מה מביא אנשים לטיפול פסיכולוגי?

"כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו. אך המשפחות האומללות - אומללות הן כל אחת על פי דרכה", טולסטוי, מתוך הספר אנה קרנינה.

יש משהו חזק ועל-זמני במשפט הפותח הזה של טולסטוי בספר אנה קרנינה, שנכון גם לאדם הפרטי. מעגל החיים שלנו מזמן צמתים, אתגרים, קשיים, דילמות ופרשות דרכים. חיינו רצופים חוויות ומשברים, זו עובדה! ואם נתבונן בה ממרחק מה, נבין גם שהיא זו שהופכת אותנו לייחודיים, מורכבים ומעניינים.

על פי רוב המשברים שפוקדים אותנו הם קלים, אנחנו מתמודדים איתם וממשיכים הלאה, אך לעיתים משברים קשים נקרים בדרכינו: חלקם נגרמים על ידי גורמים חיצוניים, למשל, מחלה קשה, אובדן של אדם יקר, תאונה או גירושין של הורים, בעוד אחרים הם תוצר של תהליכים טבעיים יותר, למשל גיל המעבר, ילדים שעוזבים את הקן, משבר בזוגיות, גיל ההתבגרות או יציאה לגמלאות.

משברים שכאלו עוברים על כל אחד ואחת מעימנו, אולם לא כל אחד מאיתנו פונה בעטיים לטיפול פסיכולוגי. חלק מהאנשים מצליחים להתמודד עם המשבר בכוחות עצמם או אינם מודעים לכוחו של טיפול פסיכולוגי ככלי אפקטיבי להתמודדות עם משברים מסוג זה, ואילו אחרים מסתייעים בטיפול פסיכולוגי.

המכנה המשותף של כל הפונים לטיפול פסיכולוגי הוא סבל ממצוקה או משבר. אנשים רבים רואים בדמות הפסיכולוג אדם שיכול לעזור בצמתים חשובים בחיים, הם רואים בו אדם הבקיא בנושאים אלו שיכול לחלץ אותם מהם. הם מאמינים שהטיפול הפסיכולוגי יסייע להם להתגבר על הקשיים ויעזור להם לפתור בעיות.

הבשלות לטיפול פסיכולוגי

אנשים מגיעים לטיפול כאשר עולה הרצון בשינוי וקיימת הבשלות הנפשית הנדרשת לתהליך. מהי בשלות לטיפול פסיכולוגי אתם בוודאי שואלים? על כך נענה בשורות הבאות:

אינטרוספקציה – הצלחתו של טיפול נפשי תלויה במידה רבה ביכולת ההתבוננות העצמית (=אינטרוספקציה) של המטופל. שכן במהלך הטיפול צריך להיות מודעים לרגשות, למנגנוני ההגנה, למחשבות, תחושות, להתנהגויות יש להכיר בחולשות, בחוזקות, לזהות תהליכים נפשיים, ולחדור אל נבכי הנפש פנימה. ללא יכולת אינטרוספקטיבית לא יצליח המטופל לחזק את היכולות המנטאליות שלו ולא יוכל לפתח מנגנונים בריאים להתמודדות עם משברים וקשיים בחיים.

בגרות – מאחר והכלי העיקרי במרחב הטיפולי הקלאסי (הפסיכואנליטי והדינאמי) הוא הדיאלוג שנוצר בין המטופל לבין המטפל, אז יכולת ורבאלית או כושר ביטוי הם תנאים חיוניים נוספים לטיפול פסיכולוגי. דרך הדיבור וניגונו מאבחנים את הבעיה, באמצעותו מתמודדים עם הקושי ואף פותרים אותו. פרויד הוא הראשון שעמד על כך שדיבור מסייע בפתרון בעיות נפשיות, ואף כינה תהליך זה בשם הציורי: ניקוי ארובות.

מוטיבציה לשינוי – בשלות פירושה גם מוטיבציה. לעיתים פונים אליי הורים מודאגים או נשים שנמצאות במשבר זוגיות ומבקשים ממני לטפל בילד שמסרב ללכת לטיפול או בבן זוג שאינו בשל לטיפול זוגי, והתשובה שלי היא אחת: כדי שטיפול יהיה אפקטיבי המוטיבציה צריכה להגיע מצד המועמד לטיפול, ואין זה מספיק שהסביבה רוצה בכך. הסביבה יכולה להשפיע על האדם ולעודד אותו אך עד שהמוטיבציה לא מתעוררת באדם עצמו, הוא יהיה אמביוולנטי, הוא לא יצליח להתמסר לתהליך הטיפולי ואין טעם להתחיל טיפול פסיכולוגי, שכן הוא לא יהיה אפקטיבי.

היכולת להקשיב ולהתייעץ – תמיד אומרים שהצעד הראשון לקראת שינוי מגיע כשמכירים בבעיה. אבל ממעטים לדבר על הצעדים הבאים. לאחר שהכרנו בבעיה, במשבר או בקושי הצעד הבא הוא

ההכרה בכך שעזרה חיצונית עשויה ויכולה לעזור. צריך מוכנות פנימית לבקש עצה או עזרה וצריך נכונות להטות אוזן ולהקשיב לדעות אחרות או לעמדות שונות מאלו שבהם מחזיק האדם.

רק כאשר כל הקריטריונים הללו מתקיימים יש בשלות טובה דיה לטיפול פסיכולוגי, והסיכוי שהוא גם יהיה יעיל ויסייע לאדם לצאת מן המשבר גדלה לאין שיעור.