

טיפול ממוקד סכמה

טיפול קוגניטיבי אינטגרטיבי

רקע תיאורטי ותיאור מקרה*

מרצה: אפרת רובין, פסיכולוגית קלינית

* הרצאה שניתנה בפורום איט"ה בתאריך 4.6.04

טיפול ממוקד סכמה* במטופל נמנע ותלתי

בהרצאה זו אתאר טיפול בבחור צעיר בשם גיא (שם בדוי). גיא פנה אלי לטיפול בגיל 25 והיה בטיפול במשך שנה ועשרה חודשים. הטיפול הסתיים חמישה חודשים לפני כתיבת הרצאה זו. במהלך טיפול זה יישמתי את עקרונות שיטת הטיפול של ג'פרי יאנג - טיפול ממוקד סכמה. להלן אציג בקצרה את הרקע התיאורטי הרלוונטי לטיפול ואתאר את שלבי הטיפול תוך כדי תיאור עקרונות הטיפול של יאנג הרלוונטיים לעבודתי. לסיום אסביר גם מדוע בחרתי בגישה זו לטיפול הנוכחי וכיצד יישמתי אותה הלכה למעשה.

רקע תיאורטי

הצורך של יאנג לפתח את שיטתו "טיפול ממוקד סכמה", נוצר על רקע כישלון הגישה הקוגניטיבית ההתנהגותית המסורתית לעזור לחלק מהמטופלים שסבלו בנוסף להפרעות מציר 1, מהפרעות מציר 2: דהיינו, מהפרעות אישיות.

מטופלים אלה התקשו לשתף פעולה בטיפול הקוגניטיבי המסורתי: הם "התנגדו" לטיפול בצורות שונות, התקשו לזהות ולהגדיר את מחשבותיהם והרגשותיהם, נמנעו ממגע עם הרגשותיהם, לא השתכנעו מהאסטרטגיות הקוגניטיביות ההתנהגותיות, התקשו ליצור ברית טיפולית ובעיותיהם היו הרבה פעמים מעורפלות, כרוניות וממושכות.

מסיבות אלה פיתח יאנג את שיטתו: "טיפול ממוקד סכמה", לטיפול במטופלים עם הפרעות אישיות כרוניות, בהנחה שבעיות אלו מקורן בהתפתחות המוקדמת ובתקופת ההתבגרות. שיטה זו משלבת מעבר לטכניקות הקוגניטיביות ההתנהגותיות, טכניקות בינאישיות (כגון משחק תפקידים), וטכניקות חוויתיות (כגון דמיון מודרך וגשטאלט).

בשונה מהמודל הקוגניטיבי המסורתי של בק גישה זו שמה:

- יותר דגש על היחסים הטיפוליים
- יותר דגש על הרגש (בדמיון מודרך ומשחק תפקידים)
- יותר דגש על הילדות ועל תהליכי ההתפתחות
- יותר דגש על מנגנוני התמודדות
- יותר דגש על מוטיבים ותימות מרכזיות לאורך חיי המטופל

ההנחה של יאנג היא שקיימים לאדם חמישה צרכים רגשיים בסיסיים - אוניברסאליים:

1. קשר בטוח עם האחרים (כולל ביטחון, יציבות, קבלה, הכלה)
2. אוטונומיה, יכולת, ותחושת זהות
3. חופש לבטא צרכים ורגשות פנימיים
4. ספונטאניות ומשחק
5. גבולות מציאותיים ושליטה עצמית

כאשר אחד מצרכים אלה אינו מסופק בילדות - נוצרת **סכמה**. לדבריו, כל אדם בריא מבחינה פסיכולוגית, מסוגל לספק לעצמו צרכים רגשיים בסיסיים אלה. המטרה הסופית של טיפול ממוקד בסכמה היא לעזור למטופלים למצוא דרכים אדפטיביות לספק את הצרכים הרגשיים שלהם.

הסכמה היא המושג המרכזי ביותר בגישתו של יאנג:

יאנג טוען כי סכמות אשר התפתחו כתוצאה מחוויות ילדות טוקסיות, או באופן ספציפי יותר כתוצאה מהיעדר מענה וסיפוק של צרכים בסיסיים אלה בילדות, הן המקור להפרעות אישיות, בעיות אופי (שהן קלות יותר) וחלק מההפרעות מציר 1, שהן כרוניות.

*טיפול ממוקד סכמה הנו שיטת טיפול אינטגרטיבית ששורשיה ב- CBT, אך היא משלבת, בנוסף, טכניקות יעילות ואפקטיביות מתוך שיטות טיפול אחרות.

יאנג כינה סכמות אלו סכמות מוקדמות בלתי מסתגלות, שהגדרתן היא:

- א. דפוס או נושא כוללני ומתמשך;
- ב. שכולל זיכרונות, תחושות גופניות, רגשות וקוגניציות;
- ג. שמתייחס לעצמי וליחסים עם האחרים;
- ד. שמתפתח במהלך הילדות או ההתבגרות ומתחזק במהלך החיים
- ה. ושהוא לא פונקציונאלי במידה משמעותית.

מאפייני הסכמות המוקדמות הבלתי מסתגלות:

- א. הן לא כוללות התנהגות, הן מניעות אותה
- ב. יש להן מימדים: דרגות של עוצמה, תדירות והשפעה
- ג. הן גורמות לחוויות ותגובות רגשיות שליליות חזקות, ולתוצאות מזיקות לעצמי או לאחרים
- ד. הן לא מאפשרות לספק את הצרכים הבסיסיים
- ה. הן תבניות מושרשות מאד, נתפסות כחלק מהזהות העצמית, וקשה מאד לשנותם בטיפול קצר מועד
- ו. על פי הן מתפרשת המציאות ובאופן פרדוקסלי גם נוצרת
- ז. הן מתפרצות כאשר הן מגורות על ידי אירועי יומיום, שבאופן כלשהו מתקשרים אליהן.

יאנג זיהה **18 סכמות בלתי מסתגלות** אותן הוא מחלק ל-5 תחומים רחבים:
כל תחום כזה כולל קבוצה של סכמות שנוצרו כתוצאה מתסכול צורך התפתחותי בסיסי. יאנג גם מתאר את אופי המשפחה הגרעינית הטיפוסי, שעלול לגרום ליצירת סכמות אלו.

אופי המשפחה הגרעינית

תחום 1. חוסר קשר ודחייה

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. נטישה/חוסר יציבות | לא יציבה |
| 2. חוסר אמון/ניצול | מתעללת |
| 3. חסך רגשי * | קרה |
| 4. פגימות/בושה * | דוחה |
| 5. בידוד חברתי/ניכור | מבודדת מהעולם החיצון |

תחום 2. אוטונומיה ויכולת ביצוע פגומים

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 6. תלות/חוסר יכולת * | משפחה מגוננת יתר או |
| 7. פגיעות לסכנות ומחלות | פיקוח ושליטה מוגזמת (פחות נפוץ) |
| 8. עצמי לא מובחן/עצמי לא מפותח | |
| 9. כישלון * | |

תחום 3. גבולות פגועים

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 10. תביעה לזכויות יתר/ גרנדיוזיות | משפחה ותרנית ומפנקת |
| 11. שליטה עצמית/ משמעת עצמית | |
| לא מספקת | |

תחום 4. מכוונות לאחרים

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 12. כניעות * | משפחה שיש בה קבלה ואהבה מותנית |
| 13. הקרבה עצמית | |
| 14. חיפוש אחר אישור והכרה | |

תחום 5. דריכות יתר ועכבה

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 15. נגטיביות ופסימיות * | |
| 16. עכבה רגשית | |
| 17. סטנדרטים קיצוניים/ביקורתיות יתר | משפחה דרשנית ומענישה |
| 18. הענשה | |

* בהמשך המאמר, **בטופס המשגת המקרה**, יש דוגמאות לתכנים של הסכמות הנ"ל.

יאנג מזהה שלושה סגנונות התמודדות לא אדפטיביים, שמתפתחים בשלב מוקדם בחיים (בתגובה ליצירת הסכמות), שמטרתם למנוע מגע עם הרגשות השלילים, המציפים, שמתקשרים לסכמות. סגנונות התמודדות אלה הן הרכיב ההתנהגותי במודל זה.

