

פסיכולוגיה ממבט ראשון

דייט עם המומחית הזוהרת מתוכנית הטלביזיה המצליחה "חתונה ממבט ראשון" - הפסיכולוגית ד"ר תלמה כהן תושבת זכרון יעקב - עם סיום התוכנית וכבר ממשיכה במרץ לפרויקט חייה - הקמה וניהול היחידה לטיפול נפשי בטראומה בבית חולים רמב"ם

ד"ר תלמה כהן גדלה בקיבוץ רמות מנשה להורים שעלו מדרום אמריקה.

בגיל העשרה, נסעתי עם משפחתי למספר שנים, לשליחות מטעם התנועה, לאורוגוואי. בצבא שרתי כמשקית תנאי שירות, בבסיס של חייל החימוש. בתום הצבא נסעתי לארה"ב של למדתי פסיכולוגיה ועבודה סוציאלית ובהמשך עשיתי דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית. בארה"ב הכרתי את בעלי יובל, שהוא איש עסקים. בשנת 1997, כאשר בני הבכור היה בן שלושה חודשים חזרנו לגור בארץ. גרנו ברעננה כעשר שנים, שם ייסדתי וניהלתי את העמותה "אחת ואחד מאיתנו", לטיפול בנפגעי אלימות מינית. בהמשך, ייסדתי את מרכז "רימונים", לטיפול בנפגעי תקיפה מינית, מיזם משותף של משרד הרווחה והבטל"א, בחדרה ולכן עברנו מרעננה לזכרון יעקב. כיום, אני אמא לחייל וחיילת.

כיצד הגעת לתוכנית "חתונה ממבט ראשון"?

חברת ההפקות פנתה אלי במייל, מפני שחיפשו מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת עבור תוכנית טלביזיה עם פורמט מחוץ. היות ולא הכרתי את הפורמט, שלחו לי לינקים מתוכניות שכבר שודרו בחו"ל. סקרנית לגבי הרעיון הזה, הגעתי לפגישה עם העורך של ההפקה, והתרשמתי מהרצינות שלו. סיפר לי שבחנו כבר כ-60 מטפלים זוגיים ומשפחתיים. הובהר לי שההשתתפות היא כחלק מפאנל של מומחים. חשבתי שהתוכנית יכולה להיות הזדמנות עבורי להמחיש לצופה בבית את שיטת הטיפול הזוגי ב"אימגו" שבין שאר השיטות אני גם מסתמכת עליה.

הצוות בתכנית כלל ארבעה מומחים:

ד"ר תלמה כהן - דר' בפסיכולוגיה קלינית ומדריכה ומטפלת זוגית ומשפחתית

פרופ' אהרון בן זאב - חוקר רגשות, נשיא ורקטור אוניברסיטת חיפה לשעבר (תושב זכרון יעקב)

ד"ר עירית לוי - פסיכולוגית קלינית

ד"ר ליאת יקיר - דוקטור לגנטיקה מולקולרית, מתמחה בגנומיקה דיגיטלית

כיצד זה לעבור מהפינה הדיסקרטית של הפסיכולוגית לפרונט המצלמות והריאליטי?

בחלקים הטיפוליים הרגשתי בנוח. צריך לזכור שכחלק מההכשרה בטיפול זוגי ומשפחתי, המטפל נדרש גם לעבוד בחדר שמוקנת בו מראה חד כיוונית, וצוות ומדריכים צופים בעבודתו. אספקטים אחרים של התוכנית, בהם נדרשנו "להסביר" למשתתפים פוטנציאלים על הפורמט, כאשר גם לי הוא חדש, היו יותר מאתגרים עבורי.

כיום, כמובן שמתוך הניסיון שצברתי בתוכנית אוכל לדבר עם הרבה יותר ביטחון על התהליך הזה.

ספרי על שיטת אימגו

זו שיטת טיפול שפיתח ד"ר הארוויל הנדריקס, מארה"ב. בעצם השיטה טוענת שבכל אחד מאיתנו מוטמע (צרוב) מעין אימגו חלקים סימבולים אודות קשר והתקשרות, רומנטי והורי. אנחנו נמשכים לאנשים שמזכירים לנו את האנשים המשמעותיים בחיינו שגידלו אותנו. יחד עם התכונות החיוביות שלהם, אנחנו גם נמשכים לתכונות הקשות והפוגעות שבהם מתוך תיקווה לתקן את הפגיעה הזו. כך לדוגמה מי שסבל מהורה קמפן עשוי למצוא בן זוג קמפן ולייחל לכך שזה ילמד לערף עליו בנדיבות. או מי שגדל בהזנחה רגשית, עשוי להתקשר לבן או בת זוג לא פנוי מתוך תיקווה שזה יפנה עבורו זמן ויחס.

