

האם ללכת לטיפול?

דאריל לבנבר, MSW, מטפלת ומדריכה מוסמכת
מנהלת שותפה, מכון ברקאי

יש רגעים בהם אנשים מרגישים חוסר שביעות רצון מהמתרחש בחייהם, או שסביבתם רואה את קשייהם ומייעצת להם לפנות לקבלת עזרה. זה הרגע בו שוקלים ללכת לטיפול.

לעיתים, ברגעים אלה עולים החששות והפחדים מפני תחושת האשמה, הבושה, "מה יחשוב עלי המטפל?" "האם יראה בי אשם?" הפחד מגילוי והתמודדות עם הבעיה, חוסר ההכרות עם אישיותו של המטפל ועוד.

כמטפלת שאוהבת את עבודתה, מאמינה בטיפול כמקור לשינוי מיוחל, וכמישהי שהלכה בעצמה לטיפול והסתייעה ממנו מאוד, אנסה לתאר את חווית הטיפול.

מהו טיפול?

הטיפול הוא מערכת יחסים השונה מכל מערכת יחסים אחרת. תפקידה/ו של המטפל/ת הוא **להבין** את עולמו של האדם, את כאבו, את המצוקה בה הוא נמצא יחד עם שימת לב לחוזקותיו, ידיעותיו ומיומנותיו. (ללא שיפוטיות או בחירת צד)

הטיפול יתקיים **מתוך כבוד** לאדם שבחר להביא את סיפור קשייו, מתוך **אמון** בידיעותיו, יכולותיו כוונותיו הטובות ורצונו להגיע לשינוי.

האדם, שמגיע עם הבעיה/התחושה שמציקה לו, יכול לדבר ולהרגיש את האווירה המיוחדת בחדר הטיפול: אין ויכוחים. אין דרישות. אין הפרעות. בתוך השקט הזה אפשר לשמוע את עצמינו וזה את זה בדרכים חדשות המעצימות את תובנותינו ואת ביטחוננו.

המטפל/ת מאזינה בקשב רב למלים ולכוונות שמאחוריהן. דרך הקשבה זו המטפל/ת **מחפשת חוזקות, ידיעות ויכולות**. לעיתים קרובות אנשים מגיעים לטיפול כאשר מרוב קשיים אבדו את הקשר עם חוזקותיהם.

המטפל/ת שואל/ת שאלות ומתקיים דיאלוג. המטרה לאפשר לאנשים **לחשוב על עצמם בדרכים חדשות**.

כאשר אנחנו מבינים את עצמינו, את האופן שאנחנו משפיעים על אחרים ואת האופן בו אחרים משפיעים עלינו אנחנו יכולים להתמודד טוב יותר עם קשיים ולתקשר טוב יותר עם אחרים.

בטיפול משפחתי מתבוננים בהקשרים משפחתיים חברתיים תרבותיים. בני אדם הם יצורים חברתיים המושפעים מתרבות, מנהגים והרגלים שהתקיימו בעבר ולעיתים גם בהווה. כשאדם מתבונן בילדותו, בהיסטוריה שלו, הוא עשוי לגלות שהוא נושא בחובו דפוסי התנהגות בהם כבר אינו חושק כמבוגר. מנקודת מבט זו – על פיה ההתנהגות נלמדה – אדם יכול להחליט לשנות דפוס ישן וליצור דפוס חדש. בטיפול מסתכלים על הצפיות והנורמות המשפחתיות והחברתיות ומנסים להבין האם וכיצד הן משפיעות על האדם והאם הוא בוחר לנהוג לפיהן או אולי את חלקן להשאיר בחייו וחלקן לשנות....

טיפול עשוי להיות קצר טווח (כמה מפגשים או כמה חודשים של מפגשים) והוא עשוי להיות ארוך (כמה שנים). זה תלוי במטופל.

נושאים שעולים בטיפול

אנשים יכולים להביא כל בעיה לטיפול...חרדה, פחדים, דכאון, כעס, מריבות, חוסר ביטחון, התנהגות רעה, תחושת כישלון, הפרעות אכילה, התמכרויות, קשיים באהבה, במין, בזהות מינית, בדידות, שינויים משמעותיים בחיים, הגירה, טראומה, אבל, מחלות, נכות... כל דבר שפוגע באושר שלנו כבני אדם.

