

## מהו טיפול פסיכולוגי, וכיצד מתאימים טיפול למטופל? - ד"ר יונתן הנדלזלץ

מהו טיפול פסיכולוגי? לכאורה שאלה פשוטה שיש לה תשובה פשוטה - פגישה עם פסיכולוג. אך למרות אפשרות הפתרון הפשוטה, זו שאלה מורכבת הרבה יותר. אם תנסו למצוא תשובה לשאלה הזו, באינטרנט קרוב לוודאי, תתקלו בתשובות רבות ומגוונות. במאמר זה ארצה להתייחס לשאלה מהו טיפול פסיכולוגי, גם מההיבט המחקרי של האופן בו טיפול משפיע, אך גם מההיבט החוויתי. מה קורה בטיפול, בחדר.

### הגדרות שונות למה הוא טיפול

ישנן הגדרות רבות לטיפול פסיכולוגי, אך אני מניח שהפשוטה ביותר מביניהן היא זו שתעסוק בכך שמדובר בפגישה בין שני אנשים, אשר מכוונת לרווחתו הנפשית של אחד מהם - המטופל (או הקליינט בחלק מהגישות). זו הגדרה פשוטה, שמכילה בתוכה את הדבר המשמעותי ביותר, את מטרת הטיפול, רווחתו הנפשית של האדם הפונה לעזרה. הגדרה זו אינה מגבילה או קובעת כיצד תינתן עזרה זאת והיא קובעת שכל מה שנחוץ הוא מפגש.

אפשר היה לטעות ולחשוב שכל מפגש אנושי הוא טיפול פסיכולוגי. במובנים מסויימים כל מפגש אנושי הוא בעל השפעה על שני הצדדים, בלי קשר לסוג המפגש. היינו רוצים שההשפעה תהיה טובה בכל מפגש, אך לצערנו יש גם מפגשים אחרים. ולכן, כל מפגש שמכוון לדברים "טובים", הוא דבר טוב. שיחה עמוקה עם ידיד נפש או עם בן הזוג הם תמיד מפגשים טובים. מפגש אנושי בין שני אנשים המכוונים לטוב, הוא תמיד משפיע ועשוי להיות משמעותי.

אבל, טיפול פסיכולוגי הוא הרבה מעבר לסתם פגישה (עד כמה שאפשר לקרוא לפגישה עם חבר או בן זוג סתם פגישה). זו פגישה עם איש מקצוע, שלמד כיצד לעזור לאנשים. לעיתים נוטים להקל ראש במיומנות זאת, אבל זו מיומנות שדורשת למידה. כיצד לעזור לאדם שזקוק? למי אפשר לעזור ובאיזה אופן? כדאי להזכיר בנקודה זאת שלמידת מיומנות זו אינה פשוטה ואינה קצרה. ולכן כשפונים לטיפול נפשי כדאי לבדוק את טיב הכשרתו של המטפל או המטפלת אותם אנו רוצים לפגוש. ההכשרה התיאורטית והמעשית לעזרה נפשית היא הכשרה חשובה שלא ניתן לדלג עליה בקורסים קצרים ושטחיים.

### טיפולים פסיכולוגיים ומחקר

עם כך, אנו מבינים כי טיפול נפשי הוא מפגש בין אדם הפונה לעזרה לאיש מקצוע המיומן בכך. אך מה ניתן להגיד על טיפול פסיכולוגי? מה מתרחש בתוך המפגש הזה? כיצד נדע שמה שמתרחש שם הוא טיפולי ועוזר לפונה שזקוק לעזרה? ראשית, כדאי שנעסוק מעט בזוית המחקרית. כאשר אנו פונים לטיפול אנחנו רוצים לדעת שהטיפול המוצע לנו הוא אפקטיבי ויעיל. הדרך הפשוטה ביותר לענות על כך היא דרך מחקר.

השאלה מה הוא טיפול קשורה באופן ישיר למחקרים הבודקים יעילות של טיפולים פסיכולוגיים שונים. אחת המסקנות היחידות שעולה בצורה ברורה למדי היא כי טיפול פסיכולוגי נמצא עדיף על אי טיפול

