

תוכן עניינים

7	גבי שפּלר	פתח דבר
9	פסיכותרפיה מוגבלת בזמן – מבט אחרי שלושים שנה גיימס מאן	הקדמה

חלק א: תיאוריה

	יישום של מושגים פסיכואנליטיים בסיסיים בטיפול דינמי קצר-מועד	פרק ראשון
19	גבי שפּלר	
	טיפול דינמי קצר-מועד – תמונת מצב עכשווית	פרק שני
25	אליעזר ויצטום גבי שפּלר	
	טיפול מוגבל בזמן בשיטת גיימס מאן – מושגי היסוד והמודל הטיפולי	פרק שלישי
51	גבי שפּלר	

חלק ב: טיפול

	טיפול באישה עם קווי אישיות פסיביים ותלותיים שסבלה מאפיזודה דיכאונית	פרק רביעי
59	אילנה רומן הדסה נאמן גבי שפּלר	
	טיפול בגבר בעל אישיות אובססיבית שסבל מצורך לפרפקציוניזם	פרק חמישי
68	רחל קלרמן ורדה עמיר גבי שפּלר	
	טיפול בגבר עם נטיות נרקסיסטיות ותלותיות בשלב מעבר בחיים	פרק שישי
76	רותי ויניאר גבי שפּלר אילנה רומן	
	עיבוד פרידה ואובדן בטיפול אצל אישה שסבלה מדיכאון	פרק שביעי
85	אילנה נבון אילנה רומן גבי שפּלר	
	שילוב טכניקה של מכתבי פרידה בטיפול מוגבל בזמן בגבר צעיר שסבל מתחושת חוסר אונים	פרק שמיני
92	אליעזר ויצטום גבי שפּלר	
	טיפול דינמי קצר-מועד רב-שלבי – גישה התפתחותית, מודל תיאורטי והצגת מקרה	פרק תשיעי
99	אליעזר ויצטום אלי חן	

חלק ג: מחקר

	פרק עשירי	בעיות המחקר בפסיכותרפיה דינמית
113	גבי שפּלר	
	פרק אחד-עשר	מחקרים קיימים על טיפולים דינמיים קצרי-מועד – סקירת ספרות
126	גבי שפּלר	
	פרק שנים-עשר	מחקר תוצאה מבוקר בטיפול מוגבל בזמן – השערות ושיטת המחקר
140	גבי שפּלר	חיים דסברג
	פרק שלושה-עשר	מחקר תוצאה מבוקר בטיפול מוגבל בזמן – תוצאות
159	גבי שפּלר	חיים דסברג
	פרק ארבעה-עשר	מחקר תוצאה מבוקר בטיפול מוגבל בזמן – דיון ומסקנות
188	גבי שפּלר	
	פרק חמישה-עשר	יחסי גומלין בין טיפול מוגבל בזמן לבין מחקר על רקע התנגדויות מטפלים ומטופלים לשניהם
203	גבי שפּלר	
	פרק שישה-עשר	חקר מאורע היסוגיה המרכזית בטיפול מוגבל בזמן – ניתוחי תהליך בסידרת מקרים
208	הדס ויסמן	גבי שפּלר
223	ספרות	
252	רשימת המשתתפים	
255	מפתח	

פתח דבר

ספר זה מיוחד בין הספרים העוסקים בטיפול קצר בכך שהוא עוסק בצורה ממוקדת בגישה טיפולית אחת בלבד: הפסיכותרפיה המוגבלת בזמן שפותחה על-ידי גיימס מאן. הוא מכנס ומרכז בתוכו פירות עבודה של כעשר שנים של צוות שלם, במרכז הקהילתי לבריאות הנפש 'הרצוג' – עזרת נשים בירושלים.

בהתלבטויותי הרבות במהלך שנות העבודה המעשית והמחקרית, למדתי כי העיסוק בטיפול קצר אינו קשור אך ורק לטכניקה ייחודית, אלא מפגיש את המטפל והצוות שאליו הוא שייך עם דילמות תיאורטיות, אתיות ומעשיות רבות מאד. הניסיון הרב שצברתי בעבודה טיפולית שיטתית בגישה זו, הביא אותי למחשבה ולרצון לכנס את הניסיון הזה ותוצאותיו בספר שייחוד לנושא, וזאת על מנת לאפשר לרבים ככל האפשר, מהקהילה המקצועית ומחוץ לה להכיר גישת טיפול זו, בהיבטים שונים. הספר מחולק לשלושה חלקים:

חלק א מוקדש לעיונים תיאורטיים הקשורים לטיפול קצר מועד בכללותו, ובמיוחד לטיפול המוגבל בזמן. לאור סקירות ספרות שהופיעו בעברית בעבר, מצאתי לנכון לעדכן את הקורא העברי בחידושים האחרונים בתחום זה.

חלק ב של הספר מבוסס על תיאורי טיפולים מוגבלים בזמן. רובם לקוחים מפרויקט המחקר על טיפול מוגבל בזמן שנערך על-ידי במרכז לבריאות הנפש 'הרצוג' – עזרת נשים בירושלים. טיפול אחד התבצע במסגרות אחרות, וכללתי אותו בקובץ זה על שום העניין המיוחד שהוא מעורר. חלק מהפרקים ראה אור בכתב העת 'שיחות', וחשבתי כי יש הצדקה לצירופם לספר, בהיותו אנתולוגיה רחבה במיוחד, ובעברית, של עבודות הקשורות בפסיכותרפיה מוגבלת בזמן.

