



מחקר והמשגה בשדה האקדמי בנושא רוחניות בטיפול

פרופ' עפרה מייזלס

המרכז הרב-אוניברסיטאי לחקר וטיפול רוח האדם
(בהקמה)

אוניברסיטת חיפה

גיליון מס' 75 | מחיר מוגבר 50 ש"ח | חנוכה חג לחגרי הכ"י

פסיכואקטואליה

רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

2019
יולי
ψ



שערים לרוח בפסיכותרפיה

פסיכואנליטיקאית רועה בשדות רחניים

רוח נולד 38

מן הפסיכואנליזה אל האנליזה האקזיסטנציאלית
הטרנסצנדנטית של האדם בראי הלוגותרפיה

דוד מעוז ישראל, ד"ר פנינת רוטנצ'ר 43

ימערב לנכון ולא נכון ישנו שדה, אפגוש בכ' שמי'
מיטין לאפיין נקודות ציון מרכזיות במפת המפגש בין

פסיכותרפיה ורוחניות ד"ר אלון רו 48

מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית?

הנר דורו מליצק 53

רוחניות - תאוריה ומחקר בשדה האקדמי

ד"ר פנינת רוטנצ'ר, פרופ' עפרה סיוולם 16

שונאים: סיפור אהבה

על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות
ענת פלדמן, איה רייס 21

מודל לשילוב בין רוחניות ופסיכותרפיה

איה רייס 27

סינדרפולנס וחמלה מבוהלים להתערבות

פסיכולוגיות עכשוויות, סקירה ושאלות עומק ליישום
סוזי לביץ 33

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל | חברה באיגוד הבינלאומי למדע הפסיכולוגיה

הרצאה זו מתבססת
על מאמר של
ד"ר פנינת רוטנצ'ר
ושלי,
וכן מאמר של איה רייס
בגיליון פסיכואקטואליה
של הסתדרות
הפסיכולוגים בישראל
שיצא לאור ביולי 2019
ושמוקדש
לשילוב רוחניות
בטיפול



בואו ניקח קצת רוח.. ונרחיב את הלב

הפער בין שדה הרוחניות והמחקר האקדמי במדעי ההתנהגות

- ההתעניינות ברוחניות ובהתפתחות רוחנית קיימת בתרבות האנושית מאז ומעולם

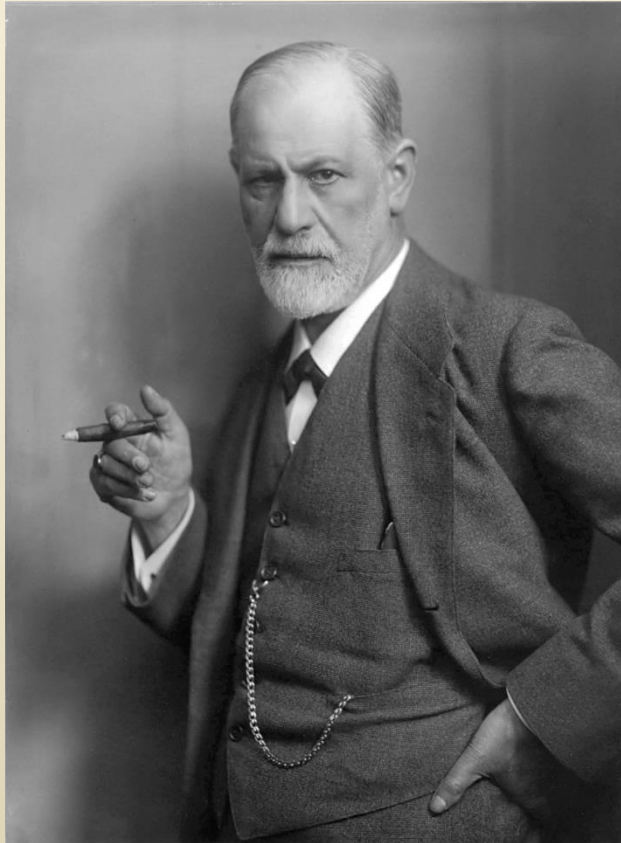


אולם כתחום מחקרי ומדעי במדעי ההתנהגות
ובעיקר בפסיכולוגיה היא חדשה יחסית

במהלך המאה ה-20, הדעות הפוזיטיביסטיות
הדומיננטיות במדעי ההתנהגות נטו להתייחס
לתחום הרוחניות כנושא שאינו בר חקירה
במתודה המדעית



