



אינפארמאציע, אנאליז, טיפס און חיזוק פאר'ן גייסטישן געזונט

נפש

אין שטח

בס"ד

נומער #87

נסלו תשפ"ה

מאנאט



הערצער | ר' יחזקאל לונגער, LCSW



אפהאנדלונג:

דער אפּעקט
פון "ביישע
געוואוינהייטן"
אויף מענטל העלט

פראצעדור טעראפי

פון

וויאזוי ארבעט פסיכאטעראפי און וויאזוי קען איך עס ניצן?
דארף איך גיין צו טעראפי? וויאזוי טרעף איך דעם ריכטיגן
טעראפיסט? טוען אלע טעראפיסטן די זעלבע סארט
ארבעט? ווילאנג געדויערט טעראפי? וועט דער טעראפיסט
באאיינפלוסן מיין העסקפה? וויאזוי קען איך געטרויען
א טעראפיסט מיט פערזענליכע אינפארמאציע? רעדן
טעראפיסטן קעגן עלטערן? איך בין שוין א שטיק צייט אין
טעראפי און איך זע נישט עס זאל מיך העלפן. וואס קען איך
טון? | טעראפי פאקטן מיט ר' מאיר הערש בראך, LMSW

עקספערטמענטש: ווי ווייט איז טראמפ ירום הודו פון היטלער ימ"ש? | ביזנעס קאפ: ידיעות אהין און צוריק | מענטשן
און געשעענישן: אלעס פארלוירן, אבער דעם באשעפער נישט אנגעוואוירן | פערספעקטיוון: קרוב אוועק, מין קינד
טראומאטיזירט | בעריש חיים וויינבערגער: א מייזל אדער אן אדלער? | עקיבא פערלמאן: בי-פי-די: כראניש אדער היילבאר?

וויאזוי ארבעט
פסיכאטעראפי און וויאזוי
קען איך עס ניצן? דארף
איך גיין צו טעראפי? וויאזוי
טרעף איך דעם ריכטיגן
טעראפיסט? טוען אלע
טעראפיסטן די זעלבע סארט
ארבעט? ווילאנג געדויערט
טעראפי? וועט דער
טעראפיסט באאיינפלוסן מיין
השקפה? וויאזוי קען איך
געטרויען א טעראפיסט מיט
פערזענליכע אינפארמאציע?
רעדן טעראפיסטן קעגן
עלטערן? איך בין שוין א
שטיק צייט אין טעראפי און
איך זע נישט עס זאל מיך
העלפן. וואס קען איך טון?

מאיר הערש בראך, LMSW

דער פראצעדור פון טעראפי

וואס איז מעראפי?

חיים איז א יונגערמאן מיט צוויי קינדער, וואס ווען ער געפינט זיך ארומגענומען מיט מענטשן שפירט ער א געפיל פון אנגסט. ווען ער גייט אויף דער גאס האט ער צומאל א געפיל אז עמיצער לאכט פון אים הינטער זיין רוקן, אזש צומאל וועט ער זיך ארומדרייען צו זען אויב עמיצער קוקט אויף אים. זיינע פריינט ארום אים שפירן ארום אים ווי זיי טרעטן אויף אייער-שאלעכץ און דארפן זיין ספעציעל וואכזאם אים נישט צו באלידדיגן ווייל ער ווערט שנעל געטשעפעט. ער פרובירט צו ארבעטן אויף זיינע געפילן דורכ'ן עס אוועקשטופן, אבער עס גייט נישט ווייל די געפילן זענען שטארקער פון אים. ער טרעפט זיך פארהאנקערט אין א פלאץ וואו ער גייט דורך אן ערנסטן צאל אומוילנדיגע פחדים און אנגסטן דורכאויס'ן טאג. זיין פרוי מוטיגט אים צו גיין פאר טעראפי, אבער ער צווייפלט מיט געמישטע געפילן

איבער דעם. "קען עס זיין אז א טעראפיסט וועט מיך באמת פארשטיין און זיך זארגן פאר מיר?" וואונדערט ער זיך. "נאך אלעם טוען אלע טעראפיסטן זייער ארבעט פאר געלט, און נישט פונעם בלוזן ווילן צו העלפן. ער וועט זיצן אויף זיין באקוועם בענקל, אפנעמען זיין געלט און מיך אהיימשיקן איינמאל די צייט איז פארביי. גארנישט וועט זיך נישט טוישן, אחוץ וואס מיר וועלן האבן עטליכע שמועסן, און געוויס וועט ער נישט אפערירן מיין מוח. אלזא, וויאזוי זאל מיר עס העלפן מיט די שטארקע פחדים וואס איך האב?"

חיים איז אויך באזארגט אז זיין טעראפיסט וועט רעדן צו אים אנטקעגן זיינע עלטערן, וויבאלד ער האט געהערט פון א חבר אז דאס איז וואס די טעראפיסטן טוען. אויך איז ער באזארגט אז דער טעראפיסט וועט מעגליך האבן א שלעכטן איינפלוס אויף זיין אידישקייט; נאך אלעם נעמט ער דאך זיין פראפעסיע פון דער סעקולארער, פראפעסיאנעלער וועלט. ער וואונדערט זיך ווילאנג עס וועט נעמען ביז זיינע עמאציאנעלע שוועריגקייטן וועלן בעסער ווערן, ווייל ער האט שוין געהערט פון עטליכע מענטשן וואס זענען געבליבן גיין צו טעראפי פאר א לאנגער צייט.

חיים איז פארצווייפלט און צעמישט, בשעת ער קען נישט מאכן קיין באשלוס וועגן גיין פאר טעראפי – א היילונגס מיטל וואס ברענגט מיט זיך אסאך מיסטעריע.

עס איז היפש נארמאל אז מענטשן האבן ספיקות, צעמישענישן און אומבאקוועמליכקייטן בשעת'ן מאכן א באשלוס צו גיין פאר טעראפי. אפילו די וועלכע זענען שוין אין טעראפי קענען האבן פראגעס און צעמישענישן איבער געוויסע אספעקטן פון דעם פראצעדור. אין דעם ארטיקל וועלן מיר פרובירן צו צושטעלן קלארקייט פאר די ליינער איבער דעם פראצעדור פון טעראפי, און וואס איר קענט ערווארטן אויב איר באשליסט צו גיין פאר טעראפי. ווי אויך וועלן מיר אדרעסירן עטליכע דילעמעס און פראגעס וואס מענטשן האבן.

