

# שִׁחָוֹת

## בִּימֵי קוֹרוֹנָה

# שיחות

כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה  
עמותת שיחות ■ הסדרות הפסיכולוגים – החטיבה הקלינית

עורכים מייסדים:

פרופ' אריק שלו  
אלי חן ז"ל

שיחות בימי קורונה, ניסן תש"פ, אפריל 2020

ISSN: 0334-9330

עורכים מקצועיים:

פרופ' אליעזר ויצטום, ד"ר בעז שלגי

עורכת, מעצבת ומביאה לדפוס:

ורד שלו

ע' עורך:

לילך הראל

עורכי מדורים:

ביקורת ספרים: ד"ר עפרה אשל

אתיקה ומשפט: ד"ר יעקב מרגולין

דמויות בפסיכותרפיה: פרופ' אליעזר ויצטום

ד"ר יעקב מרגולין

מחקר בפסיכותרפיה: ד"ר שרון זיו ביימן

מנהל האתר: ד"ר יוסי מיכאלי

## תוכן העניינים

5	ד"ר בעז שלגי ופרופ' אליעזר ויצטום.....	<b>דבר העורכים</b>
6	פרופ' עמנואל ברמן .....	<b>שיחות בימי קורונה</b>
8	פרופ' אריה שלו.....	מחיר המדיניות, נזקי ההכחשה, סיכוני הנוקשות
10	ד"ר יוסי טריאסט .....	קורונה לאן?
13	ד"ר חנה אולמן.....	רשימות בזמן קורונה – נגיף האימה
15	חיותה גורביץ.....	על שלוש קושיות טיפוליות בימי קורונה
17	פרופ' אוריה תשבי .....	ד"ר חנה אולמן.....
19	ד"ר שלמה מנדלוביץ.....	חרג עולם מעל כנו
21	ד"ר ליאורה בר-טור .....	מחשבות על העברה-נגדית בתקופת הקורונה
23	יונית שולמן, אבי שרוף.....	פרופ' אוריה תשבי .....
25	ד"ר זיוה לויטה.....	כש-COVID-19 פוגש את המחלקה הפסיכיאטרית: מה מגיפת הקורונה מלמדת אותנו על אתיקה של טיפול?
27	פרופ' רבקה תובל-משיח.....	ד"ר שלמה מנדלוביץ.....
29	פרופ' דני חמיאל .....	בריאות נפשית והתמודדות בצל הקורונה – האתגר הכפול
31	פרופ' מולי להד .....	ד"ר ליאורה בר-טור .....
34	פרופ' אשכול רפאלי.....	"דמיון בשביל שניים" – טיפול בילדים בימי קורונה – בניית מרחב למשחק כשהמרחב קורס
36	ד"ר יחזקאל כהן.....	יונית שולמן, אבי שרוף.....
38	דוד קיטרון.....	משפחה וזוגיות בימי קורונה – התקפה על (כל) החיבורים
40	רענן קולקה.....	ד"ר זיוה לויטה.....

## כולנו (וכל חלקי-העצמי שלנו) זקוקים לחסד: סכמה תרפיה בעתות משבר גלובלי

פרופ' אשכול רפאלי

להלן דוגמאות עדכניות, שתיים שמדגישות את הסכמות המופעלות, ושתיים שמניחות את קיומן של סכמות ומדגישות את תפקידם של חלקי-העצמי:

אצל מטופלת אחת ההבנה שכולם עכשיו בבידוד ובריחוק חברתי פגשה את סכמת הבידוד החברתי שלה ויצרה תחושה חמוצה-מתוקה של "נו, אז מה חדש". אצל מטופל אחר סכמה עוצמתית של פגיעות לאסונות וחולי פגשה את התמונות הקשות מוואהאן, איטליה וניו-יורק, והציפה בו חרדה קשה מנשוא יחד עם חוסר יכולת להתנתק מטוויטר או מערוצי החדשות. אצל מטופלת שלישית חלק-עצמי ביקורתי ורודפני מוכר מאוד הגיח, יום אחרי יום, והילקה אותה על כך שבניגוד למה שנראה כמו) כולם, היא לא ממקסמת את ניצול הזמן בבידוד כדי ללמוד שפה זרה, לסיים את התיזה, ולקרוא סוף סוף את הספר עב-הכרס אותו הבטיחה לעצמה לסיים. מטופל רביעי שאצלו חלק-עצמי שנוטה להתמודד עם תחושת חולשה או ערעור באמצעות פיצוי-יתר (או היפוך תגובה) תוקפני, התעמת עם מנהלת כוח אדם במקום עבודתו כשהתבשר על הוצאתו לחל"ת, התלקח מול פקח עירוני שדרש ממנו לעצור את רכבו, ולבסוף התפרץ והטיל אימה על אשתו וילדיו.