- היחסים בין הקהילות הפסיכולוגיות והרוחניות התאפיינו במקרים רבים במתח ובאי הבנות (Pargament & Mahoney, 2009)



- פרויד וממשיכי דרכו, למשל, ראו את הרוח והדת כאשליה או כמעין 'קביים', "הנוירוזה האנושית האובססיבית של האנושות" (פרויד, 1927 עמ' 43)

שינוי באמצע המאה 20



- עלייתן של תפיסות פוסטמודרניות שמטילות ספק בקיום אובייקטיביות תוך דגש על רב-תרבותיות, פתיחות וערכיות תלויית הקשר סללה את הדרך לעיסוק המדעי והפסיכולוגי ברוחניות.

- התקרבות בין רוחניות למדע - ביטוי לתנועה תרבותית ואינטלקטואלית רחבה יותר, שאימצה השקפה לא-דואליסטית והוליסטית יותר של

המציאות Haynes, 2009

חזרה לרוחניות?

- יותר ויותר אנשים פונים לחיפוש אינדיבידואלי אחר משמעות רוחנית (Tillich, 1957).
- האתגר הפוסט-מודרני לתפיסה המדעית הפוזיטיביסטית הוביל לבחינת ההבחנות הקיימות בין טבעי לעל-טבעי, מדע ואמונה (Toit, 2006).



מהי רוחניות?

- אופייה המורכב, הרב גוני, העלום והמיסתורי של הרוחניות מציב אתגר המשגתי ואתגר מחקרי



קצת על רוחניות

- ויליאם ג'יימס (1902) השתמש במושג "דת אישית" (עמ' 31-32) על מנת לתאר את הקשר שלו עם הנשגב.
- כיום הרוחניות נתפסת כחיבור אישי וחוויתי לקדוש או לטרנסצנדנטי (Elkins, 1990, Van Dierendonck & Mohan, 2006).



רוחניות (סוג של הגדרה...)



- כרוכה בהכרה בקיומו של מימד נשגב, מקודש, אינסופי ונצחי ועל פי רוב עם היבט טרנסצנדנטי (מעבר ומחוץ לאדם אבל לעיתים גם בתוכו)
- הזיקה או הקשר של האדם למימד זה
- השאלות הנובעות מכך באשר למשמעותם ומטרתם של חיי האדם
- כל אחד מהיבטים אלה עשוי לכלול פרקטיקות, אמונות וחוויות

שונות אינדיבידואלית ותרבותית

- האופן שבו הפוטנציאל לרוחניות מתבטא
- התוכן הספציפי של הפרקטיקות, האמונות והחוויית הרוחניות
- תהליך מושפע מתרבותו של האדם ומהקשר החברתי שלו
- אופי המעורבות הרוחנית עשוי להשתנות לאורך חייו של האדם (Pargament, 2013).