עס זענען פאראן מערערע מהלכים וואס טעראפיסטן ניצן צו העלפן זייערע קליענטן, געוואנדן אין די 'טעשלענדזשעס' פונעם קליענט און וויאזוי דער טעראפיסט איז טרענירט געווארן. עס איז נישט מעגליך צו דעקן די גאנצע נושא פון טעראפי אויף איין

ר' מאיר הערש בראך איז אן אויסגעצייכנטער טעראפיסט אין מאנסי וועלכער האט דורכאויס די יארן איינגעזען אז עס זענען דא אסאך וויכטיגע פאקטן און אינפארמאציע איבער טעראפי און איבער די פראצעדור און צוגאנג דערצו, וואס אויב מענטשן זאלן האבן קלארקייט דערין קען עס אסאך ארויסהעלפן ווען עס קומט אויס צו נוצן טעראפי סערוויסעס. ר' מאיר הערש האט אריינגעלייגט אסאך ארבעט צאמצונעמען די אלע אינפארמאציע און אוועקשטעלן א קלארן בילד איבער טעראפי, ער האט זיך דורכגערידט מיט אפאר אנדערע געניטע און אנגענומענע פראפעסיאנאלן וועלכע זענען פאכלייט אין דעם פעלד, און ער האט אונז פרעזענטירט א פארטיגע ארבעט ספעציעל פאר די "נפשי" ליינער. "מיין ציל מיט דעם ארטיקל איז צו העלפן מענטשן באקומען פארשטאנד אין די פראצעדור פון טעראפי" איז אונז ר' מאיר הערש מסביר, "די בענעפיטן פון אוועקשטעלן א קלארקייט אין דעם ענין זענען פילפאכיג, עס וועט העלפן מענטשן נוצן טעראפי אויף די ריכטיגע וועג, עס וועט העלפן מענטשן זיך אפהאלטן פון נוצן טעראפי אומריכטיג, עס קען אויך העלפן מענטשן וואס גייען נישט צו טעראפי צו פארשטיין די וועג און דורכגאנג פון די וואס גייען יא, עס קען אויך העלפן אויסקלארן די סקעפטיציזם וואס געוויסע קענען האבן איבער טעראפי." ווי ר' מאיר הערש לייגט אראפ האט ער אנגעהויבן טראכטן וועגן די נושא שוין אפאר יאר צוריק נאך וואס ער האט זיך אנגעהויבן וואונדערן פארוואס געוויסע מענטשן האבן אומאנגענומענע ערפארונגען אין טעראפי און לאזט עס איבער מיט א נעגאטיוון טעם אין מויל, בשעת ווען אנדערע טרעפן די טעראפי סעסיעס מיינונגספול און עס העלפט זיי זיך טראנספארמירן און העלפט זיי מאכן פאזיטיווע שינויים. ער האט זיך ארויסגעלאזט אויף א לאנגען וועג צו פרובירן זיך אליין אויסצוקלארן און פארענטפערן דעם מיליאן דאלערדיגן קשיא, און די ענטפערס וואס ער האט געפינען פרעזענטירט ער יעצט דא צו אונז, די "נפשי" ליינער.

פוס, פארט וועלן מיר פרובירן צו געבן אן אריינבליק אינעם פראצעדור, צו העלפן די ליינער באקומען א בילד.

פסיכאטעראפי איז דעזיינט געווארן צו העלפן מענטשן עררייכן זייערע צילן דורכ'ן ארבעטן מיט זייערע אינערליכע טיילן וואס האלטן זיי צוריק, און אויסטרעפן נייע אפעקטיווע וועגן וויאזוי צו באהאנדלען זייערע געפילן און זייער לעבן. אין טעראפי וועט דער קליענט אריינקוקן אין זיך, און זען וויאזוי ער טוט ביישטייערן צו זיינע שוועריגקייטן, דורך געוויסע וועגן פון טראכטן און אויפפירונגען. ווי מער ער לערנט וועגן זיינע אויפפירונגען, מחשבות און געפילן וואס האלטן אים צוריק, קען ער זיך עפענען זיך צו אדאפטירן צו געזונטערע וועגן וויאזוי זיך צו באציען צו זיך זעלבסט, צו זיין לעבן, צו אנדערע. די אויפגאבע פונעם טעראפיסט איז צו העלפן און באגלייטן זיין קליענט אין דעם פראצעדור פון זיך באקענען מיט זיך און דעם לעבן, און אדאפטירן צו הילפארע וועגן וויאזוי זיך אומצוגיין מיט שוועריגקייטן און מיט'ן לעבן. אין א געוויסן זין קען מען צוגלייכן דעם פראצעדור פון טעראפי צו א שפיגל וואס העלפט דעם מענטש זען טיילן פון זיך וואס ער האט נישט געזען פריער, און באהאנדלען די וואונדן וואס אפעקטירן זיין לעבן אויף אומוילנדיגע וועגן.

חיים איז שוין אין טעראפי א שטיק צייט. ער ארבעט אויף זיינע פחדים וואס ער האט אין פובליק פלעצער, און ער באמערקט אז ער ערווארט אז אנדערע מענטשן זאלן לאכן פון אים וויבאלד ער זעט זיך אלס פארשעמנד און מאדנע. ווי שטארק ער פרובירט נאר זיך צו באטראכטן מיט א פאזיטיוון בליק, שפירט ער אבער טיף אינעווייניג אז למעשה "ווייסט ער דעם אמת" אז ער איז שלעכט און מאדנע. ער קען נישט גלייבן אז זיין טעראפיסט קוקט נישט אראפ אויף אים, ער שפירט אז עס קומט זיך אים צו ווערן אראפגעקוקט.