וטיפול פלסבו. טיפול פלסבו הוא למעשה טיפול דמה- החולה מקבל טיפול שאינו טיפול פסיכולוגי "אמיתי". זו מסקנה משמעותית מאוד, כאשר בודקים לאורך השנים (ונושא זה כבר נבדק במשך לפחות 70 שנים...) אפשר להיווכח שטיפול נפשי עוזר, אין כל ספק בכך. אבל... למרות המספר הרב של טיפולים פסיכולוגיים קיימים (ויש מגוון רב מאוד...), ולאחר שנים רבות של מחקר, עדיין לא הוכח בצורה משכנעת שאחת משיטות הטיפול יעילה יותר מאחרות לגבי מרבית האבחנות הפסיכולוגיות. זאת אומרת, תוצאות מחקרי מטא-אנליזה (מחקרים הבודקים מחקרים אחרים) מצביעות על כך שבמקרים רבים אין הבדלים בין תרפיות שונות ומידת השינוי שהן גורמות. יש מגוון עצום ורב, שיטות חדשות וישנות, אך אף אחת מהן אינה עדיפה באופן גורף. עם זאת, למרות הנטייה הכללית בדפוס תוצאות המחקרים המצביעים על העדר הבדלים, נמצא כי עבור הפרעות ספציפיות קיימים טיפולים עדיפים. כך למשל, חשיפה נמצאה כיעילה יותר לטיפול בפוביות מסוגים שונים וכו'. כמו כן נמצאו הבדלים ביעילות הטיפול עבור מאפיינים שונים של מטופלים. זאת אומרת שלמטופל מסוים יתאים טיפול מסוים ולמטופל אחר הסובל מבעיה דומה יתאים טיפול אחר. לכן חשוב שהמטפל או המטפלת שאתם הולכים אליו ידע מהו הטיפול המתאים לקושי שאתם מעלים ויוכל להמליץ לכם על הטיפול המתאים. ושוב, השכלה וניסיון בתחום משמעותיים מאוד בהתאמת הטיפול למטופל. טיפול יכול להיות אפקטיבי מאוד, והמטפל יכול להיות מיומן, אך זו אינה הדרך שמתאימה למטופל. סוגיית הטיפול הטוב יותר צריכה להיות, אם כן, לא "איזה צורת טיפול עדיפה באופן כללי", אלא "איזה טיפול ואיזה מטפל עדיפים עבור מטופל מסוים עם בעיה מסוימת בתנאים מסוימים"?

#### גורמים המשפיעים בכל סוגי הטיפולים

מתוך העובדה כי לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין שיטות הטיפול השונות נעשה ניסיון לחפש את המרכיבים המשותפים לגישות השונות לטיפול. ניתן להסביר את האפקט הטיפולי במרכיבים של הקשר בין המטופל והמטפל שאינם ייחודיים לאוריינטציה תיאורטית מסוימת. זאת אומרת, מתוך תוצאות המחקר המצביעות על כך שאין הבדל משמעותי בין הטיפולים השונים, ניתן להניח שיש משמעות למשתנים הקשורים לסוג הקשר שיוצר המטפל עם המטופל. עפ"י אחת ההגדרות המקובלות טיפול הוא סוג השפעה שמאופיין ע"י:

1. מטפל, בד"כ אדם שאומן במסורת חברתית מסוימת, שהסובל או חברים בקהילתו מאמינים ביעילותה.

2. אדם הסובל שמחפש ריפוי אצל המרפא.

3. יחסים מרפאים שכוללים סידרת מפגשים מובנים פחות או יותר בין המרפא והסובל שבהם המרפא מנסה להביא להקלה בסימפטומים שמפריעים לסובל. הקלה זאת מלווה לרוב בשינויים במצב הרגשי, בעמדות ובהתנהגות.

הגדרה זאת מסבירה היטב את ההשפעה של שמאנים במהלך טקסים בחברות מסוימות ואת ההשפעה החיובית שיש למפגש עם אנשי דת כגון כמרים או רבנים. ברגע ששני האנשים עומדים בהגדרה הזו, ניתן להניח שמה שמתבצע בניהם הוא טיפולי.

אין זה אומר שלא משנה באיזה שיטת טיפול משתמש המטפל, או שאפשר להשתמש בכל שיטה העולה על הדעת. חשוב שהמטפל ישתמש בשיטה מקובלת שהוכחה כאפקטיבית. תפיסה זו מדגישה את החשיבות שלמטפל תהיה תיאוריה שממנה תיגזר שיטת הטיפול שהמטפל ידבק בשיטה אותה מיישם ושיאמין כי היא אפקטיבית (ושגם המחקר יצביע על כך...), אך אינה מייחסת חשיבות להבדלים בתוכן בין התיאוריות עצמן. יעילותו של טיפול פסיכולוגי עפ"י גישה זו מיוחסת ברובה לגורמים שמשותפים לרוב המטפלים האפקטיביים.

### למה כל זה חשוב?

טיפול פסיכולוגי הוא לכן מפגש בין שני אנשים, אך לא בין כל שני אנשים. חשוב שלאחד מהם תהיה בעיה או קושי אותו הוא ירצה ללבן ושהמפגשים יכוונו לצורך כך. חשוב גם שהמשתתף השני יהיה איש מקצוע שאומן ולמד דרכי טיפול שנועדו לעזור לאנשים במצוקה. חשוב גם שהדרך הספציפית אותה בוחר המטפל תהיה מתאימה למטופל ולבעיה שממנה הוא סובל.

