה, פיתוח תלות הרסנית, פריצת גבולות והרס נפשי גדול יותר ממה שהיה קודם לכן.

הנחה ד: אנשים זהים: לכל בעיה פתרון שנרכש בידע ספציפי לבעיה ומנותק מהאדם.

זוהי הבנה של נפש האדם כמכונה בעלת מרכיבים רבים אך בעלי יכולת תצפית, הבנה, למידה, והמאפיין המרכזי של ההנחה הזו היא שאנשים לוקים בבעיה מסוג אחד ומגיבים לה באופן דומה על פי סימפטומים ידועים ומוכרים, ממש כשם שאנשים מגיבים בדרך כלל באופן דומה לשפעת או דלקת ריאות, ומכאן הטיפול נגזר באופן דומה לכלל הלוקים באותה בעיה מוגדרת.

כאשר נזהה דיכאון אצל שני אנשים ויותר, על פי ההנחה זו נגיב לקבוצת הדיכאון כולה בצורה דומה. פשוט נלמד את פרוטוקול הטיפול בדיכאון ונחיל אותו על כלל החולים.

לא קל להסביר למי שחווה חוויה שלילית עם "מבינים בנפש האדם", שטיפול פרטני או זוגי יכול להועיל בהרבה מצבים שנראים בלתי ניתנים לפתרון. חוויה שלילית בתחום הזה, עלולה לגרום לאנשים הרס נפשי לטווח ארוך, היא עלולה לגדוע מימוש פוטנציאל אישי ולהעמיק אצל אנשים חוסר אמון בזולת ובעצמם, חוויה כזאת שנגרמת בשל כאלה שניסו לעזור אבל לא ידעו לומר "איני יודע", עלולה להרוס זוגות ומשפחות, ולא פעם צריכות לעבור לא מעט שנים, והרבה תפילות וחסדי שמים, על מנת שאנשים יתנו צ'אנס נוסף למערכת האישית והמשפחתית שלהם.

הטעות הבסיסית שמזינה התחבטויות ותהיות רבות הקשורות לטיפול בנפש, הטעות הבסיסית הקשורה בשיווק תכניות למידה קצרות מועד בתחום הטיפול הנפשי, היא ההבנה שמה שאנשים נזקקים אליו כאשר הם באים לטיפול זה "ידע" שאינם יודעים. ועל מנת להעניק להם את הידע הזה, אנשים אחרים באים ללמוד מאנשים אחרים ש"יודעים" מה שהם לא יודעים.

המסקנה של ההנחה הבסיסית הזו, מובילה לארבע הנחות שאינן נכונות, למרות שאנשים רבים כל כך מתנהגים כאילו הן נכונות.

הנחה א: המטפל חכם יותר מהמטופל, לפחות בתחום הספציפי שעליו נסוב הטיפול.

אחת ההשלכות של ההנחה זו, היא המחשבה שאם אני יודע שאני חכם בתחום, אם אני מכיר את עצמי כמשכיל ובעל ידע עצום, אין לי סיבה ללכת לטיפול אצל מישהו שאני חושב שאינו חכם ממני.

אלא שזוהי הנחה שגויה. המטפל לא בהכרח חכם יותר מהמטופל, גם לא בתחום הספציפי. מטפלים בכירים ככל שיהיו פונים לטיפול אצל מטפלים אחרים ולא פעם השניים בעלי ידע פחות מהמומחים הפונים אליהם.

הנחה ב: אם אנשים ידעו דברים שאינם יודעים, חייהם היו טובים יותר.

גם כאן המציאות מראה שאנשים בעלי ידע אינם חסינים בפני מכאובים וקשיים.

מסקנה: יש בעייתיות רבה בהנחת היסוד שהידע הוא החולייה החסרה לאנשים הבאים לטיפול, ובאותה מידה יש בעייתיות לקבוע שהידע הוא החולייה החסרה באנשים הבאים ללמוד את התחום הטיפולי.

מקומו של הידע ומגבלותיו

מצד שני אי אפשר להגזים בחשיבות של הידע כחלק מהלמידה כמו גם מכל טיפול:

1. הידע מקדם שינוי ראשוני שיש לו חשיבות מכרעת במצבים מסוימים, ואף בעל חשיבות משמעותית בכל טיפול – גם בשינוי שמכוון לשינוי עמוק ומהותי יותר.
2. הידע מכוון אותנו, מסדר, שומר על מסלול עבודה יציב וממוקד, ומאפשר הגעה למטרות.
3. לידע יש כוח מרגיע, הוא הופך את הלא ידוע לידוע, ואת הלא מוכר למוכר ובכך מגביר את תחושת השליטה שלנו.
4. מחקרים מדברים על 30% ידע כחלק מכל תהליך טיפולי. בעצם אלו 30% משמעותיים והכרחיים לכל מטפל ובכל טיפול.

