הולכים לטיפול זוגי?
אל תשכחו להביא איתכם את הכלב!

מטפלו הטוב ביותר של האדם

מי מכיר אותנו הכי טוב בעולם, אוהב אותנו ללא תנאי וקשוב לכל גחמותינו וצרותינו? הכלב שלנו, כמובן. אז למה שלא ניקח גם אותו איתנו לטיפול הזוגי או המשפחתי? אצל הפסיכולוגית ענבר בראל כלבים הם חלק בלתי נפרד מהטיפול

מירי בן־דוד ליוי

נישואיו של זוג בני 30 ומשהו מצפון הארץ נקלעו למשבר. האישה חשבה שהגיע הזמן להביא ילדים לעולם ואילו הגבר חשב שעדיף לחכות, או בכלל לוותר. האישה ההמומה חשבה שהם צריכים ללכת לטיפול, אבל לא הייתה בטוחה שהגבר ישתף פעולה. כשפנתה אל הפסיכולוגית ענבר בראל, קיבלה ממנה תשובה מודרה: "תביאו את הכלב".

"הבנתי ממנה שיש להם בבית כלב שהבעל קשור אליו מאוד", מסבירה בראל (42), פסיכולוגית מומחית לטיפול הנעזר בבעלי חיים, מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת ורכזת מסלול טיפול עם בעלי חיים במכללת אורנים. "הצעתי שיבואו עם הכלב שלהם למפגש הראשון ובהמשך נחליט אם ימשיך ללוות אותם או לא. בזכות הכלב הבעל הסכים להגיע, כנראה העובדה שאני גם מומחית לכלבים נתנה לי נקודות זכות בעיניו".

הכלב נשאר במרכז העניינים גם בהמשך הטיפול. "במפגש ההיכרות בינינו ביקשתי שיספרו לי על הכלב שלהם. זו הייתה בהחלט דרך נעימה ולא מאיימת להגיע אליהם. במהלך הטיפול הסתבר שהכלב היה גם מקור להרבה ריבים בין בני הזוג. הוא היה שייך לבעל עוד לפני שנישאו והוא התעקש להמשיך לישון איתו במיטה גם כשזה ממש לא התאים לאישה, שחשה שהיא נלחמת על האינטימיות איתו מול הכלב. במהלך המפגשים הבנתי שהסיבה העיקרית לכך שהבעל מתעקש על הכלב במיטה הייתה פחד גדול שלו מאינטימיות וקושי אמיתי בתפקוד המיני. נוכחות הכלב היוותה מעין תירוץ שעזר לו לעקוף את הבעיה האמיתית".

אז מה היה הפתרון?

"כשהקשר בינינו התבסס ונוצר אמון, התאפשר עיבוד של התכנים הכואבים ביותר שהובילו את בני הזוג למצב הנוכחי. לקראת סוף התהליך הם כבר השאירו את כלבם בבית והגיעו לבד. הכלב הוצא מהמיטה, התאפשרה תקשורת אינטימית ומכבדת ביניהם ומיותר לספר כמה שזה שינה את חייהם".

בראל גרה עם בעלה ושלושת ילדיהם ביישוב גן נר שעל הר הגלבוע ובביתם כלבה בשם גילי וכלב בשם שימי, שניהם אסופים שהצילה, חתול שחור בשם טפו טפו, שתי חולדות מעבדה, תוכים ואפילו שלל חרקים. "קולגות", כך היא מכנה את החברים האלה, שעוזרים לה בעבודתה, ויש לה אינסוף דוגמאות ליעילותם הרבה בסוגי הטיפול השונים, לא רק הזוגי.

"היה לי מקרה מעניין בטיפול משפחתי", היא מספרת. "ההורים שלחו את הבן המתבגר לטיפול עקב בעיות התנהגות חמורות שפיתח. המשפחה גם אימצה באותה התקופה כלבה, שבאופן לא מפתיע פיתחה בעיות התנהגות גם היא. למפגשים המשפחתיים הייתה מגיעה גם הכלבה עם ההורים והאחיות של אותו נער. השתתפותה של הכלבה במפגשים הדגישה את הדינמיקה הבעייתית בין בני המשפחה. למעשה, היחס של בני המשפחה השונים כלפי הכלבה והתנהגותה, וכן יחסם של בני המשפחה זה כלפי זה על רקע התנהגותה, הדגישו את היעדר התפקוד ההורי המשותף, את הסימביוזה שבין האם לבתה הקטנה ואת היחסים המורכבים והבעייתיים בין האחים".