ער געדענקט אז אלס קינד פלעגט מען לאכן פון אים אין חדר צוליב וואס ער איז געווען איבערוואגיג. זייענדיג "דאס גראבע אינגל" אין קלאס, האט ער געהאט זייער אסאך מאל וואס ער האט געשפירט פארשעמט און אראפגעקוקט, אסאך מער וויפיל ער האט געקענט פארנעמען. ער האט אנגעהויבן צו גלייבן אז ער גייט נישט אריין אין דער קאטעגאריע פון א "נארמאלן אינגל", און דערפאר קומט טאקע אז מ'זאל לאכן פון אים. ווען אימער ער האט דערציילט פאר זיינע עלטערן וועגן דעם, פלעגן זיי אים מחזק זיין ער זאל זיך נישט וויסנדיג מאכן

עס איז היפש נארמאל אז מענטשן האבן ספיקות, צעמישענישן און אומבאקוועמליכקייטן בשעת'ן מאכן א באשלוס צו גיין פאר טעראפי. אפילו די וועלכע זענען שוין אין טעראפי קענען האבן פראגעס און צעמישענישן איבער געוויסע אספעקטן פון דעם פראצעדור

און נישט נעמען פערזענליך דאס אז קינדער לאכן פון אים. זיי האבן אים כסדר געזאגט אוועקצושטופן די "בעיבישע" געפילן פון שפירן פארשעמט. ער האט פרובירט צו פאלגן זיינע עלטערן און כסדר געקעמפט מיט זיינע געפילן, א געפעכט וואס האט אויפגענומען אסאך ענערגיע און פלאץ אין זיין יונגן מוח. לויט די אומשטענדן און כלים וואס ער האט געהאט, איז דאס געווען דער איינציגער מיטל וויאזוי ער האט זיך געקענט פארמעסטן מיט זיינע אומדערטרעגליכע געפילן.

אצינד, ווען ער איז שוין ערוואקסן, פרובירט ער זיך נאך אלץ צו זאגן אז עס גייט אים נישט אן וואס מענטשן טראכטן וועגן אים, אבער ער שפירט אן אויסמוטשענדן ענקזייעטי זייענדיג ארומגענומען מיט מענטשן. דאס פארווייטאגטע קינד אין אים, וואס ער האט אלעמאל אונטערדריקט, בלייבט ווייטער נודזשען מיט די געפילן פון בושה און 'ידזשעקשאן'. הגם ער פארשטייט אז קיינער לאכט נישט פון אים, געדענקט אבער דאס קליינע קינד אין אים די ברוטאלע ערפארונגען פון זיין דער חוזק פון וועמען יעדער האט געלאכט. אפילו ער איז שוין מער נישט איבערוואגיג, טראגט ער נאך א פארווייטאגטקייט מיט זיך וואס ערווארט אז

די מענטשן ארום זאלן אים באטראכטן אלס מאדנע און לאכן פון אים, עד כדי כך אז ער וועט אפטמאל ארומקוקן אויף דער גאס צו קוקן אויב מען לאכט פון אים.

ווען חיים איז אין טעראפי קוקט ער אריין אין זיך מיט נייגער און רחמנות. ער אנטדעקט דאס פארווייטאגטע קינד אין זיך, און דעם איינפלוס וואס עס האט אויף דעם וועג וויאזוי ער זעט זיך און אנדערע. ער דארף מער נישט אינוועסטירן זיינע כוחות צו באקעמפן זיינע געפילן, וויבאלד ער לערנט זיך אויס זיך אפצוגעבן מיט זיינע געפילן מיט מער הילפארע וועגן וואס העלפט זיי זיך היילן. די ווייטאגליכע געפילן וואס ער האט אלץ אוועקגעשטופט, באקומען אצינד זייער פארדינטע אויפמערקזאמקייט און היילונג. ווי מער ער קומט צו אנערקענען און צו היילן זיין יוגנט-געשיכטע און די געפילן וואס ער האט דערוועגן, אלץ מער ווערט ער פריי צו זען זיין יעצטיג לעבן מיט א מער רעאליסטישן בליק. אלס קינד איז ער געווען אין א סיטואציע וואס מ'האט געלאכט פון אים, און דעריבער האט ער זיך געשפירט אומבאקוועם ארום זיינע חברים, יעצט אלס ערוואקסענער קען ער פאקוסירן אויף וואס איז וויכטיג פאר אים, בשעת ער ארבעט אויף די צעבראכענע חלקים אין זיין נפש און אנטוויקלט א געזונטערן צוגאנג צו זיי.

אזויווי חיים ארבעט אויף די געפילן וואס ער האט פון זיין יוגנט, הייבט ער אן צו באמערקן מערערע וועגן וויאזוי ער טראכט וועגן זיך און וועגן זיין לעבן. צוזאמען מיט זיין טעראפיסט אנטדעקט ער געוויסע וועגן פון טראכטן וואס ער האט אין זיך, וואס הגם ער איז נישט געווען באוואוסטזיניג צו זיי האבן זיי אים צוריקגעהאלטן פון מצליח זיין אין געוויסע תחומים פון זיין לעבן. צווישן אנדערע האט ער אנטדעקט אז עס איז דא א חלק אין אים וואס גלייבט אז ער איז נישט באליבט ביי אנדערע, אריינגערעכנט זיינע נאנטסטע מענטשן. ווי מער ער באמערקט אז דער וועג פון טראכטן שטערט אים פון האבן באדייטיגע קשרים מיט אנדערע, אלץ מער ווערט ער אפן צו דעם געדאנק אז אסאך מענטשן זענען געטרויבאר.

טראכטנדיג איבער די וועגן וויאזוי ער באציט זיך צו אנדערע, באמערקט חיים אז ער איז אלעמאל איינשטימיג צו העלפן ווען מען בעט אים א טובה. ער האט א געברויך צו טון סיי וואס מ'בעט אים, אן שפירן ווי ער האט דעם אויסוואל פון זיך אפזאגן, און עס ברענגט אים צו לעבן מיט א פארביסן געפיל אז די מענטשהייט ניצט אים אויס. נאך

אלעם, ווי קען מען ליב האבן די מענטשהייט בשעת'ן שפירן ווי מ'ווערט אויסגעניצט דורך איר? ער קוקט אריין אין זיך, און ארבעט אויף די געפילן וואס האבן אים צוריקגעהאלטן פון זיין מער אפן און קענען זיך אפזאגן פון טון טובות. ער לערנט זיך אויס וויאזוי צו זיין מער אפן און אויפריכטיג מיט אנדערע, און עס ברענגט זיינע באציאונגען צו א טיפערן און מער באדייטיגן שטאפל.

