

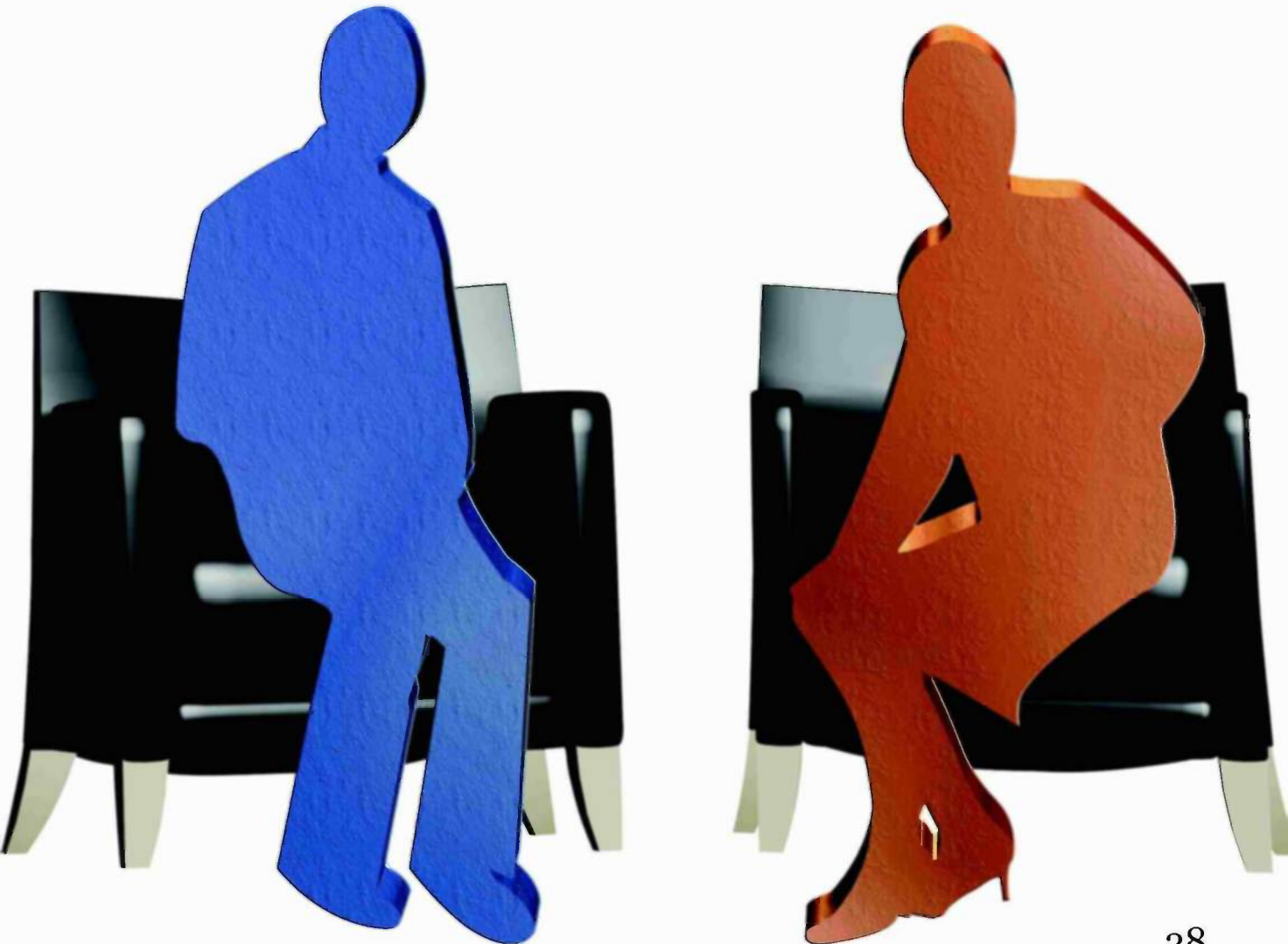
19.38x21.54	31	עמוד 28	חיים אחרים	01/02/2010	21363813-7
27740					

פגישה אחת וגמרנו

אחרי שהטיפול קצר המועד תפס את מקומה של הפסיכואנליזה המסורתית, מגיע תורו של טיפול המתחיל ומסתיים בפגישה אחת. הגישה הזו אינה מתאימה לכולם ולא לכל בעיה, אולם אנשים בעלי אינטליגנציה שכלית ורגשית גבוהה או כאלו שנרתעים מתהליך טיפולי ממושך המכביד רגשית וכלכלית, עשויים להיתרם. נפגשנו כך