כל שלושת סגנונות ההתמודדות, למעשה, משמרים את הסכמה:

1. **כניעה לסכמה (freeze)** – הזדהות עם הסכמה. קבלתה כאמת. "זה מה שמגיע לי". בעלת סכמה של תלות בוחרת בבן זוג דומיננטי ושתלטן.
2. **הימנעות מהסכמה (flight)** – ארגון החיים כך שהסכמה לא תתעורר. למשל, בעלת הסכמה הנ"ל נמנעת מלימוד נהיגה, וממציבים מאתגרים אחרים, שעלולים לעורר את הסכמה.
3. **פיצוי יתר על הסכמה (fight)** – ניסיון ליצור מצב הפוך ממשמעות הסכמה. למשל, בעלת סכמה של תלות תבחר בן זוג תלותי ותימנע מבקשת עזרה, כדי להוכיח את עצמאותה, וכדי לא להיות במגע עם הסכמה.

תגובות התמודדות ספציפיות נגזרות משלושת סגנונות ההתמודדות הנ"ל, למשל, התמכרות לסמים, משתייכת לסגנון התמודדות הימנעותי.

(יאנג גם מתייחס למושג "Schema Modes", שהינו רלוונטי במיוחד לעבודה עם הפרעת אישיות גבולית ואילו לא אתייחס בעבודה זו).

המטרה הרחבה של טיפול ממוקד סכמה היא:

- א. לעזור למטופלים לספק את צורכיהם הרגשיים,
- ב. בצורה אדפטיבית,
- ג. באמצעות שינוי הסכמות הבלתי מסתגלות, סגנונות ההתמודדות וה-"modes".

יאנג מחלק את הטיפול לשני שלבים:

1. שלב 1 – שלב הערכה ו"חינוך" המטופל
2. שלב 2 – שלב השינוי

בשלב הערכה ו"חינוך" המטופל מעריך יאנג את התאמתו של המטופל לשיטה ובעזרת שאלונים שונים, ניתוח יחסי המטופל עם המטפל וטכניקה של דמיון מודרך – הוא מזהה ומאתר את הסכמות המרכזיות של המטופל וסגנונות ההתמודדות שלו. שלב זה כולל גם את "חינוך" המטופל: יאנג מסביר למטופל את עקרונות השיטה (ואף מפנה אותו לספר, שמסביר על הגישה ונכתב עבור המטופלים) ועוזר למטופל לקשור בין הסכמות שלו לבין תלונותיו המרכזיות והיסטוריות החיים שלו.

בשלב השינוי משלב יאנג אסטרטגיות קוגניטיביות, חווייתיות, התנהגותיות ובינאישיות באופן גמיש ובהתאם לצורכי המטופל, במטרה להגמיש ולשנות את הסכמות הבלתי מסתגלות שלו. המטפל לא נצמד לפרוטוקול או למערך פרוצדורות קבוע, אלא שומר על גמישות ופרמסיביות.

- א. אסטרטגיות קוגניטיביות – מטרתן לעודד חשיבה ביקורתית ויצירת מרחק מהסכמות, למשל, באמצעות הוכחות בעד ונגד הסכמה, יצירת כרטיסיה כנגד הסכמה ועוד.
- ב. אסטרטגיות חווייתיות – מטרתן ללחום בסכמות במישור הרגשי. שימוש בטכניקות של דמיון מודרך, משחקי תפקידים ועוד, על מנת לאפשר למטופל לבטא כעס, ו/או אבל על הכאב המוקדם, ועל מנת לתת תוקף ולגיטימציה לצרכיו שלא סופקו. למשל, התמודדות בדמיון עם הורה פוגעני.
- ג. אסטרטגיות התנהגותיות – מטרתן לתרגל התנהגויות אדפטיביות חליפיות, למשל, שימוש במשחק תפקידים ומתן משימות התנהגותיות כשיעורי בית, על מנת להחליף תגובות וסגנונות התמודדות לא אדפטיביים בסגנונות התמודדות אדפטיביים.
- ד. אסטרטגיות שקשורות ליחסים הטיפולים – המטפל מתייחס תוך כדי הטיפול לסכמות וסגנונות התמודדות כפי שהם מתבטאים ביחסים הטיפולים. המטפל יוצר יחסים טיפוליים משמשים כהוכחה כנגד הסכמה. המטופל מפנים את המטפל כ"מבוגר" שנלחם בסכמות ומממש חיים רגשיים מלאים.

- קיימים שני מאפיינים חשובים להתערבויות המטפל בתרפיה ממוקדת סכמה:
1. **קונפרונטציה אמפטית**- המטפל מחד, מספק אמפטיה והבנה לסכמות של המטופל כאשר הן באות לידי ביטוי, ומאידך, מראה למטופל שהן מעוותות ומכשילות אותו בחיים.
 2. **הורות מוגבלת/חלקית**- המטפל מספק למטופל במסגרת מגבלות היחסים הטיפוליים, את שנחוץ למטופל מבחינה רגשית ואשר לא קיבל מהוריו כילד (יצירת חוויה מתקנת כמו בגישות הדינאמיות, וויניקוט, קוהוט וכו').

תיאור המקרה

הצגת המקרה והתלונה המרכזית:

גיא (שם בדוי), היה בן 25, כשפנה אלי לטיפול, רווק, והנדסאי אלקטרוניקה במקצועו. הוא הופנה אלי על ידי הפסיכיאטר, שאליו פנה תחילה.

גיא, גבר נאה בעל עיניים בהירות והופעה ספורטיבית, נמנע מקשר עין, דיבר בטון דיבור מונוטוני, התנועע באיטיות ונצמד בהליכתו לקירות החדר, כאילו רוצה להיבלע בהם.

הוא התלונן על מצב רוח ירוד, חוסר עניין בקורה סביבו, חוסר מוטיבציה ואנרגיה לעשות דברים, היעדר תיאבון וירידה במשקל. הוא סיפר כי הוא מרבה בשינה, חש חסר ערך והיה טרוד במחשבות אובדניות ללא תוכנית ביצוע או מימוש.

גיא אובחן על ידי הפסיכיאטר שהפנה אותו כסובל מדיכאון מז'ורי וקיבל טיפול תרופתי אנטי דיכאוני (סרוקסאט), אותו החל כשבועיים לפני שהתחיל את הטיפול איתי.

הסימפטומים הדיכאוניים הופיעו כחודשיים לפני הפנייה לטיפול, בעקבות חוויה של דחייה מצד בחורה עימה עבד (להלן, דליה), שאלה התקרב במהלך השנה האחרונה ובפניה נפתח ונחשף, באופן שלא עשה בעבר. גיא אזר אומץ והעז להציע לה קשר רומנטי לאחר שהתחבט והתייסר רבות, אך לרוע המזל הוא נענה בשלילה. דליה אמרה שהיא רוצה בו רק כדיד. דחייה זו הייתה כאמור הטריגר להופעת הדיכאון הנוכחי. גיא היה עסוק בצורה אובססיבית בדליה וכל מפגש איתה לטוב או לרע, "זרק אותו לקרשים".

טריגרים נוספים להופעת הדיכאון היו הצטרפותו לצוות חדש בעבודה והמעבר מבית הוריו למגורים עם שותף בדירה שכורה. גם מעברים אלו גרמו לערעור ביטחונו העצמי בתקופה המדוברת.

בנוסף התלונן גיא על בדידות והעדר חיי חברה. היה לו רק חבר אחד שהיה ממש לרוחו.

שלב הערכה ו"חינוך" המטופל

בשלב זה בטיפול ממוקד סכמה, מעריכים, כאמור, את התאמת המטופל לטיפול, ומלמדים את המטופל את עקרונות הגישה (מפנים אותו לספר, המיועד למטופלים, המסביר על השיטה: Young, J.E., & Reinventing your life. New York : Plum (Klosko, J. (1994)). בנוסף בעזרת שאלונים שונים (שאלון היסטוריית חיים, שאלון סכמות, שאלון הערכה לגבי ההורים ושאלונים לגבי סגנונות התמודדות: הימנעות ופיצוי יתר), ובעזרת ניתוח יחסי מטופל-מטפל, וטכניקה של דמיון מודרך:

1. מזהים, מאתרים ומעוררים את הסכמות הבלתי מסתגלות של המטופל
2. ואת סגנונות ההתמודדות שלו (כניעה, הימנעות ופיצוי יתר)
3. מזהים את המצבים שעלולים להיות טריגרים להצפה של הסכמות
4. וקושרים את הסכמות לבעיות העכשוויות של המטופל
5. ולהיסטוריית החיים שלו

על סמך כל החומר שמצטבר יוצרים בשיתוף עם המטופל את **טופס המשגת המקרה**, שמסייע לעבודה בשלב השני של הטיפול שלב השינוי.

