

התנאים הבסיסיים והכרחיים ליצירת שינוי מובנה בטיפול ההוליסטי: אנלוגית

יחסי מטפל מטופל מהייעוץ הפסיכו תרפויטי

מאמר זה נכתב בהשראת קארל רוג'רס (1902-1987) ממייסדי הזרם ההומניסטי וכמו כן, חלקם של הטקסטים הינם תרגום חופשי לכתביו.

מאת גיא עמיר

www.guyamir.com

מאמר זה, דן בדרך, בה ניתן ליצור שינוי מובנה ברמה הנפשית והגופנית בטיפול ההוליסטי. זאת, ע"י יישום מספר תנאים המקדימים לטיפול ושכיחם, נחשבים לבסיס ביצירת האינטראקציה ביחסי מטפל מטופל בייעוץ הפסיכולוגי.

ישנן גישות טיפוליות שונות בייעוץ הפסיכולוגי כשלכול אחת רציונאל המשקף את דרך הטיפול, המטרות, הכלים או הקשיים הטיפוליים האופייניים לה. כולן יוצאות דופן, כולן ייחודיות בדרכן, דומות או שונות במהות השורשית שלהן אולם, ישנה אחדות המשותפת לכולן. זו, באה לידי ביטוי במספר כללים, תנאים חיוניים המהווים חלק אינטגרלי במרקם העדין של היחסים הבין אישיים בטיפול התרפויטי. תנאים אלו, הינם הכרחיים וכמו כן, אף מספקים בכדי יצירת שינוי אישיות. כיום, הם מהווים בסיס לכול הגישות השונות של הייעוץ הפסיכולוגי.

במאמר זה, אנסה לבחון כיצד אותם התנאים הבסיסיים ביצירת האינטראקציה ביחסי מטפל מטופל, באים לידי ביטוי בטיפולי מגע הוליסטיים וכיצד יכולים להיות מספקים לכדי יצירת שינוי מובנה, ברמה הנפשית או הגופנית וכיצד יישום תנאים אלו יכול לשמש בכדי לתרום לטיפול ההוליסטי, אשר אינו מאופיין בתקשורת וורבאלית אלא במגע.

בתחילה, אגדיר למה כוונתי בשינוי מובנה וכיצד בה הדבר לביטוי במישור הגופני או הרגשי. נכון הדבר, שאת השאלה מהו שינוי מובנה היה רצוי לבחון לעומקם של דברים. אולם, לצורך העניין, אפשר הגדרה זו ואשתמש בהגדרה כללית. שינוי מובנה הינו אישיותי של האינדיבידואל במישור הפנימי וכמו כן, במישור החיצוני בדרך, בה ישנו שיפור בהשתלבות מבחינה חברתית, התמעטות קונפליקטים פנימיים, יישום מועיל יותר לחיים ושינוי בהתנהגות באופן בו ישנה התרחקות ממנהגים ילדותיים, אשר מעקבים ופוגעים בהתפתחות האינדיבידואל, לכיוון מנהגים בוגרים התורמים להתפתחותו האישית ובריאותו.

שינוי זה, יבוא לביטוי בהתחזקות הביטחון העצמי, השקט והשלווה הפנימיים. שיפור ביכולת ההכלה הרגשית, הקבלה והנתינה. צמיחת המודעות הפנימית ויישום תבניות מחשבה מועילות וחוביות וכמו כן, יישום של מגוון דפוסי התנהגות לחיים בריאים יותר אם ברמת התנהגות, תזונה או הרגלים גופניים.

כלומר, באופן כללי, שאיפה כלפי התפתחות אישית. כמו כן, אם נצא מנקודת ההנחה שהאטיולוגיות לבעיותינו הגופניות שורשן בנפש אזי, שינוי במישור האישי, יקל על ואף יפתור סימפטומים גופניים.