זה אומנם נראה פשוט יחסית, אבל בפועל ישנם המון משתנים משמעותיים שמשפיעים על הצלחת ויעילות הטיפול. מחקרים רבים, וגם המחקר בו אני עסקתי בדוקטורט שלי, מתמקדים במידת התאמה בין המטופל לטיפול. במחקר שלי בדקתי את ההשפעה ל בחירת סוג הטיפול על ידי המטופל על יעילות השפעתו. הממצא המשמעותי ביותר היה שאנשים שבחרו את סוג הטיפול דיווחו על יעילות גבוהה יותר מאנשים שקיבלו את אותו הטיפול אך לא בחרו אותו וקיבלו אותו מתוך החלטה שרירותית.

אנו מבינים היום, כי בניגוד לזמנים עברו, בהם מטופל פשוט היה מגיע לטיפול ואף אחד לא היה שואל אותו, האם הטיפול מתאים לו והאם המטפל מתאים לו, היום, אחד הגורמים המשמעותיים בהצלחת הטיפול היא ההתאמה בין המטופל לטיפול. התאמה זו נקבעת על ידי פרמטרים מקצועיים. על ידי איש מקצוע שיודע להתאים מטופל לטיפול, ועל ידי המטופל עצמו, שהוא הפוסק האחרון. המטופל יודע בצורה הטובה ביותר, לאחר שקיבל המלצה, איזה טיפול יתאים לו ביותר. זו כאמור גם הייתה אחת המסקנות שהגעתי אליהן בעבודת הדוקטורט שלי.

### כיצד מחליטים אם הטיפול מתאים?

לכן, הדרך הטובה יותר לדעת כיצד לגשת לטיפול מתאים היא ראשית לחפש מטפל שיתאים למטופל מעבר להתאמה הבסיסית של מיקום הקליניקה ותעריף הפגישות, חשוב לדעת באיזה שיטה עובד המטפל ולבדוק את מידת ההתאמה בין שני הצדדים. אך חשוב להדגיש כי למרות ששיטת הטיפול חשובה, הרבה יותר חשובה הכימיה והכישורים של המטפל. הרי כבר הבנו שאין הבדלים משמעותיים בין הטיפולים עצמם (ברגע שהם מבוצעים על ידי איש מקצוע מיומן). בקליניקה שלי אני נוהג לפגוש מטופלים חדשים ל-2-3 פגישות היכרות ראשוניות לפני שאנו מחליטים על תחילת טיפול. בפגישות אלה אני שומע מהאדם אותו אני פוגש מה מפריע לו בחיים ועוזר לו לנסח בבהירות את הקושי. לעיתים מתברר שמה שהביא אדם לטיפול הוא לא הסיבה היחידה לפנייתו. בתהליך זה אנו חושבים ומרגישים ביחד, ומנסים לבדוק במה אני אוכל לעזור לו ואיך אוכל. רק לאחר שמכירים ושומעים את סיפור החיים (ו-2-3 פגישות הם פרק זמן מינימאלי לשמוע על חייו של אדם...), ניתן לחשוב על דרכי פעולה.

אך הדבר החשוב שמתרחש בפגישות אלה היא ההיכרות. אני מתחיל להכיר את המטופל או מטופלת שעומדים מולי, והם מתחילים להכיר אותי. תוך הפגישות הללו הם יכולים להרגיש יותר טוב אם אני המלווה המתאים למסע שלהם, או שיש שיטת טיפול או מטפל אחרים שיכולים להתאים להם. זהו פרק זמן שמשמש להיכרות ובדיקת אפשרות עבודה עתידית.

תחושת הבטן במקרה זה היא סמן די טוב לאפשרות העבודה. אך, אין לבלבל התאמה עם תחושת נוחות וקלות. אכן, צריכה להיות נוחות בסיסית בטיפול ותחושה של מקום בטוח, אך לא תמיד השאלות שנשאלות הן קלות או פשוטות, ולפעמים זה דווקא סימן טוב כאשר התחושה אינה רק נוחה ונעימה בלבד. הסימן הטוב ביותר שאני מצאתי, הן כמטפל והן כמטופל היא השאלה הבסיסית, האם האדם שאני עומד מולו יוכל לעזור לי ואני סומך עליו שיעשה את מירב המאמצים לעשות זאת. בכל מקרה חשוב שתהיה סבלנות ואורך רוח. שינויים הקשורים לטיפול פסיכולוגי הם דבר שלוקח זמן....