

מהפכה של טיפול



איך ייתכן שמתפל זוגי ששמו הולך לפני מתמודד עם קשיים של שלום בית, ואיך הטיפול המקצועי שהוא עובר מציל לא רק אותו, אלא את כל מטופליו? ר' משה, מהמתפללים המוכרים בירושלים, חושף את סיפורו המטלטל ואת הדס אפיק

”אני עוסק בתחום הייעוץ הזוגי כבר שש שנים, יש לי לא מעט מטופלים, מכל קצוות הציבור, ובכל זאת הגעתי לתקופה שבה הרגשתי שבר כלי, את המשפט הקשה הזה אומר לי ר' משה, יהודי יקר, אשר לדבריו במשך שנים למד והתמחה בייעוץ זוגי, אך דווקא כשהגיע לשלב שבו שמו הולך לפניו, וזוגות רבים מבקשים להסתייע בעצותיו, הוא החל לחוש תחושות של קושי ומועקה. ”מה שבעיקר הפריע לי הוא המצב בתוך הבית הפרטי שלי”, הוא מספר בכנות, ”הרגשתי במשך תקופה שהזוגיות שלי לא יציבה, עברו עלינו כמה משברים והרגשתי שאני חוטא לאמת בכך שאני מייעץ לכולם על שלום בית, בזמן שהמצב אצלי רחוק מלהיות מושלם. זה הגיע לרמה של תסכול ולחץ גדול, שגרמו לי להיות עוד יותר חסר סבלנות ולחץ עם בני ביתי. ”היה דבר נוסף שהפריע לי באותם ימים ונגע דווקא בתחום המקצועי: הייתי מאוכזב מכך שאני לא רואה תוצאות ישירות אצל המטופלים שלי. ציפיתי לשמוע משוב על שינויים מרחיקי לכת, על שלום בית ושלווה שהגיעו בזכות הייעוץ שנתתי, וזה לא קרה מספיק. מצאתי את עצמי מקבל ממטופלי פניות בהולות, ממש סביב השעון, לסייע להם במצבי משבר קשים, והמציאות הזו חזרה ונשנתה. לא גמרתי לכבות שרפות, חשתי מתח תמידי בלתי נסבל, בשלב מסוים הביטחון שהיה לי בנוגע למקצועיות שלי הלך ודעך, והגיע מצב שבו התחלתי לשאול את עצמי אם אני באמת במקום הנכון.”

לצאת מן המצוקה

ר' משה אומר את הדברים מתוך כאב גדול. לא קל לו לשתף בדברים, אך הוא מרגיש שיש בהם מסר חשוב, שכן בדורנו קיימים מטופלים רבים ובעלי מקצוע בעלי ניסיון רב, ודווקא הם נתקלים בקשיים פנימיים בתוך הבית וגם בקליניקה. ”זה לא שהסנדלר הולך יחף, אלא הרבה מעבר לכך”, הוא מבקש לדייק. ”במקרה שלי הייתי דורש מעצמי דרישות גבוהות מאוד, כי ידעתי איך באמת צריכים לנהוג

ומה מוטל עליי לעשות. כך הייתי מפנה מזמני לטובת זמני איכות עם אשתי, מבטל פגישות חשובות כדי לצאת יחד ולשוחח, גם אם לא תיאמנו זאת מראש. במקביל התמסרתי למטופלי מעל ומועבר, הייתי עונה להם גם אם התקשרו בשעות לא שעות, התעכבתי איתם מעבר לזמן שנקבע, מעניק להם הנחות גדולות בסכום הטיפול כשהתקשו לעמוד בתשלומים, ומשקיע בהם באמת את כל נפשי. אלא שאז הגיעו מקרים קיצוניים בדיוק בצד השני. הייתי נופל לעצבנות מוגברת והפכתי למאשים ותובעני ברמה שלא הכרתי את עצמי. במשך תקופה ארוכה הילכתי בין שני סוגי קיצוניות. מצד אחד אני בעל מסור ומטפל מתחשב, ומצד שני ממורמר וטעון. המצב הזה יצר אצלי תסכולים פנימיים חזקים מאוד.”

ר' משה מספר על רגע ששינה את תמונת המצב מתוך הכרה ברורה שיש בכך בשורה לציבור: ”לפני כשישה חודשים שמעתי על פתיחת תוכנית הכשרה שמיועדת למטופלים ואנשי מקצוע העוסקים בחינוך או בתחום הטיפול הזוגי, שבמקביל למפגשי ההדרכה המשותפים שהיא מציעה להם, היא גם דורשת מהם לעבור תהליך קבוצתי וסדרת מפגשים זוגיים עם נשותיהם אצל הרב אריה אטינגר, שידוע כיועץ זוגי ומומחה להתמכרויות. ”האמת היא שבתחילה זה היה נראה לי הזוי”, הוא מודה. ”הרי למדתי את סודות הטיפול במשך שנים, ומדוע שאיעזר במטפל אחר? האמת היא שגם חשתי מפני חשיפה, כי אני נחשב למטפל מוכר מאוד בתחום, ולא היה לי נעים לחשוב על כך שאני עומד לשבת עם עוד קבוצת מטופלים ולחשוף בפניהם את כל חולשותיי וכאביי.”

