

תקציר ממצאי המחקר- פסיכותרפיה המשלבת רוחניות יהודית

המחקר אודות פסיכותרפיה המשלבת רוחניות יהודית בישראל התבצע באוניברסיטת חיפה על ידי פרופ' עפרה מייזלס מאוניברסיטת חיפה וד"ר מריאנה רוח-מדבר שפירא מהמכללה האקדמית צפת. המחקר נערך בתמיכת מענק מקרן ג'ון טמפלטון והשתתפות אוניברסיטת ברגהם יאנג ביוטה ארה"ב. זהו מחקר פורץ דרך, והוא הראשון בעולם שחקר פסיכותרפיה שמשלבת רוחניות יהודית בישראל, מתוך מטרה להבין איך היא מתבצעת, באילו מצבים היא מטפלת, מה קורה במהלכה, מה סוג ההתערבויות שמטפלים המשלבים רוחניות יהודית נוקטים בהם, מה הדומה והשונה בין הגישות הטיפוליות השונות, ועוד. המחקר נעשה בכלים כמותיים ואיכותניים, ופנה אל מטפלים מוסמכים בישראל אשר משלבים בעבודתם טיפולים רוחניים יהודיים.

שאלות המחקר הכמותי היו- מה הן סוגי ההתערבויות בהן המטפלים המשלבים רוחניות יהודית משתמשים בפועל, מתי ובאיזה תדירות הם משתמשים בהן ולאילו מטרה? עד כמה ההתערבויות הללו מועילות למטופלים? במחקר השתתפו 16 מטפלים ו-26 מטופלים והדיווח כלל 109 פגישות טיפוליות. תהליך איסוף הנתונים ארך כ-10 חודשים.

שאלות המחקר האיכותני היו- כיצד ההתערבויות הרוחניות באות לידי ביטוי? באיזה מובן התערבויות אלה רוחניות לדעת המטפלים? כיצד המטפלים מבחינים בין נושאים רוחניים לפסיכולוגיים? מהן הדרכים בהן מחליטים המטפלים על הפרשנות שהם נותנים לבעיה, ועל השימוש בהתערבות רוחנית מסיימת? המחקר התבסס על 15 ראיונות עומק חצי מובנים עם מטפלים המשלבים רוחניות יהודית

נקודות מרכזיות מתוך ממצאי המחקר הכמותי

ממצאים הקשורים לקלינאים-

- השייך הדתי/רוחני של הקלינאים והמטופלים היה מגוון ונפרש לאורך הרצף מחילונים לחרדים.
- מטפלים הרגישו שאף על פי שהלימודים המקצועיים שלהם לא הכשירו אותם כיצד לשלב רוחניות או רוחניות יהודית בטיפול, חייהם המקצועיים תואמים את נקודת מבטם הרוחנית האישית והתפתחותם הרוחנית האישית.
- התגלה כי האופן בו קלינאים משלבים רוחניות בעבודתם מושפע מצורכי המטופל ונעשה כתשובה לשאלותיהם, וגם נעשה מתוך יוזמה של הקלינאי באופן אקטיבי, לפי שיקול דעתו.
- ההתערבויות הטיפוליות המובילות היו כלליות באופיין ולא רוחניות או יהודיות באופן ברור. להלן דוגמאות בולטות לשימוש בהתערבויות באחוזים: קבלה ללא תנאי (57.1%), שימוש במטאפורות (49.0%), שיעורי בית (48.0%), תשומת לב לרגשות הלקוח (45.9%), עידוד מודעות לכאן ועכשיו (41.8%), זיהוי רגש (41.8%) והתמקדות בסביבה חמה תומכת (40.8%).

- התערבויות רוחניות תוארו ב-83 מתוך 109 המפגשים וכללו "להיות קשובים לליבם" (64.3%), בחינת נפשו הרוחנית של המטופל (39.3%), עיסוק בשאלת הבחירה מנקודת מבט רוחנית (30%), תקווה (30%), הקשבה לנושאים רוחניים (28%) הכרה בטוב הפנימי הרוחני (18%), תפילה, (17%).
- התערבות יהודית ייחודית: תיקון (תהליך "תיקון"), באמצעות טקסטים (20%), הכרת תודה (20%).

