



INTERNALIZED OTHER INTERVIEWING – Karl Tomm ראיון עם האחר המופנם - קארל טום

COMMON LANGUAGE for PSYCHOTHERAPY (clp) PROCEDURES

תורגם ע"י רזי שחר, פסיכולוגית חינוכית מומחית. חברת צוות מכון ברקאי.

הגדרה - שיטה לחקור, להגביר, ו/או לשנות את החוויה הפנימית של הקליינט את החוויה הפנימית של אחר, ואפשרות לשנות את היחסים הוירטואלים והאמיתיים בין הקליינט ואותו אחר.

מרכיבים - כאשר מטפל צופה שינוי חווייתי של הקליינט, את החוויה של אדם אחר או של יחסיהם - המטפל יכול להזמין את הקליינט לנסות 'ניסוי' של ראיון עם האחר המופנם.

'כשאנו מכירים מישזהו היטב, אנחנו יוצרים תמונה של אותו אדם בתוכנו, ואותו 'אחר' הופך לחלק מאיתנו. כאשר מטפל מראיין את אותו 'אחר' בתוך, ומזמין אותך להגיב מהכי עמוק שאתה יכול להיכנס לתוך החוויה הפנימית של אותו אחר, ולא לעשות מישחק תפקידים של ההתנהגות החיצונית של האחר - כמה הבנות מענינות עשויות לצוץ. האם אתה מוכן?'

אם המטפל מוכן, המטפל מתיחס אליו בשם של האחר (כדי לעגן אותו בחוויה של האחר) ושואל שאלות רפלקסיביות שתוכנן מגוון ביותר בהתאם למה הכי בולט בסיטואציה הקלינית. למשל:

עם גבר התעלל באשתו, המטפל יכול לשאול את אשתו המופנמת אודות החוויה שלה בהתעללות שלו, ואיזה שינויים קונקרטים היא תעריך אצל בעלה. זה עשוי לעזור לו להיכנס לתוך הפחד והכאב של אשתו, ולהבין באופן מלא יותר את ההשלכות של הפעולות שלו.

אם אשה מדוכאית, עם מחשבות של ביקורת-עצמית, המטפל יכול לראיין אחרים משמעותיים לה, המופנמים בתוכה. הוא יכול לשאול מה הם מעריכים אצלה? מכבדים אצלה? כך שהיא תוכל להעריך את עצמה דרך העינים של אנשים אלו.

המטפל מסיים 'ראיון עם האחר המופנם' בתודה לכל אחד מהאחרים המופנמים שראיין, ואז, כשהוא משתמש בשם של הקליינט, המטפל שואל את האחר הממשי: איזה מהתשובות של הקליינט תאמו את החוויות שלך, ואיזה שיקפו הבנות-מוטעות? זאת כדי להקל על חפיפה בין החוויה של האדם הממשי וההבנה של הקליינט את החוויה של אותו אחר. ראיון עם האחר המופנם יכול להימשך 5-20 דקות כחלק מפגישה טיפולית וניתן לחזור ולהשתמש בו בפגישות הבאות.

יישום - ניתן ליישם פרקטיקה זו בטיפול פרטני, זוגי, משפחתי, טיפול אבל, אימון, הכשרה, והדרכה.

תאור מקרה (המטפל טום אנדרסן)

גבר גרוש בגיל המעבר, בוב, עשה שימוש לרעה בסמים ואלכוהול, אך החלים מזה במידה רבה במהלך שנים של מעורבות עם אלכוהוליסטים אנונימיים וטיפול. לאחר שהיה 'נקי' כמה חודשים, הוא נעשה אובדני





ביותר כשקלט לפתע שלקח סירופ נגד שיעול להצטננות שלו, לא רק כמקייח אלא גם עקב ההשפעות הסטלניות שלו. למחרת בבוקר ראה אותו מטפל לקונסולטציה. איש לא האשים אותו על השימוש לרעה בתרופה, אולם הוא חש שזה משקף כשלון עמוק שלו לאחר כל כך הרבה שנים של טיפול בהתמכרויות שלו, ושכבר עדיף שהוא יסיים את הכל..

המטפל שאל את בוב - 'מכל האנשים שמכירים אותך, מי היה הכי מדוכא לו הם ידעו שהשתמשת לרעה בקודאין?'

בוב - אמי, אגנס.

(אף שבו בלא דיבר או ראה את אמו כבר שנים (מאחר והיתה ביניהם רמת קונפליקט גבוהה) הוא הוזמן לדבר בגוף ראשון על החוויות הפנימיות שלה).

מטפל - הרשה לי לדבר איתך לזמן מה כאילו אתה אגנס. אגנס, האם נכון הדבר, שבו נקלע לצרות צרורות בגלל השימוש לרעה בסמים?
בוב (כאגנס) - כן. בפרוש כן.

מטפל - האם נכון אגנס, שאת ביקרת אותו ביקורת חריפה עקב כך?
בוב - כן. אני משערת שכן.

מטפל - האם נכון לומר, שאת התחלת להישען על ביקורת כדרך לחנך אותך?
בוב - אני משערת שכן.

מטפל - לו היית מודעת לכך שהביקורת שלך הופנמה במהלך השנים, כך שבו נעשה ביקורתי כלפי עצמו על שהשתמש בסמים, ועכשיו הוא שקל התאבדות על שלקח קודאין - האם יש בכך חרטות על שנוקת לביקורתיות כה רבה במאמציך לחנך אותו, אגנס?
בוב (לאחר הפסקה ארוכה) - אני חושבת שכן.

מטפל - לו נתת ביטוי לחרטות אלה, ואולי אפילו היית מתנצלת על שביקרת אותו כל כך הרבה בעבר, האם הוא היה מסוגל לקבל את ההתנצלות שלך?
בוב - אני חושבת שהוא יוכל.

מטפל - ולו היית באמת התנצלת, האם את מדמינת שבו עשוי לסלח לך?

בשלב זה בוב החל להתייפח. נראה היה שהשאלות עוררו שינוי בתוכו מהדפוס של אמו המופנמת מאשימה ומביישת אותו, לאמו המתנצלת ומבקשת שיסלח לה. לו אגנס היתה נוכחת בפועל כעדה לתשובות שלו, היא היתה מוזמנת להגיב כדי להעצים עוד יותר את ההשפעה של תהליך ריפוי זה.

ראיון זה עם האחר המופנם נמשך עוד 10 דקות במהלך פגישת קונסולטציה יחידה

