

תוכן העניינים

7		הקדמה
11		שער ראשון: מבואות: רקע חברתי והיסטורי
13	פסיכותרפיות קצרות-מועד במסגרת הפסיכיאטריה הקהילתית	יוסף איציקסון
20	פסיכותרפיה דינמית קצרת-מועד: סקירה היסטורית	חיים דסברג
35		שער שני: טכניקות לפי גישות שונות
37	פסיכותרפיה דינמית קצרת-מועד לפי הגישה הפסיכודינמית: טכניקות	מאיר וינוקור וחיים דסברג
53	בין התערבות במשבר - לפסיכותרפיה קצרת-מועד	אליעזר ויצטום
67	טיפול קוגניטיבי-דינמי בדכאון על פי איפיוני הטיפול קצר-המועד	איתן בכר, חיים דסברג וגבי שפיר
76	טיפול קצר-מועד לפי הגישה ההתנהגותית	דוד גרינברג
87	טיפול קצר-מועד ממוקד-בבעיה	פאול בראון
104	התערבויות פרדוקסליות כשיטת טיפול קצר-מועד: מהותן ודרכי הפעלתן	חיים עומר
115		שער שלישי: יישומים באוכלוסיות ייחודיות בישראל
117	הטיפול באבל	דוד גרינברג
128	תהליכי דכאון הקשורים בעליה ובהגירה והטיפול הקוגניטיבי בהם לפי א. בק.	יוסף איציקסון ושרה מינוחין-איציקסון
143	פסיכותרפיה קצרת-מועד בניצולי שואה	חיים דסברג

161	פסיכותרפיה קצרת-מועד בתגובות קרב: ההיבט הישראלי	מיכה נוימן ועמיחי לוי
181	פסיכותרפיה קצרת-מועד לישראלים צעירים בעת השרות הצבאי בזמן שלום	אברהם בלייך ואלי חן
197	פסיכותרפיה קצרת-מועד בפסיכוזות חריפות אצל חיילים	רוברטו מסטר ויורם חזן
206	טיפול נפשי וקהילתי בנפגעי פעולות טרור	עופרה איילון
231	שער רביעי: לימוד ומחקר	
233	תרגול מיומנויות לטיפול דינמי קצר-מועד	חיים דסברג ומאיר וינוקור
253	מחקר בפסיכותרפיה דינמית קצרת-מועד	גבי שפיר
274	רשימת המשתתפים	

רשימת המשתתפים

איילון עופרה (Ofra Ayalon PH.D.)

פסיכולוגית. מרצה בכירה באוניברסיטת חיפה ובבית-הספר לחינוך של התנועה הקיבוצית "אורנים". יועצת בתחומי התמודדות במצבי לחץ באנגליה, הולנד, דרום אפריקה, ארצות הברית, יפן וקוריאה הדרומית. מחברת ספרים על התמודדות במצבי לחץ וטירור.

איציקסון יוסף א. (Jose A. Itzigsohn M.D. PH.D.)

פסיכיאטר. בעבר: מנהל המרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. בעבר: פרופ' מלא בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת בואנוס איירס. פרופ' אורח באוניברסיטה האפיפיורית בסלמנקה, ספרד. עמית במכון ליחידות זמננו באוניברסיטה העברית.

בלייך אברהם (Abraham Bleich M.D.)

פסיכיאטר. ראש הענף הקליני של המחלקה לבריאות הנפש, חיל רפואה, צה"ל. מרצה לפסיכיאטריה בבית-הספר לרפואה באוניברסיטת תל-אביב.

בכר איתן (Eytan Bejar PH.D.)

פסיכולוג קליני-מדריך. פסיכולוג בכיר ביחידה לדכאון עמיד, ובמרפאת הילדים של בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים.

בראון פאול (Paul Brown M.A. M.R.C. Psych.)

פסיכיאטר. בעבר: פסיכיאטר בכיר במרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. בעבר: פסיכיאטר בכיר במחלקה הפסיכיאטרית של בית-החולים הדסה, ירושלים.

גרינברג דוד (David Greenberg M.A. M.B. B. Chir. M.R.C. Psych.)

פסיכיאטר. מנהל המרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. מרצה בפסיכיאטריה בבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים.

דסברג חיים (Haim Dasberg M.D.)

פסיכיאטר. מנהל בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. פרופ' חבר בפסיכיאטריה בבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים.

פרופ' אורח באוניברסיטת בר-אילן וראש הקתדרה ע"ש אלי ויזל ללימוד ההיבטים הפסיכוסוציאליים של השואה.

וינוקור מאיר (Meir Winokur Psy. D.)
פסיכולוג קליני-מדריך. מרצה במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים.
בעבר: מנהל יחידת החדרכה והחשתלמות של שרותי הייעוץ לסטודנט באוניברסיטה העברית בירושלים.

ויצטום אליעזר (Eliezer Witztum M.D.)
פסיכיאטר בכיר ביחידה לפסיכותרפיה קצרת-מועד במרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-חולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים.

חזן יורם (Yoram Hazan M.A.)
פסיכולוג קליני-מדריך. מנהל מחלקת המתבגרים בבית-החולים הממשלתי "איתנים", הרייחודה.

חן אלי (Eli Chen M.A.)
פסיכולוג קליני ראשי במרפאה לבריאות הנפש, במחלקה לבריאות הנפש, חיל רפואה, צה"ל. עורך ראשי של כתב-העת הישראלי לפסיכותרפיה "שיחות".

לוי עמיחי (Amihay Levi M.D.)
פסיכיאטר. מנהל יחידת המיון וההשגחה במרכז לבריאות נפש "שלותה", הוד השרון, המסונף לבית-הספר לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב.
פסיכיאטר בצה"ל במחלקה לבריאות הנפש, חיל רפואה.

מינוחין-איציקסון, שרה (Sara Menuchin Itzigsohn M.A.)
אנתרופולוגית. אנתרופולוגית רפואית בבית-החולים הפסיכיאטרי "טלביה" בירושלים. יועצת אנתרופולוגית בעליית הנוער.
בעבר: פרופ' חבר בחוג לאנתרופולוגיה באוניברסיטת בואנוס איירס.

מסטר רוברטו (Roberto Mester M.D.)
פסיכיאטר. מנהל בית-החולים הפסיכיאטרי הממשלתי בנס-ציונה.
בעבר: מנהל יחידת החיילים בבית-החולים הפסיכיאטרי הממשלתי "איתנים", הריי-הודה.

מיכה נוימן (Micha Neumann M.D.)
פסיכיאטר. מנהל בית-החולים והמרכז לבריאות הנפש "שלותה" המסונף לבית-הספר לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב.
מרצה לפסיכיאטריה בבית-הספר לרפואה של אוניברסיטת תל-אביב.
בעבר: ראש החוג לפסיכיאטריה באוניברסיטת תל-אביב.

עומר חיים (Haim Omer PH.D.)
פסיכולוג קליני. מרצה במחלקה לפסיכולוגיה של האוניברסיטה העברית.
בעבר: פסיכולוג קליני במחלקת המחקר בבית-החולים "עזרת נשים".