בטיפול הנוכחי הגעתי למטרות שלב הערכה בעזרת אינטייק סטנדרטי, ללא שימוש בכלים האבחוניים שיאנג ממליץ עליהם עבור שלב זה. האינטייק כלל את בירור ההיסטוריה של הבעיה, אנמנזה ורקע משפחתי. במהלך איסוף החומר הסתבר לי די מהר שמעבר להפרעת הדיכאון בציר 1, מדובר בבחור עם בעיות רחבות היקף, כרוניות ומתמשכות. ההיסטוריה של הבעיה, האנמנזה והיחסים עם האחרים המשמעותיים במשפחת המקור, העידו על כך, שמדובר בבחור שכבר מילדות אימץ סכמות בלתי מסתגלות שיכולות להסביר ולהתקשר לבעיותיו העכשוויות ולבעיות שליוו אותו לאורך השנים. לפיכך מהר מאד במהלך האינטייק, התחלתי להמשיג את המקרה ע"פ התיאוריה של יאנג (לזהות את הסכמות, את סגנונות ההתמודדות, הטריגרים להצפת הסכמות, וכן הלאה).

שיתפתי את גיא בהמשגה זו רק בשלב מאוחר יותר של הטיפול, לאחר שעשיתי התערבות קוגניטיבית התנהגותית סטנדרטית להפחתת הדיכאון – ההפרעה בציר 1.

להלן אביא את החומר שאספתי באינטייק אשר שימש לי בסיס להמשגת המקרה:

ההיסטוריה של הבעיה:

גיא תיאר את חייו כרצופים אפיזודות דיכאוניות. הוא סיפר שגם בעת שירותו הצבאי סבל מדיכאון ומחשבות אובדניות וגם אז פנה לטיפול על רקע זה: "הרגיש בודד וחסר אונים", "אפס", ו"לזר" (רמז ראשון לסכמות פגימות וכישלון). סיפר שלכל החיילים האחרים היו חברות ורק הוא חזר הביתה לאימא. לדבריו המטפל עודד אותו ליזום דברים, להיות אסרטיבי, ליצור קשר עם בנות, אבל הוא לא הצליח ליישם אף אחת מ"המלצות" אלו ולכן עזב את הטיפול.

כמו כן, הוא תיאר את עצמו כחרד ומדוכא עוד מתקופת בית הספר היסודי והתיכון, על רקע תחושות של אפסות, נחיתות, כישלון וחסר אונים (שוב עדות לסכמות של פגימות וכישלון). שיא הדיכאון התבטא בניסיון אובדני שעשה בגיל 14, כשתקע פינצטה בתקע חשמלי, בתקווה להתחשמל.

תולדות חיים:

גיא תיאר את עצמו כילד חרד, חלש, חסר אונים, חסר ביטחון, תלותי ודחוי חברתית. את היום בו נכנס לכיתה א' תיאר כ"אחד הימים הטראומטיים בחיי", הוא זכר שהסתגר והיה בשוק טוטאלי (רמז לסכמה של תלות וחסר מסוגלות). לאורך ביה"ס היסודי היה לו רק חבר אחד, לכל השאר פשוט "לא התחבר". הוא תאר עצמו כילד שפחד מדברים טריוויאליים שכל הילדים האחרים עשו כמובן מאליו: נסיעה על אופניים, טיפוס על חבל, היתלות על מתח ועוד. בכל משחקי החברה ובשיעורי ההתעמלות תמיד נבחר אחרון, "בלית ברירה" להרגשתו.

הוא ציין שני ילדים שתמיד הציקו והרביצו לו וכי היה עסוק רב הזמן בלפחד ולברוח מהם. הוא תיאר את עצמו כילד "חננה", שאולץ להישמע להוריו: להסתפר ולהתלבש איך ואיפה שאימא רוצה, לחזור הביתה מוקדם ולדגור על שיעורים (רמז לסכמות של חסך רגשי וכניעות).

בחטיבת הביניים, היה לדבריו, ילד קטן, חלש, מכוער ומחוצ'קן, שמאוהב באיזה שהיא ילדה ולא מסוגל להוציא הגה מפיו וליצור עמה קשר. הבנות צחקו עליו. במסיבות ובמשחקי חברה תמיד היה לבד, בלי בת זוג. הרגיש שונה: כולם בחטיבה היו מעדות המזרח ורק הוא אשכנזי - "חננה" (רמז לסכמה של בידוד חברתי/ניכור). בבית הייתה מדיניות של חיסכון לכן כמעט מעולם לא נתנו לו דמי כיס, מעט הכסף שניתן לו נועד לחיסכון.

בתיכון ניסה לצאת מהתדמית הגרועה, והחל לשים דגש על הופעה עדכנית ו"שווה", אך המשיך להיות מושא לצחוק, גם מצד חברו הטוב. עם בנות שמצא בהן עניין לא העז ליצור כל קשר. המשיך להרגיש משותק.

בצבא, שירת בחיל קרבי. הגישה שלו הייתה "הקטנת ראש" מתוך הנחה "שמי שמגדיל ראש חוטף". בקורס מפקדים "כל הזמן ירדו עלי ולבסוף העיפו אותי", מה שתרם עוד יותר, לדבריו, לחוסר יכולת/רצון שלו ליטול אחריות.

עם סיום הצבא, למד הנדסאות אלקטרוניקה במכללה, והחל לעבוד בחברה בתחומי, בה הוא עובד גם היום. בארבעת השנים שחלפו מאז הצבא הוא תאר תהליך שבמהלכו "בניתי סביבי חומות", וכך "צפתי מעל המים": לא התקרב לאנשים, לא נפתח, ולא דיבר על נושאים אישיים שנגעו לו. יצר רק קשרים שטחיים וכך שמר על איזון.

במהלך תקופה זו, לא ניסה ליזום קשר עם בנות ולכאורה לא גילה עניין בתחום. עם זאת, בתקופה זו, חווה לראשונה בחייו קשר מיני קצר עם בחורה, שנטלה את היוזמה לידיה והתחילה איתו. החוויה נחוותה על ידו כאילוץ וככישלון חרוץ. הוא חש כפוי להיות איתה, למרות שלא מצאה חן בעיניו כלל (רמז לסכמה של כניעות). הוא לא היה מסוגל להתנגד, ומבחינה מינית לא הצליח לתפקד (סכמה של כישלון).

למעשה, עד להתקרבות לבחורה, שהכיר במקום עבודתו והתאהב בה, לא התקרב ולא חשף עצמו בפני איש. האהדה, האמפטיה והקבלה שגילתה כלפיו אותה בחורה - חוויה שחוה, לדבריו, לראשונה, בחייו - יצרו את הפתיחות והנכונות שלו לשתף בנושאים שלא העז לגעת בהם, גם לא בינו לבינו.

סגנון ההתמודדות שלו, למעשה, מאז הצבא ועד המפגש עם אותה בחורה היה הימנעותי: הוא "בנה סביבו חומות", כלשונו, קשר קשרים שטחיים בלבד ולא נתן לשום דבר לגעת בו ממש. הדחייה שחוה מאותה בחורה, לאחר ההתקרבות והפתיחות שהרשה לעצמו לראשונה בחייו, יצרה את הטריגר להצפת הסכמות שלו, או כלשונו: "הציפה את כל הג'ורה (מהעבר) למעלה". טריגרים נלווים היו המעברים לצוות החדש בעבודה ולמגורים בדירה השכורה.