כל מה שנאמר בחדר הטיפול נשמר בסודיות מוחלטת... פרט למקרים נדירים בהם המטפלת מגלה שהמטופל/ת מתכוונת לפגוע בעצמה או באדם אחר. במקרים כאלה, המטפלת מחוייבת לדווח על פי חוק.

בשביל לאפשר "נגיעה" קלה בעולם הטיפול, אתן מספר דוגמאות מטיפולים שונים. הפרטים שונו על מנת לשמור על פרטיותם של האנשים.

דוגמאות לשיחות טיפוליות

1. טיפול משפחתי

אישה צעירה יושבת בחדר הטיפול. זה עתה סיימה תהליך גירושין מורכב ושני ילדיה מתנהגים באופן אגרסיבי (כפי שילדים עושים לפעמים כשהם במצוקה).

נראה שהיא מרגישה חוסר בטחון עצמי ורואה בעצמה כישלון. קיבלה עבודה בעסק המשפחתי (מצד המשפחה שלה) ומרגישה שהיא מאכזבת את משפחתה.

"אחי מצפה ממני לכל כך הרבה..." היא אומרת

המטפלת שואלת, "מה אחיך יודע עליך שגורם לו לצפות ממך לכל כך הרבה?"

שאלה זו מעמתת את האישה הצעירה עם האפשרות שאחיה, שמכיר אותה, רואה את הפוטנציאל הגלום בה. היא מתחילה גם לחשוב על הלוגיקה שמאחורי הדברים, אנו נוטים לפתח ציפיות מאנשים בעלי יכולות. בעודה מנסה לראות בעצמה את מה שהוא רואה בה בכדי לענות על השאלה היא פוגשת את תכונותיה החיוביות. זהו רגע חשוב שכן כאשר אדם מתחיל לראות את עצמו באור חיובי יותר, דברים נהיים אפשריים.

2. טיפול משפחתי

הורים מבטאים דאגה לגבי בנם בן ה-11 שאינו מצליח בדרכים המקובלות...בביה"ס, בספורט או מבחינה חברתית. נדמה שהם רואים רק את כישלונותיו ורושמים בפניהם את חסרונותיו.

המטפלת רוצה לעורר בהם תקווה ולהפוך את האווירה לקלילה יותר. היא שואלת בקול משתעשע, "אם בנכם היה נחטף על ידי חייזרים ואז משוחרר בכפר קטן, נאמר בסין, היכן שהוא לא מדבר את השפה, אתם חושבים שהוא היה מצליח להסתדר?"

כשהורים חושבים על ילדם באופן זה, הם יכולים לראות בבנם צדדים שלרוב לא חשבו עליהם. כגון: הידיעה שהוא אוהב לעזור, שהוא טוב עם ילדים קטנים או בע"ח, שהוא יודע להצחיק וכו'.

השיחה הטיפולית נפתחת להיבטים חיוביים יותר על בנם. כשזה קורה, התקשורת ומערכת היחסים בינם לבין בנם יכולה להשתפר ולגרום לבנם להרגיש יותר טוב לגבי עצמו. כשאדם מרגיש טוב יותר לגבי עצמו התנהגותו משתפרת גם כן.

3. טיפול משפחתי

שיחה בין נער מתבגר והוריו. ההורים והמתבגר כועסים עד כדי צעקות שנשמעות בחדר.
(כאשר צועקים לא שומעים ולא מפנימים)

המתבגר, מעצם היותו מתבגר, מונע על ידי דחף בלתי נמנע להיות עצמאי.
ההורים מתוך דאגה לבנם מתקשים "לשחרר" ולאפשר עצמאות בהיבטים מסוימים.
המתבגר, שמרגיש בעומק נפשו שלא מאפשרים לו להתבגר, מגיב בפרובוקטיביות המגבירה
אצל הוריו את התחושה שהוא עדיין ילד.

במאבק מתמשך זה, שני הצדדים הולכים ומתבצרים בעמדותיהם.
המטפלת מציעה להורים לראיין את בנם ולנסות להקשיב ולהבין את השקפותיו, ערכיו
ועמדותיו בסוגיות הרלוונטיות. (ההורים מקבלים דף עם רשימת שאלות המנוסחות כך שלא
יגרמו למבוכה או פגיעות)
הדבר עשוי לסייע בשני אופנים:

ההורים יחשפו לאופן החשיבה של בנם ויתכן ויגלו אצלו דרכי חשיבה וערכים בוגרים
ואחראיים. הדבר עשוי לסייע להם לראות בו אדם בוגר ובכך להגדיל את בטחונם ולאפשר
לו עצמאות רחבה יותר.

