

פרק 8 – גישות טיפוליות

הקשר הזוגי הוא קשר אינטנסיבי ומורכב, ונפגשים בתוכו עולמות שונים

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

נזכיר ונאמר שפסיכותרפיה היא בעצם שם כולל למגוון טכניקות שמכוונות לכך שלמטופל תהיה הקלה ממצוקתו. זהו תחום העוסק במחשבותיו, רגשותיו, זיכרונותיו, ודמיונותיו של האדם. באמצעות הפסיכותרפיה אנשים עשויים להבין טוב יותר את עצמם, להתגבר ולהתמודד עם חולשותיהם ועם הקשיים שנקרים בדרכם במהלך החיים.

באופן כללי, במרבית המצבים אנו משתמשים במשאבים האישיים והסביבתיים שלנו ובאמצעותם אנחנו מצליחים להתמודד עם נפתולי החיים בתחנות השונות בחיינו. אולם בחלק מהמקרים, למרות שאנחנו מגייסים את אותם משאבים לצורך התמודדות עם הקשיים הפוקדים אותנו, איננו מצליחים להתגבר עליהם. בנקודה זו, אנשים רבים מחליטים לפנות לעזרה חיצונית.

הטיפול בפסיכותרפיה, או בשמו הנוסף טיפול פסיכולוגי, נעשה באמצעות שיחות. הטיפול עצמו נגזר מההבנות התיאורטיות של המטפל על התפתחותו הנפשית של האדם ועל המרכיבים המניעים אותה, ולכן אנחנו מוצאים מספר גישות טיפוליות כשכל אחת מהן כוללת מגוון רחב של זרמים וגישות הנבדלים זה מזה בעקרונות הבסיסיים שעליהם הן מושתתות.

למען האמת, אין כל דרך לבחון את כל הגישות, ולהשוות את יתרונותיהן וחסרונותיהן, יחד עם זאת בבסיס מרביתן של הגישות, ישנם זרמים עיקריים שעושים את ההבדלים המהותיים בין הגישות, הבנה כללית של הנחות היסוד והאמונות שבבסיס כל אחד מהזרמים הללו, תאפשר לנו להבין טוב יותר את הכיוון שעליו מתבסס המטפל שבחרנו.

גישות מרכזיות בטיפול

הטיפול הדינאמי – הגישה הדינאמית היא שם כולל למספר של זרמים תיאורטיים, שמקורם הוא בפסיכואנליזה. הבסיס לגישה הזאת הם עקרונות שמתייחסים לחלק הלא מודע בנפש, עקרונות שהתחילו מרעיונותיו של פרויד ופותחו לאורך השנים על ידי תיאורטיקנים שונים מהגישה הדינאמית.

הטיפול ההתנהגותי – בניגוד גמור לגישה הדינאמית הפרוידיאנית שעניינה תהליכים ומאבקים בין כוחות נפשיים, ראתה הגישה ההתנהגותית בהנחות אלו השערות שאי אפשר לבססם מבחינה מדעית אובייקטיבית, ולכן מיקדה את עניינה בתופעות אובייקטיביות הניתנות לצפייה ולניתוח שיטתי. הגישה מתבססת על למידת דפוסי התנהגות יעילים יותר במצבים של חרדות והפרעות הפוגעות בתפקוד היומיומי, ובכך המטופל יכול להרחיב את טווח התנסויותיו. כיום, לרוב משלבים גישה התנהגותית עם גישה קוגניטיבית, ומעטים מאוד עובדים בגישה התנהגותית בלבד.

הטיפול הקוגניטיבי – זהו טיפול שנקרא טיפול הכרתי (קוגניציה פירושה הכרה). הגישה הקוגניטיבית עוסקת בחקר תהליכי החשיבה, והיא רואה את הקשיים הנפשיים והרגשיים כנובעים מתהליכי חשיבה והנחות בלתי יעילים שמביאים למצוקה. הטיפול הקוגניטיבי חותר לשנות את הדפוסים, הסכמות וההנחות הללו באמצעות המרתם על ידי כלים קוגניטיביים שונים שמהותם זיהוי החלפה והעצמה.