עוד חשוב לציין, שבמצבים חברתיים, חווה את עצמו תמיד כפסיבי, נגרר ונטול רצון משל עצמו. הרגיש חסר יכולת לעשות דברים לבד ותמיד התלווה למישהו "חזק" ממנו שיוכל להגן, להשגיח ולקבל החלטות עבורו. פעילויות כגון: אכילה במסעדה או שהייה בחוף הים, נראו לו בלתי אפשריות לעשייה בגפו (רמז לסכמות של תלות וכניעות). הוא בז לעצמו על חוסר יכולת זו אך לא הצליח ולא האמין כי יוכל אי פעם להתגבר על כך (סכמות של ביקורתיות יתר ופסימיות).

רקע משפחתי:

גיא הוא בן בכור, יש לו אח צעיר ממנו בשנתיים ואחות צעירה ממנו בשש שנים.

את אביו (50), מהנדס במוסד ציבורי, תיאר גיא כאדם ממורמר, פסימי, דורשני, קמצן, חרד, לחוץ וביקורתי מאד. לדבריו, מעולם לא שמע מאביו מילה טובה. תמיד רק גידופים וקללות: "אפס, כלב, נמושה". אביו תמיד התלונן על חוסר המזל שנפל בחלקו באשר לילדיו הלא מוצלחים. מעולם לא היה מרוצה ממנו. הפיקוח והמשמעת בבית היו נוקשים ומלחיצים. גיא פחד מאביו ומעולם לא העז להתמרד נגדו. האב תמיד הזהיר מפני אסונות, והעביר מסר ש"החיים מסוכנים ושצריך כל הזמן לעמוד על המשמר".

חוויותיו של גיא עם אביו ויחסיו עימו עלולים בהחלט להוות מקור לסכמות של פגימות ובושה, חסך רגשי, כישלון, כניעות, פגיעות, ביקורתיות יתר ופסימיות.

את אימו (46), גננת במקצועה, תיאר גיא כאם דאגנית ומגוננת יתר על המידה מחד, וכרעיה פסיבית וכנועה, מאידך. היא תמיד דאגה לצרכיו הפיסיים לדבריו, אך לא לאלו הרגשיים. מעולם לא חיבקה אותו או הייתה חמה אליו. לגיא הייתה תלות גדולה בה עד שלב מאוחר בחייו, היא קיבלה עבורו החלטות יומיומיות, ונמנעה מלעודד את עצמאותו.

הקשר של גיא עם אימו יכול בהחלט להוות מקור לסכמות של תלות וחוסר מסוגלות וחסך רגשי.

מהתיאור של גיא את הוריו, התקבל הרושם ששני ההורים - כאחד, לא היו רגישים או קשובים לצרכיו הרגשיים וכי בבית בו גדל לא היה מענה הולם לארבעה מהצרכים ההתפתחותיים הבסיסיים אותם מציין יאנג:

- צורך בקשר בטוח עם האחר
- צורך באוטונומיה תחושת זהות ומסוגלות
- צורך לבטא צרכים ורגשות בצורה חופשית
- צורך בספונטאניות ומשחק

כשמאידך - הושם דגש על שליטה עצמית מוגזמת.

אחיו של גיא, הצעיר ממנו בשנתיים, הוא היחיד מבני המשפחה שגיא תיאר יחסים טובים איתו, לפחות בשנים האחרונות. גיא מרגיש נינוח ובטוח בנוכחותו והם יוצאים מזמן לזמן, לבלות ביחד.

עם אחותו, תיאר גיא, מתח וקצר מילדות. זה שלוש שנים שאינו מדבר איתה. היא היחידה בבית שהעזה להתמרד כנגד ההורים, אך בדרך שעוררה בגיא רתיעה והתנגדות. הוא תיאר אותה "כפרחולה", מופרעת ועצבנית". הוא ציין שתמיד היו "צעקות ובלגנים" בגללה בבית. הוא סיפר שהוריו נמצאים מזה זמן מה בהדרכת הורים בקשר לאחותו ושהם נותנים לה היום לעשות כרצונה ולכן לאחרונה נרגעה מעט. עם זאת ציין, שלו עצמו, אין שום עניין להיות איתה בקשר.

נראה כי המרד של אחותו גיא כנגד הרודנות של האב, שהייתה הפוכה לדרכו של גיא שנכנע לו, איימה עליו ואף החריפה את תחושת הכניעות שלו, ולפיכך גרמה לו לרתיעה וסלידה.

ההמשגה של המקרה

כאמור, על סמך התרשמותי מבעיותיו הכרוניות ורחבות ההיקף של גיא, הסכמות שהסתמנו כבסיס לבעיות אלו, סגנונות ההתמודדות הלקויים שלו כשהוא בא במגע עם הסכמות ועוד, נראה לי כי הטיפול המתאים ביותר עבורו הוא טיפול ממוקד סכמה, בנוסף לטיפול קוגניטיבי התנהגותי סטנדרטי בדיכאון שלו. לפיכך המשגתי את המקרה ע"פ גישה זו. זאת על אף שלא השתמשתי בכלים שעליהם ממליץ יאנג בשלב הערכה. להלן אציג את המשגת המקרה ע"פ גישה זו, בטופס שיאנג יצר לצורך זה.

בשלב השינוי משמשת המשגה זו ככלי העבודה הבסיסי.

יש לציין, כי בהמשגה ציינתי רק את הסכמות הבולטות ביותר, שחזרו כחוט השני בתיאוריו של גיא את חייו. סביר מאד שקיימות סכמות נוספות ברמה מסוימת שאליהן לא התייחסתי. (ראה טופס המשגת המקרה בדף הבא).

טופס המשגת מקרה בטיפול ממוקד סכמה

פרטי רקע:

שם מטופל: גיא (שם בדוי) גיל: 25
מצב משפחתי: רווק מקצוע: הנדסאי אלקטרוניקה
ארץ לידה: ישראל שנות לימוד: 14

סכמות רלוונטיות מרכזיות:

א. בתחום היעדר קשר ודחייה

1. פגימות/בושה- תפיסת עצמו כאפס, לוזר, נחות, עלוב ופגום ללא תקנה.
2. חסך רגשי- תפיסת עצמו כלא רצוי ובעל קושי להאמין שיזכה אי פעם לאהדה וקבלה.

ב. בתחום היעדר אוטונומיה ומסוגלות פגומה

3. תלות/ חוסר מסוגלות – חווה עצמו כחסר אונים ונעדר יכולת לעשות דברים יומיומיים לבד וחסר ביטחון שיהיה מסוגל להגן על עצמו.
4. כישלון - חווה עצמו ככישלון וכחסר יכולת בהשוואה לבני גילו, האמין שהוא טיפש, נחות ולא יוצלח.

ג. בתחום המכוונות לאחרים

5. כניעות - דיכוי הרגשותיו, רצונותיו, והעדפותיו בפני אלו של אחרים (הרגיש כפוי לשכב עם הבחורה, למרות רצונו, דיכא את כעסו על אביו).

ד. דריכות יתר/ ועכבות

6. נגטיביות/פסימיות - מתמקד בחצי הכוס הריקה.

בעיות עכשוויות:

1. דיכאון

הסכמות הרלוונטיות: פגימות/בושה; חסך רגשי; כישלון.

2. קושי ביצירת קשר עם נשים

הסכמות הרלוונטיות: פגימות/בושה; חסך רגשי; כישלון; נגטיביות/פסימיות; תלות וחוסר מסוגלות; כניעות

3. חרדת ביצוע ביחסי מין

הסכמות הרלוונטיות: פגימות/בושה; חסך רגשי; כישלון.

4. חרדה לעשות דברים לבד

הסכמות הרלוונטיות: תלות וחוסר מסוגלות.

5. בדידות

הסכמות הרלוונטיות: פגימות/בושה; חסך רגשי; כישלון.

הטריגרים להתעוררות הסכמות:

1. רצון להתחיל עם בחורה והתקרבות לבחורה
2. חווית דחייה ע"י בחורה
3. כשהוא מרגיש בודד
4. כשמגע מיני זמין
5. מצב תחרותי
6. כשהוא רוצה לעשות דברים ולא מוצא מישהו שיתלווה אליו
7. התחלות חדשות (מעבר לצוות חדש בעבודה, מעבר למגורים לבד).