שפיר גבי (Gaby Shefler M.A.)
פסיכולוג קליני-מדריך. פסיכולוג ראשי של המרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-
החולים "עזרת נשים" ופסיכולוג ראשי של בית-החולים "עזרת נשים" המסונף לבית-
הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. מנהל היחידה לטיפול
קצר-מועד במרכז הנ"ל.

הקדמה

"...It is very probable, too, that the large-scale application of our therapy will compell us to alloy the pure gold of analysis freely with the copper of direct suggestion; ...But whatever form this psychotherapy for the people may take, whatever thep elements out of which it is compounded, its most effective and most important ingredients will assuredly remain those borrowed from strict and untendentious psycho-analysis."

Freud, Fifth International Psycho-Analytical Congress, Budapest, 1918.

"פסיכותרפיה קצרת-מועד" מוגש לקורא העברי כספר לימוד ועיון. המאמרים בו הוזמנו במיוחד לצורך יצירת ספר זה.

בעשור האחרון נפוצות בעולם ובישראל שיטות שונות לפסיכותרפיה קצרה, ויישומן הולך ומתרחב בשירותי בריאות הנפש הציבוריים והפרטיים כאחד. לאחרונה פורסמו, בעיקר בארצות-הברית, ספרים וקבצים על סוגים שונים של פסיכותרפיה קצרת-מועד, אך עדיין כמעט ואין קובץ כוללני שבו מיוצגות אסכולות ושיטות שונות בכריכה אחת.

הספר הנוכחי הוא ראשון בתחום זה הרואה אור בשפה העברית. מיוצגות בו שיטות וגישות פסיכותרפוטיות שונות ונגזרותיהן קצרות-המועד.

הספר ערוך בארבעה שערים:

השער הראשון על שני מאמריו עוסק ברקע החברתי וההיסטורי של התפתחות הטיפול קצר-המועד. מוסבר כיצד ומדוע התארכו הטיפולים הפסיכותרפויטיים משעה שהומצאו והוכנסו לשימוש בתחילת המאה הזאת עד למצב בו הם ניתנים ליישום עבור קהל נבחר ומצומצם בלבד, ועל ידי מטפלים שמיומנותם המיוחדת נרכשת אף היא במשך תקופות ארוכות ובחשקעה רבה. לנוכח התפתחות הפסיכיאטריה הקהילתית ובעקבות שינויים בתודעת הציבור ויחסו לטיפול נפשי, התרבו הדרישות לפסיכותרפיה מעבר להיצע המוגבל של השעות הטיפוליות הזמינות ולאפשרויות הכספיות של תקציבי הבריאות.

היה אפוא צורך לפתח דרכי טיפול קצרות יותר. שיטות אלו אינן נופלות בעילותן משיטות ממושכות עבור טווח רחב של בעיות שמותן סובלים הפונים לעזרה.

ששת מאמרי השער השני דנים ברקע התיאורטי ובאספקטים המעשיים של שש שיטות שונות של פסיכותרפיה קצרת-מועד אשר מיושמות במרפאות לבריאות הנפש. מאמרים אלו דנים בשיטות הפסיכודינמיות של מלן, סיפניאוס, דבנלו ומן,

בשיטה הדינמית-קוגניטיבית של אריאטי, בשיטה ההתנהגותית, בשיטה הפרדוקסלית ובגישות נוספות.

כל מחברי המאמרים הללו הם אנשי מקצוע ירושלמיים. אין זה מקרה, כיון שבירושלים בכלל, ובמרכז לבריאות הנפש של בית-חולים "עזרת נשים" במיוחד, פותחו שיטות קצרות החל ממצעית שנות השבעים, עת החלה להתפתח בירושלים תנועת בריאות הנפש הקהילתית. זאת בעקבות החלטת משרד הבריאות בשנת 1972 לארגן מחדש את שירותי בריאות הנפש בישראל.

השער השלישי בספר דן ביישומים של פסיכותרפיה קצרת-מועד, במצבי אבל ובבעיות נפשיות של עולים, ניצולי שואה, חיילים בזמן מלחמה ושלוש ונפגעי טירור. מומחים מכל הארץ הוזמנו להשתתף בחיבור מאמרים אלו, ביניהם אנשי מחלקת בריאות הנפש בצבא ופסיכולוגית שהתמחתה בבעיות הנפשיות לאחר פעולות טירור וחבלה השכיחות בגבול הצפון.

בשער הרביעי והאחרון שני מאמרים העוסקים בחוראה ובמחקר בפסיכותרפיה קצרת-מועד. כל המאמרים בספר מבוססים הן על ניסיונם המעשי הרב של מחבריהם והן על מקורות מהספרות המקצועית הבין-לאומית והישראלית. לפיכך לדעתנו, יענה ספר זה הן על ציפיותיהם של פסיכותרפויטים ממצצועות שונים והן על אילו של מורים ומדריכים בבתי-הספר לפסיכותרפיה ותלמידיהם.

כמו כן אנו משערים שכל אדם משכיל אשר מבקש להעשיר את ידיעותיו במה שנוגע לפסיכותרפיה בכלל ולנגזרותיה קצרות-המועד בפרט, ימצא עניין בספר.

חלק מהמאמרים הם סקירות רחבות-אופק ומעודכנות היטב. ברובם המחברים מביאים דוגמאות קליניות מן המעשה. הקפדנו על כך שלפני הקורא תובאנה התיאוריות והגדרות המושגים על דיוקן, בלוי ביאור והצגת הטכניקות הטיפוליות השונות באמצעות דוגמאות מחדר הטיפול.

אנו העורכים דרשנו מעצמנו ומהמחברים שהשתתפו בכתיבת הספר להשתמש בשפה מובנת לכל, תוך ביאור המונחים המקצועיים בגוף הטקסט. לא דרשנו מהמחברים להקפיד על שמירת מתכונת אחידה בעריכת החומר, או באופן ארגונו, כי סבורים אנו שתחום הפסיכותרפיה הקצרה הוא כרגע תחום תוסס ויצירתי ביותר בו מתמקדת יוזמתם האינטלקטואלית של אנשי מקצוע מעולים שבאים מרקע שונה ומבתי אולפנא מגוונים. חשוב היה לנו לאפשר את הבלטת השוני ביחסי הגומלין המיוחדים שמתפתחים בין מטפל, מטופל ושיטת הטיפול ולכן נמנענו מכפיית אחידות יתר בעריכת החומר. אף על פי כן ניסינו להיות ביקורתיים ודרשנו מעצמנו ומהמחברים שכתבו את המאמרים בספר לקיים רמה מדעית נאותה.

הפסיכותרפיה קצרת-המועד הפרטנית במרפאה במטופל המבוגר הועמדה כמשימה מרכזית בספר זה. אולם בפרקים רבים ימצא הקורא דוגמאות מעולם הילד והמתבגר, מהטיפול הקבוצתי והקהילתי ומתחום הטיפול בחולה המאושפז בבית-החולים.

הרעיון לחבר ספר על שיטות של פסיכותרפיה קצרת-מועד ויישומיהן בקבוצות יעד מיוחדות בישראל נולד במהלך קיום חוג לימוד ומחקר בפסיכותרפיה קצרה במסגרת המרפאה לבריאות הנפש במרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-חולים "עזרת נשים" המסונף לבית-הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה בירושלים. מעיון ברשימת המחברים יתחוור לקורא שרבים מהמחברים אכן עובדים או עבדו בעבר בתפקידים שונים בבית-חולים זה ובמרפאותיו.