הגישה האקזיסטנציאליסטית (קיומית) – זוהי גישה הרואה בקשיים ובפתולוגיות של האדם כנובעים מחיים חסרי משמעות, חיים שבהם האדם אינו מממש את הפוטנציאל שבו. הטיפול האקזיסטנציאליסטי עוסק באחריותו של המטופל על חייו ובפתיחת אפשרויות ויכולת בחירה. הדגש העיקרי בטיפול הוא על היחסים הטיפוליים של כאן ועכשיו.

הגישה ההומניסטית – הגישה ההומניסטית על כל זרמיה רואה את האדם כצומח תדיר, היא תופסת את ההגשמה העצמית כצורך בסיסי. הפסיכולוגיה ההומניסטית קמה בארה"ב במקביל לאחותה שקמה באירופה לאחר מלחמת העולם השנייה – הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית. השוני בין הגישות הוא בהדגשים, בעוד האקזיסטנציאליסטים הדגישו את הממדים הטרגיים של הקיום האנושי, ההומניסטים הדגישו את האופקים הרחבים, הבלתי מוגבלים והפרגמטיים.

הגישה המערכתית – בשונה מהגישה הפרטנית שמתמקדת בכוחות ותהליכים פנימיים של האדם, ומתייחסת לשינוי המתרחש כתוצאה משיומיים תוך נפשיים, הגישה המערכתית רואה את הפרט כחלק מהמערכת השלמה, ומתמקדת בהכנסת שינויים ביחסי הגומלין בין בני המשפחה. ההנחה בבסיס הגישה המערכתית היא כי יש להתבונן באדם ובקשייו לא באופן מבודד אלא על רקע האינטראקציות שלו עם סביבתו. זוהי צורת הסתכלות רחבה יותר על האדם, היא מבוססת מחקר ותיאוריה, וכוללת את המערכת החברתית והמשפחתית והדמויות המשמעותיות הפועלות בה.

פסיכותרפיה אינטגרטיבית – טיפול אינטגרטיבי הוא שיטה טיפולית המשלבת מגוון תיאוריות טיפוליות במטרה להקנות למטופל את מיטב הכלים להתמודד עם הקשיים אשר חווה. הפסיכותרפיה האינטגרטיבית נושאת בחובה שתי משמעויות עיקריות שמתמזגות האחת בשנייה. משמעות אחת נוגעת לאינטגרציה שבין חלקיו השונים של האדם וצדדים שונים באישיותו (כגון פיזי, קוגניטיבי, רגשי, התנהגותי ומשפחתי). הגישה רואה את האדם כתמהיל של כל הצדדים השונים האלה, ומסיבה זו הגישה האינטגרטיבית צריכה להתייחס אל המטופל כתמהיל כזה על סך כל מרכיביו וחלקיו. המשמעות השנייה נוגעת לשילוב של כמה תיאוריות וגישות טיפוליות שיובילו לתוצאות טובות ולטיפול יעיל יותר.

הטיפול הזוגי

טיפול זוגי הוא חלק מתחום הפסיכותרפיה, ומסייע לבני זוג לעבוד על הקשר ביניהם. הקשר הזוגי הוא קשר אינטנסיבי ומורכב, יש בו עליות ומורדות, נפגשים בתוכו עולמות שונים ומגוונים שמתחברים למרות ובעקבות

הניגודים וההתנגשויות ביניהם. לא בכדי בעולם המערבי של העידן הנוכחי שיעורי הגירושין גבוהים ועולים בהתמדה.

יחד עם זאת, עדיין נישואין והקמת משפחה נתפסים בעיני רוב האנשים כמשימה מרכזית וחשובה בהתפתחות חיי האדם, ולשם מימושה מושקעים מאמצים רבים נפשיים כלכליים ואחרים.

ישנן השפעות רבות על התפתחותה של מערכת זוגית. גורמים אישיים של כל אחד מבני הזוג משחקים תפקיד חשוב לצד גורמים ומרכיבים שבני הזוג מכניסים ויוצרים יחד בתוך המערכת הזוגית, ישנם חלקים הקשורים לחוויות ילדיות וחלקים הקשורים למודלים הוריים ואחרים, וכל אלו חוברים לתמונת פסיפס אחת שמפיקה במקרים מסוימים חוויה זוגית של שביעות רצון ויציבות בנישואים, ובמקרים רבים אחרים חוסר שביעות רצון והעדר יציבות וביטחון בתוך הקשר.