חלק ג של הספר מוקדש למחקר. הוא מבוסס על עבודת מחקר לקבלת התואר דוקטור שהגשתי לאוניברסיטה העברית בירושלים. תחום המחקר הקליני בפסיכותרפיה בעולם וגם בארץ אינו זוכה לתפוצה רבה, וודאי שאינו מתקרב לתפוצה של הפסיכותרפיה עצמה. יש לכך הסברים רבים ושונים. אנו הצלחנו לפרוץ דרך בתחום זה, ולהלהיב את הצוות הקליני המשובח שלנו למטרת תכנון, בנייה, וביצוע, מערך מחקרי מבוסס ומשוכלל, אשר באמצעותו נוכל להיווכח האם לטיפול יש תוצאות משמעותיות. כמו כן יוצגו דעיונות ראשוניים הקשורים לשאלת הגורמים הקוראטיביים בטיפול המוגבל בזמן.

אני מקווה כי הספר יהווה מקור ללימוד הטיפול המוגבל בזמן, ויהווה מקור להשראה למחקר בסוג טיפול זה ובאחרים.

הוצאתו של ספר זה לאור היא נקודת ציון משמעותית עבורי, ובהגיעי אליה אני רוצה להודות לכל מי שעשו במלאכה ועזרו בביצועה בשלבים שונים:

ראשונים לברכה הם המטפלים שהיו והינם המוקד של מבצע כגון זה. זו קבוצה של מטפלים מן השורה הראשונה, אשר במשך כחמש שנים עסקו במסירות, ביציבות, ותוך התלהבות גדולה בטיפול מוגבל בזמן. העבודה עם קבוצת מטפלים זו, הייתה

והינה חוויה אנושית ומקצועית מיוחדת במינה ומעשירה מאוד. כל אחד מהם הביא את עושר אישיותם, התלהבותם, יכולתם היצירתית, וגישתם החברית והתומכת, לטיפולים, לשיבות המתקר, לפגישות ההדרכה, ולהרבה הרבה מפגשים חסרי כותרת כלשהיא, בהרבה רגעי משבר לאורך הדרך. אציין את המטפלים על-פי סדר האלפבית: אליעזר ויצטום, רות ויניאר, יעל לביא, הדסה נאמן, אילנה נבון, ורדה עמיר, רחל קלרמן ואילנה רומן. רובם משתתפים בפרקים הקליניים של ספר זה.

תודה למנהל המרכז הקהילתי לבריאות הנפש 'הרצוג' – עזרת נשים' ד"ר דוד גרינברג, אשר איפשר את החוויה המקצועית הזו, וליווה אותה לאורך שנים רבות בתבונה, בחברות ובתמיכה רבה מאוד. על אף שלא היה מעורב ישירות בביצוע הפרויקט הזה, קרבתו הורגשה לאורך כל הדרך, בהבנה, בעצה, בהכנת חלקים של המחקר לפרסום בינלאומי באנגלית, ובמיוחד בשיפוט אקדמי מעמיק, תרבותי, והוגן. תודה לפרופ' חיים דסברג, שהיה אחד המנחים של עבודת הדוקטור שלי. בעת ביצוע המחקר שימש כמנהל בית-החולים 'הרצוג' – עזרת נשים. הוא אחד מחלוצי היישום של טיפולים דינמיים קצרי-מועד בארץ, ותרם רבות מניסיונו והבנתו הקלינית והאקדמית.

תודה לפרופ' גרשון בן-שחר שהיה אף הוא מנחה של עבודת הדוקטור שלי. למדתי ממנו כיצד לתרגם את החוויה הטיפולית למדידה ניסויית-סטטיסטית, ועדיין להשאיר חוויה זו אנושית, חמה, וחברית.

ברצוני להודות לאידה וגיימס מאן, הוֹרֵי הפסיכותרפיה המוגבלת בזמן. בשנות עבודתי למדתי להכירם כחברים וכמטפלים רחבי אופק ומעמיקי ראות, אשר המגע עמם העשיר את הבנתי בגישות לנפש האדם. תודה מיוחדת לפרופ' גיימס מאן על נכונותו ומאמציו בכתיבת הקדמה לספר.

ברצוני להודות לעורכים של כתבי העת שיחות – כתב עת ישראלי לפסיכותרפיה 'Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences' על הסכמתם האדיבה לפרסם בספר מספר פרקים שראו אור בכתבי העת שבעריכתם.

תודה חמה מאוד לזן בנוביץ מנהל הוצאת מאגנס על סבלנותו, דביקותו במשימה ואמונתו בהצלחתה. תודה לרם גולדברג על הטיפול המסור בהבאת הספר לדפוס, ולחיים איתן על השרטוטים.

תודה לנירה צפיר על תרגום ההקדמה של גיימס מאן, ולדרורה ברגר על העריכה הלשונית של הספר.

אחרונות ואהובות מאוד, מיכל, טלי, נעמי ויעל שמלות אותי תמיד וללא הגבלת זמן באהבה, הבנה, ורכות, שלהן אין תחליף.

המחקר בוצע בסיוע כספי של האגודה הישראלית לקרנות מחקר ולחינוך, 1989 והמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים.

הוצאת הספר נתמכה על-ידי מרכז תמי ואלברט לאטנר למחקר בפסיכותרפיה ופסיכיאטריה חברתית, שליד בית-החולים 'הרצוג' – עזרת נשים' בירושלים.