האמונה שבידע של המטפלים יכולה לתרום לסמכותו של המטפל, אך גם מהווה מקור לא מבוטל לאכזבה. עבודת הטיפול הנפשי ברובה אינה קשורה לידע של המטפל, אלא ביכולת שלו לאפשר לפונים אליו להתוודע לידע שלהם. למטפלים אין כוחות נסתרים, הם לא בהכרח יותר חכמים ממטופליהם, הם לא יודעים לקרוא מחשבות והתיאוריות שהם יודעים עוזרות להם בחלק קטן מהתהליך.

מטפלים לומדים שנים רבות מאוד, ועדיין כל הידע שלמדו וילמדו הוא חלק של כ-30% מהטיפול. למען האמת, אנשים רבים המציעים עזרה לאנשים אחרים אינם יודעים זאת, ואף מתקשים לקבל שהידע הוא רק חלק קטן במפגש הטיפולי.

זאת הסיבה, שרבים היום מתפתים ללמוד בתכניות מקוצרות, ובטוחים שהם בשלים להציע עזרה מקצועית לפונים אליהם, ולא פעם מוציאים מכשול מתחת ידם. הם חשבו וחושבים שבשביל לעזור למישהו צריך "לדעת" והם הלכו ללמוד ולהשיג "ידע".

באותה מידה כאשר ילד פועל בצורה מסוימת, נשווה אותו לילד אחר שפועל בצורה דומה, ולשניהם נמליץ לעשות את אותו דבר. כשנראה הורה שפועל בדומה להורה אחר ושניהם "חברי ידע" אנו נעניק לשניהם את הידע המתאים לצורת ההתנהגות השווה ונצפה לתוצאות חיוביות.

האם זה יכול לעבוד? כן. האם זה נכון בדרך כלל? התשובה היא חד משמעית: לא! זה לא יכול להיות נכון כי אנשים שונים זה מזה, ונפש האדם מורכבת ובקושי ניתנת להבנה חלקית שגם היא תהיה תמיד בגדר השערה בלבד.

ישנן דוגמאות רבות להמחשת הדברים, אך נסתפק באחת מתחום ההורות: אישה יכולה להיות מעוררת והורים עלולים להיות מעוררים מעצה "מבוססת ידע" של עוזר. הוא בעצתו עשוי לומר לה העניקי לילדך אהבה, חבקי ולטפי אותו, והיא שמתקשה לעשות זאת, חוזרת מעוררת לביתה וילדיה מקבלים אמר פחות בטוחה ויותר חרדתית. האם עצת היודע הועילה?

אם נרצה לראות פעילות ענפה מתוך הנחה זו נוכל להאזין לתכניות רדיו רבות שעוסקים בעצות. יש שאלות ותשובות, הכל ידוע וברור. לעתים מופנים השואלים לתכניות קודמות להאזין "לאותה שאלה שכבר נשאלה". אין התייחסות לרקע, למשפחה, למערכות מסביב, לאופיו של האדם לאופיו של הקושי ולאופיו של הפונה ושאר מערכות הקשורות לאדם הספציפי, אין שם השערות יש קביעות וידע של מומחים.

נושא זה מעלה בהחלט שאלה ששווה התייחסות במועד אחר: כיצד ניתן לענות לאדם ששואל בענייני נפש למרות שאיננו יודעים כלום על הרקע ושאר מעגלים רלוונטיים. אותה שאלה תהיה קשורה לגבי תשובות בפורומים וכו'.

אפשר לראות בלי סוף תלמידים שיודעים תיאוריות בצורה מצוינת, הם מצטטים מילה במילה ויודעים להסביר טוב מאוד מה הם למדו אך בפועל הם הופכים להיות אנשי טיפול גרועים, לעתים אף מחוללים נזקים ברמות שונות.

בחלק שאינו ניתן ללמוד בספרים, והמטפל משקיע במפגש הטיפול הרבה מעבר להוראת ידע חדש למטופל.

בפרק הבא נעיף מבט לחלק שמרכיב כ-70% מהחווייה הטיפולית שלא בכדי נקראת "מסע". זהו מסע בין שני אנשים שמתגייסים לצעוד בין שבילי נפשו של אחד מהם מתוך חרדת קודש למהות הקסומה והכמוסה שנקראת "נפש האדם".

כעת, הם מציעים את אותו הידע לאחרים, ידע שאפשר לומר שברוב המכריע של המקרים אפשר לקרוא בספרים ובמאמרים חינוכיים רבים. עובדה שמעלה את השאלה: אז למה לא להמליץ לאנשים על ספר טוב במקום לשלם כפול שלוש לכל מפגש אחת לשבוע?

מהותו הטיפול בנפש האדם אינה מתבטאת בהענקת ידע החסר לפונה, אמנם הענקת ידע קיימת כמרכיב הכרחי, אך מהות הטיפול היא אחרת, היא עוסקת

