



מטפלים ב-TAT

**קשה לכם?
חשים תקועים? סובלים מבעיה פיזית או רגשית או סתם כך מקושי
מסוים? שיטת TAT שפותחה לפני כשני עשורים מצליחה להביא מרפא
ומזור לבעיות שונות**
• אליעזר ספטר, מאמן מקצועי בעל ניסיון עשיר, מספר עליה

| ורד פנקס |

מעשה קסמים

למי שהשיטה נשמעת הזויה במקצת או בלתי אפשרית, אומר ספטר שבאמת היו לא מעט מטופלים שהביטו בה בתחילה בפקפוק. "אנשים התרגלו לכך שבזמן של מחלה יש לפנות לרופא והוא נתן תרופה או כדור שעוזרים למטופל להבריא, אך זוהי בדיוק הנקודה - הרופא מטפל רק בסימפטומים שנראים כלפי חוץ ועל מנת לרפא את שורש הבעיה יש להעניק טיפול עמוק יותר - למחשבות ולרגשות, וזה מה שאנחנו מציעים באמצעות שיטת TAT". והשיטה, כפי שניתן לראות, מחוללת נפלאות ממש. ספטר מראה לנו מכתב שקיבל בדיוק בשבוע האחרון ממטופל שעבר אצלו הנחיה ב-TAT בעקבות בעיות בשלום בית. האדם מתאר במכתבו חיים קשים ממשך שנים עשרה שנה. "במשך כל אותן שנים חיפשתי ספרים בנושא שלום בית ואף ביקרתי אצל פסיכולוגים ויועצים, מכל מקום למדתי משהו, אך הבעיה לא נפתרה באמת. היה לי קשה וסבלתי באופן יום-יומי. ההשגחה העליונה הובילה אותי לאליעזר ספטר, ובמשך שבועיים עברתי אצלו 18 טיפולים. זה שינה את חיי. אני חייב להודות שבשעת מעשה זה היה נראה לי מאוד סקפטי, למרות שהרגשתי שהוא משחק עם הרגשות האמתיים שלי, אבל כשהוא אמר שהכל כבר עבר לי, הסתכלתי עליו בתימהון, מה זאת אומרת עבר? כשחזרתי הביתה חשבתי לעצמי: 'נו, עברתי עוד תרפיה, אבל הכל הבלבול, המצב שלי הוא מדי קשה מכדי שיהיה ניתן להשפיע עליו באמת'. אלא שלתדהמתי שמתי לב שדברים השתנו בביתי לחלוטין. אחרי כמה שבועות מצאתי את עצמי במציאות חדשה, אני השתניתי ובעיות שלום הבית נפתרו. זה היה נראה כמו מעשה קסמים, אבל זה היה כל כך חזק שלא יכולתי להתכחש. מה אשבי להשם כל תגמולוהי עלי, ואתה ר' אליעזר היית השליח טוב כדי להוציא זאת לפועל."

שיטה עם הצלחה

הדוגמא מהמכתב המרגש היא אחת מתוך מאות מקרים שבהם טיפל אליעזר ספטר, והקליניקה שלו מלאה במכתבים של מטופלים שמספרים על מצבים רבים ומורכבים שבהם השיטה עזרה להם.

קחו לדוגמא את נפתלי שמספר: "אני אלרגי להרבה מאכלים ורגיש גם לחומרים כימיים וסביבתיים. במשך שנים הרגשתי ממש חולה, לא הייתי מסוגל להתקרב לדלק, העשן של המכוניות שחלפו בכביש החליא אותי וגם חומרי ניקיון וסבונים הפריעו לי. מאז הטיפול ב-TAT חיי השתנו. אני מסוגל לאכול דברי חלב ולמלאות דלק ואני עובר על ידי חומרי הניקיון בסופרמרקט מבלי לסבול."

גם גבריאל, אברך צעיר, עבר טיפול בשיטת TAT. "באתי עם בעיית חוסר ביטחון עצמי שנבעה מטרואמות בילדות. היה לי מאוד קשה ולא הייתי מסוגל אפילו לקדש על היין בקול רם. מאז שטופלתי ב-TAT הופתעתי לראות כי דברים באופיי פשוט משתנים ואני כבר לא אותו אדם שהייתי. כעת אני מסוגל להמשיך את חיי בשמחה, באופטימיות ועם הרבה יותר תקווה."

* הקליניקה של אליעזר ספטר ממוקמת בירושלים באזור מאה שערים, אך מגיעים אליה אנשים מכל הארץ. בנוסף, מקיים ספטר גם סדנאות שבהן ניתן ללמוד ולהתמחות בשיטת TAT-ה וכן יש גם טיפול לנשים הניתן על ידי רעייתו חוה שאף היא עברה הכשרה בטיפול זה.