בכדי להגיע לשינוי מובנה, עלינו ליישם מספר תנאים שהם הכרחיים וכאשר מיושמים יחד, אף מספקים, לתחילת התהליך. במידה ותנאים אלו מתקיימים ומתמשכים לאורך זמן, הדבר מספק בכדי יצירת שינוי מובנה וזאת, אף ללא יישום טכניקת הטיפול עצמה. להלן התנאים:

- א. שני המשתתפים נמצאים בתהליך פסיכולוגי.
- ב. המטופל נמצא במצב של חוסר הרמוניה.
- ג. המטפל נמצא בהרמוניה והוא באינטגרציה ביחסים.
- ד. המטפל חווה התחברות חיובית בלתי מסויגת וקבלה ללא תנאי למטופל.
- ה. המטפל חווה הבנה אמפאטית למצבו הפנימי של המטופל ושואף להעביר התנסות זו.
- ו. כאשר התקשורת האמפאטית והקבלה ללא תנאי מושגות בדרגה מינימאלית הדבר מספק.

קיומם של תנאים אלו נראה פשוט וטריוויאלי. אולם, אין הם מתקיימים מעצמם כאשר המטפל אינו ער לכך ולעיתים המטפל ממעיט בחשיבותם או לא ממש לאורך זמן אחד או יותר מהתנאים. שהרי, היה רוצה למצוא מורכבות גדולה יותר, עומק, היה רוצה לנתח ולהיכנס לנבכי נשמתו של המטופל ואיך ייתכן, שיצירת השינוי כה פשוטה ומתבססת על יישום תקשורת בסיסית זו.

מכיוון, שתנאים אלו כה בסיסיים בתקשורת הבין אישית, הם יכולים לבוא לביטוי בכל מערכת יחסים המתקיימת ברצון שני הצדדים וניתן להכלילם על מערכות שונות, מלבד הייעוץ הפסיכולוגי. כעת, נבחן כיצד אלו באים לביטוי במסגרת טיפולים המוגדרים כהוליסטיים בהם, הטכניקה הטיפולית הינה המגע הגופני. כגון, עיסויים שונים, שיאצו, רפלקסולוגיה וכדומה. כמו כן, נכללים גם טיפולים הוליסטיים בהם המגע הינו ברובד האנרגטי, כגון הילינג.

התנאי הראשון, תלוי בהימצאותה של מערכת יחסים מינימאלית בה שני הצדדים ערים לכך, שהם בתהליך טיפולי בו, כל אחד משפיע על ההתנסות הנחוות של השני. מבחינת המטופל אין זה משנה עם תהליך זה פסיכולוגי או רפואי כל עוד הוא מודע לכך, שהוא שותף לתהליך ולכך, שישנה מטרה מוגדרת. מטרת הטיפול יכולה להיות לדוגמא טיפול בכאב גב, כאב ראש, תמיכה בזמן דיכאון, חיזוק האנרגיה או יצירת מוטיבציה. כמו כן, מבחינת המטופל ישנה חשיבות להתמקדות קונקרטיה בבעיה והימנעות מהפשטה ועיסוק כללי. לכן, מטרת הטיפול יכולה להשתנות מטיפול לטיפול או מתקופה לתקופה, בהתאם לרצונו או למכאוביו.

מבחינת המטפל, הדבר כרוך בערנותו להשפעת נוכחות המטופל עליו מבחינה פסיכולוגית. עליו להיות מודע לתגובתו למטופל כשזו שלילית, לדוגמא מחשבה כגון "איני אוהב מטופל זה" או "מטופל זה גורם לי אי נעימות" ובאותה מידה כשזו חיובית, לדוגמא מחשבה כגון "נחמד לי שמטופל זה מגיע" או "איזה כיף

שוב מגיע פלוני". כמו כן, עליו להיות ער לתגובתו כשזו מתבטאת כמשיכה, אהבה, דחייה, גועל או כל תגובה שהיא. עליו לבחון את תגובתו ולהבין מדוע רגשות או מחשבות אלו צפים בתוכו כתגובה למטופל וכשאנו יכול לעשות זאת לבדו עליו לברר תכנים אלו במסגרת בה הוא המטופל.