בכל אחת מהדוגמאות נמצאים, הן האוניברסלי והן הפרטיקולרי, וכמטפלים בסכמה תרפיה, אנחנו עסוקים להקשיב הן לזה והן לזה. מחד, אנו מנסים לתת לצרכים (האוניברסליים) ולעצם הקיום של סכמות ושל חלקי-עצמי (קיום שבעצמו אוניברסלי) פשר או אפילו כבוד. לשם כך, ננסה לנרמל את קיום הצרכים, הסכמות, וחלקי-העצמי בכל אחד – כולל בנו עצמנו. מאידך, ננסה להבין ולהמשיג, בצורה מפורשת ככול האפשר, את הסיפור הפרטיקולרי של המטופל.

מי המשבר הנוכחי מדגישים את האוניברסליות, הן בקושי ובסבל, מנת חלקם של רבים בכל העולם והן בחשיבה חוצת-הגבולות הנחוצה כדי להבין את המשבר ולמצוא לו פתרונות. אתייחס כאן לאוניברסליות זו, אבל גם להיפוכה – לפרטיקולריות – מנקודת המבט של סכמה תרפיה, שהיא במהותה גישה טיפולית חוצת-גבולות (אינטגרטיבית), ואתאר כיצד ממשיגים ופועלים מטפלי סכמה תרפיה בעת הזו.

אחד מעקרונות היסוד בסכמה תרפיה הוא החיפוש אחר הפרטיקולרי בתוך האוניברסלי. סכמה תרפיסטית שואלים שאלה פרטיקולרית – מה נחוץ לאדם מסויים או אף לצד או חלק מסויים באותו אדם וברגע מסויים, כדי לענות לצרכי הרגשיים – תוך הכרה שיש סט לא אין-סופי של צדדים או חלקים כאלה, וסט לא אין-סופי של צרכים רגשיים – כלומר, של צרכים שאפשר לקרוא להם אוניברסליים. כך, בטיפולי סכמה תרפיה, עמיתי ואני מנסים לאזן בין האוניברסלי – האופן בו כולנו (גם כמטפלים) זקוקים לחסד, למגע, לתקווה, ליציבות, למשמעות, לתחושת מסוגלות, וכו' לבין הפרטיקולרי – הנסיבות האובייקטיביות (חולי, הימצאות בקבוצת סיכון, ניתוק מבני משפחה, אובדן עבודה, שעמום, בדידות וכו') המדגישות את הפרטיקולרי. נסיבות אלו פוגשות את הרגישויות הפרטיקולריות, את הסכמות הייחודיות וארוכות-הטווח שמאפיינות כל אחד מאיתנו, ואת רפרטואר חלקי-העצמי המסויים בעזרתם אנו מתנהלים בעולם, לטוב ולרע. הסכמות (וכמוהן גם חלקי-העצמי) הן תולדה של סך חוויותינו עד כה, ובפרט של האופן בו למדנו לחיות, לתפקד, אולי אפילו לשגשג בתוך עולם שלא בהכרח נתן (או נותן) מענה מותאם למכלול הצרכים הרגשיים שלנו.