חומרת הסכמות, מנגנוני ההתמודדות וסכנה של דה קומפנסציה:

רוב הסכמות ברמה גבוהה עם סגנונות התמודדות נוקשים. מחשבות אובדנות, ללא תוכניות מימוש, ויש סיכון לדה-קומפנסציה.

גורמים ביולוגיים/ שקשורים לטמפרמנט:

ביישנות ויתכן נטייה תורשתית חרדתית.

גורמים התפתחותיים:

1. אבא נוקשה, דורשני, פוגע, חרדתי וביקורתי
2. אימא מגוננת יתר על המידה ומעודדת תלות
3. אף אחד מההורים לא ענה על הצרכים הרגשיים הבסיסיים של גיא
4. דחייה חברתית
5. התפתחות מינית ופיסית מאוחרת

זיכרונות ילדות מרכזיים:

עלבונות וביקורת יומיומיים מצד אביו. אימא ששומרת קרוב לסינר. הצקות ועלבונות מצד בני אותו גיל. פחדנות וחולשה פיסית.

עיוותים קוגניטיביים מרכזיים:

1. משהו פגום בי ללא תקנה. אני הייתי ותמיד אהיה אפס, לוזר, נחות ועלוב.
2. לעולם אהיה דחוי, ולא אזכה לאהדה, אהבה וקבלה.
3. אני חסר אונים ולא מסוגל לדאוג ולשמור על עצמי.
4. אני תמיד הייתי ותמיד אהיה כישלון, טיפש, נחות ולא יוצלח.
5. לעולם לא אוכל לבטא את רצונותי, ולעולם לא יכבדו אותם.
6. הדברים יתפתחו תמיד לרעתי.

התנהגויות של כניעה לסכמות:

1. בזמנו הפנוי היה שרוי רב הזמן במחשבות שליליות על עצמו. הוא האמין פשוטו כמשמעו שהסכמות שלו הן האמת ולפיכך גם היה מיואש.
2. נצמד ונגרר אחרי אחרים, ונכנע לרצונותיהם.
3. התמקד בדברים שליליים והתעלם מהחיוביים.
4. המשיך להיות עסוק באופן אובססיבי בבחורה מהעבודה שדחתה אותו.

התנהגויות של הימנעות מהסכמות:

1. עד לקשר שיצר עם הבחורה מהעבודה "בנה סביבו חומות" ונמנע מיצירת קשרים אינטימיים.
2. נמנע מקשר עין.
3. נמנע מלעשות דברים לבד.
4. נמנע מליזום דברים או לבטא את רצונותיו והעדפותיו.

התנהגויות של פיצוי יתר על הסכמות:

1. במהלך הטיפול, כשנעשתה עבודה על יצירת קשר עם בנות, היה בהתחלה ביקורתי בצורה מוגזמת ודרש מבנות זוגו להיות "מושלמות".

Schema Modes רלוונטיים (של הסכמות):

הילד החלש והחסר אונים/ ההורה הדרשני והביקורתי/ המגן האדיש והמנותק.

יחסים טיפוליים (השפעה של הסכמות על היחסים הטיפוליים):

בהתחלת הטיפול נמנע מקשר עין עמי והציג עצמו כאפס, "לוזר" וחסר אונים. לאורך הטיפול, שיתף פעולה והתנהג בצורה מרצה. לא העז להתנגד להתערבויותי או לבקר אותי. עם זאת, לעיתים קרובות, נכנע לתחושות של ייאוש ודיכאון והציג עצמו כחסר יכולת ליישם את הכלים שהצעתי לו להתמודדות. (התנהגויות אלה המחישו את הסכמות שלו, בתוך היחסים הטיפוליים).

מהלך הטיפול- שלב השינוי

המטרה הרחבה של טיפול ממוקד סכמה היא:

- א. לעזור למטופלים לספק את הצרכים הרגשיים,
- ב. בצורה אדפטיבית,
- ג. באמצעות שינוי הסכמות הבלתי מסתגלות, סגנונות ההתמודדות וה-modes.

יאנג משלב, כאמור בשלב השינוי התערבויות קוגניטיביות, חווייתיות, התנהגותיות ובינאישיות, על מנת להגמיש ולשנות את הסכמות הבלתי מסתגלות, מנגנוני ההתמודדות וה-"modes" של המטופל, שזוהו ואותרו בשלב הערכה. למרות שיאנג מדגיש כי חשוב שהמטפל ישמור על גמישות ולא ייצמד למערך פרוצדורות קבוע, הוא ממליץ להשתמש באסטרטגיות אלה ע"פ הסדר הבא:

בשלב ראשון, הוא ממליץ להשתמש ב- אסטרטגיות קוגניטיביות על מנת ליצור שיטתיות בתהליך שינוי הסכמות ולעודד חשיבה ביקורתית ויצירת מרחק מהסכמות (הסכמות הן עפ"ר אגו-סינטוניות).

בשלב שני, ממליץ יאנג להשתמש ב- אסטרטגיות חווייתיות, על מנת ללחום בסכמות במישור הרגשי. יאנג מצוין כי שימוש באסטרטגיות אלו קריטי וכשהוא אפקטיבי הוא יוצר שינוי מהותי ומשמעות בסכמות של המטופל. באמצעות תרגילים של דמיון מודרך ועוד, המטפל מעודד את המטופל:

1. לבטא כעס, ו/או אבל על הכאב המוקדם שחווה בילדות;
2. נותן תוקף ולגיטימציה לצרכי המטופל שלא סופקו;
3. מאפשר חוויה מתקנת;
4. מאפשר למטופל להבחין בין חוויות ודמויות מתסכלות מהעבר לאלו בהווה;
5. ומאפשר לו להתחבר מבחינה רגשית להבנה הקוגניטיבית שהשיג בשלב הראשון.

לבסוף, יאנג ממליץ להשתמש ב- אסטרטגיות התנהגותיות על מנת לשבור את דפוסי ההתנהגות שמשמרים ומונעים על ידי הסכמות ולהחליפם בדפוסים אדפטיביים יותר. הדפוסים שנמצאים במוקד השינוי הם סגנונות ההתמודדות הלא אדפטיביים שהמטופל משתמש בהם, כשהסכמות מגורות. יאנג מצוין, ששלב זה הוא בד"כ הממושך ביותר, מאחר שקשה לשנות הרגלים התנהגותיים שמתקיימים במשך שנים. אם לא נעשית עבודה יסודית בשלב זה, המטופל נשאר עם תובנה קוגניטיבית ורגשית באשר לבעיותיו, אך בפועל לא חל בו שינוי.

לאורך כל שלבי הטיפול, יאנג שם לב ומתייחס לסכמות ולמנגנוני התמודדות כפי שהם מתבטאים ביחסים הטיפולים. יאנג מדגיש כי על המטפל לשים לב ולהכיר, גם בסכמות שלו, שיכולות להפריע לו בטיפול במטופלים מסוימים. למשל, מטפל עם סכמת כישלון שנתקל במטופל שאינו משתף פעולה, עלול להפוך לחסר סבלנות או להרים ידיים מהר מדי. במקרה כזה, המטפל עלול לחזק סכמות לא מסתגלות שקיימות אצל המטופל, (כגון סכמה של חסך רגשי, סכמה של פגימות ועוד), ובכך הוא עלול לגרום לו נזק.

על המטפל ליצור יחסים טיפוליים שיצרו חוויה מתקנת וישמשו הוכחה כנגד הסכמות של המטופל. בהקשר זה מגדיר יאנג, כאמור, שני מאפיינים חשובים להתערבויות המטפל בתרפיה ממוקדת סכמה: **קונפרונטציה אמפטית, ו-הורות מוגבלת/חלקית.**

בקונפרונטציה אמפטית, על המטפל לספק אמפטיה והבנה לסכמות של המטופל ובו בזמן להראות למטופל שהן מעוותות, מכשילות אותו בחיים ולעודדו לשנותם.

בהורות מוגבלת/חלקית, על המטפל לספק למטופל במסגרת מגבלות היחסים הטיפולים את מה שנחוץ למטופל מבחינה רגשית, אשר לא קיבל מהוריו כילד (יצירת חוויה מתקנת כמו בגישות הדינאמיות- וויניקוט, קוהוט וכו').