חיימ'ס ערפארונגען אין טעראפי האבן אים געגעבן די געלעגנהייט אויפצושפארן זיינע אינערליכע שלעסער וואס האבן אים געשטערט צו לעבן דאס לעבן וואס ער האט געוואלט. עס האט אים געהאלפן פילן באקוועם צווישן מענטשן און צו אנטוויקלען טיפע באדייטיגע קשרים מיט זיינע נאנטע, ווי אויך צי שפירן באקוועם און בשלום אין זיין אייגענער הויט בשעת'ן זיין מיט זיך אליין. ער איז געוואקסן צו זיין א מענטש וואס קען זיך מיט זיך אליין, און האט די מעגליכקייטן צו מאכן פרייע באשלוסן אנשטאט ווערן קאנטראלירט דורך זיינע אינערליכע ווייזן.

די אפּעקטיווקייט פון טעראפי און טעראפּיסטישע באציאונגען

לויט דער "אמעריקאנער פסיכיאטרישע אסאציאציע", איז פסיכאטעראפי אפּעקטיוו פאר פינף-און-זיבעציג פראצענט פון די מענטשן וועלכע נעמען אנטויל דערין (וואס איז בערך דער זעלבער פראצענט ווי "מאטירן" העלפט צו לינדערן ווייטאגן פון מענטשן). דאס ברענגט ארויף די וויכטיגע און פונדאמענטאלע שאלה; וואס מאכט אז טעראפי זאל מצליח זיין אדער דורכפאלן? פארשער, אריינגערעכנט דר. סקאט מיללער, זענען געקומען צו דער באהויפטונג אז כאטש וואס טעראפּיסטן ניצן פארשידענע אנדערע מעטאדן צו העלפן זייערע קליענטן אנצוקומען צו זייער ציל, וועט דער סארט מעטאד וואס זיי ניצן נישט אויסמאכן קיין סאך אויף דער הצלחה אדער דורכפאל פון דעם טעראפי. דער סוקסעס פון דער באהאנדלונג ווענדט זיך ליבערשט אין א "סעט" פון באשטאנדטיילן וועלכע זאלן עקזיסטירן אין דעם טעראפי, וואס זיי רופן Common Factors. ווי מער מיר האבן פון

חיימ'ס ערפארונגען אין טעראפי האבן אים געגעבן די געלעגנהייט אויפצושפארן זיינע אינערליכע שלעסער וואס האבן אים געשטערט צו לעבן דאס לעבן וואס ער האט געוואלט. עס האט אים געהאלפן פילן באקוועם צווישן מענטשן און צו אנטוויקלען טיפע באדייטיגע קשרים מיט זיינע נאנטע, ווי אויך צי שפירן באקוועם אין זיין אייגענער הויט בשעת'ן זיין מיט זיך אליין

די פאקטארן אין דעם טעראפי, אלץ מער פאטענציאל איז דא אז א פאזיטיווער טויש זאל פאסירן.

עס זענען דא מיינונגס פארשידנהייטן צווישן די פארשער אנבאלאנגט וואס די וויכטיגע פאקטארן זענען, אבער איין באשטאנדטייל האט א שטארקן קאנצענטרירט אין דעם פעלד צו זיין זייער א וויכטיגער פאקטאר אין טעראפי. עס רופט זיך Therapeutic Relationship, נעמליך, דער קשר וואס דער טעראפּיסט בויעט צוזאמען מיט זיין קליענט.

עס איז פארהאן מער ווי איין וועג צו ערקלערן די וויכטיגקייט פון די באציאונגען צווישן דעם טעראפּיסט און זיין קליענט, באזירט אויף פארשידענע טעאריעס אין

טעראפי, און פאלגנד איז איין ערקלערונג. מיר לערנען זיך אלע פון אונזערע באציאונגען מיט אונזערע ארומיגע אין אונזערע יונגע יארן וויאזוי צו שאפן א קשר מיט אנדערע מענטשן און אפילו מיט זיך אליין; ענליך צו דעם וועלן די טעראפּיסטישע באציאונגען אפטמאל אויסלערנען דעם קליענט נייע וועגן וויאזוי זיך צו באציען צו זיך און צו אנדערע. פאר אסאך מענטשן איז די טעראפּיסטישע באציאונג דער פלאץ וואו זיי לערנען זיך אויס צום ערשטן מאל וויאזוי צו קאמוניקירן אפן און וויאזוי צו געבן און נעמען אויפריכטיגע הערות אדער קריטיק אויף אן אפּעקטיוו פארנעם. פאר אנדערע איז דאס דאס ערשטע מאל וואס זיי האבן א נאנטן מענטש וואס געטרויט זיי מיט זייערע פערזענליכע באשלוסן אן ארויפלייגן זיינע אייגענע מיינונגען, און עס לערנט זיי אויס צו מאכן אומאפהענגיגע באשלוסן און געטרויען זייער אייגענע שטימע. פאר אנדערע לערנט עס אויס וויאזוי צו ערלויבן א צווייטן מענטש זיי צו העלפן און אויך וויאזוי שפירן באקוועם אין א פריינטשאפט וואו ער איז רעספעקטירט און אקצעפטירט.

דר. קארל ראדזשערס, וועלכער האט געלעבט אין די יארן 1902-1987 למס', איז געווען א וועלטס באקאנטער טעראפּיסט און גאר פאפולער איבער דער נושא פון די באציאונגען צווישן דעם טעראפּיסט און זיין קליענט. אין זיין בוך שרייבט ער ווי פאלגנד: "אין מיינע פריערדיגע יארן האב איך געפרעגט די פראגע, וויאזוי קען איך באהאנדלען אדער היילן אדער טוישן דעם מענטש. היינט צוטאגס וואלט איך געפרעגט די פראגע, וויאזוי קען איך צושטעלן א קשר וואס דער מענטש קען ניצן פאר זיין פערזענליכן וואוקס?"

דר. אירוויין יאלאם, נאך א וועלטס באקאנטער טעראפּיסט, שרייבט אין זיין בוך אז "דער אקט פון זיך עפענען פאר א צווייטן מענטש און נאכאלץ זיין אקצעפטירט, קען זיין דער גרעסטער אויפטו פון טעראפּיסטישער הילף."

