



פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר
רכז אקדמי של התכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה
אמריקני. נ.ר. בשיתוף האינטגרטיבה הפתוחה

מדריך למשתמש התורני בפסיכותרפיה

פרק 1 – טיפול בדיבור

פסיכותרפיה היא טיפול בנפש (ביוונית: פסיכו – נפש, תרפיה – טיפול). בעצם, זהו טיפול בדבר שאיש אינו מכחיש את קיומו אך גם איש אינו יכול לראותו. כאשר פציננט מגיע אל הרופא ומתלונן על כאבים ברגלו, יודע הרופא כמו החולה היכן נמצאת הרגל, אך כאשר מגיע המטופל ומתלונן על חרדה, כיצד ידע המטפל היכן נמצאת החרדה בנפשו של המתלונן? איך בכלל אפשר לטפל בנפש? כיצד נוכל לחקור הווייה שאינה חושית?

אמת שרופא נפש אינו מטפל בנפש כלל, הטיפול נעשה בבעל הנפש – המטופל. בעל הנפש משמש מתווך בין המטפל לבין הנפש. למטפל יש כלי אחד בסיסי ומרכזי בתהליך והוא ההקשבה. דרך ההקשבה הוא יכול ללמוד מבעל הנפש על נפשו. האזנה לסיפורו של הפונה, והקשבת הפונה עצמו לסיפוריו באמצעות המטפל שלכניו הוא תיאר את מסעות חייו, גרמות לשניים להתהלך בין נבכי נפתולי נפשו של המטופל, ולזה האחרון לכוון את חייו בהתאמה טובה יותר לעולמו הפנימי.

הנפש היא איבר ההתאמה שלנו אל העולם. באמצעות איבר זה אנחנו קולטים ומעבדים מידע, מגיבים לגירויים ברמות השונות של הווייתנו – חיצוניים או פנימיים, ובאמצעותה אנחנו יוצרים קשר אל העולם שמחוצה לנו. את בחינת ההתאמה עם העולם אנו עושים באמצעות הרגשות שהינם תוצר של איבר ההתאמה – הנפש.

כאשר חלקים שונים הקשורים באיבר ההתאמה נפגמים, יוצאים מאיזון, אנו פונים לטיפול. כשאננו מצליחים להגיע להתאמה בין עולמנו הפנימי לעולם החיצוני, כשאננו מתגברים על עוצמת רגשותינו, שרגשות אלו מקשים על התמודדותנו עימם, אנו פונים לטיפול.

הדיבור – סוכן הנפש

הדרך של המטפל ללמוד על נפשו של המטופל עוברת דרך הסוכן הראשי של הנפש – הדיבור. בעצם, טיפול נפשי הוא טיפול בדיבור, והדיבור מהווה חוט הקשר בין נפשו של המטופל לבין המטפל, והוא זה שיוצר את התהליך הטיפולי.

נכון שלדבר אפשר עם חברים וקרובים, ואכן יש לדיבור עם המארג החברתי של האדם כוח מרפא. עם זאת, הדיבור שעליו אנו מדברים הוא דיבור מסוג אחר, דיבור שבוחן את עצמו ומשנה את פניו במהלך התהליך הטיפולי בהדרכתו של המטפל ובכלי ההקשבה הטיפולי שאין לו תחליף בתהליך טיפול.

תמיכה, הכלה, העצמת המטופל וכל החלקים הקשורים בתהליך הטיפולי נעשים אך ורק באמצעות הדיבור. כל פריצה ממסגרת הטיפול בדיבור, מסכנת את המטופל, מנצלת את חולשותיו ומנצלת את כוחו וסמכותו של המטפל. כל מעשה של



**מאמרים וסיכומי שיעורים בטיפול זוגי
ומשפחתי, פסיכותרפיה אינטגרטיבית והדרכה**



הרב שלום אביחי כהן | M.C.S
Master Counseling Supervisor

פסיכותרפיסט, מטפל זוגי בכיר וסופרוויזר
רכז אקדמי של התכנית להכשרת יועצי נישואין ומשפחה
במרכז י.נר בשיתוף האוניברסיטה הפתוחה

מחווה גופנית אין לו מקום בתהליך הטיפול, וכאשר יש למטופל חשש או חשד שהמטפל משתמש במחוות שהן גופניות
החורגות מאופי הטיפול, עליו להגיב מיד ואף לשקול פנייה לוועדת האתיקה של האגודה המקצועית בה חבר המטפל.

יתירה מזו, לדיבור בתהליך הטיפולי יש ערך שבמקומות מסוימים דומה שאבד או כהה, על המטפל להיזהר מלומר כל דבר
המשתמע ממנו סוג של פיתוי או הטרדה. הדיבור בתוך התהליך אינו דיבור של שני חברים הקושרים ביניהם יחסי ידידות או
אהבה, זהו דיבור של כל מילה או אינטונציה יש משמעות ישירה למתחולל בנפשו של מטופל, של המטפל ולקשר ביניהם. דיבור
שיש בו חוסר כבוד למטופל, פיתוי או הטרדה, מהווה בגידה של המטפל באמון שנותן בו המטופל, וניצול מעמדו לסיפוק צרכיו
האישיים.