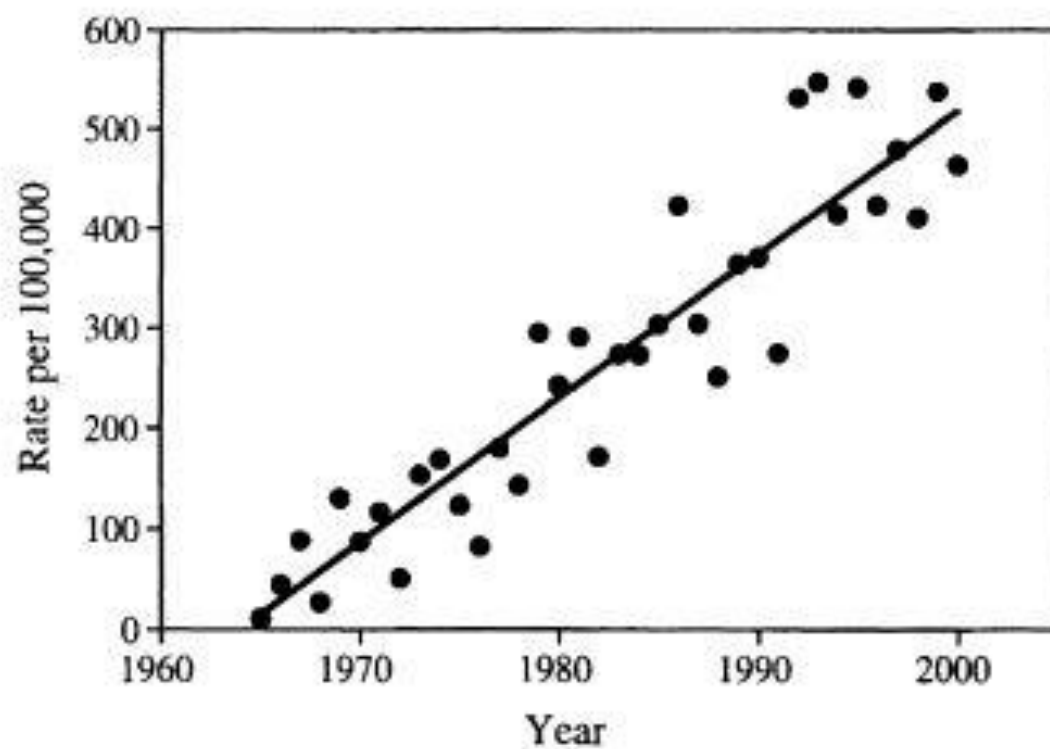
איך בכלל אפשר לחקור רוחניות?



- רוחניות נתפסת כמכלול שמתייחס לחוויות, לאמונות, עמדות ותפיסת עולם, לפרקטיקות, למוטיבציה ורגשות, לערכים, ליכולות ולדרכי התנהלות בעולם.
- כל אחד מתחומים אלו ניתן לחקור ואכן ב-40 שנים האחרונות עלה מספר המחקרים שחוקרים רוחניות פי 1000

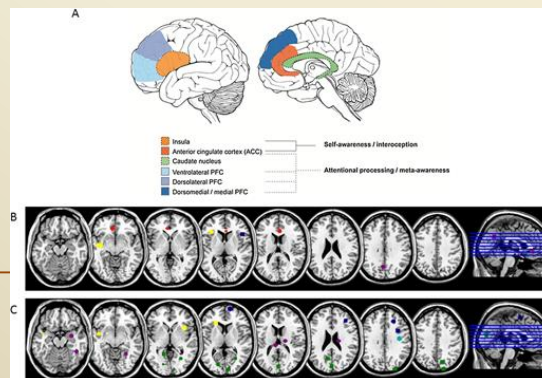
FIGURE 1

Rate of Articles Containing the Term Spirituality



מחקר על רוחניות?

- באמצעות דיווח עצמי דרך שאלונים מהימנים ותקפים (על אמונות, חוויות ופרקטיקות רוחניות)
- דרך ראיונות עומק (תהליך ההתפתחות הרוחני של אדם)
- באמצעות דיווח של אחרים שקרובים לאותו אדם
- באמצעות כלים אחרים כגון מחקרי מוח



מדוע רוחניות רלוונטית לחייהם של אנשים בהקשר הטיפולי?



3 היבטים מרכזיים

- (1) יש עדות אמפירית רחבה של מאות רבות של מחקרים **לקשר בין רוחניות לבין מיטביות ורווחה נפשית** (van Dierendock & Mohan, 2006; Wills, 2009).
- אנשים שלהם אמונות רוחניות ושעוסקים בפרקטיקות רוחניות מדווחים על רווחה נפשית גבוהה יותר ואף על בריאות נפשית ופיזית טובה יותר.