התנאי השני, הינו הימצאותו של המטופל בחוסר הרמוניה. ברמה הנפשית, חוסר הרמוניה מוגדר כמצב בו ישנו חוסר התאמה בסיסי בין המשמעות הנחוות בסיטואציה מסוימת כפי שהיא נרשמת בחושיו של המטופל ובין הייצוג הסימבולי של התנסות זו ברמה המודעת. כך, שנמנע קונפליקט עם תפיסת העצמי. הביטוי יכול להחוות כמצוקה נפשית, כגון חרדה או דיכאון או, כמצוקה פסיכוסומאטית, כלומר, כבעיה גופנית. מקורו של מצב זה, יכול להיות ברמה הנפשית וכמו כן, כתוצאה מבעיה גופנית הנחוות ברמה רפואית. כאשר, סביר להניח שמצב זה יגרור לחוסר איזון נפשי, אשר יבוא לביטוי בתחושת מתח כללית, חוסר אונים ובמקרים מסוימים, אף כדיכאון או חרדה.

דוגמא לכך ניתן לראות במקרה, בו בחורה צעירה הייתה מקבלת מיגרנה כל פעם שאימא התקשרה. מאוחר יותר, הייתה מקבלת מיגרנה רק מצלצולו של הטלפון או בזמן המיועד לצלצול. למעשה, היא חשה כי אימא חודרת לפרטיותה והדבר עומד בדרך להגשמת עצמאותה. אולם, מכיוון שהדבר עומד בסתירה לתפיסתה כבת טובה, התנסות זו הוצגה בצורה מעוותת ברמה המודעת כמיגרנה, הנובעת ממקור אחר. דוגמא נוספת ניתן לראות במקרה, בו סבל מטופל מפריצת דיסק. אומנם הסיבה לכאביו הייתה ידועה אולם, הכאבים מהם סבל נמשכו זמן רב וחוסר הידיעה לגבי זמן ההחלמה והשיפור במצבו גרם לתסכול, למתח ולתבניות מחשבה שליליות.

תנאי שלישי הינו, שהמטפל יהיה בהרמוניה. אין הכוונה שהמטפל ישקף דמות בעלת יושר ושלמות ללא דופי בכול תחום בחייו אלא, שבמסגרת היחסים הוא יביא לביטוי את עצמו באותו זמן נתון באופן חופשי, משוחרר ומודע. על כול היבטיו והתנסויותיו הממשיים, כולל אלו, אשר אינם אידיאליים "לדמות המטפל". לתנאי זה מספר היבטים. הראשון הינו, התאמה בין הפנים לחוץ, שהיא יכולת המטפל להיות ער לרגשותיו ובעל יכולת להביע אותם. השני הינו, כנות, שהיא יכולת המטפל להיות הוא עצמו, ללא העמדת פנים, בכל רגע ושלב של הטיפול. השלישי הינו בכך, שהמטפל נמצא באינטגרציה ביחסים. כלומר, הוא משקף את המציאות הפנימית אותה הוא חווה עם המטופל.

אולם, אין המטרה, שהמטפל יביע את רגשותיו או ידבר על עצמו אלא, שלא ישלה את המטופל לגביו אגב יצירת דמות דמיונית בה הוא רואה אידיאל נכסף כדמות מטפל ואליה הוא שואף להגיע. בכדי לממש תנאי זה, על המטפל לקבל את רגשותיו ומחשבותיו אשר עולים בו בזמן המפגש, או כתוצאה ממנו. כגון, "אני עוסק בבעיותיי כרגע איני יכול להקשיב למטופל", "אני נמשך למטופל איני יכול להימנע מכך" או מחשבה כגון "אני מפחד ממטופל זה". זאת, באופן משוחרר וללא הכחשה או הדחקה מהמודעות ואז, תנאי זה מתקיים.

תנאי רביעי, הינו קבלת המטופל ללא תנאי בדרך חיובית ובלתי מסויגת. על המטפל למנוע שפיטה והתייחסות המותנים בערכה סלקטיבית של תכונות כטובות או כרעות ולהימנע מיצירת תנאי קבלה כאני אוהב אותך רק אם... כך, שחווית המטפל את התנסויותיו של המטופל הינה כאילו, שהוא חלק ממנו והוא מקבל אותם בדרך חמימה ובהערכה בלתי מותנית. הדבר מערב התחברות ותחושת קבלה גם כלפי חולשותיו כשביטוייהם שליליים, מכאיבים, מפחידים או הגנתיים וגם למעלותיו כשביטוייהם חיוביים, בוגרים, חברותיים ובעלי הביטחון בין אם התנהגותו עקבית או אינה עקבית. כלומר, ללא שפיטה, פשוט קבלה.