שיטות טיפול קצרות הוכנסו לשימוש ויישום גם בצבא, בשירותי היעוץ לסטודנט שבאוניברסיטאות ובמרפאות רבות לבריאות הנפש בארץ, ואנו מביעים את סיפוקנו על כך. אחד מאתנו משתתף שנים אחדות בצוות ההוראה של האוניברסיטה האפיפיורית בסלמנקה שבספרד במסגרת התכנית של שיתוף פעולה מדעי עם האוניברסיטה העברית. עשרה מאמרים מתוך הספר הנוכחי יצאו לאור בספרדית בדפוס האוניברסיטה של סלמנקה בקובץ הנושא את השם: "Terapias Breves" בשנת 1985. לקראת פרסום הקובץ הנוכחי בעברית פרקים אלו חודשו ועודכנו.

ולבסוף תודות:

- תודה למחברים שלא היססו לתת מזמנם וממשאביהם הרוחניים בכדי לתרום לספר זה.
- תודה למו"ל שהמתין בסבלנות עד שנצליח להתקין הכול כסדרו.
- תודה לעורכת העברית, הגב' ורד שלו.
- תודה לגב' רוז יושוע שתרומתה הנדיבה ליחידה לפסיכותרפיה קצרת-מועד במרכז הקהילתי לבריאות הנפש של בית-החולים "עזרת נשים", מסייעת לנו להמשיך בעבודתנו החשובה בתחום זה.

העורכים

על ספרות מקצועית

פסיכותרפיה קצרת-מועד

חיים דסברג, יוסף איציקסון, גבי שפלר (עורכים)
הוצאת ספרים ע"ש י"ל מגנס, ירושלים, תשמ"ט.

ספר זה, כלשון עורכיו, סוקר את הידע הקיים אודות טיפול קצר-מועד, ואת דרכי יישומו בארץ. הספר מחולק לארבעה שערים: סקירה היסטורית, טכניקות לפי גישות שונות, יישומים באוכלוסיות שונות בישראל ולימוד ומחקר.

האתגר הניצב בפני כותבי ספר, שנושאו הצגת שיטת טיפול הוא, לדעתי, היכולת להפגין את תרומתה המיוחדת של שיטת הטיפול המוצגת. שיטת טיפול יכולה להיות מוצגת בשתי דרכים: האחת, תוך דגש על כללי פעילות, הנובעים ממבנה תיאורטי-אוניברסלי, המניח קשרים בין ישויות בעלות תכונות ידועות וקבועות. והשנייה, הכורכת את שיטת הטיפול המוצגת בהגדרת מצבים, מבנים נפשיים, או בעיוח שאליהם מכוונת השיטה. הדרך הראשונה מתרכזת בתיאור ובפירוט כללי הפעילות ובשל הנחת האוניברסליות של המבנה התיאורטי, אין צורך לקשר בכל פעם מחדש בין המבנה, העומד בבסיס כללי הפעילות, ובין תיאור דרך הפעילות. הדרך השנייה, הקושרת את הצגת שיטת ההתערבות בפתרון בעיה מסוימת, מבוססת על התפיסה שאיננו יכולים להניח קיומם של מבנים אוניברסליים משום שאיננו עוסקים בישויות שתכונותיהן קבועות, תכונות הישויות משתנות בהתאם לנסיבות. לכן עלינו לקשר בכל פעם בין המצב, או הגדרת המבנה הנפשי, שאליו מכוונת שיטת ההתערבות, ובין הצגת הפעילות הנדרשת. בדרך זו ניתן, לדעתי, ללמוד על תרומתה המיוחדת של שיטת טיפול. ההבחנה בין שני האופנים להצגת שיטת טיפול תהא אמת המידה לפיה אעריך את המאמרים בספר זה.

השער הראשון: סקירה היסטורית. בשער זה שני מאמרים. הראשון של איציקסון, פורש את ההיסטוריה של טיפול נפשי בכלל ושל הטיפול קצר-מועד בפרט. המאמר השני, שכתב דסברג, פורש בקצרה את ההבדלים בין שיטות הטיפול קצר-מועד השונות. שני המאמרים מעמתים את שני האופנים השונים להצגת שיטת טיפול. מאמרו של איציקסון סוקר את התפתחות שיטת הטיפול קצר המועד כפעילות שעיקרה הגבלת משך הטיפול. השיטה מוצגת ללא קשר לבעיות או למצבים שפתרונם מאפשר, או אף מצריך, הגבלת זמן הטיפול, אלא כהשוואה לטיפול הנפשי בכלל. הצגת הדברים בדרך זו, ללא התייחסות להבדל שבין הנחות היסוד של שתי שיטות הטיפול האלו, מקשה על הבנת החידוש בהגבלת זמן הטיפול. קוראים שאינם מודעים להגדרת המבנים

המחברים בין המכנה המיוחד של מצב מאני ובין מצבים מאניים, המתוארים בספרות, שלגביהם אין התוויה לטיפול קצר-מועד. בכך הם מחדדים את הבנת השוני של המצבים המאניים, שתוארו על ידם, ואת תרומתו המיוחדת של הטיפול קצר-המועד במצבים אלה. שני המאמרים מצליחים לשכנע בתרומתה הייחודית של שיטת הטיפול קצר-המועד, ומדגימים היטב את תרומתה של הגישה הכורכת הצגת שיטת התערבות בהצגת המצבים שלפתרונם מכוונת השיטה.

שער רביעי: לימוד ומחקר. בשער שני מאמרים, של דסברג ווינוקור, הודן בלימוד המיומנויות של הטיפול הקצר, ושל שפּלר, הודן במחקרים שנעשו לגבי שיטת טיפול זו. מחברי שני המאמרים מצהירים, שאינם מתכוונים להצביע על הייחודיות של הוראת הטיפול הקצר, או של הבעייתיות של המחקר, שנעשה בתחום זה דווקא. מאמרם של דסברג ווינוקור מציע שיטות תרגול חדשניות בכחירת מטופלים, במיקוד בעיות המטופלים, בהצבת יעדים ובניסוח הסכם טיפולי. מאמרו של שפּלר סוקר את הבעייתיות, שיש במחקר פסיכותרפי בכלל ובמחקר בטיפול קצר בפרט. שני המאמרים מעשירים את המידע, שיש לנו אודות הוראת שיטות התערבות ומחקרים בפסיכותרפיה.

לסיכום: ספר, המציג שיטת התערבות, יכול להקנות מידע, כשהוא מביא לידיעתנו קיומן של שיטות טיפול שונות, ויכולה להיות לו גם תרומה להרחבת היידע או ההבנה. הצגת שיטת התערבות תוך תיאור כללי הפעילות ללא הגדרת המצב, שאליו מכוונת השיטה, משאירה את הקורא בעמדה פאסיבית של צרכן, הרוכש מידע אודות קיומן של שיטות טיפול מסוימות. ספק אם המידע כשלעצמו תורם להבנה, או אף ליישומה של שיטת הטיפול בצורה מובחנת. לעומת זאת הצגת שיטת טיפול בהקשר של הגדרת המצב המסוים אליו היא מכוונת, משתפת את הקורא בחשיבה שהביאה לפיתוחה של השיטה והופכת אותו לבר-שיח, היכול לכדוק את השימוש בשיטה לאור הגדרותיו למצבים שהוא מטפל בהם. בסקירת הבחנתי בין מאמרים, המקנים מידע לבין מאמרים המרחיבים את היידע.