המתבגר יחוש שההתייחסות אליו היא כאל אדם בוגר וכתגובה עשוי להגיב בהתאם.
לאחר מכן יוצע למתבגר לראיין את הוריו.

יתכן שדרך ראיון הוריו יוכל להקשיב, להבין את דאגתם ולראות בהם גם אכפתיות ודאגה
כלפיו ולא רק שתלטנות.

כך לעיתים נפרצת הדרך ליחסים שיש בהם יותר אמון ומקום להחלפת רעיונות.

4. טיפול זוגי.

בני הזוג שהגיעו לטיפול ספרו שבעבר הרגישו משיכה אחד לשני. הם הגיעו לטיפול בעקבות
ריבים מרובים שהשתלטו על חייהם והרגישו שהפכו להיות כאויבים.

אחד הגורמים שעשויים ליצור מתח בזוגיות הוא סוג הקשר עם המשפחה השורשית.
לעיתים, הקשר עם המשפחה השורשית הוא כל כך חזק עד שאינו מאפשר למערכות יחסים
אינטימיות חדשות להתפתח.

במקרה שכזה המטפלת תשאל שאלות על האופן בו ניתן לשמור על מערכות היחסים עם
המשפחה השורשית ויחד עם זאת לאפשר יותר מקום לזוגיות הטומנת בחובה אינטימיות
ונאמנות זוגית, להתפתח.

אפשרות נוספת תהיה לזהות את הכאב שמסתתר מאחורי הכעס, הקיים אצל כל אחד מבני
הזוג. השאלות שישאלו יהיו בכיוון של זיהוי הרגש. לדוגמא: במקום למה היית בטלפון
ובמחשב כל הערב..... הרגש הקיים מתחת יכול להיות: געגוע, עצב, השפלה, דחייה וכו...
מתחת לכעס אפשר למצוא את הרגש ומשם נפתחת אפשרות לשוחח על רגשות. סוג זה
של שיחה מחזק תחושות של חברות בין שני אנשים.

5. טיפול פרטני.

אדם הגיע לטיפול בעקבות התמודדויות הוריות מורכבות בקשר עם בנו. הוא תאר אוירה חויית מתח ומריבות רבות בבית.

במהלך השיחות תאר את תסכוליו וקשייו.

לאחר תקופה, ניכר היה שהוא מרגיש שהקשר עם המטפל, "הקשר הטיפולי" בטוח. הוא החל להרגיש חופשי יותר לבטא את מחשבותיו ורגשותיו ולהעלות שאלות אודות תסכוליו מעצמו.

כאשר אדם מרגיש בסביבה טיפולית בטוחה, הוא מרשה לעצמו להעלות תהיות, ספקות, שאלות על התנהלותו. לדוגמה עלתה השאלה בחדר: האם הוא הורה קשוח ומעניש מידי?

מתוך תפיסה המאמינה בהשפעת נורמות התנהגות משפחתיות חברתיות תרבותיות, המטפל/ת שאלו: "איזו הורות חויית אתה כילד?"

מכאן, שהאדם הגיע עם השפעות מסוימות על חייו, אין אשמים ויש את יכולת הבחירה האם להשאיר או לשנות נורמות התנהגות.

לסיום

במכון ברקאי, לכל מטפל/ת גישת טיפול המשלבת את יכולותיו/ה ומיומנותיו/ה. כל אחד/ת מביא/ה לכל טיפול שאלות, תובנות ותרגילים מתחומי מחקר שונים, מחוויותיו/ה ומנסיונו/ה.

אצל מטפלי מכון ברקאי כל טיפול הוא דיאלוג בין המטפלת למטופל. הקשר הטיפולי הינו הבסיס להצלחת הטיפול וכולנו עושים זאת מתוך אהבה ובאהבה.

כל טיפול הוא מסע חדש עבור המטופל והמטפלת. המטפל/ת מביא/ה את מלוא הידע והניסיון לכל מפגש, והמטופל/ת מביא/ה את ייחודו/ה בדרכים שונות, כך שתמיד יש תחושה של גילוי במפגשים.

בטיפול, יש רגעים בהם חווים קשר עמוק ורגש חזק המאפשרים למידה משמעותית, גם עבורנו המטפלים. ובנוסף, רגעים של שביעות רצון והכרת תודה על האפשרות לעזור....