אמנם, על המטפל לחוש אכפתיות וקבלה ללא תנאי אולם, עליו להיזהר שנתניה זו לא תהפוך לרכושנית או אובססיבית ולמעשה תספק את צרכיו שלו. עליו להרגיש את המטופל כאילו את עצמו, אך אם זאת, כאדם נפרד בעל רשות וזכות לרגשותיו ולהתנסויותיו האישיים, לצרכיו, רצונותיו וחוויותיו. כמו כן, על המטפל להבין, כי קבלה מוחלטת אינה אפשרית ולכן, בכדי שתנאי זה יתקיים, תפיסת המטפל את עצמו כבעל תכונות אלו ומודעות ערה להם, מספקת.

תנאי חמישי הינו, תחושת אמפטיה אותה חווה המטפל ושאותה הוא מעביר כלפי המטופל. אין הכוונה לתחושת חמלה או רחמים כלפי המטופל, או הבנה כלפי מצבו כפי שהוא אינו מודע לו. אלא הכוונה, לתחושת הבנה מדויקת עד כמה שאפשר לגבי הדרך בה תופס המטופל את התנסויותיו העצמיים במודעותו הערה. הכוונה, להבנה של עולמו הפרטי כאילו היה זה של המטפל, אך מבלי לאבד את הכאילו. היכולת, לחוש את רגשותיו כעסיו, פחדיו ושמחותיו, כאילו היו שלו אולם, מבלי לתת לכעסו, פחדיו או שמחותיו שלו, להיקשר ולהסתבך בהם.

דרך נוספת למימוש תנאי זה הינה, באמצעות "אמפטיה גופנית". כאשר, גופו של המטופל ברמה החושית חווה, כי המטפל קשוב לו והוא מזהה את מצוקותיו ומתייחס אליהם, הוא נרגע ומרפה אחיזה ומתח כך, שהדבר מאפשר שחרור רגשות וגלישה לרמה טיפולית עמוקה יותר. מצב זה, אינו תלוי במודעותו הערה של המטופל ואפקט זה, יכול להיות מושג גם כאשר ברמה המודעת חווה המטופל את הטיפול כלא נעים, כואב או כמצריך התמודדות. יתר על כן, כאשר המטופל חווה שחרור, רגיעה, הבנה או רפיון ברמת המודעות הערה אולם, בהתנסותו החושית גופו אינו חווה זאת, תנאי זה אינו ממומש והשפעתו של הטיפול תחוה כחיצונית וגופנית בלבד.

כאשר המטפל מסוגל לנוע בחופשיות בתוך עולמו של המטופל וזה ברור לו, אז יכול המטפל לתקשר את הבנתו לגבי תכניו של המטופל ולתת משמעות להתנסויותיו. לדוגמא, הגיע מטופל לאחר ריב עם זוגתו וכשהוא נסער וללא שליטה החל לשחרר את העומס הרגשי מעל ליבו כך, שלא היה ער לתחושותיו. תגובתו של המטפל במשפט "אני חש כי אתה כועס", הפנתה את תשומת ליבו בכדי לארגן ולבחון מחדש את תחושותיו. אם רגש זה אפיין את שחוה המטופל, הצליח המטפל להעביר את הבנתו. יתר על כן, אם

רגש זה לא אפיין את שחוויה, עצם העובדה שהמטופל ארגן את מחשבותיו, בחן את רגשותיו ונתן להם שם, השיגה את המטרה.