אף כי רוב המאמרים בספר שייכים לסוג הראשון, יש לכרך על הופעת הספר בעברית. בשפה בהירה וקולחת הוא מציע לקורא הישראלי מידע אודות מגוון האפשרויות ודרכי היישום של הטיפול קצר-המועד אשר, לדעתו של דסברג, עדיין לא קנה אחיזה בארץ. במאמרים אחדים יש תרומה מקורית לידע אודות מצבים מסוימים, מהם אף מיוחדים למציאות הישראלית, ולתרומתו של הטיפול קצר-המועד למצבים אלה.

ד"ר מילי מאסס

בית הספר לעבודה סוציאלית

ע"ש פאול ברוואלד,

האוניברסיטה העברית, ירושלים

הרפואה

דו-שבועון

תל-אביב

15/05/89

ביקורת ספרים

פסיכותרפיה קיצרת מועד

BRIEF PSYCHOTHERAPY

העורכים: חיים דסברג, יוסף איציקסון, גבי שפיר.

הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס, האוניברסיטה העברית, ירושלים, תשמ"ט.

273 עמודים.

פסיכותרפיה קיצרת מועד הינו ספר המורכב מקובץ פרקים הכתובים על ידי מחברים שונים. הספר מביא מיגוון רחב של גישות פסיכותרפיות קצרות מועד. כולטת המשמעות הישראלית של ספר זה. בין פרקיו כאלו הדנים בטיפולים במסגרות צבאיות, בניצולי שואה ובנפגעי טרור. כל הפרקים כתובים בבהירות רבה תוך הסתמכות על ספרות רחבה. ככל הפרקים ניכר ידע כללי ומעמיק תוך הבאת עמדה אישית של המחברים. כמו ספרים רבים, המשקפים מחברים רבים, מצויה רמה שונה בין פרק לפרק. יחד-עם-זאת, מצליח הספר "לכסות" את הגישות השונות של השטח בצורה יעילה. הספר מיועד לאנשי מקצוע המעוניינים בשטח סגולי זה. העוסק בפסיכותרפיה ימצא בו עזר רב. הספר מביא היבטים ישראליים שלא תמיד מוצאים מקום בספרות הכללית הדנה בנושא.

ח' מוניץ

בי"ח גהה

פסיכותרפיה קצרת-מועד: רקע, טכניקות ויישום. בעריכת חיים דסברג, יוסף איציקסון וגבי שפיר. ירושלים: מאגנס, 1989. 273 עמ'.

הספר פסיכותרפיה קצרת-מועד הוא קובץ מאמרים, שנכתבו בידי פסיכיאטרים ופסיכ. לוגיה המובילים בתחום זה בארץ. הן מבחינת נסיונם הקליני ביישום שיטות תרפיה קצרות-מועד, והן מבחינת תרומתם המקורית לתיאוריה, הוראה ומחקר בתחום זה. הנסיון בישראל בשיטות טיפול קצר-מועד החל ב-1973, במהלך מלחמת יום כיפור ולאחריה. כפי שדסברג מציין, עקב מגבלות הזמן שהצבא הציב בפניו, נאלץ צוות בריאות-הנפש לנסות להתמודד עם המקרים החמורים שהובאו לטיפולו תוך זמן קצר כלכד וכיעילות מרבית. מצב זה הוביל לגילוי ולגיבוש עקרונות הטיפול הדינמי קצר-המועד, כאופן דומה לתהליך שהוביל מטפלים בעבר, אשר נתקלו במשכרים חריפים ובנאורוזות מלחמה (Alexander & French, 1946; Balint, Orenstein & Balint, 1972; Grinker & Spiegel, 1945). הידע החדש שנצבר, יושם בעבודתם של העורכים לאחר המלחמה במרפאות ציבוריות-קהילתיות, שהוקמו בהתאם לתכניות הממשלה באמצע שנות ה-70. במרפאות אלה הכתיבה המציאות הכלכלית של ביקוש לעומת היצע מגבלות ברורות. המאמרים בספר זה מתעדים במידה רבה את ההתפתחות העיונית ואת היישום הקליני של שיטות טיפול קצר-מועד בישראל ב-15 השנים האחרונות.

העורכים בחרו לחלק את אוסף המאמרים לארבעה שערים: (1) מבואות: רקע חברתי והיסטורי; (2) טכניקות לפי גישות שונות; (3) יישומים באוכלוסיות ייחודיות בישראל; (4) לימוד ומחקר.

השער הראשון (הכולל שני מאמרים) מספק רקע היסטורי להתפתחות שיטות טיפול קצרות-מועד בכלל, וסקירה היסטורית של התפתחות טיפול דינמי קצר-מועד (Short-Term Dynamic Psychotherapy) כפרט. במאמר הראשון מתאר איציקסון את ההכרה הגוברת בעדיפותן של שיטות קצרות-מועד בטיפול בבעיות בריאות הנפש, על רקע התמורות שחלו בטיפול הפסיכיאטרי ובעמדות כלפיו. מחלות נפש כמשך 40 השנה האחרונות. להתפתחות הפסיכיאטריה הקהילתית היו השלכות על המגמה לחיפוש שיטות טיפול אינדיבידואליות, משפחתיות וקבוצתיות, שתאפשרנה לקצר את משך הטיפול ולטפל במספר רב יותר של פונים. הרציונל לקיצור משך הטיפול הוא טכני ומוסרי כאחד. מרכז קהילתי לבריאות הנפש, שיספק הן התערבות כשעת משבר והן פסיכותרפיות קצרות-מועד, עשוי לענות על בעיית הפער בין הצרכים לבין ההיצע של שעות טיפוליות והפער בין עלות הטיפול לבין המשאבים הקיימים.

דסברג מצטטקף לאיציקסון, בהעמידו בפתח דיונו בסוגיה של משך הטיפול הדינמי את השאלה הבאה:

ברור מאליו שקיצור משך הטיפול והפיכתו לטיפול דינמי קצר-מועד הוא יעד רצוי, אך האם אך ורק מתוך פשרה נעשה הדבר? מנקודת-מבט קלינית, השאלה המכרעת הינה: האם ייתכן שטיפול דינמי קצר-מועד הופך להיות הטיפול המומלץ המוצע למטופלים רבים, שטופלו בעבר בטיפולים ממושכים? (עמ' 21).

שאלה זו, המהווה אחד מהאתגרים הרבים שספר זה מעמיד לקורא, מותקפת מזוויות רבות בספר זה, בכל הקשור לשיטות השונות לטיפול קצר-מועד. באשר לאחוז המתאימים לטיפול דינמי קצר-מועד, מספק דסברג אומדן פרטי שלו: להערכתו, כ-10% מבין הפונים למרפאות ציבוריות אכן מתאימים לסוג טיפול כזה. נושא הסלקציה של המטופלים המתאימים לטיפול קצר-מועד נידון בהרחבה במאמרים הבאים.

