

פרדוקסים בהתהוות העצמי האמיתי כמטפל

ד"ר אלינער פרדס, כנס ישראל לפסיכותרפיה, יוני 2012



העצמי האמיתי כמטפל

” בעבודתי הפסיכואנליטית אני חותר:

להישאר חי, להישאר בריא, להישאר ער.

אני חותר להיות עצמי ולהתנהג כעצמי

ויניקוט (1962)

חותר להיות עצמי - בין האישי והמקצועי



מדוע פרדוקס?

האישי והמקצועי - מתנגשים?
מתחרים? מפריים זה את זה?

העצמי "בתפקיד" -
עד כמה אני אמיתי?

העצמי עם מטופלים שונים -
אותו עצמי?

חותר להיות עצמי - אותנטיות, ממשות וחיות



להרגיש לתוך ה"פצע":
מה זה מעורר?

אותנטיות ואמפתיה –
הילכו השניים יחדיו?

המעורבות האמפתית שלנו
כמטפלים מפגישה אותנו גם
עם הפצעים שלנו, עם היבטים
שונים של עצמנו, שאחרת אולי
לא היינו מתוודעים אליהם.

חוויות התפתחותיות מעצבות בהתהוות העצמי המטפל



פיתוח קול משלנו

התייעצות עם עמיתים/מדריך

עבודה עצמית דרך העבודה הטיפולית

גילוי ויצירה עצמית תוך חווית כתיבה

האומץ לאלתר (to improvise)

שימת לב למחאה מבפנים על
המטפל שנהיינו

שימת לב לשינויים החלים בנו על
ציר הזמן

חשוב שהמטפל יעבוד מתוך העצמי האמיתי שלו



חשוב שהמטפל יעבוד מתוך
העצמי האמיתי שלו (ויניקוט)

חשוב שכל מטפל ימצא את
ה"קולות" הייחודיים לו ויעבוד
בצורה המשקפת את סגנונו
האישי ואת דרכו להיות עם
המטופלים ולדבר איתם

גברד ואוגדן (2009)

פיתוח הסגנון הייחודי

מה אנחנו שומעים כשאנחנו מאזינים
לעצמנו מדברים עם מטופלים שונים,
עם קולגות, עם מדריכים ומודרכים?
נוכל לשאול את עצמנו:

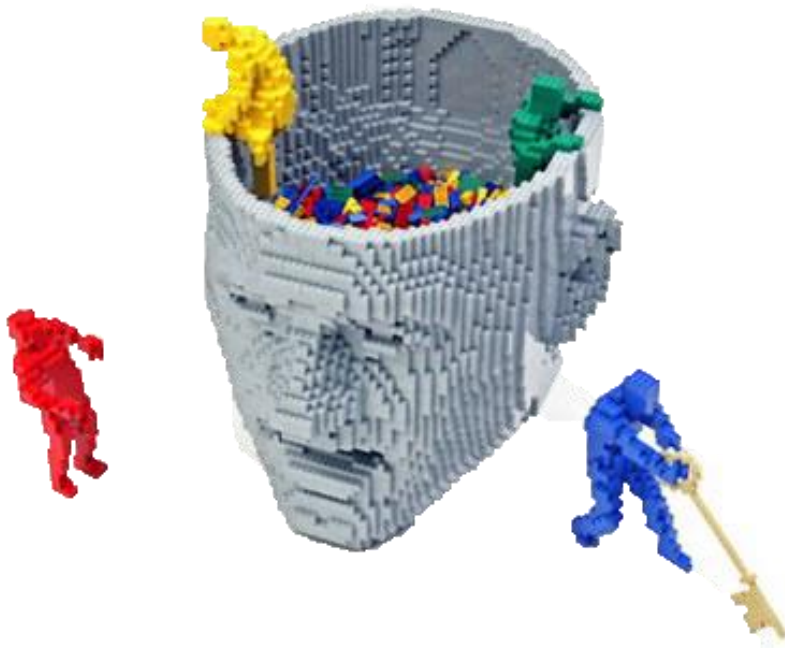
האם כך אני רוצה להישמע?