כאשר המטפל עומד במשימות אלו, התוצאה היא שהמטופל מפנים את המטפל כ"מבוגר", שמצליח להילחם בסכמות הבלתי מסתגלות ומממש חיים רגשיים מלאים.

שלב השינוי בטיפול הנוכחי

יאנג מציין כי כאשר המטופל סובל מהפרעה יחסית חמורה ואקוטית בציר 1, על המטפל לטפל קודם כל בהפרעה זו באמצעות טיפול קוגניטיבי - התנהגותי סטנדרטי ורק אז לעבור למודל של טיפול ממוקד סכמה.

הטיפול בדיכאון:

בטיפול הנוכחי, היה ברור שגיא סובל מדיכאון בדרגת חומרה די גבוהה, ולפיכך המטרה הראשונה שלי בטיפול הייתה להוריד את רמת הדיכאון, כלומר לטפל בהפרעה בציר 1: לשם כך, ההתערבות הראשונה שעשיתי תוך כדי שלב הערכה, הייתה ללמד את גיא את המודל הקוגניטיבי לדיכאון. כבר בפגישה השנייה נתתי לו כש.ב. לקרוא על דיכאון ע"פ הגישה הקוגניטיבית - התנהגותית ולמלא טבלת מחשבות אוטומטיות. כמו כן, המלצתי לו על פעילות אירובית יומית. גיא שיתף פעולה ודי מהר החל לזהות ולשלוט במחשבות האוטומטיות שלו. התערבויות אלו בשילוב עם הטיפול האנטי דיכאוני שקיבל, הביאו להפחתה די מהירה של הסימפטומים הדיכאוניים.

מעבר לטיפול ממוקד סכמה:

בעקבות השיפור המהיר במצב רוחו של גיא, עברתי לטיפול ממוקד סכמה כבר בפגישה הרביעית. כשלב ראשון, הסברתי לגיא את המודל הטיפולי הזה ועקרונות הטיפול בו. הסברתי לו על אופיין של הסכמות, הקשר שבין הסכמות למחשבות האוטומטיות, הקשר בין הסכמות להיסטוריית החיים, אופיים של סגנונות ההתמודדות וכו'. בנוסף, נתתי לו לקרוא את הספר של יאנג שמיועד למטופלים ומסביר את המודל ושיתפתי אותו בהמשגה המשוערת שלי ביחס למקרה שלו.

גיא הבין והזדהה בקלות עם המודל ומצא בו הקלה ונחמה מאחר שהחל להכיר בכך שתפיסתו העצמית כפי שהיא מתבטאת בסכמות שלו, אינה השתקפות ישירה של המציאות. כמו כן, המודל עזר לו לגלות יותר אמפטיה לעצמו באשר ל"נפילתו" למשבר הנוכחי. בעזרת המודל, הוא הבין טוב יותר את המשמעות וההשלכות של הטריגר שהביא למשבר הנוכחי: לקיחת הסיכון שלקח בהתקרבות ובחשיפה העצמית בפני אותה בחורה מהעבודה בה התאהב שבאה בשילוב עם הדחייה הקשה שחווה, הציפה את **הסכמות שלו של פגימות, כישלון וחוסר רגשי**. הוא הצליח אף לראות את לקיחת הסיכון שלקח כצעד אמיץ שנוגד לדפוסי ההימנעות הרגילים שלו.

טבלת המחשבות האוטומטיות שמילא גיא במהלך הפגישות הראשונות שימשה לנו ככלי נוסף לזיהוי הסכמות שלו. חיפשנו את הנחת המוצא שיכולה להסביר את פרשנויותיו לאירועים מסוימים.

לדוגמה, כאשר נעלב משתי בנות מהעבודה שלא קראו לו לשתות איתן קפה, ופירש את האירוע כ"אני לא מספיק חשוב להן", ו"אני לא בסדר היום שלהן", שיערנו כי הסכמות שבבסיס פרשנויות אלה הן **סכמה של חוסר רגשי**: אף אחד לא ממש אוהב אותי, **וסכמה של פגימות**: יש בי משהו דפוק שמרחיק ממני אנשים.

גיא היה עסוק עדיין בשלב זה, במחשבות אובססיביות סביב אותה בחורה מדוברת. הוא המשיך לנסות ולהתקרב אליה ופרש כל מחווה שלה באין סוף פירושים. נראה כי בחורה זו נהנתה "לשמור אותו על אש קטנה", לפיכך נתנה לו חיזוקים אחת לכמה זמן, כשבשאר הזמן דחתה אותו.

על פי העיקרון של **הקונפרונטציה האמפטית** גיליתי אמפטיה לרצונו של גיא בקרבה לאותה בחורה, אך בו זמנית שיתפתי אותו כי התעקשותו בקשר אליה יכולה להתפרש כדפוס של **הכשלה עצמית שמשמר את הסכמה (SELF-DEFEATING LIFE PATTERN)** או כסגנון התמודדות של כניעה לסכמה של **פגימות וחוסר רגשי**.

התערבות זו בשילוב עם עבודה קוגניטיבית שעשיתי עם גיא על סכמת הפגימות שלו, סייעה לו להרפות מאותה בחורה ולשקול ליזום קשרים עם בחורות אחרות.

אסטרטגיות קוגניטיביות

יאגג ממליץ בשלב השינוי, להשתמש קודם כל באסטרטגיות קוגניטיביות על מנת ליצור שיטתיות בתהליך שינוי הסכמות ולעודד חשיבה ביקורתית ויצירת מרחק מהסכמות (הסכמות עפ"ר הן אגו-סינטוניות).

להלן אתאר את העבודה הקוגניטיבית שעשינו על סכמת הפגיונות של גיא, שכללה את השלבים הבאים:

ראשית, על מנת לבחון את תקפות הסכמה, הנחיתי את גיא לרשום הוכחות בעד ונגד ההנחה שהוא פגום או "לזר", כלשונו:

ההוכחות בעד הסכמה היו:

- א. לא הולך לי עם אף בת;
- ב. אני אחד שאף פעם לא מנצח, המכסימום שאני יכול להגיע אליו זה מקום שני;
- ג. אני לא מסוגל להגיד לאנשים מה לעשות;
- ד. אני לא מצפה שאנשים ילכו אחרי, אני הולך אחרי כולם;
- ה. אני לא מסוגל לארגן אירועים, פגישות וכו';
- ו. אני לא מסוגל ללכת למקומות לבד;
- ז. יש לי קואורדינציה גרועה;
- ח. אני נתקע בממוצע בכל מה שאני עושה.

ההוכחות נגד הסכמה, שרשם עם קצת עזרה ממני היו:

- א. ניצחתי בהגרלה בה השתתפתי החודש;
- ב. ניצחתי בעבודה במשחק מחשב;
- ג. הזמנתי אנשים לחנוכת בית והרבה הגיעו;
- ד. יש לי יחסית הרבה ידידות בעבודה;
- ה. כבר שלחו אותי מס' פעמים לחו"ל מטעם העבודה, זה סימן שמעריכים אותי;
- ו. אומרים שאני נראה טוב;
- ז. השותף שלי לדירה "מת" עלי;
- ח. השכנה (המכוערת) מלמעלה כל הזמן יורדת אלי.

השלב הבא היה לעזור לגיא להגדיר מחדש (ריפרימינג) את ההוכחות שתומכות בסכמה. כלומר, למצוא פרשנות אחרת ולא שלילית ל"הוכחות" אלו. למשל, לגבי טענותיו של גיא שאינו מסוגל להגיד לאנשים מה לעשות, לארגן אירועים או בכלל להנהיג, הצעתי שלא מדובר בתכונת אופי אלא במיומנויות שניתן לרכוש וללמוד. כמו כן, קישרתי את היעדר מיומנויות אלה לגישה של הוריו כלפיו: הגנת היתר מצד אימו והפיקוח המוגזם מצד אביו, שלא עודדו את פיתוח מיומנויות אלו.

בשלב זה גם עשיתי רפרימינג לחוויות העבר של גיא שהתקשרו לסכמה זו, הצעתי לו שאת "פחדנותו" אפשר לייחס לנטייה לזהירות יתר שרכש כתוצאה מהמודלינג והמסרים שקיבל מאביו. כמו כן, הצעתי לו שאת ההצקות שספג מילדים ואת הקושי שלו להתמודד איתם ניתן לייחס, לא לפגיונות שלו, אלא לחינוך הנוקשה שקיבל שיצר סכמה של כניעות.