א גאר וויכטיגע רפאקטאר אין די באציאונגען, וועלכע פארשער האבן געפונען צו האבן א פאזיטיוון אימפאקט אויף דעם סוקסעס פון טעראפי, איז דעם קליענט'ס מיטטיילן מיט'ן טעראפּיסט איבער וויאזוי ער פילט איבער דער באהאנדלונג און זייערע באציאונגען. דורכ'ן געבן "פיעדבעק" וועט דער קליענט העלפן דעם טעראפּיסט בעסער צו פארשטיין זיינע געברויכן. עס קען זיך מאכן אז א קליענט שפירט זיך באליידיגט

מיט עפעס וואס דער טעראפיסט האט אים געזאגט, אדער ער פילט אז דער טעראפי גייט נישט ווי געוואונטשן, און דורכ'ן מיטטיילן זיינע מחשבות מיט'ן טעראפיסט וועט דער קליענט געבן א געלעגנהייט פאר זיי ביידע צו האבן אן אפענעם שמועס און אויסארבעטן צוזאמען וויאזוי אנצוגיין ווייטער.

פראגעס וואס איר וועט מעגליך פרעגן

■ דארף איך גיין צו טעראפי?

אויב מוטשעט איר זיך צו פונקציאנירן אין לעבן מיט עפעס וואס איז אייך וויכטיג, און עס גייט אן פאר א לענגערער צייט אנדעם וואס איר זאלט עס קענען אויסארבעטן אליין, דאן קען טעראפי זיין דער ריכטיגער פלאץ פאר אייך. אויב אייערע ארומיגע זאגן אייך צו גיין פאר הילף, דאן איז כדאי צו נעמען אין באטראכט צו פרובירן טעראפי, צו זען אויב ס'איז דא עפעס וואס איר קענט ארבעטן אויף זיך צו מאכן אייער לעבן אדער באציאונגען בעסער.

אפילו אויב איר זענט נישט אין א פלאץ וואו איר דארפט טעראפי, קענט איר נאך אלץ בענעפיטירן דערפון אויב זוכט איר צו פארבעסערן אדער אויסארבעטן א געוויסע זאך אין אייער לעבן אדער א טייל אין אייער נפש. אויב איר גייט דורך א שווערע צייט אין לעבן, און עס איז אייך שווער צו האנדלען דערמיט, וואלט איר געקענט בענעפיטירן פון גיין צו טעראפי צו באקומען א רואיג ווינקל וואו איר קענט באקומען שטיצע, פראצעסירן אייערע געפילן און אריינקוקן אין זיך און אייער לעבן צו זען וויאזוי צו באהאנדלען אייער סיטואציע און אייערע געפילן.

■ וויאזוי טרעף איך דעם ריכטיגן טעראפיסט?

איר קענט זיך ווענדן צו עמיצן וואס איז באקאנט אינעם פעלד פון מענטל העלט, אדער צו אן ארגאניזאציע וואס שטעלט צו "רעפערעלס". אויב האט איר א פריינט אדער נאנטן וועלכער איז א טעראפיסט, קענט איר אים פרעגן פאר א רעפערעל, וויבאלד זיי קענען וויסן פון א קאלעגע וועלכער וואלט געווען גוט פאר אייך.

ווען איר האט שוין דעם נאמען פון א גוטן טעראפיסט, ווילט איר נאך אלץ זיכער מאכן אז ער איז דער ריכטיגער מענטש פאר אייך. נאך א צאל סעסיעס קענט איר זיך זעלבסט

פרעגן די קומענדיגע דריי פראגעס, וואס וועלן אייך העלפן באשליסן צי איר זענט אין דעם ריכטיגן טעראפי.

(1) פיל איך אז איז ער "מיט מיר" ווען ער זיצט מיט מיר און אז ער נעמט מיך ערנסט? (2) שפיר איך זיך אקצעפטירט ביי אים אן קיין תנאים, אדער קען איך זיך זען פילן אזוי אין דער צוקונפט?

(3) צי פילט עס ווי דער טעראפי גייט אין דער גוטער ריכטונג, און צי קען איך זען אז דער טערעפי זאל מיך ברענגען צו דעם ריכטיגן פלאץ אין דער צוקונפט?

אויב דער ענטפער אויף איינער פון די פראגעס איז ניין, דאן וועט איר געוויס בענעפיטירן פון עס אויפברענגען פאר אייער טעראפיסט, און זען אויב איר קענט עס אויסארבעטן אינאיינעם. אויב איר קענט עס נישט אויסארבעטן מיט אים, איז כדאי צו נעמען אין באטראכט די אפציע פון טוישן טעראפיסט. עס קען אויך זיין ביייהילפיג דאס אויסצושמועסן מיט א דריטן וואס איר געטרויט, כדי צו הערן א דרויסנדיגן פערספעקטיוו.

■ טוען אלע טעראפיסטן די זעלבע סארט ארבעט?

ניין, אנדערע טעראפיסטן טוען אנדערע סארטן ארבעט, געוואנדן אין זייערע

פערסאנעלטיס און טרענירונג. עס זענען פאראן מערערע סארטן אופנים וויאזוי צו העלפן קליענטן, געוויסע זענען מער פאקוסירט צו העלפן זייערע קליענטן אויף א פראקטישן שטאפל, ביים ארבעטן אויף זייערע צילן דורכ'ן זיך אויסלערנען טעכנישע מהלכים אנצוקומען דארט. אנדערע זענען מער פאקוסירט צו העלפן דעם קליענט זיך צו היילן פון אינעווייניג, דורכ'ן ארבעטן אויף זיינע געפילן און עפענען די אינערליכע שלעסער.

אנשטאט צו זוכן וועלכער טעראפיסט ניצט די בעסטע היילונגס מיטלען, קען זיין מער ביייהילפיג צו פרעגן: וועלכער טעראפיסט טוט א גוטע ארבעט און איז מצליח מיט קליענטן וועלכע האבן ענליכע שוועריגקייטן צו מיינע?

■ ווילאנג געדויערט ביז מען ענדיגט טעראפי?