ממצאים הקשורים למטופלים-

- מרבית המטופלים היו מוכנים לדון בטיפול שלהם בסוגיות דתיות ורוחניות, ודיווחו כי המסורת היהודית חשובה בחייהם.
- לאורך תהליך הטיפול המטופלים הראו דפוסים שונים של תהליכי שינוי רגשיים (חיוביים ושיליים) ודפוסים שונים של תהליכי שינוי הקשורים ברווחתם האישית (wellbeing). כ
- אצל רוב המטופלים חל שיפור משמעותי בחוויה הרגשית שלהם. רוב המטופלים תיארו עלייה ברגשות חיוביים, ואחרים תיארו ירידה ברגשות שליליים. רק חלק קטן יחסית מהמטופלים תיארו בו זמנית עלייה ברגשות החיוביים וירידה ברגשות השליליים. עבור חלק קטן מהמטופלים תהליכי השינוי הרגשי של המטופלים לא הראו מגמה ברורה של שיפור.
- נמצא קשר ברור בין אימוץ הצעות הקלינאי לבין עלייה ברווחת חייו (wellbeing) של המטופל, כפי שהוערך על ידי חישוב היחס בין הרגשות החיוביים לשליליים.

תמות מרכזיות במחקר האיכותני

- **זהירות סביב חשיפת האלמנט הרוחני יהודי בטיפול**- מטופלים רבים ציינו זהירות ו/או הדרגתיות בחשיפת האלמנט הרוחני ו/או יהודי בטיפול בשל אי רצון להיות מתוויגים או לעורר התנגדות או תחושת כפייה. אחרים ציינו זאת כהתחשבות במטופל או כעמדה טיפולית שבה התכנים צריכים לעלות מהמטופל.
- **"שפה" של מגזרים שונים**- מספר מטופלים ציינו התאמה של השפה/מטאפורות/סיפורים שלהם לפי המטופלים, על מנת לא לחסום את האפשרות להיפתח לטיפול ולקשר הטיפולי
- **אוניברסליות - פסיכותרפיה רוחנית יהודית לכולם**- כל המרואיינים ציינו שהגישה הטיפולית שלהם מתאימה למגוון המגזרים היהודים וגם לאוכלוסייה לא יהודית, אם כי לא תמיד יש להם הזדמנות למפגש עם מגזרים שונים ודתות שונות.
- **שילוב גוף-נפש** - מצאנו כי הן מטופלים קונבנציונליים כגון פסיכיאטר ופסיכולוגים קליניים, והן מטופלים יותר אלטרנטיביים, נטו להתייחס לגוף בטיפול, בין אם בתיאוריה או בהתערבות. חלק מהמרואיינים ייחסו שילוב זה בין הגוף לנפש ליהדות. דבר זה בולט נוכח אי התייחסות לגוף בטיפול דינמי מקובל.

