

מה הולך פה היום?

קצת סדר

מה הולך פה היום כולם בטיפול רגשי?

ב"ה בעולם התורה הולכת ומתפתחת ההבנה שקשיים רבים שנקשרו בעבר לחוסר עבודה רוחנית וממילא הדרך להתמודד איתם היא בכלים רוחניים, הם קשיים בקומת הנפש של האדם ולא בחלק הרוחני וממילא עבודה רוחנית אינה יעילה לחלק זה, וביותר מזיקה מאוד גם לנפש וגם לתפיסה של האדם כלפי רוחניות

כשבוחר יושב ולומד כשהוא בדיכאון בגלל מעברים קשים מאוד שהוא עובר, ובתפיסה שלו דרך הלימוד הוא יכול לצאת מהדיכאון, מתפתח בו

שלב א - תסכול עצום והרבה מאוד אשמה

הוא שמע שיחות ולמד כמה התורה היא ממלא, משמחת, מרוממת – והוא לא שם, הדיכאון רק הולך ומתחזק מיום ליום, הוא מתאמץ יותר בכמות ובאיכות, מוסיף יותר זמן, לומד יותר לעמוק – והתוצאה הפוכה

בשלב ב – מרידה, איבוד אמון במערכת התורנית, בהורים ברבנים

ואז עולם הדחפים קורץ לו שהאושר נמצא שם

בשלב הזה- אחרי שהוא כבר איבד אמון עם הוריו ורבותיו -ממש לא יועיל שיאמרו לו שאין שם כלום – הוא כבר לא מאמין לנו

כשחסר בנפש כלים לנהל את החיים נכון, התפיסה הנכונה על הערכים הרוחניים משובשת מאוד,

כמו שכולנו מבינים שאם בחור לא יאכל יום שלם לא יהיה לו ריכוז, הוא יהיה מתוסכל ועצבני,

אף אחד לא יאמר לו תוסיף שעות לימוד, **אלא לך לאכול**

כשחסר לבחור את האפשרות להרגיש את נועם החיים, העולם הרוחני אינו יכול לספק לו את זה לעולם ומכאן צומחים הרבה מאוד נזקים נוראים

כתב מרן ראש הישיבה הגרמ"ל ליפקוביץ זצ"ל {דרכי חיים ח"א עמוד תכט}
**"לצערינו היום הדור החלש מאוד לא רק חולשת הגוף אלא בעיקר חולשת הנפש,
העצבים חלשים, ורבים הם היום שיש להם מצבים רבים, כל משגיח בישיבה צריך
היום לדעת ולהבין גם בענינים אלו של רפואת העצבים כדי שיוכל לטפל בתלמידים
כראוי"**

כל דבר שאתה עוסק בו - אתה צריך ללמוד אותו, אנחנו עוסקים בנפשות אנחנו צרכים ללמוד טוב, מה זה נפש, איזה פגמים יכולים להיות בה, איך הם נוצרים, איפה נמצא המקום הרוחני בבנין הנפש [לימוד תורה, עבודת המידות, תפילה,], וממילא מה שייך לעבודה רוחנית ומה שייך לעבודה רגשית בחור בא להייעץ איתנו כל הזמן על העלייה שלו אם לא ברור לנו מה הבעיה לא נוכל לעולם לעזור לו, אם לבחור חסר את היכולת לחוות ערך לא יעזור לנו כמה שנסביר לו שהוא עולם מלא וכו'

כל רופא יודע שחלק מהעבודה שלו היא לדעת מה לא שייך אליו

שאלה א'

הרבה מאוד בחורים שואלים, קראנו כל כך הרבה על גדולי ישראל שצלחו משברים קשים מאוד מתוך לימוד התורה הקדושה והתפילה, למה אני לא מצליח ?

האמת שיש בזה כמה חלקים בתשובה

א. זאת המציאות

התשובה הכי פשוטה היא המציאות, הרבה בחורים שעוברים סבל מנסים למצוא נחמה בלימוד ולא רק שזה לא מצליח אלא הלימוד עצמו מביא אותם לתוספת לחץ

ב. הסיפורים עצמם מעוותים

בהקדמה לספר "האדם ביקר" – ספר תולדות חיים של מרן רבי ירוחם, שכתב המשגיח הרב וולבה זצ"ל יש מכתב הסכמה מהגאון רבי שמחה זיסל ליבוביץ בנו של מרן המשגיח דמיר ז"ל