מדוע רוחניות קשורה בתוצאות חיוביות כאלו?

הממצאים מצביעים על כך שהקשר בין רוחניות לרווחה ומיטביות קשור לכך שבמקרים רבים יש לאנשים אלו קהילה תומכת ומסייעת ובעיקר נמצא שתחושה של משמעות בחיים היוותה משתנה מרכזי בקשר בין רוחניות למיטביות (well-being) (Diener, E., Diener, M., & Diener, C., 2009; Diener, 2012).

2. רוחניות מרכיב חשוב בהתמודדות עם קשיים



- התמודדות עם מחלות ותרומה לבריאות פיזית (Miller & Thoresen 2003),
- התגברות על התמכרויות (Brown & Peterson, 1991),
- גורם מגן בפני דיכאון (Dein, 2006)
- גורם מסייע בהתמודדות עם מצבי משבר והסתגלות פסיכולוגית ומוסרית (Young, Cashwell & Shcherbakova, 2000)
- צמיחה פוסט-טראומטית נמצאה קשורה פעמים רבות בתהליך של התפתחות רוחנית (Shaw, Joseph & Linley, 2005).

השלכות שליליות של רוחניות

- רוחניות יכולה להיות קשורה גם בסוגים שונים של קשיים, מאבקים והתמודדויות (spiritual struggles). (McConnell, Pargament, Ellison & Flannelly, 2006).
- מאבקים רוחניים הם למשל מאבקים פנימיים כמו "האם יש אלוהים אם הוא איפשר לדבר הרע הזה לקרות לי?"
- ישנם גם קשיים נפשיים או בעיות רוחניות (מה שמכונה בספרות spiritual problems) מסוגים אחרים למשל בעקבות השתתפות בסדנאות רוחניות חווייתיות ללא תמיכה פסיכולוגית מותאמת (בוני-נוח, 2008)

3. רוחניות קשורה למשמעות ושגשוג (thriving)

- התפתחות אישית בכיוון הרוחני כרוכה פעמים רבות בעלייה בתחושת המשמעות בחיים, בחוויה של אותנטיות ואיזון, בתחושה של שלוה פנימית ובהתנהלות פרו-

חברתית (King, Carr & Boitor, 2011 ;Mayseless & Russo-Netzer, 2012)



רוחניות? האם מדובר במיעוט מבוטל?



- ב- World Values Survey מדגם מייצג במעל ל-100 מדינות בעולם שאוכלוסייתן מהווה כ- 90% מאוכלוסיית העולם בממוצע 75% מאמינים באלוהים או בכוח עליון
- כ-60% נושא זה נתפס כחשוב בחייהם



וחילונים? וצעירים?



- גם במדינות חילוניות במובהק כגון רוסיה או שבדיה כ-40% שהם מאמינים באלוהים או בכוח עליון
 - בארה"ב, בה ישנה הפרדה בין דת ומדינה, קרוב ל-90% מאמינים באלוהים או בכוח עליון
 - ב-8 מדינות ביבשות שונות 70% מתבגרים וצעירים ציינו כי רוחניות מהווה מימד משמעותי ומרכזי בחייהם
- (. Benson, Scales, Syvertsen, & Roehlkepartain, 2012)



ובישראל?



- כ-80% מהמשיבים בסקר של Pew Research Center (2016) ענו שהם מאמינים באלוהים
- ו-40% מהמגדירים עצמם חילוניים מאמינים באלוהים או בכוח עליון



מטופלים מביעים צורך בכך



- ממצאים בארה"ב מצביעים על כך שמרבית הפונים לטיפול נפשי היו **שמחים** לו ניתן היה לשוחח גם על נושאים שקשורים לדתיות או לרוחניות ולעסוק גם בהתמודדויות וקשיים (struggles) הקשורים לכך במהלך הטיפול הנפשי

- אבל שלעיתים קרובות הם לא חשים בנוח להעלות

נושאים אלו בטיפול (Vieten, Scammell, Pilato, Ammondson, נושאים אלו בטיפול)

(Pargament & Lukoff, 2013).