מאת: מירי בן-דוד ליוי

shutterstock / ASAP



16.87x21.27	32	עמוד 28	א ח ר י ם	01/02/2010	21363818-2
27740					

החיים איתו לא פשוטים". ההורים, שהרגישו מותשים מההתנהגות של בנם, כמו גם משגרת יומם העמוסה ומהקריירה שלא אפשרה להם זמן לנשום, ניסו טיפול פסיכולוגי-דיאדי (טיפול משותף של הורים וילד) שבועי, אך הניסיונות עלו בתוהו. "יכולנו לקנות דירה לפחות בכסף שהשקענו בטיפולים השבועיים הללו שארכו כשנתיים. במשך השנתיים שאחרי הטיפול לא רצינו לשמוע על טיפולים ועל פסיכולוגים". בדיוק כשהשניים נואשו, הם גילו באחד מהפורומים לגיל הרך באינטרנט המלצה על יעוצת בינאישית הנוהגת להעניק ייעוץ חד פעמי ובמסגרתה היא מעניקה הדרכה להורים. "קבענו להיפגש איתה והיא הכינה אותנו לפגישה ארוכה. הצטיידנו במחברת ובעט ויחד איתנו היא התחילה לארגן את חיינו מחדש. היא האירה את חיינו באור אחר ועזרה לנו להבין היכן טעינו (לא ידענו להגיד 'לא') והיכן נהגנו נכון (זה חיזק אותנו). שאלנו אותה כל מה שרצינו, העזנו להתייעץ לגבי כל מה שהטריד אותנו גם בינינו לבין עצמנו, ובעצם מצאנו מישהו שיכול לרחף מעל החיים שלנו ולראות הכל

"היועצת הצליחה לזהות את האופי שלי. היא קלטה שאני אחת שיודעת להתמסר, ואם אני נותנת ומעניקה - אני נקשרת. היא גם ידעה לפרוט על רגש הרחמים והחמלה כלפי חמותי, ואז התפוגגה כל תחושת המתח והתחרותיות, שהיו כנראה לב הקונפליקט. כמוכן שהשינוי לא קרה ביום אחד והיא נתנה לי משימות שביצעתי שלב אחר שלב לאורך זמן. היועצת שכנעה אותי שהכל נמצא בשליטתי. היא עודדה אותי שהיא מאמינה שאני יכולה לעשות את השינוי וזה חיזק אותי מאוד".

לא רצו לשמוע על טיפול

דוגמה נוספת למי שעייפו מטיפולים פסיכולוגיים ממושכים הם עדינה ויוסי, הוריו של עומר (10), ילד תובעני ומפונק. לדברי ההורים, "גיל שנתיים הנורא" התארך אצלו בעוד כמה שנים, והם לא ידעו את נפשם. "עומר הוא הבכור מבין ילדינו ונכד ראשון משני הצדדים. כמו כן, יש לו טמפרמנט כזה שיודע להחזיק את כולנו קצר. מסתבר שזהו שילוב 'קטלני' שהתבטא גם בהתנהלותו בבית הספר.

רבים נרתעים מטיפול בינאישית ממושך או ממעקב פסיכולוגי לאורך זמן, כיוון שהוא מכביד עליהם ועל השגרה שלהם (שלא לדבר על חשבון הבנק שלהם). ייתכן שהטרנד הטיפולי החדש, הצובר תאוצה בארץ, ידבר אל לבם. כיום פועלים כמה אנשי מקצוע בשוק הפרטי המציעים טיפולים בינאישיים וייעוץ שמתחילים ומסתיימים בפגישה אחת בלבד. אורנה (35, נשואה + 3) היא אחת מרבים שניסו את סגנון הטיפול החדשני. יחסיה עם חמותה עלו על שרטון כבר בתחילת הדרך. עוד בתחילת היכרותה עם בעלה, לפני כעשר שנים, שרר ביניהן מתח. "בשנים הראשונות היו בינינו חילוקי דעות בדברים קטנים, אבל אלו החריפו במשך השנים כשנולדו שלשת הילדים. היא אמנם שידדה שהיא הידועת והיא המבינה, אך אני מודה שזה לא הצדיק את המתח התמידי שהיה באוויר". אורנה הבינה כי היחסים ביניהן עלולים להסלים ולהידרדר והיא לא רצתה שזה יקרה, אבל מעולם לא הצליחה לאסוף את עצמה כדי לטפל בבעיה בעזרת ייעוץ מקצועי. "ידעתי שיעוץ בינאישית דורש הרבה משאבים, זמן וסבלנות, בדיוק הדברים שאין לי. אבל ידעתי שאני היא זו שצריכה לעשות את הצעד. כיוון שאני הצעירה בינינו, הבנתי שאם אחת מאיתנו תשתנה זאת תהיה רק אני". כשאורנה שמעה כי יש אפשרות לייעוץ חד פעמי ולהכוונה בפגישה אחת היא החליטה להרים את הכפפה. "אני זוכרת את עצמי לוקחת את הפתק עם מספר הטלפון שנתנה לי חברה ואומרת: 'זהו. את מתקשרת, קובעת והולכת. זאת רק פעם אחת'".