הטיפול הזוגי נועד לברר את החלקים הללו, להבין את המטען האישי והריקוד הזוגי שגורם לבני הזוג לחיות ולהנציח מערכת נישואין מעיקה או חסרת חיות ושביעות רצון. כשאנשים מגיעים לטיפול זוגי הם עוברים חוויה שמחברת אותם בראש ובראשונה לעצמם, לבחירות שלהם, לפצעי העבר שלהם שמכוונים אותם ומנהיגים את התנהלותם בהווה. מתוך מחויבות, בירור, הבנה וקשר טיפולי הם מצליחים להבין את מה שמניע אותם כזוג, את הריקוד ההדדי, התפקידים והאינטראקציה הבסיסית שמולידה אינספור סיפורים, דרמות, היתקלויות, ומעגלים שליליים.

המטפל הזוגי הוא אדם בעל הכשרה קלינית רחבה ומבוססת מחקר, הוא בעל ידע ומקצועיות אך בעיקר עובר בעצמו תהליכי הדרכה וטיפול המסייעים לו להצטרף לזוג כמשולש זמני המאפשר לכל אחד מהם ולשניהם יחד להדהד את עולמם הפנימי, ובכך ליצור את המסלול הנכון יותר למערכת הנישואין הספציפית והמיוחדת שלהם. במהלך הטיפול ישאף המטפל שבני הזוג יהיו בעמדה נפשית בוגרת יותר, ובמקביל בני הזוג ירכשו כלים מעשיים להתמודדות יומיומית שיעלו את סיכוייהם של השניים לחיות מתוך שביעות רצון ויציבות גדולים יותר.

מתי פונים לטיפול פרטני ומתי לטיפול זוגי?

אנשים פונים לטיפול פרטני:

- כאשר מתמודדים עם מצבי משבר כמו גירושין, פיטורין, בעיות כלכליות ומוות של אדם קרוב.
- כאשר יש בעיות של חוסר מיצוי עצמי, תחושת ריקנות, והעדר משמעות.
- כשיש בעיות חרדה, בעיות כפייתיות וטקסים.
- כאשר יש חרדת בחינות, כחד ממחלות, וכיוצ"ב.
- כשיש תחושת דכדוך וחוסר ערך עצמי או מצבי דיכאון חריף.
- כשהאדם מתמודד עם חרדות חברתיות ותחושות בדידות.
- כאשר יש תחושה של תקיעות בחיים, כמו תקיעות בעבודה ובמציאת זוגיות, ובכלל קושי בהתנהלות מול אנשים.
- במצבים בהם בני המשפחה מכנים אנשים שחווים מצבים פסיכותרפיים.

- כאשר אנשים לא חווים סימפטומים שגורמים להפרעה וסבל, אלא מבקשים להיות חלק ממסע של היכרות עצמית עמוקה והרחבת המודעות העצמית.

ומי פונה לטיפול הזוגי?

- זוגות מגיעים לטיפול בגלל שהמריבות שלהם מלוות בפוגענות רבה, באלימות מילולית ולעתים אף פיזית של צד אחד או של שני הצדדים.
- אחרים מגיעים כי הם לא מצליחים לפתור חילוקי דעות ביניהם; כי יש נקשות של אחד הצדדים או של שניהם; כי אין חוויה של צמיחה ופריחה, וגם בגלל שיש הרגשה שהצד השני נאטם רגשית או מתכרץ ופורץ גבולות.
- זוגות יגיעו בגלל בעיות שקשורות למשפחות המוצא של הצדדים; בגלל שאין שיתוף; או כשהם מרגישים שאין הערכה לאישיותם ולהשקעתם בקשר ובמשפחה.
- זוגות מגיעים גם כאשר הם חווים שמהו בקשר מאוד מצומצם מבחינה רגשית – או שעולים רגשות לא עמוקים או שבכלל אין מקום בקשר הזה להעלאת רגשות.
- אנשים פונים לטיפול זוגי גם כאשר הם עדיין לא נשואים ומבקשים לבדוק את הקשר ביניהם, ולעמוד על האתגרים המיוחדים לזוגיות שלהם.
- אחרים פונים כאשר הם לקראת פרק ב ובמהלכו, יש שיגיעו רגע לפני הגט. ואחרים יגיעו רגע או שניים ואולי תקופת מה לאחר הגירושין על מנת לבחון חזרה לחיים משותפים בשלב כזה או אחר.