אסאך טעראפיסטן וועלן זיך צוריקהאלטן פון ענטפערן אזא פראגע פון זייער קליענטן, צוליב וואס דער סוקסעס פון טעראפי ווענדט זיך אין אסאך פאקטארן, און איז נישט בלויז אין די הענט פון דעם טעראפיסט, דעריבער איז שווער צו געבן א צייט ווען דער ציל וועט עררייכט ווערן. אנשטאט פרעגן ווען דער טעראפי וועט זיין געענדיגט, קען זיין מער הילפבאר צו פרעגן אויב דער טעראפי פירט אייך אין גוטער ריכטונג. ווילאנג איר פארט אין גוטער ריכטונג, זאלט איר געבן די צייט וואס עס פארלאנגט זיך אפילו אויב עס גייט שטאטער ווי איר וואלט געוואלט. אויב איז דער טעראפי נישט ביייהילפיג פעלט זיך אויס אריינצוקוקן דערין און עס דיסקוטירן מיט אייער טעראפיסט (ווי ערקלערט שפעטער).

דא איז דער פלאץ אויסצושמועסן אז צומאל קומט מען אריין אין טעראפי מיט געוויסע צילן אין געדאנק, אבער זייענדיג אין פראצעדור פון טעראפי קען מען באמערקן אז די צילן זענען געקומען פון א נישט געזונטן פלאץ. צום ביישפיל, עמיצער וואס מוטשעט זיך מיט פערפעקציאניזם קען קומען מיט צילן וואס זענען מער וויפיל ער קען פארלאנגען פון זיך, און דורכאויס דעם פראצעדור פון טעראפי וועט ער קענען באמערקן אז די צילן זעלבסט זענען געקומען פון א נישט געזונט ארט, און ער וועט וועלן ארבעטן מער צו אקצעפטירן זיך אליין און אויפגעבן אויף געוויסע צילן.

■ וועט דער טעראפיסט פרובירן צו באאיינפלוסן מיין השקפה אדער אידישקייט?

א טעראפיסט מיט לייסענס איז געבונדן צו "עטישע קאדעס", וואס באשטייט פון א



סעריע עטישע פרינציפן צו וואס ער דארף זיך האלטן. איינער פון די עטישע פרינציפן איז אז א טעראפיסט זאל רעספעקטירן זיין קליענט'ס רעכטן פאר זיינע לעבנס-באשליסונגען. די ארבעט פונעם טעראפיסט איז צו העלפן זיין קליענט צו עררייכן "זיינע אייגענע" צילן און האבן א בעסער לעבן לויט זיינע טערמינען, אן דעם וואס ער זאל ארויפלייגן אויף אים מיינונגען אדער ווירדן קעגן זיין ווילן. טעראפיסטן ווערן טרענירט צו זיין וואכזאם איבער זייערע אייגענע אנשויאונגען און געפילן, און ארבעטן דאס צו פארמיידן פון באאיינפלוסן דעם טעראפי פון זייערע קליענטן. וויבאלד טעראפיסטן זענען אויך נאר מענטשן, קען געשען אז זייערע געפילן און מיינונגען זאלן אריינשפילן אין דעם פראצעדור דעריבער, אויב שפירט איר אז אייער טעראפיסט טוט אייך באאיינפלוסן אויף א וועג וואס איר ווילט נישט, אדער אויב איר זענט באזארגט אז עס וועט פאסירן דורכאויס דעם פראצעדור, איז וויכטיג אז איר זאלט עס אויפברענגען פאר אים. אויב דער שמועס גייט גוט, וועט איר פילן פארשטאנען און דער טעראפיסט וועט נעמען אייערע ווערטער ערנסט.

■ וויאזוי קען איך געטרויען א טעראפיסט אז ער וועט נישט מיטטיילן מיין פערזענליכע אינפארמאציע מיט אנדערע?

א טעראפיסט איז לעגאל אראפגעבונדן צו די "קאנפידענציעליטי" געזעץ, וועלכע ערלויבן אים נישט מיטצוטיילן סיי וועלכע פערזענליכע אינפארמאציע פון זיינע קליענטן מיט סיי וועמען. אויב פארלעצט ער דאס געזעץ, ריזיקירט ער צו ווערן פארמישט אין א לעגאלן פלאנטער און מעגליך פארלירן זיין לייסענס, דאס איז חוץ וואס עס קען אים שאטן פאר זיין רעפוטאציע.

נאכן אנטוויקלען א געזונטן קשר מיט דעם ריכטיגן טעראפיסט, וועט איר האפנטליך שפירן אז איר געטרויט אים אז ער וועט האלטן אייער אינפארמאציע פריוואט. אויב שפירט איר זיך נישט באקוועם מיטצוטיילן סענסיטיווע אינפארמאציע אין אנהייב פון דער באהאנדלונג, קענט איר עס טון אויף אייער אייגענעם זייערע און איבערלאזן די סענסיטיווע אינפארמאציע פאר שפעטער ווען איר וועט זיך שפירן מער באקוועם. א פארשטענדליכער טעראפיסט וועט רעספעקטירן אייער צוריקגעצויגנקייט, און אייך ערלויבן צו גיין אויף אייער גאנג.

■ איז אמת אז טעראפיסטן רעדן צו זייערע קליענטן אנטקעגן זייערע עלטערן?

די ארבעט פון א טעראפיסט איז צו העלפן

זיין קליענט אויסארבעטן די וואונדן און שלעסער וואס ער האט אין זיך, און אים העלפן באהאנדלען זיין לעבן אין אפעקטיווע וועגן. אן אחריות'דיגער טעראפיסט וועט נישט אריינברענגען חלילה קיין פיינטשאפט אין זיין קליענט צו זיינע עלטערן, ווייל עס איז נישטא קיין שום סיבה דאס צו טון. וואס יא, א חלק פון דעם קליענט'ס היילונג נעמט צומאל אריין דאס אריינקוקן אין זיך און באהאנדלען געפילן וואס זענען געווען באהאלטן ביז היינט, און געוויסע מענטשן האבן אין זיך נעגאטיווע געפילן פון זייער יוגנט איבער זייערע עלטערן. אפגעזען צי די עלטערן זענען געווען גערעכט אדער נישט, זענען די געפילן דא, און עס איז אפט א טייל פון דער היילונג זיי צו פילן און זיי נעמען ערנסט. אויסארבעטן די געפילן איז אפט וויכטיג כדי צו העלפן דעם מענטש איבערקומען די ווייטאגן און צו אנטוויקלען א געזונטערן קשר מיט זיינע עלטערן.

