

לעיתים אנשים פונים לטיפול פסיכולוגי בידיעה פנימית ברורה כי הם מעונינים בטיפול אצל פסיכולוג קליני – גבר, או אצל פסיכולוגית קלינית – אשה. אם זה המצב כדאי לפעול על-פי התחושה הפנימית. מאוחר יותר, בטיפול, אפשר יהיה להבין מדוע זו הייתה נטיית הלב, והבנה זו תהיה מעניינת מאוד.

במקרים אחרים, אין ודאות פנימית כזו. לא פעם השאלה פסיכולוג או פסיכולוגית מעוררת התלבטות פנימית הנמשכת ונמשכת בלי להוביל לפיתרון:

אני חושבת שאפנה לפסיכולוגית – אשה כי אני תמיד מסתבכת בקשר עם גברים וזה לא מה שאני צריכה בטיפול שלי. מצד שני, אין לי חבר, ואם אלך לטיפול פסיכולוגי אצל אשה זה קצת כמו להתעלם מהבעיה. עם פסיכולוג קליני – גבר אוכל לתרגל את קשׁי בקשר. אבל עם גבר לא אחוש שאני מקבלת את התמיכה שאני זקוקה לה. עדיף שאפנה לפסיכולוגית. בעצם, עם נשים אני תמיד מרגישה שהן קטנות עלי, ואם זה יקרה בטיפול... אלך לפסיכולוג.

במידה והתלבטות דומה מתפתחת בתוכם עצתי פשוטה – זה לא באמת משנה. הסיבה לכך קשורה בתופעת ההעברה.

העברה היא כינוי לנטיה של הנפש להעביר להווה דפוסי קשרים שנוצקו בה בעבר. על-פי רוב, אם כי לא תמיד, הכוונה לדפוסי הקשר שנוצרו בילדות מול ההורים. דפוסים אלו מועברים לקשרים בהווה וצובעים אותם בעוצמה רבה, ולא פעם מעוותים מאוד את הקשרים שלנו.

העברה אחראית לכך שרונית, רווקה בת שלושים ושלוש חשה תמיד שבני הזוג שלה אינם מעריכים אותה. רונית משחזרת בקשריה עם בני זוגה את חווית חוסר ההערכה אותה חוותה מול אמה. היא אחראית לכך שדורון, גבר נשוי בן 42 עוזב את כל מקומות העבודה שלו כיוון שהוא חש שהקולגות שלו תחרותיים מאוד ולא מפרגנים. דורון הוא בן לאב שהתחרה בבנו המוכשר ולא יכול היה לפרגן לו.

העברה מתרחשת בכל קשר בין בני אדם. [טיפול פסיכולוגי](#) הוא קשר בין בני אדם, וגם בו מתרחשת העברה. יחודו של הטיפול הוא שפסיכולוג קליני מיומן יודע לזהות את ההעברה ולעשות בה שימוש לטובת המטופל. כך אנו הופכים אויב לאהב.

אתן דוגמה: גלית, בת שלושים וארבע הודיעה לי בתחילת אחת מפגישותינו שהיא מעונינת להפסיק את

הטיפול: "אני מרגישה שאינני זקוקה יותר לטיפול". היה זה לאחר שחזרתי מחופשה בת שבועיים בחו"ל במהלכה לא הייתי זמין. אמרתי לגלית שאני מכבד את משאלתה ומזמין אותה לנסות להבין יחד מדוע התעוררה דווקא עכשיו. היא הסכימה ברצון.

שאלתי אותה איך הרגישה בזמן חופשת. היא השיבה מייד ששכחה לגמרי שיצאתי לחופשה והגיעה לפגישה הראשונה כרגיל. היא צלצלה בפעמון הדלת שוב ושוב ולא נענתה. כשניסתי להתקשר אלי לא היה מענה. היא חזרה לביתה פגועה וזועמת, וכעסה גבר כשלא התקשרתי להסביר את פשר העלמותי. רק כעבור יומיים נזכרה שיצאתי לחופשה וכעסה שכח. "אבל מאז נרגעתי, זה לא קשור לרצון להפסיק את הטיפול". הצעתי לגלית שאולי בכל-זאת יש קשר בין הדברים. אמרתי לה שאולי כשעמדה מול דלתי הסגורה חשה בדיוק את אותם רגשות שחשה כילדה בת שבע, לאחר גרושי הוריה. ילדה שאמה נעלמה לפתע מחייה לבלי שוב (האם עזבה לארה"ב). שוב חשה נטושה וזועמת. אולי כמו אז, גם הפעם היא מגיבה בהתרחקות בכדי לא להפגע. גלית הנהנה. היא נשארה בטיפול והפגישה הפכה לנקודת מפנה משמעותית.

כפי שניתן היה לראות בדוגמה גלית העבירה אלי דפוס קשר שנוצר מול אמה. עובדת היותי גבר כלל לא הפריעה לעניין. ההעברה עוות למינו של האדם כלפיו היא פועלת ומשום כך אין זה משנה במיוחד אם תבחרו לפנות לטיפול פסיכולוגי אצל פסיכולוג או אצל פסיכולוגית. הקשיים הרגשיים יופיעו בהעברה בכל מקרה ובלי קשר למין הפסיכולוג.

המלצתי היא לוותר על ההתלבטות ולפנות את האנרגיה למציאת פסיכולוג קליני חם, חכם ומקצועי.

עוזי כרמי, פסיכולוג קליני בכיר. טיפול פסיכולוגי למבוגרים ובני-נוער בקליניקה פרטית ונעימה בצפון הישן של תל-אביב. הדרכות לבעלי מקצוע והרצאות למעוניינים.