דוגמא לאמפטיה גופנית ניתן לראות במקרה, בו טופל בעיסוי פעוט בן ארבעה חודשים. במהלך העיסוי, הבחין המטפל שהתינוק אינו רגוע, לא מוצא את מקומו ונמצא על סף בכי. לפי תפיסתו של המטפל היה הפעוט יצור עדין, שברירי ורגיש ולכן הוא עיסה אותו בעדינות ובזהירות. כך שלמעשה, היה קשוב לעצמו ולדרך בה ניראה לו שהטיפול אמור להתבצע והתינוק, שחש כי לא קשובים לצרכיו, הגיב. כשהבין זאת המטפל, הוא שינה את גישתו והחל לבצע את העיסוי בדרך אשר לפי תפיסת עולמו אינה מתאימה לפעוטות. אולם, הוא היה קשוב לגופו ולתגובותיו של הפעוט, שעתה חש כי קשובים לו ולצרכיו, הוא נרגע, נעשה נינוח והתמסר לטיפול. אותו התהליך מתרחש גם כאשר הטיפול נעשה עם בוגר.

התנאי השישי מושג, כאשר המטפל נתפס ע"י המטופל, גם אם בדרגה המינימאלית, כבעל תכונות אמפאטיות והתייחסותו כקבלה בלתי מותנית. אולם, תכונות אלו אינן נתפסות באופן ישיר ככאלו, אלא נחוות באמצעות התנהגותו, מילותיו ובמידה והטיפול מערב מגע, באמצעות מגעו של המטפל. כך, שחוות המטופל את התנסותו של המטפל כמקבל, מבין ואמפאטי, מאפשרת לו להיפתח ולשתף את תכניו העמוקים ביותר ובעקבות כך, לקבל את עצמו, את חוויותיו החיוביות והשליליות, בדיוק כפי שהוא חש שהמטפל מקבל אותו.

אולם, מכיוון שתנאי זה וכמו כן, שני התנאים הקודמים לו, מושגים בעיקר ע"י תקשורת וורבאלית במערכת היחסים הטיפולית, נוצר קונפליקט. זאת, מכיוון שרובם של מטפלי "המגע" לא הוכשרו והוסמכו לטיפול פסיכו תרפויטי ברמה המקצועית אלא, כמטפלי מגע. ואף על פי כן, נטען כי מספיק, שתנאים אלו ימומשו ברמה מינימאלית ולכן, גם ללא הכשרה מיוחדת ובעזרת כלים פשוטים כגון שיקוף רגש, שיקוף תוכן וניסוח מחודש של תכני המטופל, יכולים תנאים אלו להיות מושגים וזאת, גם כאשר רוב הטיפול אינו מתבצע בשיחה.

יחד עם זאת, על המטפל להיזהר, היות וגם בזמן שיחה קצרה ואף, במשפט אחד יכולה להתקבל התוצאה ההפוכה וכך, יאבד המטופל את תחושת החיבור וההבנה ואת האמון, אותם מנסה המטפל להעביר. דוגמא לכך, ניתן לראות במשפט כגון "כמובן שאתה מוכשר וגם מוצלח" שנאמר ע"י המטפל כתשובה למשפט של המטופל "אני מרגיש לא מוצלח ולא מוכשר". באותו הרגע, המטופל אינו חש מוצלח ומוכשר ותשובתו של המטפל יכולה להתפרש על ידו "כהוא אינו מבין אותי" או "אינו קשוב לי". תשובה המשדרת הזדהות או הבנה יכולה להיות "אני חש שאתה מאוכזב" או "יש לי הרגשה כי אתה זקוק לאוזן קשבת ולחיבוק אמיתי". כמו כן, יכול המטפל לתת תשובה אמפאטית גם כאשר מטרת הטיפול רפואית. לדוגמא המשפט "היית רוצה להיות בכושר ולהרגיש טוב עם עצמך?" כתשובה למשפט כגון "אני מרגיש מנוון ואני שונא תחושה זו".

עד עתה ציינתי את ששת התנאים הבסיסיים ליצירת שינוי מובנה. לכל אחד מהם משקל שווה וכל אחד מהם יכול לבוא לביטוי בדרגה שונה בהתאם למטופל ולתכונות המטפל. כאשר תנאים אלו מתקיימים, שינוי מובנה יתרחש. אולם, מנגד, יכולים לטעון כי, ישנם תנאים אחרים אשר הכרחיים לטיפול ושמשיגים את אותה המטרה. ואף על פי כן, תנאים אלו משותפים ומאפיינים את כל שיטות הטיפול והם מתקיימים גם כשאלו אינם נוכחים ומתאימים לכל סוגי המטופלים והבעיות. זאת, להבדיל מכלים טיפוליים המאפיינים גישה טיפולית ספציפית אשר מתאימה למגוון בעיות ספציפיות כגון, טיפול בנוירוטיות, בעיות רפואיות למיניהן, או מצבים פסיכויים.