השער השני של הספר, הכולל שישה מאמרים, סוקר טכניקות קצרות-מועד, הנגזרות מאסכולות שונות בפסיכותרפיה. מאמרם של וינוקור ודסברג הוא סקירה מצוינת של האסכולה הפסיכו-דינמית בטיפול קצר-מועד, שהיא גם הוותיקה בתחום. מוצגות בו גישותיהם של מאן (Mann), מאלאן (Malan), סיפנאוס (Sifneos) ודאבאלו (Davanloo), וכן הגישה האמריקאית החדשה של סטראפ וכינדר (Strupp & Binder, 1984), על 'תרפיה דינמית מוגבלת בזמן' ושל לובורסקי (Luborsky, 1984), על 'תרפיה תמיכתית-אקספרסיבית מוגבלת בזמן'.

במאמרו של ויצטום, 'בין התערבות במשבר — לפסיכותרפיה דינמית קצרת-מועד', יש תרומה תיאורטית מקורית, בכך שהוא משלב את הספרות הענפה והלא כל-כך מאורגנת על 'התערבות במשבר' עם הספרות על טיפול דינמי קצר-מועד. בעזרת שלושה תיאורי מקרה מדגים המחבר גישה טיפולית, שבה נעשה שימוש ברכיבים של טיפול דינמי קצר-מועד בהתערבות בשעת משבר. שילוב מעניין אחר מוצג במאמר השלישי (בכר, דסברג ושפּלר), המתאר את המרכיבים המשותפים לטיפול הקוגניטיבי-דינמי של ארייטי (Arieti) ולגישה המוגבלת-בזמן של מאן. לצורך טיפול בחולים הסובלים מדיכאון עמיד.

סקירה של גישה קצרת-מועד, הנגזרת מהטיפול ההתנהגותי (דוד גרינברג), מוצגת במאמר הרביעי. הסקירה דנה בעקרונות הגישה ובבעיות שעבורן תרפיה התנהגותית קצרת-מועד נמצאה כטיפול הפסיכותרפויטי הנבחר: הפרעות פוביות, נזירות כפייתית-אובססיבית, הפרעת אישיות-הימנעותית ובעיות מין. המחבר סוקר את המחקר על יעילות הטיפול בכל אחד מארבעת סוגי הבעיות הנפרד, ומצביע על הליקויים במחקרים אלה ועל המסקנות מהם.

המשותף לשני המאמרים החותמים את השער הוא בכך, שאין הם מتركזים באסכולה תיאורטית טיפולית ספציפית או בשילוב של שתי אסכולות, אלא נוקטים עמדה אקלקטית, המבוססת על תשלובת טיפולים או על התערבויות המשותפות לגישות שונות. בראון (Brown) מציג את המודל שלו של 'טיפול קצר-מועד ממוקד-בבעיה', שהוא בעיקרו א-תיאורטי, ומבוסס, לדבריו, על ממצאים קליניים אמפיריים ועל מחקר בתחום הטיפול הנפשי. עומר מתמקד בהתערבויות פרדוקסליות, מספק הסבר מאחד להתערבויות כאלה ומציג דוגמאות קליניות מאלפות ליישום התערבות פרדוקסלית בטיפול קצר-מועד. מאמר

זה מצטיין בהתייחסותו לבעיות ביישום השיטה, כגון ההמלצה כיצד להימנע מדחיקת הטיפול למבוי סתום, על-ידי הימנעות מהתערבויות קיצוניות, הכרוכות ב"הימור על כל הקופה".

בעוד השער השני מצטיין בסיכום ובאינטגרציה של הספרות התיאורטית בתחום ובתרומתו התיאורטית המקורית, הרי שאת השער השלישי בספר קראתי בסקרנות הרבה ביותר. שער זה כולל שבעה מאמרים, המתייחסים ליישומים של פסיכותרפיה קצרת-מועד באוכלוסיות מיוחדות בישראל. מחברי המאמרים הללו התמחו בטיפול בבעיות הייחודיות לחברה הישראלית ולמציאות החיים בישראל, ומאמריהם מספקים לקורא, בראש ובראשונה, רקע תיאורטי חשוב ומעניין כשלעצמו על בעיות אלו. לדוגמה, דסברג מתייחס ללחצים בדרגות חומרה שונות, שניצולי שואה התנסו בהם (במחנה השמדה, במחנות ריכוז וכפייה, ניצולים שחיו במסתור בקבוצות או כבודדים) וסוקר את הספרות על התסמונות הקליניות בארץ ובחור"ל; איציקסון ואיציקסון-מינוחין דנים בגורמים העיקריים לתגובה הדכאונית של בעיות הזהות ובעיות הסמכות, המעסיקות את הצעירים הישראליים בתקופת ההתבגרות המאוחרת בעת שירות החובה הצבאי.

מכאן שהנושאים הנידונים בשער זה עשויים לעניין כל ישראלי. מטפלים ישראליים עשויים למצוא עניין רב בהתייחסות לטיפול קצר-מועד בהקשר הישראלי ובתיאורי המקרים הקליניים, המתייחסים לקשת רחבה של בעיות נפשיות בדרגות פסיכופתולוגיה שונות – החל בחיל, הפונה למרפאה ביוזמתו בעקבות תסכול גובר בעבודתו בצבא (בלייך וחן) וכלה בחיילים, הסובלים מפסיכוחות חריפות (מסטר וחזן). המאמרים, שנכתבו על-ידי אנשי מחלקת-כריאות-הנפש בצה"ל, מספקים לקורא הזדמנות להציץ לתוך העבודה הקלינית המתבצעת במערכת הצבאית. הם מסכמים מחקרים ופרסומים של מחלקה זו, אשר רוב ציבור המטפלים אינו זוכה לקוראם, מכיוון שרק מקצתם זכו לפרסום עד כה. עניין מיוחד יש במאמרה של עפרה איילון, פסיכולוגית שהתמחתה בבעיות נפשיות בעקבות פעולות טרור וחבלה, במיוחד אלה שהתרחשו בגבול הצפון בין השנים 1974–1980. לצערנו, אירועי הימים מאז נערך ספר זה, מזמנים הקשרים אחרים, לא פחות חמורים וסבוכים, ליישום התערבות במשבר ותרפיה קצרת-מועד.

השער הרביעי כולל מאמר על תרגול מיומנויות לטיפול דינמי קצר-מועד (דסברג ווינוקור) ומאמר על מחקר בפסיכותרפיה דינמית קצרת-מועד (שפלר). מאמרים אלה, החותמים את הספר, מייצגים את המסרים שאותם מנסים עורכי הספר להעביר לקורא. אצביע רק על אחדים מהם: יש מקום להוראה של טיפול קצר-מועד באופן דידקטי לסטודנטים אשר יוכלו ליישם גישה זו כחלק מהרפרטואר הטיפולי שלהם; יש חשיבות ממדרגה ראשונה לבחירת המטופלים המתאימים לטיפול דינמי קצר-מועד, ובעצם להתאמת מטופלים לטיפולים בכלל; ויש חשיבות להכרת הספרות המחקרית על פסיכותרפיה, הכוללת מחקרי תוצאה (outcome) ומחקרי תהליך (process), ולדין ביקורתי בממצאיהם. שפלר אכן

מצביע על ההתנגדויות העיקריות העומדות בפני ביצוע מחקר בפסיכותרפיה דינמית, אך לדעתי, מסר נוסף של הספר הוא, שיש מקום לעריכת מחקרים על תוצאות טיפול ועל תהליכי השינוי כחלק מהעבודה הקלינית השוטפת במסגרות ציבוריות. הכשרת המטפלים בטיפול דינמי קצר-מועד עשויה להתבסס על מפרט טכני (manual) לשיטת הטיפול למטרות הנ"ל ומחקר. כן ניתן להנהיג שימוש במדדי תוצאה ותהליך, ואף לפתח מדדים חדשים, כאשר לא קיים מדד מתאים להערכת האפקט הקליני שבו מעוניינים. חשוב להעריך את יעילות הטיפול, הן עם סיומו והן לאחר תקופת מעקב.