- עבור חלקים נרחבים מאוד מאוכלוסיית הפונים לפסיכותרפיה נושא הדתיות או הרוחניות הוא חשוב בחייהם ואם הם בוחרים להגיע לטיפול נפשי יש להם צורך לפתוח אותו ולדון בו בטיפול.

- בנוסף, נמצא שאנשים רבים פונים לטיפול במקום להכוונה רוחנית על מנת למצוא משמעות לחייהם (Sperry, 2012)

- המטפל נתפס כיותר פתוח לחיפוש המשמעות הרוחנית/דתית עבור המטופל ואינו מייצג אמת אונטולוגית מסוימת או מחויבות ממסדית כלשהי



- במטה-אנליזה על עשרות מחקרים שנערכו על שיטות טיפול אינטגרטיביות שמשלבות רוחניות בטיפול עם מעל 1800 מטופלים נמצא שיפור משמעותי ברווחתם של המטופלים, Smith, Bartz, (& Richards, 2007).

Psychotherapy Research, November 2007; 17(6): 643–655



Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review

TIMOTHY B. SMITH, JEREMY BARTZ, & P. SCOTT RICHARDS

Counseling Psychology and Special Education, Brigham Young University

(Received 20 July 2005; revised 17 January 2007; accepted 18 January 2007)

Abstract

The use of spiritually oriented psychotherapies has increased dramatically during the past decade. This article reports a meta-analysis of 31 outcome studies of spiritual therapies conducted from 1984 to 2005 with clients suffering from a variety of psychological problems. Across the 31 studies, the random-effects weighted average effect size was 0.56. This finding provides some empirical evidence that spiritually oriented psychotherapy approaches may be beneficial to individuals with certain psychological problems (e.g., depression, anxiety, stress, eating disorders). Recommendations for future research in this domain are offered.

מחקר על מאות מטפלים בשיטה של הקצאה רנדומלית

Psychological Medicine (2015), **45**, 2937–2949. © Cambridge University Press 2015
doi:10.1017/S0033291715001166

REVIEW ARTICLE

Religious and spiritual interventions in mental health care: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials

J. P. B. Gonçalves^{1*}, G. Lucchetti², P. R. Menezes³ and H. Vallada¹

¹ Department of Psychiatry, University of Sao Paulo Medical School, Sao Paulo, SP, Brazil

² Federal University of Juiz de Fora, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brazil

³ Department of Preventive Medicine, University of Sao Paulo Medical School, Sao Paulo, SP, Brazil

Background. Despite the extensive literature assessing associations between religiosity/spirituality and health, few studies have investigated the clinical applicability of this evidence. The purpose of this paper was to assess the impact of religious/spiritual interventions (RSI) through randomized clinical trials (RCTs).

Method. A systematic review was performed in the following databases: PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, Cochrane Collaboration, Embase and SciELO. Through the use of a Boolean expression, articles were included if they:

• למרות זאת..



- חלק לא מבוטל מאנשי הטיפול עדיין מושפעים מהפיצול שנוצר לאורך ההיסטוריה בין חיי הנפש לבין חיי הנשמה – בין הפסיכולוגיה לדתיות ולרוחניות –
- ומאמינים שאין זה מקומם להתייחס להיבט זה, ואולי אף חושבים שמטפל המתייחס לממד זה בטיפול חוצה גבול מקצועי ואתי.

שילוב רוחניות בטיפול



- פרגמנט (2019), אחד החוקרים הבכירים בתחום הפסיכותרפיה והרוחניות, סבור שאנו כבר לא צריכים להסתיר את עניינינו בחיבור מחדש של הרוחניות אל הפסיכותרפיה,
- משימתנו לרוב איננה כבר הכרת הצורך בהכללת ממד זה אל תוך הטיפול (שאלת ה why)
- אלא רכישת מיומנויות כיצד לעשות זאת (שאלת ה how)

3 אופנים בהם הפסיכותרפיה והרוחניות משולבים



שילוב ברמת המטופל

אופן זה מתייחס בעיקר לרוחניות של המטופל ולצורך
להתייחס לנושא של דת ורוחניות כעוד ממד של רגישות
תרבותית.