כיום אשר הדיבור כשלעצמו ירד פלאים כה נזדלזל כי גם במתחכמים הנה בתוך כל שטפי פתגים ומליצות בקושי תמצא פה ושם איזו מלות תוכניות וענייניות, **ומכש"כ בכותבי הערכות על אישים ופעולותיהם, מלבד אי הזהירות בדיוקן ואמיתותיהן של הדברים הנה זאת עוד כי ברוב אך בטלפין וסרקין סביב יהלכון**

כלומר הרבה ממה שכתוב על גדולי ישראל לא בהכרח נכון במציאות ובחור שנותן אמון מוחלט בכל ספרים אלו נגרם לו נזק גדול

כמובן שיש סיפורים שעוברים מאב לבן וסיפורים ידועים אך הרבה מאוד משובשים ולא נכונים כמבואר לעיל

ג. כוחות הנפש

אין ספק שכוחות הנפש היום יותר חלשים, וכמ"ש הגרמ"ל מובא לעיל **"לצערינו היום הדור חלש מאוד לא רק חולשת הגוף אלא בעיקר חולשת הנפש, העצבים חלשים"**

כמובן שאין זה תירוץ כלל להרפות מעבודת ה', וכמו שאדם חולה בגוף הוא צריך לרפאות את עצמו, כך בדיוק אדם שחלש יותר בכוחות הנפש צריך לרפות את עצמו ולהמשיך את עבודת ה' ביתר שאת

ד. הבחירה שלו ללמוד

יש נקודה מאוד מרכזית ששונה לגמרי מדורות קודמים, בחירה

בדורות קודמים כבר מגיל מאוד קטן בחור בוחר ברוחניות, בחור ללמוד, בחור איפה ללמוד, איך ללמוד וכו'

היום בחור כלל לא עומד במצב של בחירה בפועל עד השידוכים, וכן אחרי החתונה שוב לא עובר תהליך בחירה, וכשאתה לא בחור אתה מובל

כמובן שהמצב מחייב, שלא ניתן לתת לבחור בגיל צעיר היום לבחור את דרך החיים כיון שאין לו את הכלים להעמיד את ב' הצדדים נכון ולשקול, אבל מצד שני בחור שכן מתבונן עם עצמו ובעיקר לומד מוסר ומעמיק, גם אם הוא לא עומד מול עיניו ב' צדדים בפועל אבל הוא יותר מתחבר לצד שהוא נמצא בו

ה. היו הרבה שלא צלחו את זה

ישנם כמה סיפורים על אנשים בני הדור הקודם שכן ניסו לעמוד ברף הגובה הזה ונשברו, לגדולי ישראל היה כוחות נפש, ודבקות חזקה בה', שנתנת את הכוח לעמוד כנגד כל הקשיים

כידוע חולשת הנפש אינה המצאה של הדור הזה, כבר בגמ' מוזכר כמה צורות של שטות ושיגעון, וברור שביניהם היו גם לומדי תורה רבים

ו. גדולי ישראל עצמם שלחו כל הזמן לטיפול

אותם גדולי ישראל שעליהם שמענו את כל הסיפורים שלחו בחורים לטיפול, כידוע מרן הרב שך היה שולח להרב שלמה הופמן, [עי' שיחות עם הרב הופמן ועוד], הסטייפלר לד"ר יעקב גרינוולד ועוד, [ישנו ספר עצות והדרכות – מכתבים של הסטייפלר לד"ר גריוולנד על עניני הנפש על המבט הרוחני על כפיתיות ובמצבים מסויימים לפטור מקיום מצוות עיי"ש]

הרב יצחק לורנץ מספר שמרן הגרש"ז כאב לו מאוד שאין פסיכולוגים חרדים, וצריך לשלוח לחילוני וז"ל "הפסיכולוגיה מלאה כפירה אבל אנחנו צרכים את הכלים שלה"

כלומר כמו בכל דבר יש את התאוריה ואת הכלים

התאוריה היא תפיסת מהות הדבר, מבנה הנפש, צורת הפעולה שלהם והדרך שבה הם מתפתחים מגיל ילדות עד הבגרות, ובזה יש מחלוקת שורשית בין התורה לפסיכולוגיה [ובתוך העולם הפסיכולוגיה יש מחלוקת שורשית בין פרויד, לאדלר, מלאני קליין, ויקטור פרקל וכו'], וברור שלתורה ובעיקר בחלק המוסר יש את כל התאורייה המלאה על נפש האדם בצורה עמוקה ביותר [ואני מצאתי הרבה מאוד בספרי הרב וולבה]