דומה, שמגרעתו של הספר היא בכך שחסר בו פרק סיכום של העורכים. מעצם היותו של הספר קובץ מאמרים, אשר נכתבו על-ידי מחברים שונים, הרי יש שונות באיכות המאמרים: חלקם כתובים בצורה מאורגנת ובהירה ואחרים — פחות. שונות מסוג אחר, המוסיפה ואינה גורעת, באה לידי ביטוי בגיוון של הכתוב: ישנם מחברים, המצטיינים בהבנה תיאורטית ומחקרית, ויש המצטיינים בהבנה קלינית, במתן דוגמאות מעניינות ובניתוחן. מבחינה טכנית, לוקה הספר בשגיאות-דפוס ושגיאות עריכה, אשר יש לקוות כי יבואו על תיקונן במהדורה הבאה. כמו כן, בולט בחסרונו העדר אינדקס לספר מסוג זה, הסוקר ספרות כה רחבה ומגוון כה עשיר של נושאים.

למי מיועד הספר? ניתן להסכים עם העורכים, המציינים בהקדמתם שהוא אמור לענות על ציפיותיהם של פסיכותרפיסטים ממקצועות שונים ושל מורים ומדריכים בבתי-ספר לפסיכותרפיה. לדעתי, זהו ספר מעולה עבור תלמידי פסיכותרפיה, הנמצאים בשלבים שונים של התפתחותם המקצועית — החל בסטודנט המשתלם באוניברסיטה וכלה בפסיכותרפיסטים מנוסים, בשלב של לימודי-המשך. בנוסף, יצרין לזכות הספר, שכל קורא משכיל, המעוניין להעשיר את ידיעותיו על פסיכותרפיה בכלל ועל נגזרותיה קצרות-המועד בפרט, ילמד רבות ממנו.

ביבליוגרפיה

- ALEXANDER, F. & FRENCH, T. (1946). *Psychoanalytic Therapy*. New York: Ronald Press.
- BALINT, M., ORNSTEIN, D.H. & BALINT, E. (1972). *Focal Psychotherapy: An Example of Applied Psychoanalysis*. London: Tavistock.
- GRINKER, R.R. & SPIEGEL, J.P. (1945). *Men under Stress*. New York: Blakiston.
- LUBORSKY, L. (1984). *Principles of Psychoanalytic Psychotherapy: A Manual for Supportive-Expressive Treatment*. New York: Basic Books.
- STRUPP, H.H. & BINDER, J.L. (1984). *Psychotherapy in a New Key: A Guide to Time-Limited Dynamic Psychotherapy*. New York: Basic Books.

טיפול קצר-מועד - ספר ראשון בעברית

סקירה על הספר "פסיכותרפיה קצרה-מועד: רקע, טכניקות ויישום" בעריכת
ח. דסברג, י. איציקסון וג. שפיר. הוצאת הספרים ע"ש י.ל. מאגנס, האוניברסיטה
העברית, ירושלים, 1989.

החלק הראשון מורכב משני מאמרים, פרי עטם של שניים מהעורכים (איציקסון ודסברג). איציקסון קושר את התפתחות הטיפול קצר-המועד בהתפתחות הפסיכיאטריה הקהילתית, שהעלתה את הצורך בטיפולים קצרים ויעילים. אליבא דאיציקסון הטיפולים הקצרים הראשונים התבססו על הפסיכואנליזה וגם עכשיו טיפולים אלה הם המפותחים ביותר. אמנם ידוע שפרויד טיפל במלחין גוסטב מאהלר במשך ארבע שעות כשהם מהלכים להנאתם ביערות המוריקים של וינה, אך נראה לי שהטיפול קצר המועד נכפה על המטפלים הפסיכודינאמיים בני זמננו יותר משהם בחרו בו מרצונם החופשי. הטיפול קצר המועד דינאמי, הממוקד בבעיה ייחודית והדורש מהמטפל להיות פעיל יותר, הושפע מהאסכולות ההתנהגותיות-קוגניטיביות והמשפחתיות יותר מאשר מהפסיכואנליזה הקלאסית. נוסף לכך, טכניקת הטיפול הקצר על פי אסכולות אלה הגיעה, לדעתי, לרמת התפתחות גבוהה יותר מאשר בטיפול הפסיכודינאמי הקצר.

המאמר השני בחלק זה של הספר הוא של דסברג ומציג סקירה ממצה על התפתחות הפסיכותרפיה קצרה-המועד. התפתחות זו היתה קשורה בשינוי עמדות לגבי טיפול נפשי בכלל. דסברג מונה את ההתנגדויות הרגשיות האינטלקטואליות שיש למטפלים מנוסים ומתחילים כאחד ביחס לכל טיפול קצר מועד. בחלק האחרון של הספר מציעים דסברג ווינקור דרכים להתגברות על התנגדויות אלה. המעבר מטיפול ארוך טווח לטיפול קצר מועד דורש לא רק שידוד מערכות אינטלקטואלי, אלא אולי גם ויתור מצד המטפלים על כמה מצרכיהם הנרקיסטיים לקשר עמוק ומתמשך עם מטופליהם. נסיונו של דסברג להכניס טיפול כזה ב"עזרת נשים" מאלף ביותר.

דסברג מקדיש את הסקירה ההיסטורית שלו בעיקר לפסיכותרפיה הדינאמית וחבל שלא כלל בסקירה זו גם את התפתחות הטיפולים ההתנהגותיים-קוגניטיביים והמשפחתיים, שמעצם טבעם הם קצרי מועד. בסקירה כזו היה מתגלה שברגע שהמטפלים הדינאמיים מאמצים את עקרונות הטיפול קצר-המועד - הם מתקרבים ברעיונותיהם לטיפולים ההתנהגותיים-קוגניטיביים.

בימינו הפסיכותרפיה איננה עוד נחלתם הכלעדית של המעמדות האמידים, כפי שהיתה בימי פרויד. הפיכתה למוצר שווה לכל נפש אילצה אותה להיות יעילה יותר, קצרה יותר חולה יותר. לאחר מלחמת העולם השנייה התפתחו אסכולות טיפוליות חדשות (התנהגותיות, קוגניטיביות, משפחתיות וכו') אשר התחרו במתנופול שהיה לפסיכואנליזה, בהציען טיפולים קצרים ויעילים יותר. חברות הביטוח בארה"ב, הממנות את רוב הטיפולים הפסיכותרפויטיים, ומוסדות ציבוריים המספקים שירותי בריאות נפש בארצות הרוחה לחצו על הממסד הפסיכולוגי והפסיכיאטרי לייצל ולקצר את התהליך הפסיכותרפויטי.