משך שלושים ושלוש שנים סבלה חוה ספטר מדיכאון אחרי לידה שהתיש אותה ונטל ממנה את שמחת חייה. במשך שלושים ושלוש שנים היא הייתה בטוחה שאין דרך לחלצה ממצבה הקשה. אלא שאז נחשף בעלה - אליעזר ספטר שכבר היה אז בעל תואר ביינועץ סוציאלי ומטפל בשיטות שונות, לשיטת TAT, ויחד, בכוחות משותפים, הצליחו השניים לטפל בדיכאון באמצעות השיטה ולהשיב לחווה את שמחת החיים שכה חסרה לה.

בשלב הבא הם כבר ידעו כי זוהי השליחות שלהם - לסייע לאנשים נוספים בארץ ובעולם כדי לחלצם ממצבים קשים, טראומות ומחלות. כך הוקמה הקליניקה לטיפול בשיטת TAT בארץ לפני כ-12 שנה ומאז טיפורי ההצלחה בקרב המטופלים רבים מספור.

מקשיבים לרגשות

שיטת TAT שבאמצעותה מטפלים אליעזר וחווה פותחה לפני כ-20 שנה על ידי יהודיה בקליפורניה ומאז ועד היום היא הצילה אנשים ממגוון של בעיות וביניהן קשיים רגשיים, טראומות, פוביות, בעיות בבית או בלימודים, חוסר ריכוז ואפילו בעיות נפשיות ומחלות.

"השיטה מתבססת על כך שכל בעיה נובעת בסופו של דבר מטרואמה כלשהי שהאדם חווה במהלך חייו", מסביר ספטר את העיקרון. "הטרואמה, גם אם נראה לנו שנשכחה, נצרכת בתוך התת-מודע, ולכל תא מתאי הגוף שלנו יש אפשרות לזכור ולחוש אותה. בסופו של דבר ישנם אנשים שמסתובבים עם תחושות ורגשות, שמצטברים במשך השנים (ואפילו הם אינם יודעים עליהם), עד שגורמים למעין 'קצרים' בגוף. הם צצים בזמנים לא נעימים, מציפים אותם בזיכרונות ופוגעים באיכות החיים שלהם. הדרך היחידה שבאמצעותה ניתן לתקן את אותם 'קצרים' היא על ידי הפעלת אנרגיה מתאימה, ועל כך בדיוק מבוססת השיטה שלנו."

ניצוד פועלת השיטה?

"שיטת TAT היא שיטה הנחיה שבמהלכה מתבקש האדם המונחה לחשוב על הקשיים ועל התהליכים שמתרחשים אצלו. במהלך ההנחיה האדם נוגע בחמש נקודות חשובות באזור הראש - שתיים מאחורי הראש ושלוש באזור העיניים והמצח. המגע בנקודות אלו הוא חיוני לעבודה, שכן באמצעותו מועברות האנרגיות. בו זמנית המטפל אומר לו משפטים שונים והוא צריך לחשוב עליהם. באופן זה האדם משתחרר, שלב אחרי שלב, מן הרגש שקשור לאותם זיכרונות שמעיקים עליו, ולאחר שהרגש ניטל - אז גם הקושי מתפוגג."

בנוסף, מדגיש ספטר כי מה שמיוחד בשיטה זה שאין צורך להיפתח ולספר באופן מפורט על הבעיה, מספיק רק לציין את הכיוון הכללי באמצעות מילה או שתיים ודי בכך שרק האדם עצמו ידע מה בדיוק מציק לו, כדי שהשיטה תעבוד ביעילות. ייתכן שזה גם מה שגורם לכך שסדרת הטיפולים בדרך כלל תהיה קצרה בהשוואה לטיפול פסיכולוגי שנמשך לרוב זמן ממושך. וכמו שהגדירה זאת אחת מהמטופלות - "במשך שנים ארוכות עברתי טיפול פסיכולוגי, באמצעותו הצלחתי לאפיין את הבעיה שלי ולהיות מודעת לה. בטיפול בשיטת TAT למדתי לפתור את הבעיה."

"זוהי אכן השאיפה שלנו", אומר ספטר בסיפוק, "אנו רוצים ללמד את האנשים דרך שבאמצעותה הם יצליחו להפוך את החיים שלהם לטובים ונעימים יותר, ובעיקר יבינו שאין צורך לסבול, ניתן להיחלץ ולצאת מכל בעיה."