ויש את הכלים – דרך הפעולה וצורת העבודה ובזה אנו צרכים לעולם הפסיכולוגי שעלו מחקרים רבים מאוד על כל הכלים שנוצרו ושיפרו את צורת העבודה שלהם

ז. צורת הלימוד

האמת יש הרבה השפעה על צורת הלימוד כשבחור לומד לפי הטבע והכח שלו והאמתמלא ממנו וכשהוא לומד נגד הכח והנטייה שלו, צורת החשיבה האישית שלו הוא נעשה מתסכל

אבל עדין כל עוד והנפש בנויה טוב צורת לימוד מעוותת לא יכולה להרוס בצורה נוראה ובד"כ במקרים אלו מדובר על חסכים

שאלה ב'

האם אני צריך טיפול ?

קודם כל נוסח השאלה יוצר הרגשה מאוד רעה, של חלושה, חוסר יכולת לנהל את החיים וכו'

השאלה היותר מדוייקת היא **מה טיפול יכול לתרום לי**, - האם טיפול יכול לשפר לי את החיים כדי שאוכל לעבוד את ה' בצורה יותר טובה

אפשר לחלק את הקידום שטיפול טוב יכול לתת לג' דרגות

א. חוסר יכולת לנהל את החיים,

דיכאון עמוק, בעיות פסיכיאטריות, וכדומה – אין שום ספק שרק טיפול טוב יכול להועיל ולא שום ניסיון להתעלם, כמו שבגוף כל יום נוסף זה התפתחות של המחלה יותר, כך הוא בדיוק בנפש

ב. קושי שמעיק על החיים

כשהחוויות החיים נעימה וטובה ויש משהו שמעיק, ככפיתיות, לחצים, חרדות, חוסר ביטחון עצמי וכדומה,

ג. שיפור איכות חיים

כשחוויות החיים נעימה וטובה, והאדם רוצה להכיר יותר את עצמו, את הרצונות שלו, התכונות, הרגשות שלו, ונוקדות העבודה שלו בחיים, בכלים טיפוליים נכונים אפשר להגיע למקומות מאוד עמוקים בזה

כמו כן ישנם כלים טיפוליים שאפשר להשתמש בהם לבירור ספיקות

רק פה נצרכת זהירות לא לחפור בעבר כשזה לא נצרך להווה, [לברר טוב על המטפל עיי לקמן]

בשרשו זה בדיוק העבודה של מוסר, ובספרי מרן הרב וולבה נמצאים יסודות עצומים שהעולם הפסיכולוגי כיום מתפעל מהם, והם כתובים בדבריו כבדרך אגב [ועוד חזון למועד להוציא יסודות אלון]

שאלה ג'

איך אני ידע מה נקרא בעיה רגשית שאוכל ללכת לטיפול ומה לא?

כמובן שלא נוכל לתת פה כלים לאבחון, אלא רק קווים כלליים, וכשיש ספק אפשר תמיד לפנות למטפל מקצועי, או לאחד מקווי היעוץ שקיימים היום [לנפש תדרשנו, הקו של בית חם, לב שומע] ולאבחן יותר את המצב

בעיות רגשיות שכיחות [פסיכולוגיות ולא פסיכוטיות]

דיכאון – תחושה כבדה של החיים, חושך, אין כל לתפקוד

אנדזוניה – חוסר חוויה, זה נראה מאוד קשור לדיכאון אבל זה מאוד שונה, דיכאון זה תחושה מכבידה על החיים, אנדזוניה היא חוסר חוויה, משהו לא מחובר להנאת החיים

כפייתיות – [OCD]

דחף לעשות פועלה שוב ושוב כדי להוכיח את קיומה, כגון קריאת שמע, נעילת דלת וכו'

אובססיה

מחשבות שחוזרות על עצמם באותה צורה שוב ושוב,

טראומות

מאורע שאיים על האדם ברמה של סיכון

חרדות

פחד שברור לאדם בשכל שאין לו ממה לפחד
חוסר אמון, חוסר ביטחון עצמי – הערכה עצמית

התמכרויות

חיפוש את הנאה בגורם מספק בזמן שהוא לא יכול לספק את אותה הנאה מתבקשת
בכל התמכרות יש ב' חלקים א. עצם הדחף ומהותו ב. כפייתיות להתספק מהדבר שאליו
הוא מכור