כשיטה, בני הזוג לומדים לדבר את עצמם מעמדה לא שיפוטית, כאשר בן או בת הזוג מקשיבים ומכילים. בהמשך מחליפים תפקידים. במהלך הדיאלוג, המטפל אחראי על הסטייג, ומייצר משפטי הובלה שמאפשרים העמקה של הנושא. השיטה הזאת מאפשרת מהר מאוד להגיע לעיקרי הדברים ולשקם אווירה של חוסר אמון, כעסים, ובדידות. הטכניקה הזאת, מייצרת חמלה

והבנה ומורידה את ההגנות. ההתכוונות היא אפילו בצורת הישיבה ובטון הדיבור שמסייע ליצור מרחב עם אמן, לא שיפוטי ומרחב של מקום מפרגן ומכיל. לומדים לדבר אחד עם השני לא רק דרך המטפל.

למי מבין הזוגות הכי התחברת בתוכנית?

התחברתי לכל הזוגות. היתה לנו קבוצה מאוד איכותית של משתתפים. אנשים אינטליגנטיים, ומעניינים שהגיעו לתוכנית עם רצון עז למצוא זוגיות. לא חסרים להם דייטים בחוץ אך הם לא הצליחו למסד את הקשר. מתוך הרצון שלהם להקים כבר משפחה, הם קיוו שדרך מאמץ שלנו כ"מומחים" הם ילמדו עוד אספקטים על עצמם ואולי ימצא להם בן או בת זוג שאינו דווקא הפרוטוטיפ הרגיל שלהם.

כיצד הרגשת בסיום התוכנית?

יש הקלה רבה עם סיום התוכנית כי לוחות הזמנים היו מאוד תובעניים. יש תחושה טובה של סיפוק. החשש הכי גדול שלנו, כמומחים, היא מכך שמישהו מבין המשתתפים עלול להיפגע. וכאן, כל המשתתפים ללא יוצא מין הכלל, גם אלה שלא נשאר בזוגיות, ציינו שעברו חוויה טובה, מלמדת, ושיצאו ממנה מחוזקים, עם מושג יותר ברור לגבי מי הם ומה הם מחפשים בזוגיות. כמובן שבאופן אישי, הייתי רוצה ששיטת העבודה בטיפול הזוגי, תבוא יותר לידי ביטוי. אבל כמשתתפת, גם כמומחית, אין לנו שום שליטה על הקטעים שמשודרים. זה הכל בידיים של העורך.

מה הסוד לזוגיות טובה?

יש מספר דברים. חשוב להיות חברים טובים אחד של השני. למצוא ולפתח תחומי עניין משותפים, ולמצוא זמן איכות. חשוב להתייחס בכבוד ובהערכה אחד אל השני, לדעת להעריך את מה שיש, ולפרגן. מדהים עד כמה כולנו זקוקים להערכה ולמילה טובה.

כאשר חווים קושי, חשוב שכל צד יבדוק האם הוא עושה את המרב, וכיצד יכול לשפר את המצב ולא לבוא בטענות כלפי האחר. חשוב לדעת לתת ביקורת בונה. ברבות השנים, כאשר נדמה שמכירים כל כך טוב זה את זה, חשוב להישאר בעמדה צנועה וסקרנית, לא למהר לפרשן, לנתח, אלא לאפשר לכל אחד לדבר את עצמו ואת מה שמתרחש בעולמו או עולמה. חשוב להימנע מעמדה שיפוטית וביקורתית. כמובן שחשוב לדעת לוותר ובעיקר לוותר על החלום למושלמות. מושלמות היא פונקציה של עבודה ושל זיקוק עבודת הצוות. לדעת שבחיים יש מצבים שמחים ומהנים כמו גם, מצבים קשים ומתסכלים ומהכל אפשר לצמוח.

תוכניתך לעתיד

כרגע עיקר המאמץ שלי הוא בפיתוח וביסוס היחידה לטיפול נפשי בטרומה בבי"ח רמב"ם. זהו מודל ייחודי וחדשני ויש המון התלהבות הן בתוך בית החולים והן ממשרד הבריאות.

מעבר למענה הנפשי לציבור (כל הגילאים) למיגוון רחב של פגיעות דחק על רקע של פציעות, תאונות דרכים, כוויות, אלימות, אסונות טבע וכו', תהיה ליחידה גם זרוע מניעתית שתדע לתת הכשרה והדרכה בקהילה וגם זרוע מחקרית.

היחידה הזו תפעל עם אנשי מקצוע מקשת רחבה של הכשרות (מולטי דיספלינארית) עם מיקוד בשיטות טיפול בעלות ביסוס מחקרי ויעילות לטיפול נפשי בטרומה.

המרכז שיוקם יהיה מקום שיועד לדייק את הצרכים בטיפול בטרומה וזה יוביל לסטנדרטים אחרים בטיפול.

מה החלום שלך?

החלום שלי הוא ראשית ביסוס של היחידה הזאת שאני כבר תקופה ארוכה מקדמת ומשכנעת בנחיצות הקמתה. החלום שלי הוא לבסס את המרכז כחוד החנית שידע לדייק את הצרכים בטיפול הנפשי בטרומה ויסיע בגיבוש סטנדרטים לטיפול שכזה. בעתיד נוכל להשפיע על פיתוח מרכזים שכאלה בעוד מקומות בארץ ולפעול בשיתוף פעולה עם מרכזים דומים בחו"ל להפצת הידע והטמעתו דרך כנסים ופיתוח המחקר.