כמו מי אני נשמע?

באילו מובנים אני נשמע זר למי שהנני?

קיים מתח דיאלקטי בין היכולת לעשות
שימוש יצירתי בקולותיהם של אחרים
לבין פיתוח "אני מאמין" וקול ייחודי

Gabbard & Ogden (2009)



האזנה לעצמנו במפגש הטיפולי



מתי אני הכי מרגיש "עצמי"?

זיהוי "צרימות" כ"גלאי עשן"
והזדמנות להרחבת גבולות עצמנו

ככל שנאזין לעצמנו ונאפשר
דיאלוג בין קולות השונים שבתוכנו,
כך ניפתח יותר לקבל ולהבין
את האחר

איך אני יושב בכיסא המטפל?

פרדוקסים בהתהוות העצמי כמטפל



לסיכום, פרדוקסים מתקיימים בין היבטים שונים של חוויית של עצמי-ביחס-לתפקידי כמטפל.

האתגר הוא לאחוז זה בצד זה אמיתות סותרות

פרדוקסים וצמיחה-ירושלמי, 2009

בכוחם של פרדוקסים להניע אותנו לבחינה מחדש מקיפה ורעננה של עבודתנו הטיפולית

עולמנו מלא וגדוש סתירות, מוטב לראות בכך את הנורמה ולא את החריג

השלכות לתהליכים של הכשרת מטפלים

מרחב מאפשר לפיתוח והרחבה של היכולת:

להאזין פנימה והחוצה

להכיל את העמום והמעורפל, ולאחוז באמיתות סותרות, לשהות על הסף, במרחב פתוח לאפשרויות, בלי להיבהל ולברוח אל המונָך

"להישאר חי, ער, בריא" כלשונו של ויניקוט - נוכחות אותנטיות שיש בה ממשות חיה

” כדי לשמור על חיוניותם של מושגים פסיכואנליטיים וטכניקות פסיכואנליטיות, על האנליטיקאי לגלותם שוב ושוב כאילו הייתה זו הפעם הראשונה. האנליטיקאי חייב לאפשר לעצמו להיות מופתע מחדש מרעיונות ומתופעות שהם לגביו מובנים מאליהם. [...] אם האנליטיקאי מאפשר לעצמו שוב ושוב להיות טירון, כפי שהוא באמת, הוא יוכל לעתים ללמוד את הדברים שחשב שהוא כבר יודע

“

אוגדן, עמ' 128

פרדוקסים בהתהוות העצמי האמיתי כמטפל



פרדוקס, παράδοξα, Paradox

Awareness - דע את עצמך
(ושכח את עצמך)

Balance - איזון
(גמישות ופתיחות להפרת האיזון)

Connection - שותפות ומשמעות
(וקבלה של נפרדות כל אחד בדרכו)

ירושלמי, ח. (2009). משבר וצמיחה. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

ברמן, ע. מבוא למאמר עצמי אמיתי כוזב, 2009, עם עובד

Gabbard, G.O. & Ogden, T.H. (2009) On becoming a psychoanalyst.
Int J Psychoanal. Apr;90 (2):311-27

Boyle Spelman, M., & Anderson, J. W. (2018).
Winnicott's constant search for the life that feels real. *The Winnicott Tradition*, 19–38. 3

Eckler-Hart, A. H. (1987). True and false self in the development of the psychotherapist.
Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24(4), 683-692

Linley, P. A. & Joseph, S. (2007) 'Therapy work and therapists' positive and negative well-being',
Journal of Social and Clinical Psychology, vol. 26, no. 3, pp. 385–403

Paris E. Marriage and family therapist interns' experiences of growth.
J Marital Fam Ther 32:45 (2006)

Rupert, P. A., Stevanovic, P., Hartman, E. R. T., Bryant, F. B., & Miller, A. (2012).
Predicting Work–Family Conflict and Life Satisfaction Among Professional Psychologists.
Professional Psychology: Research and Practice.

Yerushalmi, H. (2007). Paradox and Personal Growth during Crisis. *Am. J. Psychoanal.*, 67:359-380