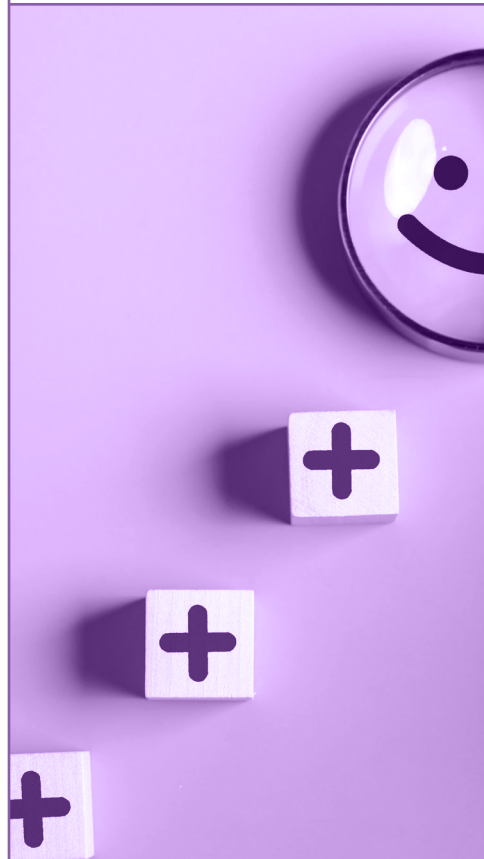
■ פארוואס וועט מיין טעראפיסט אפטמאל נישט ענטפערן פראגעס איבער מיינע באשלוסן?

א טעראפיסט'ס עקספערטיז איז אין העלפן זיין קליענט אריינקוקן אין זיך, אויפשפארן זיינע אינערליכע שלעסער, און זיך אויסלערנען געזונטערע וועגן זיך צו פארמעסטן און האנדלען מיט'ן לעבן. זיינע מיינונגען איבער דאס לעבן קען זיין ווערדפול אבער איז אפטמאל נישט מער ווערד ווי אייערע אייגענע מיינונגען. ווען א קליענט פרעגט דעם טעראפיסט וואס צו טון אנבאלאנגט א באשלוס וואס ער דארף מאכן, וועלן טעראפיסטן אפטמאל העלפן זייערע קליענטן צו טרעפן זייערע אייגענע ענטפערס ליבערשט ווי צו געבן זייער ענטפער. דער קומענדיגער ביישפיל וועט ערקלערן איינס פון די מעגליכע סיבות פארוואס א טעראפיסט וועט זיך צוריקהאלטן פון געבן ראט.

משה האט קיינמאל נישט געמאכט קיין באשלוסן ביז צו זיין חתונה. אלס קינד און אפילו אלס בחור זענען אלע זיינע באשלוסן געמאכט געווארן דורך זיין געטרייע מאמע וועלכע האט געפילט אז מען קען נישט געטרויען קינדער און בחורים צו מאכן זייערע באשלוסן. "קינדער קענען נישט מאכן קיין קלוגע באשלוסן" פלעגט זי אפט זאגן פאר משה. ווען ער האט חתונה געהאט האט ער זיך געמושטעט צו מאכן באשלוסן סיי ווען ער האט געדארפט, וויבאלד ער האט געשפירט אז ער קען נישט געטרויען זיין אייגענע מיינונג און אז ער נויטיגט זיך אין עמיצן וואס איז קליגער ווי אים צו באשליסן פאר אים.

ער איז געקומען צו א טעראפיסט צו ארבעטן אויף זיין שוועריגקייט און צו אנטוויקלען זיין אייגענע שטימע און זיך לערנען צו מאכן באשלוסן. אזויווי ער איז געווען איינגעוואוינט צו טון פאר לאנגע יארן, האט ער אפטמאל געמאכט זיין טעראפיסט שפירן אז ער נויטיגט זיך אין זיינע ענטפערס פאר זיינע פראגעס, און אז דער טעראפיסט זאל לעזן זיינע דילעמעס. וויבאלד דער טעראפיסט איז געווען באוואוסטזיניג אז מיט'ן פרעגן פאר זיינע עצות טוט משה אויפשפילן אין טעראפי זיין אנגייענדע פראבלעם, האט ער נישט געענטפערט.

דער טעראפיסט וויל נישט שפילן די דיספונקציאנעלע ראלע פון משה'ס מאמע וועלכע האט אים געלערנט אז ער קען נישט באשליסן פאר זיך אליין. אנשטאט דעם וועט ער צופירן משה צו געטרויען זיינע מעגליכקייטן אויסצואוועלן און



וועט אים העלפן טרעפן זיינע אייגענע באשלוסן. דורכאויס אזאלע סארטן ערפארונגען לערנט זיך משה אויס צו נעמען פאראנטווארטליכקייט איבער זיינע אייגענע באשלוסן און צו אנטוויקלען זיין אייגענע שטימע.

■ **איך בין שוין א שטיק צייט אין טעראפי און איך זע נישט עס זאל מיך העלפן. וואס קען איך טון?**

ווי שוין דערמאנט אויבן, איז א וויכטיגער כלל אין טעראפי צו געבן פיעדבעק פאר'ן טעראפיסט אפילו ווען ס'איז אומבאקוועם. דאס וועט עפענען די געלעגנהייט פאר ביידע צו מאכן א חשובן הנפש און אריינקוקן וויאזוי ביידע טוען זייער ארבעט, און פרובירן צו זיין אויפ'ן זעלבן בלאט אנבאלאנגט ווייטערדיגע באהאנדלונגען. דאס קען עפענען א דיאלאג איבער ערווארטונגען, צילן, און דער ריכטונג פון דער באהאנדלונג, און עס איז פאראן א שאנס אז איינער אדער ביידע וועלן איינזען וויאזוי זיי קענען בעסער טון זייער חלק. (שפירן פארהאנקערט אין טעראפי קען אפטמאל צופירן צו א שטארקן וואוקס, וויבאלד ווען ווען מען טרעפט זיך פארהאנקערט אין טעראפי שפיגלט עס אפט אפ די וועגן אין וואס מיר זענען פארהאנקערט אין לעבן. אויב קען מען אויסארבעטן און איבערקומען דאס פארהאנקעניש אין טעראפי קען עס העלפן אויסארבעטן דאס פארהאנקעניש אין לעבן און זיי איבערצוקומען.)