באיזה אופן?

"באחד המפגשים האמא ביטאה ייאוש מהתנהגותה הפרועה של הכלבה ואמרה שצריך לחשוב על האפשרות למסור אותה לאימוץ. האב והילדים הביעו התנגדות והאב אף פנה לאשתו בזלזול ובבוטות. שירטטתי עם המשפחה את מעגל התסכול שחוזר על עצמו בביתם: האחות הבכורה נמנעת מקשר עם בני המשפחה באמצעות שהות עם חברים או הסתגרות בחדרה, האב נמצא חלק גדול מהיום בעבודה, בבית מתנהל תסריט קבוע שלפיו הכלבה גורמת לנזק כלשהו, האחות הקטנה צורחת 'הצילו' והאם בתגובה צועקת על הבן שיטפל בכלבה ומענישה אותו. בנקודה הזו, הפניתי לבני המשפחה את השאלה: מה הכלבה מספרת לנו?"

בהמשך הטיפול חלה התפתחות דרמטית. "לאחר מספר ימים פנתה אליי האם כשהיא נסערת וביקשה להיפגש ללא נוכחות הילדים. הפגישה הייתה טעונה וקשה ביותר ובמהלכה היא ממש מיררה בבכי. היא סיפרה שהמפגש המשפחתי שערכנו בשבוע הקודם הצליח לעורר בה תכנים שהיו מורחקים במשך שנים רבות. התמה שחוזרה על עצמה עם הכלבה של המשפחה איפשרה לאם להבין דברים משמעותיים ביותר לגבי התנהלותה בבית והחלק שלה בבעיות ההתנהגות שהתפתחו אצל בנה".

הפסיכודוגית

את הכלבה הראשונה שלה קיבלה בראל, ילדת קיבוץ, כבר בגיל 12. "ההורים קנו לי אותה לבת־המצווה כי ממש לחצתי. תמיד דבקה בי האהבה לבעלי חיים ובמסגרת העבודות בקיבוץ עסקתי בתחומים שקשורים אליהם: עם כבשים, בלול עם תרנגולות ועוד". בצבא היא שירתה ביחידת הכלבנים "עוקץ" וזכתה באות הצטיינות.

כשלמדה פסיכולוגיה התפרנסה בעיקר מאילוף כלבים ומפתרון בעיות התנהגות של כלבים בבתים. "אפשר להגיד שהייתי 'פסיכודוגית' עוד לפני שהייתי פסיכולוגית וכך גיליתי תוך כדי ביקורי בית, שבאחוזים גדולים מהמקרים הבעיה היא לא של הכלב אלא של המשפחה. המשפחות היו מזמינות אותי בגלל הכלב, אבל אני הייתי מזהה פוטנציאל אדיר לטיפול במשפחה עצמה. הכלב היה משקף או מוציא לאור את הדינמיקה הפתולוגית במשפחה ובאופן מעניין זה קרה פעם אחר פעם, כך שהמסקנות שלי היו ברורות וחד־משמעיות".

הדגימי בבקשה.

"הייתה אמא עם שני ילדים, והאב נעדר רוב הזמן בגלל עבודתו בחו"ל. האמא התקשרה וסיפרה שהיא זועקת לעזרה כי הכלב עושה טרור בבית ומשתלט על כל חלקה טובה. היא פשוט פחדה ממנו. הוא היה יושב על הספה בסלון ונושך את מי שאמר לו לרדת וכדומה. איך שהגעתי זיהיתי שיש במשפחה הזו בעיה רצינית עם סמכויות. הילדים עשו מה שרצו ולא היה שם סדר, לא היו חוקים, הילדים היו חסרי גבולות והכלב החכם הבין שאין סמכות הורית ואין מנהיג, ותפס את המקום הזה של המנהיג. עבדתי עם האמא והראיתי לה איך להיות אסרטיבית ואיך לתת אמירות ברורות לכלב. הילדים ראו את אמם באור אחר, כי היא הצליחה לאלף את המפלצת".

במקביל הבינה בראל שהנישה שגילתה ייחודית להפליא. "בחיפוש אחר תואר שני ללימוד הנושא, הבנתי שבכל העולם אין דבר כזה, אז למדתי תואר שני בפסיכולוגיה והתקבלתי למסלול אישי ומאוד ייחודי, וכך רכשתי את הידע שמשלב בין פסיכולוגיה וטיפול בעזרת בעלי חיים באוניברסיטת חיפה. תוך כדי לימודיי שמעתי שיש במכללת אורנים תוכנית ייעודית לתחום, אז למדתי במקביל גם שם. זה היה המחזור הראשון של לימודי התעודה הללו ולימים הפכתי להיות רכזת המסלול".