אורנה פגשה ביועצת שהקדישה לה את כל הבוקר, והטיפול עבד. היועצת הקשיבה ושמעה ממנה את הרקע לקונפליקט ואת הסיפורים הטעונים וציידה אותה בעצות כמו: לעבור לראג לצד של חמותה ולנסות לראות את החיים מנקודת מבטה, לשתף את חמותה בחוויות נעימות ולהעניק לה מתנה מדי פעם, לעזור לה כשצריך ולעיתים להיות אמפתית ורחומה.



לפעמים אדם בשל לשינוי, וצריך רק דחיפה אחרונה או שינוי פרספקטיבה. עצם הידיעה שהזמן מוגבל נותנת כוח לשינוי

16.47x23	33	עמוד 28	אחרים	01/02/2010	21363826-1
27740					

פגישה אחת וגברנו

כן, אבל...

"טיפול בפגישה אחת עתה על פוטנציאלי של אנשים רבים ותבסס כמאיים פחות וכיעיל וחסכוני יותר מטיפול ממושך. זאת בניגוד לשיטות טיפול אחרות, כגון הפסיכואנליזה, אשר יצא לה שם של תהליך ממושך ביותר, ולכן רבים נרתעים ממנה", אומרת **ד"ר בלונדר-רון**, פסיכולוגית חינוכית וקלינית.

"להערכתי, לעתים טיפול בפגישה אחת עשוי להיות יעיל ומספק ולעתים לא. היעילות תלויה מקרה וקשורה לטיב הבעיה, לאישיות המטופל ולעומדת המטפל. ככל שהבעיה ממוקדת יותר ועמוקה וממושכת פחות, ומטרת הטיפול מוגבלת ואינה מיתעדת לפתור את כל קשייו של המטופל, יש סיכוי גדול יותר לפתרון מהיר.

"מטופל המתאים יותר לטיפול קצר חייב להיות בעל מוטיבציה גבוהה לשינוי ובעל כוחות נפשיים. רצוי מאוד שיהיה בעל יכולת טובה לקשר בינאישי, בעל אינטליגנציה רגשית ושכלית גבוהה, עם מערכות תמיכה (משפחה וחברים קרובים) ויכולת הסתגלות גבוהה. רצוי מאוד שלא יהיה אדם חרד מאוד, נקשה, בעל גישה שלילית לחיים, שקוע בעצמו, ותלוצי, בעל נטייה להחצנת רגשות על ידי התנהגות וסובל מבעיות נפשיות קשות (כגון פסיכזה). מבחינת המטפל, חשוב שיהיה מעטה בטיפול קצר, בעיל בטיפול (לא רק מקשיב) וממוקד.

גם בקרב פסיכולוגים נפוץ טיפול קצר מועד, הנמשך בממוצע בין פגישה אחת ל-12 פגישות. בתחום הזה נערכו הרבה מחקרים, ובהם כאלה העוסקים בסוג המטופלים, בקשיים המתנאים לטיפול קצר ובמידת היעילות של טיפול קצר. בטווח, פיתחו תיאוריות מקיפות על הנושא יש שיטות ומוסדות הכשרה שונים לתחום זה. היום גם קיימים כלים שעוזרים למטפל, כגון שאלון למיין מטופלים והתאמתם לטיפול קצר וסולם השגת יעדים בטיפול קצר. טיפול בן פגישה אחת יכול להיות יעיל מאוד ומשמעותי, אך עלול להיות לא יעיל ואף מזיק. אולם, אפשר לומר זאת גם על טיפול ממושך. חשוב להיות מודעים שלא כל אדם מתאים לטיפול קצר וצריך אחריות מקצועית וכלים מקצועיים כדי לבדוק זאת. לכן, אי אפשר להבטיח מראש לכל אחד, בלי להכיר, לטפל בכל בעיה שיש לו בפגישה אחת. כמו כן, קיימת השאלה האם אותו מטופל יפיק תועלת רבה יותר מטיפול ממושך יותר.