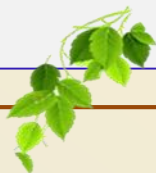


שילוב ברמת הטיפול

האופן השני מתייחס לרוחניות המתבטאת בטיפול ומוגדרת מלכתחילה כפסיכותרפיה באוריינטציה רוחנית Spiritually oriented psychotherapy (Sperry & Shafranske, 2005).

- לעיתים מדובר בשיטת טיפול יחודית שנבנתה מראש עם שילוב רוחניות
- לעיתים מדובר בטיפולים קונבנציונליים שעברו התאמה לצרכיהם של מטופלים עם רקע רוחני/דתי,
- לעיתים אלו טיפולים הכוללים טכניקות או כלים שמקורן במסורות רוחניות אך אינן בהכרח מוצגות כטיפולים המשלבים רוחניות.

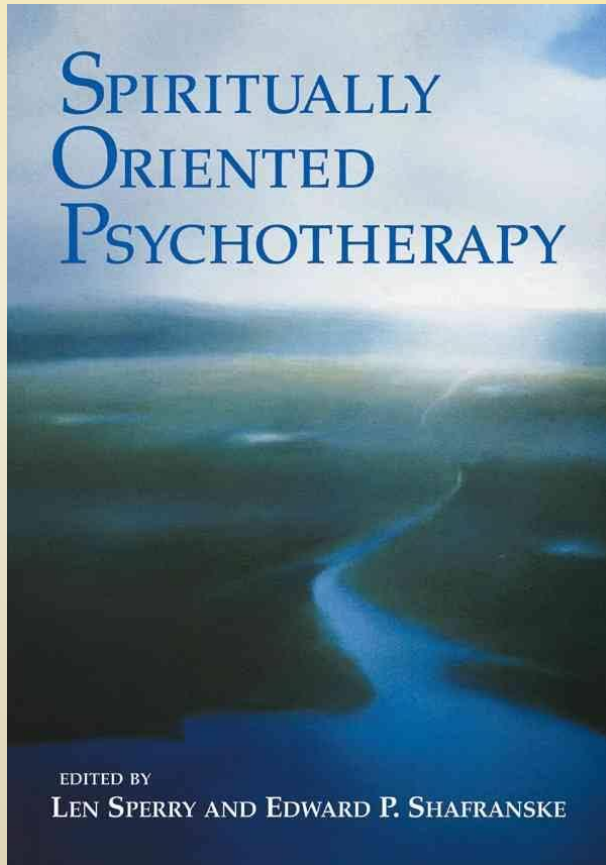
שילוב ברמת המטפל



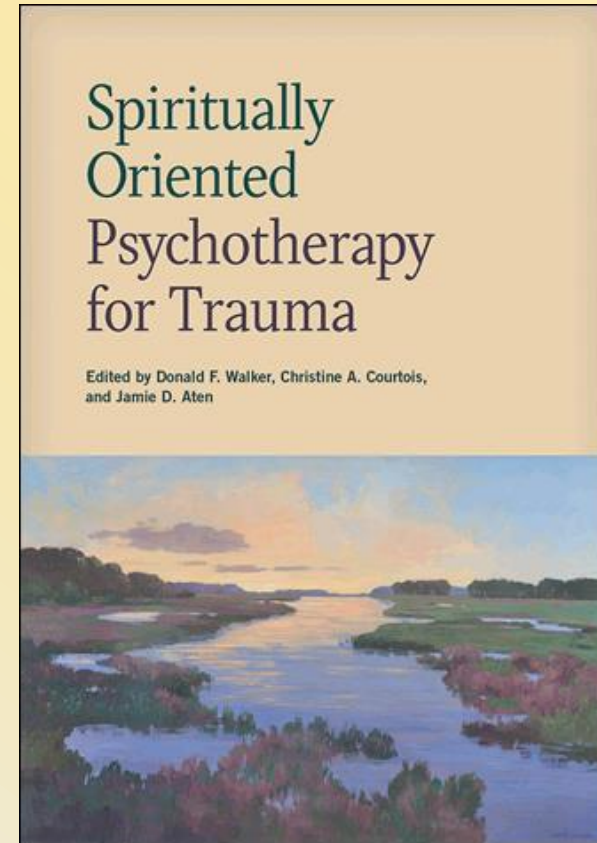
- אופן זה מתייחס לגישה כללית של המטפל כלפי הנושא הרוחני בטיפול באופן אינטגרטיבי לכל שיטת טיפול.
- זו אינה גישה טיפולית נפרדת או משלימה אלא תפיסה והקשבה לממד הרוחני בכל טיפול באשר הוא.