טכניקה קוגניטיבית נוספת בה השתמשתי הייתה בדיקת היתרונות והחסרונות של המשך העיסוק בדליה (שם בדוי) הבחורה המדוברת. גיא הבין שדפוס זה משמר את סכמות הפגיונות/הכישלון/והחסך הרגשי שלו, ולא מאפשר לו ליצור קשר אחר בו יחוה חוויה חיובית.

לבסוף עזרתי לגיא לנסח כרטיסיית טיפול בסכמה, שבה השתמש כל זמן שחוה את הדחייה מדליה, מה שעורר את סכמת הפגיונות.

דוגמה לכרטיסיית טיפול בסכמה

זיהוי הרגשות הנוכחיים:

כעת אני מרגיש מדוכא בגלל שדליה התעלמה ממני.

זיהוי הסכמות:

עם זאת, אני יודע שהגורם לכך היא ההצפה של הסכמה שלי שאומרת שאני פגום, דחוי ולוזר, שלמדתי בעבר כתוצאה מהביקורת הנוקבת שחוויתי מאבי. הסכמה הזו גורמת לי להעריך בצורה מוגזמת את ההתעלמות של דליה.

בדיקת מציאות:

למרות שאני מאמין שאני פגום, המציאות היא שאני לגמרי בסדר, ואפילו נאה וספורטיבי. ההוכחות מחיי שתומכות בנקודת מבט בריאה זו הן: שיש הרבה בנות בעבודה שרוצות בידידות איתי, שהרבה אנשים באו לחנוכת הבית שלי וכיו"ב.

הנחייה ביחס להתנהגות:

לכן למרות שאני מרגיש שבא לי ללכת הביתה ולהיכנס למיטה, אני יכול במקום זה להציע לאחת הידידות שלי בעבודה ללכת לשתות קפה, לפתוח כרטיסיית היכרות באחד מאתרי ההיכרות באינטרנט ולפגוש בנות נוספות או ללכת לחדר הכושר בעבודה, או להמשיך לעבוד כרגיל.

(יאנג ממליץ גם על ניהול יומן סכמה – טכניקה קוגניטיבית נוספת שבה לא השתמשתי בטיפול הנוכחי).

כתוצאה מהעבודה הקוגניטיבית הזו על סכמת הפגומות, הצליח גיא, יותר ויותר, לתת FIGHT לסכמת הפגומות שלו, כל פעם שהרימה את ראשה. כמו כן, הוא הרפה מעיסוקו האובססיבי בדליה ונרשם לאתרי הכרויות באינטרנט. הוא החל ליזום מפגשים והכרויות עם בנות אחרות. בנוסף החל בקורס ברמנים אותו רצה לעשות זמן רב ושבו פגש בחורה, שגם איתה רצה ויזם קשר מסוים. השינוי ההתנהגותי המסוים הזה, נבע באופן טבעי, מתוך העבודה הקוגניטיבית שעשינו. מלבד עידוד והתפעלות רבה מצידו (ביטוי לנקיטת גישה של הורות חלקית - היענות לצרכים שלא סופקו על ידי ההורים), לא נעשתה בשלב זה, עדיין, עבודה אינטנסיבית במישור זה. ההתמודדות עם יצירת קשר זוגי, עוד דרשה עבודה רבה, ולנושא זה הקדשנו זמן רב בהמשך הטיפול.

העבודה הקוגניטיבית נמשכה, בצורה זו או אחרת, לאורך כל הטיפול. למשל, עודדתי את גיא ליצור דף יכולת שבו רשם את כל הישגיו והצלחותיו מהעבר והווה, שהעידו על יכולותיו וכישוריו, גיא המשיך ומילא אותו לכל אורך הטיפול. למרות נפילות בדרך על רקע כישלונות ודחיות שספג – "מי שלא עושה לא טועה" – גיא בס"ה הלך והתחזק.

אסטרטגיות לשבירת דפוסי התנהגות לא פונקציונאליים

יאנג ממליץ להשתמש באסטרטגיות התנהגותיות, על מנת לשבור את דפוסי ההתנהגות שמשמרים ומונעים על ידי הסכמות ולהחליפם בדפוסים אדפטיביים יותר. הדפוסים שנמצאים במוקד השינוי הם סגנונות ההתמודדות הלא אדפטיביים שהמטופל משתמש בהם כשהסכמות מגורות. יאנג מציין, ששלב זה הוא בד"כ הממושך ביותר מאחר וקשה לשנות הרגלים התנהגותיים אשר מתקיימים במשך שנים. לדבריו, אם לא נעשית עבודה יסודית בשלב זה, המטופל נשאר עם תובנה קוגניטיבית ורגשית באשר לבעיותיו, אך בפועל לא חל בו שינוי.

יאנג ממליץ שהעבודה במישור ההתנהגותי, תיעשה בשלב האחרון, לאחר העבודה במישור הקוגניטיבי ובמישור הרגשי – חוויתי, זאת על מנת ליצור תשתית קוגניטיבית ורגשית איתנה, לעבודה ההתנהגותית. לטענת יאנג, השינוי במישור זה נחשב לקשה ביותר להשגה.

עם זאת, על מנת לשנות את הסכמה של תלות וחוסר מסוגלות אצל גיא, נגשתי היישר מהאסטרטגיות הקוגניטיביות לאלו ההתנהגותיות. הסיבה לכך הייתה שהתרשמתי שהשינוי

ההתנהגותי בהקשר לסכמה זאת, יהיה אפשרי גם ללא עיבוד רגשי משמעותי ויתרום בצורה משמעותית ומיידית להעלאת תחושת המסוגלות, הביטחון והדימוי העצמי של גיא.

לפיכך, לאחר עבודה קוגניטיבית לשינוי הסכמה של התלות וחוסר המסוגלות, בדומה לעבודה שנעשתה על הסכמה של הפגמות (הוכחות בעד ונגד הסכמה וכן הלאה), זיהיתי עם גיא את **סגנון ההתמודדות הנמנע שלו בהקשר לסכמה זו. בדקנו את היתרונות והחסרונות של סגנון זה ובנינו היררכיה של התנהגויות ומצבים - מהקל אל הכבד - שמהם נמנע.** לאחר מכן, עשינו **חשיפה בדמיון למצבים אלה - בהדרגה, כשבמקביל הוא עשה כשיעורי בית חשיפות ממשיות.**

התנהגויות, לדוגמה, שנכללו ברשימה זו היו:
הליכה לים לבד; לשבת בפאב לבד ולחכות כמה דקות עד שחבר שקבע איתו יגיע; לבחור פוסטר לחדר לבד וכך הלאה.

גיא הגיע להישגים יפים ומהירים מאד בתחום זה, מה ששיפר מאד את תחושת המסוגלות שלו ואת הביטחון שלו ביכולתו לדאוג לעצמו.

אסטרטגיות חווייתיות

יאנג ממליץ כאמור להשתמש **באסטרטגיות חווייתיות**, לאחר העבודה במישור הקוגניטיבי, זאת על מנת שיהיה חיבור רגשי לתובנות הקוגניטיביות. יאנג מצייין כי שימוש באסטרטגיות אלו קריטי וכשהוא אפקטיבי, הוא יוצר שינוי מהותי ומשמעותי בסכמות של המטופל. באמצעות תרגילים של דמיון מודרך וטכניקות אחרות, המטפל מעודד את המטופל:

1. להתחבר לסכמות מבחינה רגשית
2. לבטא כעס, ו/או אבל על חוויות כואבות בילדותו;
3. נותן תוקף ולגיטימציה לצרכי המטופל שלא סופקו בעבר;
4. מאפשר חוויה מתקנת;
5. מאפשר למטופל להבחין בין חוויות ודמויות מתסכלות מהעבר לאלו בהווה
6. ומאפשר לו להתחבר מבחינה רגשית להבנה הקוגניטיבית שהשיג בשלב הראשון.