אויב האט איר פרובירט עס אויסצוארבעטן מיט אייער טעראפיסט און עס האט נישט געהאלפן, דאן איז טוישן טעראפיסט די אפציע וואס שטעלט זיך אפט ארויס צו זיין ריכטיג, און עס קען זיין כדאי צו טראכטן דערוועגן. אסאך מענטשן טרעפן די ריכטיגע הילף ביי זייער צווייטן אדער דריטן טעראפיסט, און דאס איז הונדערט פראצענט נארמאל. אויב טרעפט איר זיך טוישן טעראפיסטן אויף א שטייגערליכן פארנעם, קען מעגליך זיין אז איר גיט נישט קיין שאנס פאר דעם טעראפי צו ארבעטן. איר קענט זיך פרעגן אויב אייער אויפפירונג שפיגלט אפ א געוויסן טייל אין אייער לעבן אינדרויסן פון טעראפי, א שטייגער ווי אנהייבן זאכן און אויפהערן גלייך נאכדעם אן געבן די נויטיגע צייט עס זאל זיך אנטוויקלען. אויב טרעפט איר זיך אין דעם מצב, איז ערקאמענדיג צו נעמען איין טעראפיסט און זיך פארפליכטן צו בלייבן מיט אים פאר א שטיק צייט, און ווען איר שפירט אז איר ווילט אוועקגיין קענט איר עס אויסשמועסן מיט אים און ארבעטן אויף די געפילן ענדערש ווי זיך איינגעבן פאר זיי.

דא איז דער פלאץ צו דערמאנען וואס מיר האבן שוין געשריבן פריער, אז אויב איר שפירט זיך וויי געטון דורך דעם וועג וויאזוי דער טעראפיסט באהאנדלט אייך, אדער אויב שפירט איר זיך נישט עמאציאנעל פארזיכערט און אקצעפטירט אין אייער טעראפי, איז עס אן ערנסטער צוריקהאלט צו דעם סוקסעס פון דער באהאנדלונג

דא איז דער פלאץ צו דערמאנען וואס מיר האבן שוין געשריבן פריער, אז אויב איר שפירט זיך וויי געטון דורך דעם וועג וויאזוי דער טעראפיסט באהאנדלט אייך, אדער אויב שפירט איר זיך נישט עמאציאנעל פארזיכערט און אקצעפטירט אין אייער טעראפי, איז עס אן ערנסטער צוריקהאלט צו דעם סוקסעס פון דער באהאנדלונג. דעריבער איז וויכטיג מיטצוטיילן אייער פיעדבעק מיט'ן טעראפיסט, און זען אויב איר קענט עס אויסארבעטן מיט אים.

■ **איך האב פרובירט טעראפי אפאר מאל און עס האט מיר נישט געהאלפן. טעראפי איז א סקעם.**

כל הכבוד פאר'ן פרובירן טעראפי עטליכע מאל, און עס איז ווייטאגליך אז איר מוטשעט זיך נאך. עס שיינט אז אייער ריזע איז מער קאמפליצירט ווי איר וואלט געוואלט עס זאל זיין, אבער ביטע גיט נישט אויף! איר פארדינט זיך צו האבן א גליקליך און באדייטיג לעבן, און עס איז ווערד די אנשטרענגונג צו בלייבן זוכן די ריכטיגע הילף ביז איר וועט עס

טרעפן. געוויסע מענטשן האבן א גרינגערע ריזע צו זייער היילונג, בשעת ביי אנדערע איז עס מער קאמפליצירט. ווילאנג איר טוט אייער השתדלות זענט איר אויפ'ן ריכטיגן וועג.

עס קען זיין א גוטער געדאנק זיך צו ווענדן צו א רעפערעל אגענטור אדער צו א טעראפיסט וואס זאל אויסהערן אייער היסטאריע פון טעראפי ערפארונג און אייך צופירן צו דעם ריכטיגן טעראפיסט וואס איז גוט צו העלפן מענטשן וועלכע פארמאגן א היסטאריע פון אומסוקסעספולע טעראפי. געוויסע טעראפיסטן זענען פעאיי צו טון מער טיפערע ארבעט, און העלפן קליענטן אזוויי אייך אויסצוגעפיען דעם פלאץ וואו זיי זענען פארהאנקערט און זיי העלפן. עס קען זיין ביייהלפליג אויסצושמועסן מיט אייער נייעם טעראפיסט די פריערדיגע דורכגעפאלענע טעראפי ערפארונגען צו פארשטיין וואס עס האט געפעלט, און האלטן א וואכזאם אויג אויף דעם צו פארזיכערן די אפעקטיווקייט פון דעם טעראפי.



איך האף אז דער ארטיקל איז אייך געווען צו הילף, צו געבן א בילד וואס טעראפי איז און וויאזוי עס צו ניצן. איך וויל ענדיגן מיט'ן מיטטיילן מיט אייך דעם פאלגנדן מעסעדזש. איך זע צומאל אז מענטשן שעמען זיך צו זאגן אז זיי גייען פאר טעראפי, אפילו פאר זייערע נאנטסטע מענטשן. עס איז באמת טרויעריג אז איינער זאל זיך דארפן שפירן פארשעמט מיט דעם פאקט אז ער האט א שוואכקייט אויף וואס וואס ער האט באשלאסן צו ארבעטן. אנערקענען אין אונזערע שוואכקייטן און ארבעטן אויף זיי איז וואס מאכט אונז פאר גוטע מענטשן און וואס מאכט אונזער לעבן בעסער. סיי אויב איר ארבעט אויף זיך דורך טעראפי אדער דורך אנדערע וועגן, געדענקט אז אייער ארבעט פארדינט רעספעקט, און איר זאלט זיך קיינמאל נישט פילן פארשעמט דערמיט.



איך וויל באדאנקען מיינע קאלעגעס וועלכע האבן מיר געהאלפן מיט דעם ארטיקל דורך זייערע הערות און פידבעק.

פאר הערות קען מען זיך פארבינדן מיט מאיר הערש בראך דורך
mhbrachlmsw@gmail.com