- **זהות רוחנית/ חילונית/ דתית** - מרואיינים רבים ציינו סוג של התנגדות לקטגוריות המבחינות בין חילוני, דתי ורוחני. חלקם ציינו כי אין הבדל בין רוחניות ויהדות, וחלקם אף ציינו רצף בין שלושת המושגים : חילוני-רוחני-יהודי.
- **דרכי טיפול** - לאורך הראיונות המטפלים תיארו את הכלים הרוחניים יהודיים בהם הם משתמשים בטיפול. להלן עיקריהם:
 1. **הכלי זה התפיסה** - מטפלים רבים ציינו כי התפיסה הרוחנית-יהודית מנחה את הגישה הטיפולית והן את ההתערבויות, לאו דווקא באופן גלוי. מטפלים הדגישו כי למעשה ה"כלי" הטיפולי הרוחני- יהודי המשמעותי ביותר הוא עצם התפיסה הרוחנית יהודית של המטפל איתה הוא מגיע לטיפול ודרכה הוא רואה את המטופל.
 2. **טקסט** - מרואיינים רבים תיארו שימוש בטקסטים של מקורות יהודים במהלך הטיפול. כמה מרואיינים תיארו את השימוש בטקסט כמהלך שעומד בתשתית הטיפול ואינו גלוי בהכרח למטופלים. השימוש בטקסטים בטיפול המתואר בראיונות נעשה על ידי שילוב סיפורים, משלים, מעשיות, פסוקים מהתנ"ך ומהספרות היהודית בכללותה.
 3. **שפה** - לאורך הראיונות מטפלים נתנו מקום גדול לשפה בתהליכים הטיפוליים. אחד ההיבטים המשמעותיים של השפה בטיפול שעלו בראיונות הוא שילוב של מושגים יהודיים אשר המטפלים יצקו לתוכם תוכן פסיכותרפי.
 4. **תפילה** - בראיונות התגלה כי מטפלים רבים משתמשים בתפילה באופנים שונים בטיפול. התפילה יכולה להיות בעלת מאפיינים דתיים יהודיים, והיא יכולה להיות תפילה רוחנית, שאינה בהכרח דתית. כמה מטפלים סיפרו על תהליך כתיבת תפילה אישית כחלק מהתהליך הטיפול, על תפילה משותפת עם המטופל, והיו שתיארו תפילה שלהם לפני או במהלך הטיפול ללא ידיעת המטופל.
 5. **התערבויות שלא הופיעו בממצאים** - באופן מפתיע, פרט לתפילה, לא תוארו בראיונות התערבויות טיפוליות הקשורות לפרקטיקות יהודיות נפוצות. ייתכן שממצא זה קשור לתמה מרכזית מהממצאים של זהירות המטפלים סביב ביטוי האלמנט הרוחני היהודי בטיפול.

דיון

תוצאות המחקר הכמותי והמחקר האיכותני מדגישים מספר סוגיות

- קלינאים חשים ביטחון בדרך בה הם משלבים רוחניות ורוחניות יהודית בטיפול הפסיכותרפי שלהם. הם אקלקטיים, רואים את עצמם כמתאימים באופן אוניברסאלי גם עבור מטופלים שאינם דתיים. ואכן ניתן לראות מגוון בזהויות הדתיות והרוחניות בקרב הקלינאים והמטופלים מחילונים לחרדים.

- קלינאים זהירים בדרך בה הם מציגים רוחניות יהודית בטיפול מכיוון שהם חשים שהם צריכים להתאים את עצמם לצרכי המטופל ולמידת הפתיחות שלו לנושאים אלה. הם מאמינים כי גם אם בטיפול הם לא דנים במפורש ברוחניות, העמדה הרוחנית הפנימית שלהם, שהתפתחה לאורך חייהם המקצועיים כמו גם האישיים, היא המרכיב המשמעותי. לעתים קרובות הם משתמשים בשפה שתהיה נגישה למטופל כדי להעביר את התובנות הרוחניות שלהם כך שיענו לצרכיו; עם זאת הם הופכים להיות יותר אקטיביים כאשר הם מרגישים בטוחים יותר שזה מתאים למטופל. זה בא לידי ביטוי גם בכך שהם משתמשים בהתערבויות טיפוליות כלליות בתדירות גבוהה בהרבה מהתערבויות בעלות אופי רוחני או רוחני-יהודי.
- הקלינאים נוטים להתמקד ברגשות ("הלב"), משתמשים בפרספקטיבות והתערבויות גוף-נפש, מדגישים את מרכזיות הקבלה והטוב הפנימי, ונוטים להבליט סוגיות של משמעות, ייעוד ותקווה.
- נראה כי המטופלים מרוויחים מהטיפול ומצבם משתפר כאשר הם מדווחים שעקבו אחר הצעות הקלינאים, ללא קשר לאיזו התערבות נעשתה על ידי הקלינאי. בכך הם מהדהדים את נקודת המבט של הקלינאים שמה שהכי חשוב זה ההתאמה למטופל, ולא ההתערבויות הספציפיות.
- כדי להעמיק בממצאים ראשוניים ומבטיחים אלה, נדרשות מדגמים גדולים יותר.