חוסר האונים גבר על המבוכה, ור' משה נרשם לסדנה. ”בתחילה נרשמתי באופן דיסקרטי”, הוא מודה. ”הצגתי את עצמי רק בשם פרטי, והשתתפתי בשיח כצופה מן הצד, עד ששמעתי דברים שמשו נגעו בליבי והמיסו את המחסומים. היו אלה מילותיו של הרב אטינגר ששיתף במסעו האישי וציין בגאווה שגם הוא נמצא באופן עקבי בטיפול אישי זוגי אצל מטפל, ושבעיניו זה הפתח להצלחה במלאכת הטיפול.”

כאן ר' משה עוצר לרגע ועובר לדבר בכובעו המקצועי, והוא ממחיש את חשיבות הנושא כמו גם את הרגישות שלו. ”שבת בכתה עם עוד כ-30 משתתפים, כולם כמוני, מגיעים מתחומי הטיפול או החינוך, וגיליתי לתדהמתי שאני ממש לא לבד. ככל שהחברים העמיקו ודנו בנושא, הצלחנו לרדת לעומק העניין ולהבין שכמטופלים אנחנו לעיתים קרובות מתקשים מאוד לקבל את עצמנו, כי אנחנו מצפים מעצמנו להיות מושלמים וליישם בבית את כל מה שאנחנו מלמדים בחוץ, בזמן שאנחנו בסופו של דבר בני אנוש, יצורים גשמיים. כמו כל בני האדם, גם אנחנו לפעמים אכפתיים ולפעמים אגואיסטים, יש לנו קשיים והתמודדויות, והמשימה שלנו היא ללמוד לקבל ולהכיר בניגודים שלנו, ולא לברוח ולנסות להכחיש את החלקים האלו.”

להציל את הנפש

הלימודים, לדבריו של ר' משה, כללו גם התנסות פעילה, בחלק מהזמן חולקו המשתתפים לשתי קבוצות שכל אחת מונה כ-15 תלמידים. ”האמת היא שכשישבת בסדנה היו לי דמעות בעיניים”, הוא מוסיף. ”שמעתי מהמשתתפים האחרים סיפורים כל כך דומים לשלי, והסתבר שהמצב הוא הפוך על הפוך. אנשים מפעילים לפעמים כל כך הרבה כוח של הנגדות והכחשה למה שהם חווים בשטח, וזה גורם להם לקושי עוד יותר גדול בקבלה העצמית שלהם. בתהליך הקבוצתי גם למדנו לזהות אלמנטים של 'כאן ועכשיו', מה שאומר ללמוד אותם דרך הדינמיקה שנוצרת בקבוצה, על הרגשות וההגנות שאנו מפתחים. ככל שהעמקנו כך הפכו הדברים לברורים והבנתי שהם נחלתם של רבים מאנשי המקצוע.”

”אני שומעת את דבריך ולא כ”כ מתחברת. הרי הבעיות האמיתיות צפות רק בבית פנימה, במקום שבו בן אדם מסיר את כל המסכות ומרשה לעצמו להתנהג בטבעיות. רק אז, לצערנו אנשים מגלים את אישיותם האמיתית- ולא בקבוצה עם מזגן וכוס קפה. אז מה התועלת??”

אני לגמרי מבין את השאלה ואפילו יכול להעמיק אותה- לא רק שדפוסי ההתנהגות שלי לא יעלו בקבוצה, אלא גם הבעיות האמיתיות שאינן מתמודד, הרי אני לא אעז לספר על עצמי ועל אשתי דברים שעלולים לפגוע בנו.

”כן, מדויק”

גם אני שאלתי בדיוק את אותן שאלות ועד שלא התנסיתי לא נרגעתי, וכשהתנסיתי- הבנתי שתהליך קבוצתי מקצועי הוא שונה לחלוטין ממה שחשבתי, ויש לו תועלת לא פחות ממדהימה. בעבר השתתפתי בכל מיני סדנאות מודעות קבוצתיות, בכל מפגש העלה אחד המשתתפים מצוקה שהוא או מטופל שלו מתמודד איתה

והמנחה או חברי הקבוצה ניסו לסייע לו. זה היה נחמד ואפילו יעיל, אני חושב שמה שבעיקר הועיל זה החשיפה לבעיות של הזולת, מה שנקרא 'צרת רבים- חצי נחמה'. אבל אם נהיה אמיתיים אז, כמו שאמרת, הבעיות הרציניות שאינן התמודדו בתוך הבית פנימה- לא עלו שם. דיברו על סכסוכי שכנים, קשיים על הבן המתבגר, דימוי עצמי נמוך וכדו'... כך שכשמעתי שהקורס כולל תהליך קבוצתי אמרתי לעצמי 'נו נו... נחמד. הטיפול והשינוי האמיתי יהיה במפגשים הזוגיים.”