[ישנם שיטות טיפול שעוסקות בחלק המעשי – איך גורמים לאדם לא להיות שייך לדבר
הממכר ויש שיטות שעוסקות במהות הדחף ובחיפוש הפנימי שלו,]

סוגי מטפלים וסוגי טיפולים

סוגי מטפלים

פסיכולוג קליני

בדרך כלל צורת העבודה היא על התת מודע, לנגוע בקונפליקטים הפנימיים שנוצרות
בילדות בכל מיני צורות, עיקר מדמות ההורים

פסיכולוג השקיע הרבה מאוד ללמידה של מבנה הנפש ותאוריית ההתפתחות שלה
עובד סוציאלי עם הכשרה קלינית

בדרך כלל השקיע הרבה בכלים והתמחות ופחות בתאורייה בהשוואה לפסיכולוג
מטפל רגשי [פסיכותרפיסט]

עבד הכשרה של קורסים או לימודים במכללה אבל ללא תואר אקדמי

כמובן שבגלל שההכשרה שלו אינה פורמלית יש הרבה אנשים לא מקצועיים וצריך לברר היטיב לפני שהולכים, עם מידת ההצלחה שלו ובמה הוא הוכשר

סוגי טיפולים

כאשר אדם ניצב אל מול הסוגיה של בחירת מטפל, אחד השיקולים המרכזיים שראוי לתת עליהם את הדעת היא מה הגישה הטיפולית בה עובד המטפל. בארץ קיימים מטפלים רבים בטווח רחב מאוד של גישות. נכון להיום, שתי הגישות הטיפוליות הרווחות ביותר לטיפול פרטני הן הטיפול הדינמי והטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT). נציג בקצרה את שתי הגישות ולאחר מכן נסקור את ההבדלים ביניהן ואת היתרונות והחסרונות של שתי הגישות האחת ביחס לשנייה.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

גישה זו שמה דגש על שני ערוצים מרכזיים להתמודדות עם תחושות וחוויות שליליות. מוקדו של הערוץ הראשון הוא הכרה, הבנה ושינוי של דפוסי מחשבה בלתי מסתגלים המייצרים ומשמרים מצוקה.

הערוץ השני שם במרכזו את ההתנהגות. הקשר בין תחושותינו והתנהגותנו אינו חד כיווני. כפי שהתנהגותנו מושפעת מן התחושות שלנו כך גם תחושותינו מושפעות בתורן מן האופן בו אנו מתנהגים. בהמשך לכך, ניתן לגרום לשינוי בתחושות ובחוויה על ידי שינוי יזום בהתנהגות.

בתוך מסגרת הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי קיימות תתי גישות רבות. חלקן ספציפיות להתמודדות עם הפרעות נפשיות מסוימות (למשל טיפול בחשיפה ממושכת לפוסט טראומה) וחלקן כלליות יותר ונותנות מענה לטווח רחב של מצבי חיים (למשל גישת הקבלה והמחויבות).

[בשיטה זו קיימת גישות רבות וחדשות ובעיקר הגל השלישי DBt'ACT]

טיפול דינמי

הטיפול הדינמי שם במרכזו את הקשר שבין תהליכים בלתי מודעים לחווייתו ולהתנהגותו של האדם. במסגרת טיפול זה נעשה שימוש במספר זוויות התבוננות בכדי לחקור את התהליכים הבלתי מודעים הללו. הכלים המרכזיים הם חקר של חוויות מוקדמות, חקר של מערכות יחסים מוקדמות, בעיקר ההורים, תוך התבוננות כיצד דפוסים ממערכות היחסים הללו באים לידי ביטוי במערכות יחסים כיום והתבוננות בקשר שבין המטפל למטופל כמסגרת שבתוכה עולים התכנים הללו.

מקורו ההיסטורי של הטיפול הדינמי הוא בטיפול הפסיכואנליטי [אותו המציא פרויד], אך גם גישה זו נחלקת לטווח רחב ומגוון של שיטות טיפול על סמך מחקר ותאוריה מאוחרים יותר.

[השיטה הקרובה ביותר לתפיסה היהודית היא יחסי אובייקט של מלאני קליין]

טיפול אינטגרטיבי - משולב

מטפלים מסוימים עברו הכשרה בשתי גישות הטיפול ועובדים בגישה אינטגרטיבית המשלבת את שתיהן, או לחילופין מתחילים בעבודה קוגניטיבית התנהגותית להקלה על סימפטומים המטרידים את המטופל ועוברים לעבודה דינמית לאחר הקלה סימפטומטית ראשונית.