אדגים את העבודה הרגשית-חווייתית שעשיתי עם גיא ביחס **לסכמת הכניעות** כפי שהתבטאה בקשר שלו עם אביו: ראשית לימדתי את גיא **הרפיה ואת טכניקת המקום הבטוח**, על מנת שתמיד יוכל לחזור לשם אם יחוה מצוקה גדולה מדי.

בשלב שני, עשיתי עם גיא **עבודה בדמיון על זיכרון בילדותו** בו הוא זכר את אביו מטיח בו עלבונות קשים. ביקשתי ממנו כי יעצום את עיניו ויחזור בדמיונו לחוויה זו. גיא ראה את עצמו בגיל 10 לערך, יושב בחדר כשאביו צועק עליו. לשאלתי ענה שהוא מרגיש מפוחד מאד, משותק ממש. ביקשתי שידמיון עצמו כפי שהוא היום, מצטרף לתמונה בדמיון ועוזר לגיא הילד להתמודד עם המצב. גיא אמר שהוא לא בדיוק יודע מה לעשות, הצעתי לו שהוא יכול לחבק את הילד, להרגיע אותו, להגיד לו שהוא לא אשם בכעס של אביו, או לומר לאביו להפסיק לצעוק על גיא הקטן ולהתייחס אליו באהבה וברוך. גיא שיתף פעולה ואימץ את הצעותיי. בהמשך הוא גם הצליח לבטא כעס על אביו.

התערבות נוספת שעשיתי בהקשר לקשר עם אביו, הייתה לתת לו כש.ב. **לכתוב מכתב** לאביו בו הוא יבטא את כעסו על יחסו של אביו כלפיו, יתאר כיצד הרגיש כילד כתוצאה מהתנהגות אביו, וכיצד היה רוצה שאביו יתייחס אליו.

בשלב זה חל סיבוך בטיפול מאחר שבמקום לכתוב את המכתב, התפרץ גיא כלפי אביו, ועזב את הבית בטריקת דלת כשהוא מודיע שלא יחזור לשם יותר.

הפגישות עם ההורים - בעקבות התפרצות זו, אימו של גיא יצרה איתי קשר, ובאישורו של גיא נפגשתי עם הוריו שתי פגישות. מטרת הפגישות הייתה להרגיע את ההורים המודאגים, להסביר להם את התהליך שגיא עובר, ולהדריך אותם כיצד להתמודד.

הפגישות היו מוצלחות מאד והביאו לפיוס בין גיא לאביו. גיא הבין בעקבות הדיווח שלי מהפגישות, שאביו דואג לו מאד, שהוא מאד חשוב לו, וכי תגובותיו של אביו הן ביטוי של הסכמות הבלתי מסתגלות של אביו. התוצאה הייתה שגיא הצליח להיות אמפטי ביחס לאביו ומעמדה של קורבן, עבר לעמדה של

לקיחת אחריות על מצבו. לפני סיום הטיפול גיא גם התפייס עם אחותו.

עבודה על יצירת קשר זוגי

החלק האחרון של הטיפול הוקדש לעבודה על הסכמות שהקשו על גיא ליצור קשר ולהיות באינטימיות עם נשים. העבודה נעשתה בכל המישורים – הקוגניטיבי, הרגשי, וההתנהגותי. התערבויות שנעשה בהם שימוש היו לדוגמה:

- עבודה בדמיון להצתה וזיהוי של הסכמות המתעוררות במפגש עם בחורה.

- מציאת הוכחות בעד ונגד סכמות אלה.

- בדיקה של עלות מול תועלת של סגנון ההתמודדות הנמנע.

- עבודה בדמיון ליצירת חלופות התנהגותיות לדפוסי ההימנעות של גיא מאינטימיות.

- עבודה בדמיון על ביטוי רצונותיו והעדפותיו במפגש עם בחורה, ובמקביל עבודה על כך במציאות. למשל, שעורי בית: להגיד לפחות פעם אחת ביום את אחד מהמשפטים הבאים:

- כי ככה בא לי

- כי ככה מתאים לי

- כי זה מה שאני רוצה

גיא שהתחיל את הטיפול במצב בו לא העז ליצור קשר עם בחורה ושקל להיעזר בסרוגייט לשפר את תפקודו המיני, סיים את הטיפול במצב שבו יצר קשרים והיה שבע רצון מאד מתפקודו המיני.

הטיפול הסתיים כשגיא הרגיש שמטרותיו הושגו. למעשה, אחד מהישגי הטיפול התבטא בכך שגיא העז להודיע לי כי הוא רוצה לסיים את הטיפול, למרות שחשש מתגובתו, דבר שהיה מתקשה מאד לבטא בראשית הקשר עמי.

ואפרופו היחסים הטיפולים...

זהו המישור הנוסף שיאנג מדבר ומתייחס אליו. יאנג מדגיש כי גם למטפל עלולות להיות סכמות בלתי מסתגלות וכי חשוב שיהיה מודע אליהן על מנת שלא יפגעו ביכולת שלו לקונפורמציה אמפטית (יכולתו לספק אמפטיה למטופל ובמקביל לאתגר ולעודד אותו לשינוי) והורות חלקית (יכולתו לספק למטופל במסגרת מגבלות היחסים הטיפולים את מה שנחוץ למטופל מבחינה רגשית, אשר לא קיבל מהוריו כילד (יצירת חוויה מתקנת כמו בגישות הדינאמיות- וויניקוט, קוהוט וכו').

בהקשר זה, עודדתי והזמנתי את גיא לבטא חילוקי דעות וביקורת כלפי והייתי סובלנית כלפיהם, בניגוד גמור לאביו.

הישגי הטיפול

גיא סיכם בכתב בצורה קצרה וקולעת את הישגיו בטיפול:

- אני מסוגל להסתובב לבד (רחוב/ים/קפה מסעדה), לשהות לבד;
- בנות- להתחיל: באינטרנט ובמציאות, small talk ;
- מיניות – יודע, מסוגל ומבצע;
- אבא- יודע מיהו ומהו ולמה יצאתי ככה;
- אני לוקח אחריות לעתיד במקום להאשים;
- רחשתי ביטחון עצמי, אסרטיביות, החלטיות.

הערות אחרונות בהחלט על העבודה ע"פ המודל של יאנג

- א. זו גישה שדורשת שליטה ניסיון ומיומנות בטווח רחב מאד של טכניקות.
- ב. זו תיאוריה שמגשרת בין הגישות הקוגניטיביות - התנהגותיות והדינאמיות.
- ג. יש בגישה זו מס' אבחנות שאינן בהירות ומובחנות דיין, ולעיתים אפילו חופפות.

עם זאת, זו הגישה שאני, באופן אישי, הכי נהנית לעבוד איתה, דווקא בגלל העושר שבה, הגיוון, הגמישות, החופש והיצירתיות שהיא מאפשרת.

ביבליוגרפיה:

יאנג, ג', (2003), טיפול ממוקד סכמה. סמינר במסגרת כנס איט"ה הארופאי, פראג (2003). (ראו האתר שלו: www.schematherapy.com).

Young, J.E.(1999). **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (rev.ed.)** Sarasota, FL: Professional Resources Press.

Young, J.E., & Klosko, J. (1994). **Reinventing your life**. New York : Plum.

Young, J.E., & Klosko, J., & Weishaar, M.E. (2003). **Schema therapy: A practitioner's guide**. New York : The Guilford Press..

ביבליוגרפיה לקורס: CBT בהפרעות אישיות

Beck, A. T., & Freeman, A. (1990). **Cognitive therapy for personality disorders**. New York : The Guilford Press.

Young, J.E.(1999). **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (rev.ed.)** Sarasota, FL: Professional Resources Press.

Young, J.E., & Klosko, J., & Weishaar, M.E. (2003). **Schema therapy: A practitioner's guide**. New York : The Guilford Press.

Young, J.E., & Klosko, J. (1994). **Reinventing your life**. New York : Plum.

מומלצים לקריאה נוספת:

טארה, ב.ג. (2002) **אליכמיה רגשית**. תל-אביב: מטר.

כל המעוניין בהתייעצות, הדרכה, הרצאה בנושא ועוד, מוזמן לפנות אלי:
אפרת רובין, פסיכולוגית קלינית, מנדלשטם 6 ת"א, 62598. טל': 03-6050775
E.mail: efratrubin@012.net.il