מצד שני, לפעמים אדם בשל לשינוי, וצריך רק דחיפה אחוזה או שינוי פרספקטיבה. עצם הידיעה שהזמן מוגבל נותנת כוח לשינוי. ולבסוף, ישנם אנשים שטיפול ארוך מרחיב אותם ואילו טיפול חד פעמי מפוגע את ההתנגדות שלהם להיכנס למסגרת טיפולית".



יעל רון-שנבל: "אני יודעת שיש יעצנים שקובעים מראש באופן אוטומטי עוד פגישה גם אם אין צורך, כדי להבטיח את הכנסתם. אני נוכחתי לדעת שאפשר למצות נושא לעומק בפגישה אחת מדויקת וממוקדת"



ד"ר אילן טל: "יש כאלה שלוקח להם זמן להבין שהשליטה אינה מועילה להם, ויש המבינים זאת בפגישה אחת"

באובייקטיביות. הפגישה הזאת הייתה נקודת מפנה ביחסים עם הבן. כיום קורה לעתים רחוקות שאנחנו מתקשרים אליה עם שאלה".

חדר מיון למצוקות נפשיות

ורדה ורובל, מנחה בכירה של קבוצות הורים וזוגות, עובדת בארבע השנים האחרונות על פי הגישה הזו: התערבות חד פעמית, ייעוץ והדרכה בנושאים בינאישיים - זוגיות, הורות ויחסי חמות עם כלות וחתנים. "אני כבר לא עובדת באופן תהליכי, ואם אני מלווה מישהו יותר מפעם אחת זה לא נעשה באופן רציף. בעבר, הייתי עוזרת בהתנדבות למשפחות שהיו במצוקה על רקע קשיים ביחסים, והייתי מעיין אמבולנס. היום אני כבר חדר מיון. הפגישה מובנית ומטרתה להראות שיש מוצא ותקווה".

לוורובל יש "ספר זהב" של שמות מטפלים מומלצים שצברה במשך השנים. אם היא מוצאת לנכון, היא מכוונת את המטופלים למאמן אישי, לפסיכיאטר או לקולגה אחרת, "אבל בדרך כלל הסיפור מסתיים אצלי, כי אנחנו משקיעים את כל כולנו בבעיה מסוימת, מתמקדים ו'מסתערים' על המטרה. מלכתחילה פונים אליי אנשים בעלי שליטה וכוח, הרגילים לעמוד על רגליהם ולא זקוקים ל'קביים'. אנשים שמסתדרים עם מעט, ועם זה אפשר לעשות הרבה. הם רוצים לעשות סדר ולצאת לדרך. אני לא מגבילה את זמן הפגישה. יושבים כמה שצריך וכמה שמתבקש".

מה נותנת התערבות חד פעמית לעומת טיפול בהמשכים?

"היתרון הוא במישור הפסיכולוגי. קשה מאוד לאדם שלא התייעץ מימיו ולא קיבל עזרה, להתחיל בטיפול, שהוא תהליך ארוך ועלול להרתיע. אתה לא יודע לעולם כמה זמן הטיפול יימשך וכמה זה ידרוש ממך מבחינת אנרגיות ומשאבים כלכליים. כששומעים שמדובר בפגישה אחת, לוקחים נשימה ועושים את זה, כי יודעים שאין מה להפסיד".

האם פגישה אחת עשויה להיות

אפקטיבית באמת?

"בוודאי שכן. מדובר בפגישה של לפחות

18.47x15.27	34	עמוד 28	אחר י	ח י	01/02/2010	21363877-7
27740						

היא הגיעה למסקנות הנוגעות לטיב רגשותיה כלפי בן הזוג ואיזה חסך הוא ממלא אצלה. שלב אחר שלב, היא נתנה מענה לשאלותיה אם בן זוגה נותן לה את מה שהיא צריכה, והאם זהו הזיווג הנכון עבורה. בסיס הפגישה היא כבר נתנה לעצמה את התשובה שבשבילה הגיעה - האם זה הבן אדם שבבילה. נפרדנו כאשר התשובה הייתה ברורה לה וחד משמעית, תוך קבלת כלים לשימוש בעתיד, אם תיתקל במצבים דומים".

