

האם ניתן לאלץ את יקירכם ללכת לטיפול?

לא פעם אני מקבל טלפון מנשים שמעוניינות להתחיל טיפול זוגי אך בעליהן לא מוכנים לקחת חלק בתהליך, או הורים שסבורים שהילד שלהם חייב טיפול עקב דיכאון או חשש להתמכרות, בעוד הילד אינו מעוניין לגשת לטיפול פסיכולוגי.

תסריטים שכאלו אינם נדירים, בלשון המעטה, הם מתרחשים מדי יום בקליניקה שלי ובוודאי שהם מתרחשים גם אצל פסיכולוגים ופסיכיאטרים אחרים, בארץ ובעולם כולו. הרצון העז להביא אנשים לטיפול, תוך מחשבה טהורה על רווחתם ועל בריאותם, לעיתים מוליד אולטימטומים, אימים וריבים מיותרים וסופם לייצר התנגדות הולכת וגדלה לטיפול ולהחטיא את המטרה. במקרים כאלו תמיד צצה ועולה השאלה:

איך מביאים לטיפול פסיכולוגי אדם שאינו רוצה בכך?

באופן עקרוני, אני מאמין שלא ניתן לכפות טיפול על אדם שאינו רוצה בכך. וגם אם אותו אדם ילך לטיפול, הטיפול לא יהיה יעיל. היה זה אפלטון שאמר את המשפט המפורסם:

לא מתוך אונס ילמד הנער, אלא מתוך משחק.

אז אמנם לא מומלץ לכפות על אדם טיפול פסיכולוגי, אך ישנן דרכים לעורר באדם מוטיבציה לטיפול, וזה נכון כמעט לכל מצב: משבר בזוגיות, דיכאון, חרדות, הפרעות אישיות, התמכרויות, פוביות, משבר אמצע החיים, גיל פרישה, משברי גיל ההתבגרות, בידוד חברתי וכו'.

את המוטיבציה לטיפול ניתן לעורר כמה דרכים עיקריות:

- ❖ **דוגמה אישית** – הנעה לטיפול יכולה להגיע בצורת דוגמה אישית. אם ניקח למשל אישה שמעוניינת לעורר מוטיבציה בבעלה לגשת לטיפול זוגי. במקרה כזה מומלץ שהאישה תלך בהתחלה לבדה לטיפול, וייתכן מאוד שהדוגמה שהיא תשמש תניע בעתיד את הבעל להצטרף ולקחת חלק בתהליך הטיפול הזוגי.
 - ❖ **דיאלוג פתוח** – לעיתים תכופות שורש ההתנגדות לטיפול פסיכולוגי נעוץ בדעות קדומות שמחזיק האדם. לכן, על מנת להתגבר על ההתנגדויות ועל הדעות הקדומות כדאי להפנות את האדם שמתנגד לטיפול לאנשים שהשלימו טיפול בהצלחה, במטרה להחליש את הדעות הקדומות שלו.
 - ❖ **חומר למחשבה** – מידע חסר, ארכאי או לקוי אודות טיפולים פסיכולוגיים יכול אף הוא להוות מחסום בדרך לטיפול נפשי. במקרה כזה רצוי לספק חומר קריאה ומידע (ספרים, אינטרנט, מאמרים, סרטונים) על סוגי הטיפולים, המטפלים והשיטות - עד אשר מתחילה להיווצר מוטיבציה באדם.
 - ❖ **לשדר לגיטימציה** – כאשר הקרבוראטור ברכב שלנו מתקלקל, אנחנו לא חושבים פעמיים ומיד שמים פעמינו אל המוסך שלנו. כשכואבת לנו הבטן או שאנחנו נפצעים, מיד ניגש לרופא המשפחה שלנו. וזה המסר שצריך להדריך אותנו גם בטיפול נפשי. חשוב לשדר לאדם שמתנגד לטיפול, שיש מקום להיעזר באנשי מקצוע, חשוב להסביר מדוע הוא חשוב. סביבה תומכת יכולה בהחלט לעורר מוטיבציה.
- מוטיבציה ובשלות הם תנאים חשובים להצלחתו של הטיפול הפסיכולוגי. אך גם אם נראה שתנאים אלו לא מתקיימים, ניתן להצית אותם באדם. אחרי הכול רובנו נמנעים עד כמה שניתן מסבל וכאב וחותרים להשגת איכות חיים מירבית.

במאמרים הבאים אמשך לשתף אתכם בסוגיות ותובנות מחדר הטיפולים.

**** שימו לב, חשוב להדגיש כי אני לא מתייחס במאמר זה לאשפוז כפוי, שמתרחש במקרים קיצוניים של פסיכوزה, ונערך רק באישור הפסיכיאטר המחוזי.**