

## כמה מילים על טיפול פסיכולוגי

בסרטים ובספרות הפופולארית אנו נתקלים רבות בתמונה שבה המטופל שוכב על הספה ומדבר ללא סוף אל תוך חלל ריק, בעוד שמאחוריו יושב פסיכולוג אפרורי, מבוגר המהנהן בשקט ורושם הערות, ואיך שהוא הכול מסתכם בסופו של דבר באימא שלו...

טיפול פסיכולוגי הוא חיה משונה. מצד אחד הוא מסקרן ומושך ומצד שני מאיים ומרתיע. קצת כמו ילד העומד בכניסה לרכבת שדים ותחושות של משיכה ופחד פועלים בתוכו בו זמנית.

אנשים רבים שמעולם לא חוו טיפול פסיכולוגי נוטים לראות בהליכה לטיפול סימן לחולשה והודאה בכישלון, בכך שהם נותנים לאדם זר לחלוטין לקבל אינפורמציה על חייהם האישיים ולפתור להם את כל הבעיות, שעם קצת מאמץ הם אולי היו מצליחים לפתור בעצמם.

מנגד, לא נפגוש אדם אשר יראה בהליכה לרופא הודאה בכישלון: "...מצטער ד"ר, ניסיתי לרפא את דלקת הריאות שלי בכוחות עצמי אך נכשלתי. אני כשולן כאדם. לא נותרה לי ברירה אלא להודות בחולשתי ולבקש ממך אנטיביוטיקה..." נכון, לא כל שיעול הוא שפעת ולא כל שפעת היא דלקת ריאות, אך באותה מידה אנו נצפה מאדם בוגר לזהות מתי הוא באמת לא חש בטוב ולפנות לאיש מקצוע לעזרה. הדבר נכון גם אם התחושה הרעה איננה בגוף אלא בנפש.

גם אם נטען במרץ כי טיפול פסיכולוגי יכול להיות חוויה משנת חיים, בעלת משקל רגשי עצום, עם השפעה מהותית על כל חלקי חיינו, לאנשים שלא חוו זאת, הפסיכולוגיה עדיין נשארת מעין מדע זר ומנוכר מחיי היומיום שלנו.

לשאלה הגדולה מהו טיפול פסיכולוגי, אין תשובה אחת. התשובה תהיה שונה בין מטפל למטופל ובין תיאורטיקן אחד לשני.

אם בכל זאת ננסה להגדיר מה מתרחש בטיפול, אני מאמין שהרוב יסכימו כי בליבת הטיפול נמצא הקשר הבינאישי המיוחד הנוצר בין המטפל למטופל. קשר זה מסייע לאדם להתבונן בעצמו בדרך נוספת ולמצוא כוחות התמודדות.

### קישורים:

איך לבחור פסיכולוג? עובדות ומידע לגבי טיפול פסיכולוגי:

<http://www.psychologia.co.il/facts1a.htm>