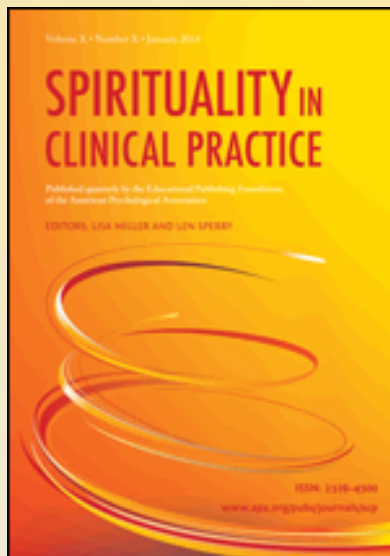
שילוב רוחניות בפסיכותרפיה



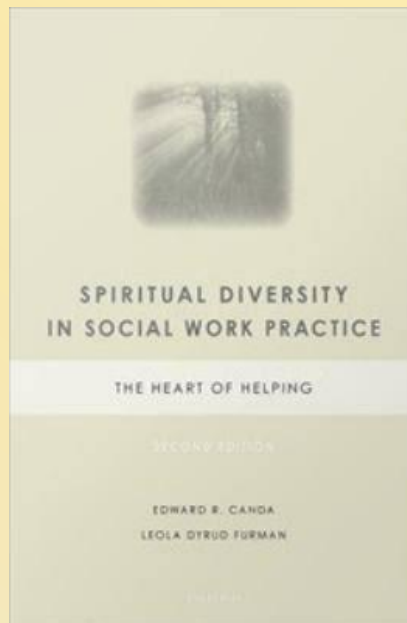
Len Sperry, Edward P. Shafranske
(Eds). American Psychological
Association, 2005



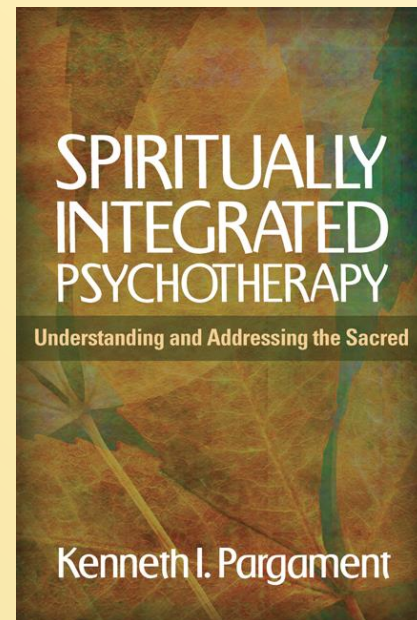
Donald F. Walker, Christine A.
Courtois, Jamie D. Aten, (Eds.),
American Psychological
Association 2015