צילום: גיל נחושתן

הקליניקה נתפסת כבית. בראל וקולגה

> "הכלב היה שייך לבעל עוד לפני שנישאו והוא התעקש להמשיך לישון איתו במיטה גם כשזה ממש לא התאים לאישה, שחשה שהיא נלחמת על האינטימיות איתו מול הכלב. הסיבה העיקרית לכך שהבעל התעקש על הכלב במיטה הייתה פחד גדול שלו מאינטימיות וקושי אמיתי בתפקוד המיני"

לפני שש שנים היא למדה גם טיפול זוגי ומשפחתי והיום היא מטפלת בקליניקה פרטית בצמוד לביתה ובתחנת ת.ל.מ בטבעון. לרוב היא מביאה איתה את בעלי החיים שלה לפי הצורך ובהתאם לפרופיל של הזוג שמגיע אליה לטיפול, ובמקרים מסוימים המטופלים מביאים איתם את בעלי החיים שלהם. "חשוב להבין שהסיטואציה הזו, להגיע לטיפול רגשי אצל אדם זר ולפתוח אצלו את כל נבכי הנפש, היא מאוד טעונה וקשה. מחקרים וסקרים שונים הוכיחו שחיות מחמד ובמיוחד כלבים נתפסים כחלק בלתי נפרד מהתא המשפחתי ומהווים בן משפחה לכל דבר. ברגע שבחדר הטיפול נמצא כלב, וכמובן חיות נוספות, הסיטואציה מראש נתפסת כחמה וידידותית יותר. הקליניקה נתפסת יותר כ'בית' ומאפשרת למטופלים להרגיש נוח יותר".

רבים מהמטופלים מגיעים אליה בעקבות כישלון טיפולים קונבנציונליים. "הם חיפשו דרכים שונות שיאפשרו להם או לילדיהם להיפתח באופן שלא יאיים. בטיפולים זוגיים ומשפחתיים אצלי חלק מהאנשים יודעים שאני נעזרת בבעלי חיים בטיפול וחלק לא, ואני בודקת עם כל מקרה מה מתאים לו מבחינת נוכחות החיות שיהיו איתנו בחדר. בהרבה מקרים הכלב הפרטי מהווה מעין אובייקט מעבר, שעוזר להם להגיע ולהרגיש יותר בנוח".

אז מה בעצם עושים בעלי החיים בזמן הטיפול?

"הם יכולים ליצור סיטואציה מצחיקה, שזה דבר שלא היה בין בני הזוג הרבה זמן. ממש לשבור את הקרח. או שבסיטואציות הקשות אחד מבני הזוג מזמין את הכלב שימי לשבת עליו ולהתכרבל איתו וזה מאפשר לו רגיעה והפחתת המתח. יש לבעל החיים, ולכלב בפרט, תפקידים רבים שמסייעים לי לעזור למטופלים. קודם כל הוא מהווה גשר לקשר בינינו ומזרז את יצירת האמון והביטחון בשלב הראשון של הטיפול. במקום לדבר ישר על המצוקות הכואבות ביותר, אנשים מדברים על הכלב שלהם, למשל, או עסוקים בבעלי החיים שלי ודרכם נוצר הקשר בינינו. בעלי החיים מהווים גם מושא משמעותי להשלכה – אנשים יבטאו את העולם הפנימי שלהם דרך השלכה על בעל החיים וזה יהיה פחות מאיים עבורם, והתהליך קורה באופן לא מודע".

למה הכוונה בהשלכה?