רון-אשבל טוענת שבדרך כלל מטופליה לא צריכים לחזור לפגישה נוספת. "אבל קודה שהאדם נמצא בסיטואציה בחייו שבה הוא זקוק לעבודה מעמיקה ולהנחיה ארוכה

וצמודה יותר. אני מאמינה שהאיכות היא זו שקובעת, ולא כמות הפגישות. אפשר בהחלט לקבל מענה בפגישה חד פעמית והיא יכולה להיות ממוקדת ויעילה בהכוונה שלה".

להשאיר דלת פתוחה

ד"ר אילן טל, הוא פסיכיאטר



**דלית
בלונדרון:
"ככל שהבעיה
ממוקדת
יותר, ועמוקה
וממושכת
פחות, ומטרת
הטיפול מוגבלת
ואינה מיועדת
לפתור את
כל קשייו של
המטופל - יש
סיכוי גדול יותר
לפתרון מהיר"**

הקשר שלה עם בן זוגה, היא העלתה את כל נקודות החולשה של הקשר. היא קלטה שהיא נשארת איתו מתוך רחמים, בשל דימוי עצמי נמוך שלה, ומתוך פחד שמה תישאר לבד. בהמשך הפגישה היא הצליחה לנסח לעצמה מה בדיוק היא מרגישה כלפי בן זוגה, וגילתה כי האהבה הזוגית כבר לא נמצאת שם.

גדול נוסף בחייו, הוא יידע כבר מהו הפתרון הנכון ביותר עבורו".

מה החיסרון בכך שנפגשים רק פעם אחת?

"בעיניי אין חיסרון, כי דווקא ביעוץ מסוג כזה מתמקדים בנושא אחד ומטפלים בו באופן יסודי ולא מתפרסים על פני נושאים רבים ומתפזרים. אני יודעת שיש יועצים שקובעים מראש באופן אוטומטי עוד פגישה גם אם אין צורך, כדי להבטיח את הכנסתם. אני נוכחתי לדעת שאפשר למצות נושא לעומקו בפגישה אחת מדויקת וממוקדת".

רון-שנבל מספרת על בחורה שהגיעה אליה ליעוץ בנוגע לזוגיות שלה. "היא הייתה מעורפלת ולא ידעה לאן להוליך את השיחה. תוך כדי תיאור הקשר שלה עם בן זוגה, היא העלתה את כל נקודות החולשה של הקשר. היא קלטה שהיא נשארת איתו מתוך רחמים, בשל דימוי עצמי נמוך שלה, ומתוך פחד שמה תישאר לבד. בהמשך הפגישה היא הצליחה לנסח לעצמה מה בדיוק היא מרגישה כלפי בן זוגה, וגילתה כי האהבה הזוגית כבר לא נמצאת שם.

שלוש שעות ולא במפגש שנעשה על רגל אחת. זוהי מעין סדנה. גם הנועץ וגם היועץ מגיעים ממוקדים ומוכנים. כשיודעים שאין עוד פעם, הופכים יעילים מאוד. כל פגישה מסתיימת במתן כלים מעשיים. פעמים רבות שמעתי אנשים אומרים בסוף המפגש: 'לא יאומן, אני חש כאילו הורידו לי מהגב משקל של רבע טון'. "אני זוכרת, למשל, זוג פרק ב' שהיה לו קונפליקט בלתי פתיר על רקע טכני. הם חשבו שהבעיה טכנית, אבל למעשה הבעיה הייתה רגשית והיה צריך מישהו מבחוץ שיבין ויגלה את הכאב האמיתי שחוותה האישה במסגרת הזוגיות. הגילוי הזה יצר רגיעה מיידית".

פגישות ללא צורך

יעל רוין-שנבל, יועצת בינאישית, עוסקת בהכוונה אישית במפגשים חד פעמיים של אחד על אחד. "במפגש כזה אני נותנת מענה לאנשים הנתקלים בקושי כשהם ניצבים בצמתיים המחייבים קבלת החלטות חשובות. אני מטפלת גם בתחומים כגון חיפוש קריירה, זוגיות והגשמה עצמית. אני בעצם כמו ג'י.פי.אס, עוזרת למטופלים למצוא את הדרך להגיע למקום הנכון להם בהורות, בעסקים, בקריירה, בזוגיות ובהצלחה הכלכלית".