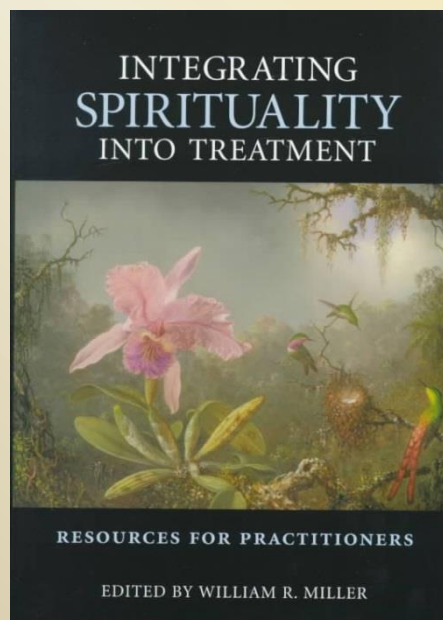
2014 כתב עת חדש



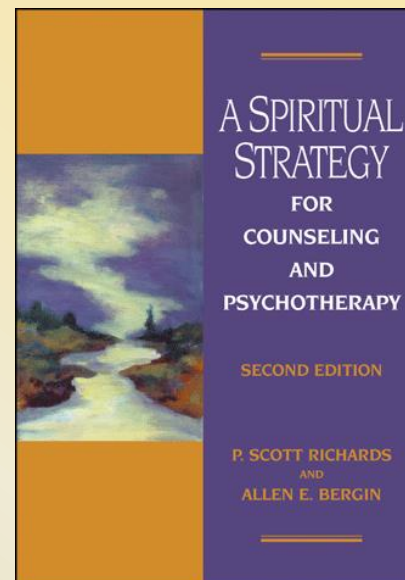
2009 Oxford University Press



2007 Guilford Press



1999 APA



2005 APA

שאלות ל intake



• (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations)

• (Hodge, 2006).

- (1) אני תוהה האם דת או רוחניות חשובים לך בחיך?
- (2) האם יש אמונות או מנהגים דתיים או רוחניים שבמיוחד עוזרים לך בהתמודדות עם קשיים?
- (3) האם את/ה משתייכת לקהילה רוחנית או דתית כלשהי?
- (4) האם יש לך צרכים או דאגות רוחניות או דתיות שאני יכול/ה לעזור לך עימם?

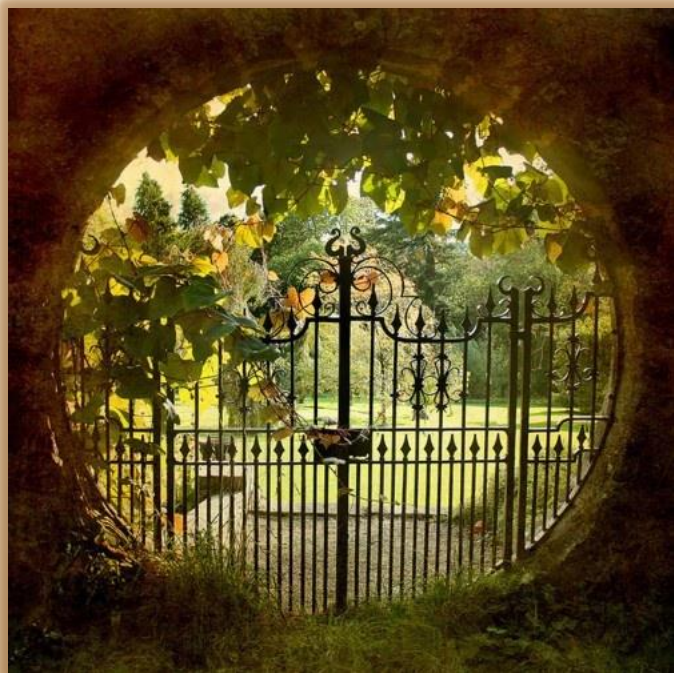
ולסיום – הערכה מרומזת

(נסו לענות בעצמכם)



- מתי היית הכי מאושרת?
- על מי או על מה את הכי נשענת בחיים?
- למי את מבטאת אהבה בצורה הכי חופשית?
- מתי הרגשת חיות בצורה הכי עמוקה ומלאה?
- מי או מה תומך בך בזמנים קשים?
- ברבדים הכי עמוקים, מה הכי מזין ומחזק אותך?

שערים לרוח בפסיכותרפיה





**באהבה ובתודה לכל ידידי ועמיתי
כאן ובעולמות מקבילים**