”ומה בשטח??”

”היום, כשאני כבר באמצע הדרך ומבין היטב במה מדובר, אני אומר בשיח הביטחון שתהליך קבוצתי זה הדבר! אבל צריך המון מקצועיות והמון אומץ ובטחון כדי להנחות אותו כמו שצריך.”

”תסביר.”

בדרך כלל כשאנשים הולכים לטיפול הם באים במטרה לשנות את ההתנהגות שלהם או של בת הזוג- החרדות, הכפייתיות, ההתמכרות, האכילה הרגשית...”



פה בא הרב אטינגר ולימד אותנו שכל אותן תסמינים שאנחנו סובלים מהם הם רק הגנה לקושי שיושב עמוק בפנים, אין טעם להילחם באותן הגנות, מטרת הטיפול היא להבין את הכאב וחוסר הביטחון שהביא אותנו לשם. בגישה הזו- הדרך היעילה ביותר להבין את אותו כאב הוא ע”י התבוננות עמוקה ומדויקת בדינמיקה הבין אישית שלנו, והדרך לבחון דינמיקה זה דווקא בקבוצה.

מה שהכי מרתק הוא שכדי לבחון את מערכת היחסים שלך עם הסביבה אתה לא צריך לספר על מצוקות וקשיים, די בשיחת חולין פשוטה כדי לזהות את אותם אלמנטים שגורמים לך כ”כ הרבה סבל וכאב לב בתוך הבית פנימה.

”אתה יכול לתת לי דוגמה?”

בטח. אספר על מה שחוויתי באופן אישי. אחד מחברי הקבוצה שבה אני משתתף הוא יהודי תלמיד חכם גדול, אצילי ונעים הליכות וגם מכהן במשרה מכובדת ומוערכת. מן דמות אידיאלית כזו. נקרא לו ר' ברוך. מהרגע שהבנתי בר' ברוך השתדלתי ליצור איתו קשר קרוב ולהתחבב עליו. באחד המפגשים הוא אמר דברי חכמה מאד עמוקים ומיוחדים. כולם שתקו ורק אני שיבחתי בקול את דבריו והוספתי מילות הערכה לאישיותו המדהימה. הרב אטינגר המתין מספר רגעים ואז ביקש לפענח את מערכת היחסים שמתרחשת מתחת לפני השטח. אני מיהרתי לומר בתגובה שאני מאד מעריך את ר' ברוך אני חושב שיש הרבה מה ללמוד ממנו. התבטאתי במילים הללו: 'לא שאני מקנא בו, אבל אני חושב שיש בו הרבה תכונות מיוחדות'. הרב אטינגר חזר על דברי מילה במילה וביקש ממני להתבונן ולנסות לבחון מה יושב פה. נשמתי עמוק והחלטתי לאזור אומץ. גיליתי שיש בתוכי רגשות מאד חזקים של קנאה ותחרות דווקא מול אותו ר' ברוך שנהגתי להלל ולשבח. ההערכה העמוקה שניסיתי להפגין נועדה לחפות על אותם רגשות. המנגנון הזה נקרא 'תגובת היפוך'. זה שדווקא אני, מכלל מעגל החברים יצרתי איתו קשר כ”כ קרוב והיללתי ושיבחתי אותו- זה לימד על רגשות ממש לא פשוטים.

ההבנה הזו הביאה אותי להתבוננת מדהימה לתוך עצמי- מה אותו ר' ברוך מסמל עבורי? אלו מקומות אני כ”כ מפחד לקבל בתוכי? היכן זה התחיל?

השלב הבא הוא להבין את המחירים והאנרגיות שאני משלם כדי לחפות על חוסר הקבלה הזו, כאן מגיעות החרדות, ההתמכרויות, הכפייתיות וכל מיני צורות של בריחה. העיקר לא לפגוש את האני הפנימי שלי שאני כ”כ לא סובל...

במקרה שלי שילמתי מחיר כבד של ריצוי וקושי בהצבת גבולות כביכול מול אשתי או המטופלים ובעצם- מול עצמי. ובעקבות כך גם הגעתי לקצה השני- נפילה קשה למסכת של תסכולים והאשמות. כל זה בגלל שלא הערכת את עצמי וניסיתי לקבל אישורים והערכה מהסביבה.

כתוב: ”הקנאה, התאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם”. אנחנו רגילים לחשוב שאנחנו סובלים בגלל מחלות, עניות, אובדן וכדו' אבל באמת מה שגורם לנו סבל זה התחושה שלשני טוב יותר והוא מאושר יותר ואם רק אזכה לנתונים שלו אז חיי יהיו מאושרים. ברגע שאנחנו מסוגלים להתבונן במקומות הללו- אז אנחנו זוכים לעבודת מידות מדויקת ומעצימה. לא אזנים אם אומר שאני מרגיש יציאת מצרים אמיתית, יציאה מעבודות של הכחשה לחירות של התבוננות ללא פחד.