למרות ההתנגדות של הממסד הפסיכולוגי והפסיכיאטרי, החלו הטיפולים קצרי המועד להיות נפוצים יותר ויותר, וניתנה להם גם גושפנקה תיאורטית. תהליכים אלה לא פסחו גם על שירותי בריאות הנפש בישראל. אולם בהשואה לארה"ב, הפסיכותרפיה ארוכת הטווח עדיין שלטת בישראל והטיפולים קצרי המועד אינם זוכים לאהדה רבה, לבד מבמוסדות כמו צה"ל.

באחרונה הופיע בירושלים ספר ובו אסופת מאמרים העוסקים בטיפולים קצרי מועד. עורכי הספר הם שני פסיכיאטרים ופסיכולוג, העובדים בבית החולים הפסיכיאטרי "עזרת נשים", המסתגף לבית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית ו"הדסה" בירושלים. בספר מוצגות שתי אסכולות טיפוליות: הגישה הפסיכודינאמית והגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית. נפקד בו מקומו של הטיפול הזוגי והמשפחתי, שתורמתו לפיתוח טיפולים קצרי מועד נכבדה מאוד.

כהקדמה לספר מציינים העורכים שעשרה מתוך שבעה-עשר המאמרים הכלולים בו כבר ראו אור ב-1985 בספרדית, בהוצאת האוניברסיטה של סלמנקה, בקובץ הנושא את השם: "Terapias Breves". מאמרים אלה חודשו ועודכנו במהדורה הנוכחית.

המאמרים שבספר קובצו בארבעה שערים מרכזיים: "רקע חברתי והיסטורי"; "טכניקות לפי גישות שונות"; "יישומים באוכלוסיות ייחודיות בישראל" ו"לימוד ומחקר".

דינאמי קצר המועד, המטפל פעיל, מתמקד בבעיה מרכזית ומשתף את המטופל בחיפוש פתרונות לבעיותיו.

דסברג ווינקור מדגישים בפרק המצויין שלהם על פסיכותרפיה דינאמית קצרת מועד, שיעילות הפסיכותרפיה הזאת תלויה בבחירה הקפדנית של מטופלים. כדי שפסיכותרפיה כזו תצליח צריכים המטופלים להיות בעלי מודעות עצמית טובה, עם בעיה ממוקדת, סובלניים כלפי רגשות שליליים, בעלי יכולת טובה לתקשורת בינאישית ובעלי הנעה לטיפול. המכנה המשותף לתכונות אלה הוא משאבים אישיותיים חזקים.

בחירת מטופלים על סמך תכונות מוגדרות היטב היתה תמיד במרכז הפסיכואנליזה הקלאסית. כך, למשל, פרויד טען שרק אנשים הסובלים מגירודת העברה מתאימים לטיפול הפסיכואנליטי. לעומת זאת בגישה ההתנהגותית-הקוגניטיבית קיימת התעלמות מכוונת מגורמים אישיותיים בכלל ומיכולתם לנבא הצלחה טיפולית בפרט. הדבר בולט בשלושת המאמרים המייצגים היבטים שונים של הגישה ההתנהגותית-הקוגניטיבית. בשנים האחרונות פיתחתי את המושג "תושייה נלמדת", המתאר רפרטואר קבוע של התנהגויות והכרות המסייעות בידי האדם לווסת ולכוון את התנהגותו במצבי דחק. במספר מחקרים הוכח שאנשים בעלי רפרטואר עשיר של תושייה נלמדת מצליחים יותר בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי מאשר אנשים בעלי רפרטואר דל יחסית של תושייה נלמדת (רונבאום, בדפוס). למיטב ידיעתי אלה המחקרים היחידים שבהם נבדק הקשר בין תכונות אישיותיות להצלחה בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי.

באופן כללי נדרשים יותר מחקרים הבודקים את הקשר בין תכונות אישיות מסוימות והצלחה בטיפול דינאמי קצר מועד, או בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי. ככל מקרה נראה, שהמחקר העתידי יתמקד בקשר בין ההיבטים "הבריאים" של המטופל לבין הצלחה בטיפול ולא על הקשר בין סוג ההפרעה של המטופל וחומרת הסימפטומים שלו לבין הצלחה בטיפול.

פיתוחם של טיפולים קצרי מועד הביא לשינוי במוקדי ההתעניינות של המטפל. במקום לחפש אצל המטופל את ה"פתולוגיה", מחפש המטפל שאימץ לעצמו שיטות טיפול קצרות-מועד את הצד "הבריאי" ר"החזק". לדעתי, שינוי עמדות זה עשוי לתרום רבות לפיתוחן של שיטות טיפול יעילות יותר (רונבאום, בדפוס) הן במישור המניעה השניונית והן במישור המניעה הראשונית.

החלק השלישי של הספר הוא "החלק הישראלי" שלו. כארץ קולטת עלייה, שחלק נכבד מתושביה חווה את הטראומה הנוראה ביותר שעברה על בני אנוש במאה הזו ושרוב תושביה חשופים למלחמות ולטרור, ישראל היא בהכרח צרכנית גדולה של שירותים פסיכולוגיים. הטיפול בתגובות נפשיות של חיילים בעת קרב ולאחריו הוא קצר-מועד ואינטנסיבי מאוד. המחלקה לכריאות הנפש בצה"ל פיתחה במשך השנים טיפול אישי וקבוצתי קצר מועד, אשר הוכיח את יעילותו במלחמת לבנון. במאמרם של גוימן ולוי מוצגת סקירה ממצה על התפתחות

באימוץ הטיפולים הקצרים על-ידי המטפלים הפסיכודינאמיים אני רואה, למעשה, פתח לשילוב רעיוני בין הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי לבין הטיפול הפסיכודינאמי.

בשער השני של הספר, הדין ב"טכניקות לפי גישות שונות" כלולים שישה מאמרים, העוסקים בגישה הפסיכודינאמית ובגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית. מתוך מאמרים אלה עולה בבירור המסקנה, שטיפול קצר מועד יכול להתבצע הן במסגרת הטיפול הפסיכודינאמי והן במסגרת הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי. בעוד שכטיפול הפסיכודינאמי קצרי-המועד הגבלת משך הטיפול מהווה את גרעין הרעיון הטיפולי, הרי בטיפולים ההתנהגותיים-קוגניטיביים הזמן עצמו איננו מהווה נושא לדיון, כי מטבעם הם קצרים יחסית.

שלושת המאמרים הדנים בטיפול דינאמי קצר מועד מדגישים את העקרונות הטיפוליים המרכזיים, המנחים את המטפל הפסיכודינאמי העוסק בטיפול קצר מועד. המטפל הוא פעיל, יש בטיפול התמקדות בבעיה או בנושא מרכזי, המטופל הוא שותף פעיל בחיפוש פתרונות לבעיותיו ומודגשים ההיבטים הקוגניטיביים של יחסי הגומלין הטיפוליים בצד ההיבטים הרגשיים והחוריייתם של הטיפול.

יצטום עורך במאמרו השוואה מעניינת בין טיפול דינאמי קצר מועד לבין התערבות בזמן משכר וגם הוא מציין שעקרונות יפול זהים בשני המקרים.

כספר קיימת הפרדה בולטת בין האסכולה הפסיכודינאמית והאסכולה ההתנהגותית-הקוגניטיבית. למרות הדמיון בין שתי אסכולות אלה כשהן עוסקות בטיפול קצר מועד, אין שום נסיון לשילוב או להשוואה ביניהן.