כמו כן, תהליך יצירת השינוי יכול להתרחש גם כאשר כלים טיפוליים או תנאים אחרים נוכחים. הם, מעין צינורות, דרכם באים לביטוי התנאים הבסיסיים, אשר מחזקים, מוסיפים השפעה ומהווים תנאים מקדימים לכלים הטיפוליים הקיימים ובהעדרם, אף מספקים ליצירת השינוי. יתר על כן, תנאים מקדימים אלו, אינם מאפיינים מערכת יחסים ספציפית והם באים לביטוי לרגעים בכל סוג של מערכת יחסים. אם זו תרפויטית, חברית, במסגרת משפחתית או מקצועית. אולם, בדרך כלל, במערכות יחסים אחרות, חסרה העקביות ולעיתים ישנו היפוך תפקידים או שחסרים אחד או יותר מהתנאים וכל עוד אין תנאים אלו ממומשים לאורך זמן, לא ייווצר שינוי קבוע ויציב.

בנוסף, יישום תנאים אלו, אינו מצריך ידע מקצועי פסיכו תרפויטי או רפואי. תנאים אלו הינם איכויות של התנסות, הנרכשות עצם החוויה ולא בעקבות העברת מידע אינטלקטואלי בתהליך לימודי. כמו כן, אין הדבר הכרחי, שהמטפל יבצע אבחון אשר במקרים רבים משרה תחושת ביטחון (וכי איך יתכן לטפל מבלי דיאגנוזה, מבלי לדעת מה הגורם ומה בעייתו של המטופל) כשברמה הנתפסת, מפת דרכים זו, היא הבסיס המאפשר למטפל להיות באינטגרציה טיפולית. אולם, מלבד מטרה זו, האבחון אינו הכרחי למימוש השינוי המובנה ויצירת מערכת היחסים בה באים לביטוי ששת התנאים הללו.

פרסתי לפניכם את ששת התנאים אשר כיום מקובל להחשיבם כתנאים המקדימים לאינטראקציה הטיפולית ביעוץ הפסיכו תרפויטי, התנאים הבסיסיים ההכרחיים והמספקים ליצירת שינוי מובנה. באופן כללי, ניתן להגיד, שתנאים אלו נחלקים לשני מאפיינים עיקריים. הראשון הינו, מודעות המטפל להתנסות שלו במהלך הטיפול והשני הינו, יצירת תקשורת אמפאטית וקבלה בלתי מותנית. כמו כן, הדגמתי שניתן להשליכם על מערכת היחסים בטיפול הגופני ההוליסטי, ואף הדגמתי שיישומם נחוץ במערכת טיפולית מסוג זה בכדי ליצור שינוי מובנה וזאת, בנפרד משיטת הטיפול המאפיינת כל מטפל ומטפל.

כיום, אני מאמין, שיישום תנאים אלו, מהווה את חלקו החשוב של הטיפול ההוליסטי וכי ישנה חשיבות ליישומם אם ברמה הגופנית, או ברמת התקשורת הוורבאלית. כך, שלצורך יצירת שינוי מובנה, השפעה או הקלה על בעיותיו הרגשיות או הגופניות של המטופל, מספיקים הקשבה, הבנה וקבלה ויתר על כן, אף כשאלו, באים לביטוי ברמת המגע הגופני בלבד.

קלינגמן א' ואייזן ר', (1990), ייעוץ פסיכולוגי: עקרונות, גישות ושיטות התערבות, הוצאת רמות, אוניברסיטת ת"א.

Rogers, C.R. (1957), The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol. 21, 95-103.

McLeod, J. (2003), *an Introduction to Counseling*, Open University Press, 3th Edition.

Eysenck, M. (1998), *Psychology an Integrated Approach*. Hralow, Longmna.

Palmer, S. (2000), *Introduction to Counseling and Psychotherapy: The Essential Guide*, Sage Publications.