"למשל, בטיפול זוגי האישה אומרת שהכלב מדוכא ועצוב נורא כי הבעל כמעט לא נוכח בבית. יותר קל לומר זאת על הכלב ולא על העובדה שהיא זאת שמדוכאת. בעלי החיים מאפשרים לי למפות את הקשיים והמצוקות ומהווים בעצם כלי אבחוני רב־עוצמה: הדרך שבה בני הזוג או המשפחה מספרים על הכלב שלהם, או אם אין להם כלב, הדרך שבה הם מתייחסים לחיות שלי. למשל, האם הם רואים את צורכי החיות, האם הם אמפתיים אליהן וכדומה. גם נושא המגע משחק תפקיה. רבים מהמטופלים באים עם חסכים גדולים במגע מיטיב. היכולת ללטף, לחבק כלב בזמן הטיפול, מאפשרת חזרה לאזורים ראשוניים של הנפש, מאפשרת רגיעה, נחמה וכדומה. בעל חיים מהווה מעין צינור לתקשורת רגשית במשפחה או בקרב בני הזוג. במשפחות שבהן אין בכלל דיבור רגשי, לעיתים כל התקשורת הרגשית תעבור דרך בעלי החיים. לדוגמה, האישה שחוזרת הביתה והכלב רץ אליה ומכשכש בזנב והיא אומרת לו, 'רק אתה שמח לראות אותי פה'. דרך זה היא מעבירה מסר לא פשוט לבני הבית המתנכרים. זה העיקר וכמובן שיש עוד אינספור תועלות".

כמו תינוק

מקרה אחר ריגש אותה במיוחד. "הם היו צעירים ומותשים, אחרי אינספור טיפולי פוריות בניסיון להיכנס להיריון. האישה ישבה במפגשים כששימי הכלב מכורבל בחיקה, ממש כמו תינוק, ובכתה הרבה. הגבה, שבחיי היומיום התקשה לתמוך רגשית באשתו במהלך הטיפולים הכואבים והמתסכלים שעברו, החל לפתח בחדר הטיפול חמלה ורגישות כלפיה בזכות השיח הרגשי שהתאפשר בחדר. דרך הקשר בין האישה לכלב הוא הצליח לראות עד כמה היא כמהה לחבוק תינוק ולא תוותר על כך. גם במקרה זה אימצו בני הזוג כלב, כמעין הכנה לתינוק או כמעין תחליף לתינוק שעדיין לא הגיע. כחודשיים לאחר אימוץ הגור נכנסה האישה להיריון וילדה תינוק בריא".

בין השאר היא עוסקת גם בהדרכת הורים. "הגיעו אליי בני זוג שאימצו שלוש שנים קודם לכן ילדה מברית־המועצות ולא הצליחו לספר לה שהיא מאומצת. הם היו רדופי פחדים מפני גילוי הסוד הזה לילדה ולסביבה, דבר שגרר כמובן המון מורכבויות ובעיות נוספות. בני הזוג אהבו מאוד חיות וכל המפגשים עימם היו בלוויית שני הכלבים שלי, שהם הקפידו ללטף ולשאוב מהם רגיעה במהלך הטיפול. לאחר כמה פגישות החלטנו יחד שהמשפחה תאמץ גור כלבים לביתם ואני אלווה את תהליך האימוץ. המטרה של אימוץ הגור, בין היתר, הייתה להוות מודלינג של סיפור האימוץ של הילדה ובכך לאפשר להם באופן טבעי והרבה פחות טעון להפגיש את הילדה עם סיפור האימוץ שלה, כשבמקרה אימוץ הגור היא חווה זאת מהמקום של 'המאמצת'. כל תהליך האימוץ של הגור חפף בהרבה מובנים לתהליך האימוץ שהם עשו עם הילדה: קריאת חומרים בנושא, הליכה עם הילדה לכלבייה שבה היו הרבה כלבים שחיפשו בית שיאמץ אותם, בחירת הגור שהיה הכי־הכי עבורם ואימוצו למשפחה. הילדה חוותה איך ממקום שבו לא הייתה כלל היכרות הפך הגור לחלק בלתי נפרד מהמשפחה ונולדה אהבה. כל התהליך המקביל הזה איפשר להם לפתוח את הסוד".

קורה לפעמים שהכלבים לא משתפים פעולה?

"החיות בטיפול מרגישות, יוצרות סיטואציות, פועלות לא בהכרח כפי שהייתי בוחרת וכל זה מהווה כר נפלא עבורי כמטפלת לעבודה. חיות מכניסות חיים לחדר, מעלות תכנים שלעיתים מאוד קשה באופן ישיר לדבר עליהם. אני עובדת עם שני כלבים בעלי אופי שונה בתכלית אחד מהשני: האחד שקט, מתכרבל, מסתדר עם כל החיות, רגוע מאוד, והשנייה היפראקטיבית, תזזיתית. היחסים בין הכלבים דומים ליחסי אחים: רבים, משחקים, אוהבים, מציקים". ★

צילום: Shutterstock/א.ס.א.פ קריאייטיב

בכשליש מבתי האב בישראל: מגדלים חיית מחמד, לעומת כמחצית בתי האב בחלק ממדינות אירופה