שלושה מאמרים נבחרו לייצג את הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית. גרינברג מציג את הגישה ההתנהגותית, בראון את הגישה הקוגניטיבית לפתרון בעיות ועומר - את הטיפול הפאראדוקסאלי.

מבין שלושת המאמרים האלה, מאמרו של עומר נראה לי חריג. הוא דן בטיפול פאראדוקסאלי שאיננו, לפי דעתי, גישה טיפולית אלא טכניקה ייחודית שניתנת להפעלה בגישות שונות. עיקר המאמר מוקדש להכנת היסודות הקוגניטיביים של הטכניקה הפאראדוקסאלית. עומר מעלה רעיונות מקוריים ביותר מדוע הטכניקה הפאראדוקסאלית תכליתית במקרים מסוימים וייתכן שהיא אף תורמת לקיצור הטיפול. אך עומר אינו דן בקשר בין טיפול קצר מועד לטיפול הפאראדוקסאלי.

בראון מתאר את הטיפול קצר-המועד כטיפול אקלקטי, המשלב בתוכו טיפול קוגניטיבי, דינאמי ותודפתי. הוא המחבר היחיד המציע שילוב בין גישות התנהגותיות-קוגניטיביות לבין גישות פסיכודינאמיות ומציג בצורה סכימתית את השלבים השונים של הטיפול משלב ההערכה עד סיום הטיפול.

התרשים המובא במאמרו יכול להנחות את עבודתו של המטפל קצר המועד הנכון לשלב יסודות התנהגותיים ודינאמיים בדרך הטיפול שלו. בטיפול ההתנהגותי-הקוגניטיבי, בדומה לטיפול

הוראה מובנית לתרגול וללימוד מיומנויות של טיפול דינאמי קצרת מועד. זוהי תוכנית מרשימה, היכולה לשמש מודל להוראת נשיטה פסיכותרפויטית. נוסף לכך הם מציגים שאלון המנחה אקלינאי במיין המטופלים המועמדים לטיפול קצר מועד.

חותם את הספר מאמרו של שפיר על מחקר בפסיכותראפיה קצרת מועד. שפיר מציג את הבעיות המתודולוגיות המיוחדות הקשורות במחקר על פסיכותראפיה קצרת מועד ומביא ממצאי של מחקרים שנעשו בעבר. באופן כללי מצביעים המחקרים על יעילות הטיפול קצר המועד. על-פי מחקרים אלה, טיפול דינאמי קצר מועד לא נמצא יעיל יותר מאשר טיפול התנהגותי, אך גם לפחות יעיל מטיפול דינאמי ממושך. כלומר, העדות המחקרית מצביעה על כך שבמקרים רבים עדיף טיפול קצר על פני טיפול ממושך. בטיפולים הקצרים אין לטיפול דינאמי עדיפות ברורה על הטיפול ההתנהגותי-הקוגניטיבי, אולי משום הדמיון בי השניים.

לסיכום ייאמר, כי הספר בשלמותו ראוי לציון לשבח. זה הספר הראשון בשפה העברית שעוסק בתחום החשוב של טיפול קצר מועד והוא כהחלט עומד כאמות מידה של ספרים מקצועיים היוצאים לאור באנגלית. חסרונו של הספר שאינו מקיף תחומי נוספים בפסיכותראפיה, שבהם פותחו שיטות טיפול קצרות מועד כמו הטיפול המשפחתי והטיפול האדלריאני.

למרות שהמחברים לא התכוונו לכך (לפחות לא באופן מוצהר), המאמרים השתיים מצביעים על אפשרות של שילוב בי הטיפולים הפסיכודינאמיים לבין הטיפולים ההתנהגותיים-הקוגניטיביים במישור של פסיכותראפיה קצרת מועד. לדעתי – ספר חובה לכל סטודנט לפסיכותראפיה.

הטיפול בתגובות קרב עד מלחמת לבנון. אולם מאז מלחמת לבנון ממלא הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי תפקיד מרכזי בטיפול בתגובות קרב, בצד טיפול דינאמי הניתן במסגרת קבוצתית. התפתחויות חדשות אלה אינן מתחרות במאמר של נרמן ולוי.

בלייך וחן מתארים את השימוש בפסיכותראפיה קצרת מועד בטיפול בחיילים בזמן שלום. מאמרם מעניין במיוחד, כי הוא מתאר בצורה בהירה וממצה כיצד יושמו בצה"ל שיטות שונות של פסיכותראפיה קצרת מועד. במיוחד מצאתי ענין בתרשים המובא במאמרם והמשווה את הגישות השונות. עיון בתרשים זה מגלה דמיון רב בין הפסיכותראפיה הדינאמית של אלכסנדר והגישות ההתנהגותיות-הקוגניטיביות של בק ושל מרקס. בשירותי בריאות הנפש של צה"ל נוצר למעשה השילוב בין שתי אסכולות טיפוליות מרכזיות אלה לטובת הטיפול היעיל בחייל.

דסברג מתאר פסיכותראפיה קצרת מועד עם ניצולי שואה. מעודד לקרוא שטיפול זה יכול להיות יעיל גם במקרה של אנשים שעברו טראומה קשה והפונים לטיפול תקופה ארוכה לאחר הטראומה.

כמאמרו על הטיפול באל מציג גרינברג סקירה ממצה של גישות שונות המופיעות בספרות הבינלאומית לטיפול באל כרוני, אך יש רק מעט התייחסות לנעשה בארץ. לעדות שונות בארץ יש מנהגי אכלות, השונים כמהותם ממנהגי האכלות בארצות מערב אירופה וארה"ב, ויש בהם מרכיבים פסיכולוגיים הבאים למנוע את התפתחות האבל הכרוני. חסרה במאמר התייחסות להיבט התרבותי הכללי של האבל ושל מנהגים אלה בפרט. כן נראה לי שהיה מקום להזכיר את העבודה הברוכה בנושא זה, שנעשת על-ידי עובדי משרד הבטחון.

בחלק האחרון של הספר מציעים דסברג וזינגור תוכנית

רשימת מקורות

BOOK REVIEW

Brief psychotherapy: Background, techniques and application

Edited by Haim Dasberg, Jose A. Itzigsohn and Gabi Shefler

Jerusalem: Magness Press, 1989

Michael Rosenbaum

Department of Psychology, Tel-Aviv University

This is the first Hebrew book on short term psychotherapy. The book consists of 17 chapters which were divided into four major content areas.

In the first part of the book the first two editors discuss the historical development of brief psychotherapy since Freud and why there is such a great resistance in adopting this kind of therapy. The second part is devoted to the discussion of specific techniques as they have originated from psychodynamic and cognitive-behavioral approaches to therapy. What is missing are other systems of psychotherapy who were also pioneers in short term

psychotherapy such as Adlerian psychotherapy and family therapy. The third part of the book is devoted to the application of brief psychotherapy to specific Israeli populations such as victims of the holocaust and of terrorist attacks as well as soldiers during peace time and at war. In the fourth part of the book two chapters are devoted to the discussion of research issues and of training therapists to become brief psychotherapists. On the whole the chapters are well written and any student of psychotherapy may find this book very useful and enlightening.