של תיקוף (זיהוי של האוניברסלי), לצד הזמנה להצבת יעדים משותפת (כדי להתמודד עם הפרטיקולרי). מתוך המשגה, ובעזרת עיקרון מרכזי נוסף בסכמה תרפיה – לפיו תפקידנו כמטפלים הוא להתאים את העמדה הטיפולית שלנו בכל רגע ורגע לחלקי-העצמי הנוכחים של המטופל – ניתן לצאת לדרך. מה יקרה בדרך זו? קשה לנבא, ובכל מקרה, ההחלטות על כך יהיו של המטופל והמטפל יחד. חשוב להזכיר שסכמה תרפיה איננה גישה פרוטוקולית, אלא כזו שמנסה להישאר מכוונת אסטרטגית לאותן מטרות שנגזרות מהמשגה, ובו-זמנית קרובה לחוויה ולצורך וכך רלוונטית לחלקי-העצמי המופעלים ברגע. לכן, ברגעים של מצוקה או זעם ראשוניים (כלומר, אל מול חלקי-העצמי הילדיים של מטופלים) ננסה לנקוט בעמדת ההורות-החלקית-המתקנת, עמדה שמזמינה (ואולי אף מייצרת מקום) לפגיעות; ברגעים של שימוש בטכניקות התמודדות פחות יעילות (כמו התוקפנות של אותו מטופל) ננקוט בקונפרונטציה אמפתית, המתקפת את הצורך והמצוקה, אך גם מצביעה על הבעייתיות בהתנהלות במידה ויש צורך בכך, ומנסה לעודד חשיבה על התנהגויות חלופיות; אל מול הדהוד של קולות ביקורתיים או מענישים ננסה להביא לשינוי והפחתה בקולות מכאיבים אלה; ולבסוף, נעשה מה שביכולתנו לחזק ולהאריך את רגעי החוסן, הרפלקטיביות והחמלה העצמית, כשאלה עולים בדמות הבוגר הבריא של המטופל.

איך עושים זאת עכשיו, כשאנו עצמנו זקוקים לחסד, זקוקים למגע? לא פשוט... אבל מנסים לעשות זאת באופן שהוא "טוב דיו". כלומר – מחפשים בעצמנו את הבוגר הבריא שלנו, אך מאפשרים גם לכל חלקי-העצמי האחרים לקבל מעט חסד ולבוא במגע. כך עם עצמנו, כך עם אהובינו, וכך גם עם אלה הזקוקים לטיפול שלנו.

המשגה טובה ומלאה לא תמיד נמצאת בהישג יד, אבל לעתים קרובות, אפילו בעתות משבר, אפשר לנסות וליצור המשגה, ולו כטיטת עבודה. בעת משבר הסבל הגדול יכול להיות תמריץ חזק למטופל; בנוסף, משברים נוטים להביא איתם קריסה טיפוסית לחשיבה סכמטית ולשימוש מוקצן עוד יותר ברפרטואר מצומצם של חלקי-עצמי ספורים. כך נוצרת הזדמנות 'להכות בברזל בעודו חם' – להמשיג דברים שמתרחשים ממש עכשיו, מול עינינו (על מסך ה-zoom).

המשגה מועילה צריכה להיות נהירה לא רק למטפל, אלא גם למטופל, עליה להיבנות באופן משתף ולהיות מנוסחת, ככול האפשר, בשפה ובמושגים המותאמים למטופל. כך, אולי, תישמע תמצית המשגה של המטופל שהוצא לחל"ת, התעמת עם פקח, ומתנהל כאריה בסוגר בבית: "אתה יודע, חשוב לי לשתף אותך כמה שהבנתי עד עכשיו ולראות אם זה עושה שכל. זה מתאים לך כרגע? נשמע לי שרצף הדברים שקרו היום או לאחרונה, בעבודה, בדרכים, בבית – פגעו בך באופן חזק מאוד. משהו בצורך שלך להרגיש סוג של שליטה או יציבות – צורך שהוא בעצמו מאוד מובן ונפוץ, וגם לי יש אותו – משהו בזה ממש התערער. זו לא חוויה נעימה לאף אחד, אבל נשמע לי שעבורך היא במיוחד מטלטלת, מסיבות שאת חלקן אני כבר קצת יודע, אבל אני מאוד רוצה להבין עוד, יחד איתך. בכל מקרה, כשזה קורה, נראה לי שמתעוררים בך כמה חלקים, או צדדים. אחד מהם הוא באמת זה שמרגיש את הטלטלה, אבל אולי להתחבר דווקא לצד הזה, בדיוק כשאדמה רועדת, מרגיש מסוכן, או אפילו בלתי אפשרי? מה דעתך? כי לי נראה שזה הרגע שבו עולה, מסיבות מאוד מובנות, גם חלק אחר, החלק המתעמת שלך, שמופיע עם הרבה ווליום, הרבה כוח. יש לחלק הזה הרבה יתרונות – או אולי, נגיד אחרת – יש בו משהו מועיל מבחינה רגשית. נכון? אבל מצד שני, הוא גם מייצר בשבילך בעיות וקשיים... ככה נראה לי. איך זה מתיישב עם איך שאתה רואה את הדברים?"

כבר באקט הזה – אקט שמציב טיטת המשגה על השולחן וגוזר ממנה מטרות אפשריות לפעולה – יכולה להיות מידה רבה