השוואה בין שתי הגישות

מטפלים הדוגלים באופן בלעדי בגישה הדינמית טוענים) שטיפול קוגניטיבי התנהגותי מטפל באופן שטחי בסימפטומים של מצוקה ששורשה עמוק יותר. לטענתם ההקלה הסימפטומטית היא זמנית ואם המטופל לא יתייחס לשורש המצוקה צפויים סימפטומים נוספים לעלות לאחר היעלמותם של הסימפטומים המקוריים.

מנגד, מטפלים הדוגלים באופן בלעדי בגישה קוגניטיבית התנהגותית טוענים כי הטיפול הדינמי הוא ארוך שלא לצורך, בלתי ממוקד ולא גורם להקלה סימפטומטית משמעותית. גם לטענה זו אין בסיס מאחר וקיים גוף מחקרי רחב אשר מוכיח את יעילותו של הטיפול הדינמי ומאחר וקיימים טיפולים דינמיים קצרי מועד וממוקדים.

מלבד במספר מקרים ספציפיים (כגון הפרעה פוסט טראומטית והפרעה אובססיבית קומפולסיבית בהם הוכח מחקרית כי עדיף לעבוד בגישה קוגניטיבית התנהגותית) לא נמצאה כל עדות לכך שיעילותה של אחת מגישות הטיפול עולה על יעילותה של השנייה. לכן מומלץ לכל אדם הבוחר לפנות לטיפול להכיר את מאפייניה של כל גישה ולבחור בגישה המתאימה לו על פי נטיית ליבו בהתחשב בגורמים הבאים:

שיטה בנויה עם תוכנית לבין שיטה חופשית

שתי הגישות נשענות על בסיסים תאורטיים שונים בתכלית ומכל אחת מהן נגזרת שפה טיפולית שונה. מומלץ לכל מטופל לחשוב לאיזו שפה הוא מתחבר טרם הפנייה לטיפול או לחילופין להתייעץ על כך עם מטפל המכיר את טווח הגישות הטיפוליות הרלוונטיות.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי נוטה על פי רוב להיות מובנה יותר ובעל תכנית ברורה. חלק מן המטופלים חשים שההבניה נותנת להם תחושה של תכלית ומטרה ברורה

עוד הבדל שבטיפול דינמי המטופל יכול לדבר במהלך הפגישה על כל מה שעולה על רוחו גם אם הוא סוטה מן התכנית הטיפולית.

באופן כללי (אם כי לא תמיד) טיפול קוגניטיבי התנהגותי יעסוק **בהווה** בעוד בטיפול דינמי ההתבוננות בהווה תעשה דרך הבנות הקשורות **בעבר** של המטופל.

הקשר בין המטפל למטופל

בטיפול דינמי לעיתים עוסקים בקשר שבין המטפל למטופל וברגשות שעולים בהקשר זה. בטיפול קוגניטיבי התנהגותי, הקשר בין המטפל למטופל הוא על פי רוב לא נושא מרכזי ומשמש פלטפורמה לעבודה ממוקדת על מטרות עליהן הוסכם מראש בין המטפל והמטופל.

זמן

טיפול קוגניטיבי התנהגותי הוא בדרך כלל קצר יותר (אלא אם כן סוכם על טיפול מוגבל בזמן עם המטפל הדינמי).

מלבד הבסיס התאורטי השונה של שתי הגישות אשר מכתיב סוג עבודה שונה במסגרת הטיפול, קיימים עוד מספר מאפיינים המייחדים כל גישה טיפולית. התבוננות בהם והכרתם עשויה לסייע למטופל לבחור בגישה טיפולית התואמת את נטייתו האישית

שיטות טיפול נוספות שנגזרות מב' גישות אלו

רוב ככל שיטות הטיפול שנמצאות היום מחלקות לב' גישות אלו, בין התפיסה של הסי בי טי, "תאוריית הלמידה" – שבה ההתבוננות על החוויה היא דרך הסכמות והתפיסות שהם יצרו במחשבה - כגון שיטת העבודה של בירון קיטי, וכדומה

לבין התפיסה הדינמית שהקשר עם ההורים יוצרת חוייה וציור פנימי של האדם על עצמו, ועל היחסים בין הכוחות הפועלים בו, והעבודה היא לחשוף את אותם קונפליקטים פנימיים ולפרק אותם

כגון גשטאלט, שיטת המסע TAt ועוד