מהו היתרון של ייעוץ חד פעמי?

"כאשר אנשים פונים ליעוץ חד פעמי, הפגישה מכילה הרבה מאוד ידע עד שהם מקבלים תשובה לשאלתם והנחיות ברורות להמשך. כשהמטופל יגיע לצומת



16.49x23.11	35	עמוד 28	פ י י א ח ר י ם	01/02/2010	21363881-2
27740					

פגישה אחת וגמרנו



**ורדה ורובל:
"מלכתחילה"
פונים אליי אנשים
בעלי שליטה
וכוח, הרגילים
לעמוד על רגליהם
ולא זקוקים
'לקביים'. אנשים
שמסתדרים עם
מעט ועם זה
אפשר לעשות
הרבה. הם רוצים
לעשות סדר
ולצאת לדרך"**



אחת, אין צורך לעבוד איתם יותר, והם יגיעו להישגים לבד. אולם, הגישה מוגבלת למקרים של הפרעות חרדה, ולא מתאימה לשאר הבעיות. חשוב גם לא לסגור את הדלת בפני המטופל. אישית, אני קובע לכולם מעקב טלפוני, ובהמשך מחליטים מה, אם ואיך להמשיך".

ד"ר טל מספר על מטופלת שסבלה מפחד מטיסות ורצתה לקבל תרופה. "היא הבינה במהירות את העניין, למדה הרפיות נשימה והתחילה לתרגל אותן בכל טיסה. היא סיפרה לי במייל על הקלה משמעותית, גם אם החרדה לא נעלמה לגמרי. מצד שני, צריך לפתוח את האפשרות לעוד מפגש ולזכור שיש רבים

הזקוקים להליכה משותפת, יד ביד, עד להחלמתם. אני לא מעודד אנשים להישאר יותר מדי, ואם מישהו נמצא אצלי בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ויכול לעשות את ה'עבודה' לבד, אני מבקש ממנו בעדינות לסיים ולצאת 'לחופשי'. במקרים רבים אנשים מבקשים עוד פגישה, אך לרוב אני מאמין שהאדם מסוגל להתמודד לבד".

ד"ר טל מוסיף כי לא כל טיפול מתחיל ונגמר בפגישה אחת. "רוב המטופלים מגיעים לטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי אחרי שקראו מעט על הנושא. הם בעצם זקוקים לארגון קוגניטיבי מתאים כדי להצליח להתמודד עם החרדה. יש גם כאלו שמעוניינים למצוא את מקור החרדה, והם ממשיכים לטיפול פסיכולוגי ארוך יותר. הדבר דומה לאדם שעבר התקף לב ועושים לו החייאה. במקביל לטיפול החירום הממוקד, הוא נשלח לסדרה של בדיקות מקיפות ובידורים כדי להבין ממה נבע ההתקף. זה המקביל לטיפול הפסיכולוגי ממושך". ■

חרדה, מדוע היא מופיעה ומה הבסיס הקוגניטיבי לקיומה. הוא הבין לבד שאם הוא יוותר על הרצון לשליטה ויידע לחיות עם החרדה בלי שהיא תאיים עליו, החרדה תיעלם. סיכמנו שיתרגל לבד את הלך החשיבה הזה, ונראה מה יקרה. עוד סיכמנו כי נדבר בטלפון שבועיים לאחר מכן. הוא התקשר אחרי כחודש לספר שהוא מרגיש הרבה יותר חופשי וכיצד ההתקפים פחתו במידה ניכרת".

ד"ר טל מסביר כי "יש כאלה שלוקח להם זמן להבין שהשליטה אינה מועילה להם, ויש המבינים זאת בפגישה אחת. אם אכן זה מובן להם בפגישה

המתמחה בטיפול בחרדה. "אני לא בהכרח מתכוון לטפל באופן חד פעמי, זה פשוט עובד כך בפועל. אדם מגיע להערכה ולטיפול ואנחנו מצליחים לסיים את התהליך בפגישה אחת בלבד".

ד"ר טל מסביר כי הטיפול מתאים בעיקר לאנשים הסובלים מחרדה, שמכירים בעובדה שהחרדה מאיימת ומשבשת את חייהם. "למשל, הגיע אליי אדם עם התקפי חרדה חוזרים שהופיעו אצלו במשך כמה חודשים. הוא הגיע אליי אחרי שכבר אסף באינטרנט מידע רב על התופעה והחל להבין כיצד להתמודד. בפגישה עצמה הסברתי לו מהי