

## הבסיס התיאורטי והמעשי של טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים

אנה שפירו פבלובסקי, MA

### מבוא

טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים הוא גישה טיפולית חווייתית המשלבת בעלי חיים כחלק בלתי נפרד מהתהליך הטיפולי. השיטה מבוססת על כוחו המרפא של הקשר בין המטופל, המטפל והחיה, ומאפשרת חיזוק משאבים נפשיים, פיתוח כישורי התמודדות ושיפור איכות החיים של המטופל. בעלי החיים, בהיותם יצורים חיים המגיבים בספונטניות, יוצרים סביבה טיפולית אוטנטית, הנחוות כטבעית ובטוחה. סביבה טיפולית כזאת, יחד עם התיווך המקצועי של המטפל, מסייעת למטופל להיפתח, לשתף מעולמו הפנימי, לבטא את רגשותיו ולעבור תהליכים רגשיים משמעותיים.

מאמר זה יסקור את הבסיס התיאורטי של גישה זו, תוך שילוב עקרונות מהפסיכותרפיה הקלאסית ושיטות עבודה פרקטיות הנמצאות בשימוש קליני.

### הבסיס התיאורטי של הטיפול

#### התנהגות ספונטנית והיבטים השלכתיים

המאפיין המרכזי של בעלי החיים בטיפול רגשי הוא הוויטליות (Vitality) שלהם, כלומר היותם יצורים חיים ומגיבים באופן אותנטי וספונטני. תכונה זו מאפשרת למטופל לפתח אינטראקציה טבעית ולא שיפוטית, המשמשת כר פורה לתהליכי השלכה רגשיים. מנגנון האנשה (אנתרופומורפיזם) הינו הנטייה האנושית לייחס לבעלי חיים רגשות ותכונות אופי אנושיים. בטיפול מנגנון זה מאפשר למטופל לבטא באופן השלכתי ולעבד תכנים רגשיים מורכבים באופן עקיף שאינו מאיים על הנפש ולא מעורר התנגדות.

#### תיאוריות פסיכולוגיות מרכזיות בטיפול רגשי הנעזר בבעלי חיים

**הגישה היונגיאנית** – בעלי החיים מסמלים רבדים עמוקים בנפש האדם, משמשים כמטאפורה לכוחות היצריים ולכוחות המרפאים, המיוצגים בתיאוריה היונגיאנית בעזרת ארכיטיפים שונים. דרך האינטראקציה עם בעלי החיים המטופל נחשף לממדים לא מודעים בתוכו, דבר שמסייע לתהליך הצמיחה וההחלמה.

**תיאוריות יחסי האובייקט** – הקשר הנוצר עם בעל החיים משקף דפוסי התקשרות מוקדמים. בעלי החיים, בהיותם יצורים חיים, מאפשרים יצירת חוויה מתקנת של יחסי אובייקט חיוביים, תוך הבנייה מחדש של מודלים פנימיים של קשרים בין-אישיים.

**תיאוריית ההיקשרות** – הקשר עם בעל החיים מאפשר יצירת חוויות של התקשרות (attachment) בטוחה, מסייע בפיתוח אמון ומלמד מיומנויות רגשיות חשובות, במיוחד אצל מטופלים עם היסטוריה של התקשרות לקויה.

**פסיכולוגיית העצמי** – הדגש כאן הוא על אמפתיה ותהליכי שיקוף. המטפל משתמש בנוכחות החיה כדי לעודד את המטופל לזהות ולהבין רגשות, הן של עצמו והן של אחרים, וכך מחזק את יכולתו לפתח קשרים אמפתיים ובריאם יותר.

**הגישה האינטרסובייקטיבית** – בעלי חיים המשתתפים במפגש הטיפולי כסובייקטים בעלי אישיות מובחנת משל עצמם (ולא רק משמשים כאובייקטים גרידה להשלכות או להתייחסות) יוצרים סביבה המאפשרת מפגש בין-אישי אותנטי בין המטופל למטפל לחיה, תוך יצירת חוויית אינטראקציה חופשית ומתמשכת, שאינה מותנית בשיפוט חיצוני.

### תפקידים של בעלי החיים במרחב הטיפולי

#### מתווכים ליצירת קשר טיפולי

בעלי החיים משמשים כגורם מקשר בין המטופל למטפל, שוברים "קרח" של מחסומים רגשיים ומספקים נושא טבעי לשיחה שאינה מאיימת. תגובותיהם האותנטיות של בעלי החיים מאפשרות למטופל להרגיש בנוח ולהפחית חרדה במהלך הפגישה הטיפולית ומעניקים חוויית קרבה וקבלה.

#### מאפשרים עיבוד השלכות רגשיות

בהתבוננות ובאינטראקציה עם בעלי החיים בקליניקה, המטופל יכול להשליך על בעלי החיים רגשות ומחשבות שקשה לו לדבר עליהם ישירות. הדבר מאפשר למטופל לעקוף את המחסום הפנימי של חרדה מהבעת רגשות קשים וליצור שיח פנימי וחיצוני משמעותי של עיבוד רגשי מעמיק. המטפל הוא זה שמתווך

ומסייע למטופל לעבד ולהבין את התכנים שהושלכו ולארגן מחדש את עולמו הרגשי בצורה יותר מיטיבה ומקדמת שינוי וצמיחה.

### **תורמים להעצמה, ולשיפור ויסות רגשי והתנהגות**

נוכחות בעלי החיים בטיפול מסייעת למטופלים ללמוד וליישם מיומנויות של אינטראקציה הדדית, כולל ויסות דחפים מידיים, קבלת גבולות, אמפתיה וסובלנות לאחר. בנוסף, המטופל מתנסה בחדר באחריות ובטיפול בבעל החיים, מה שמחזק את תחושות הביטחון והמסוגלות האישית שלו ותורם לביסוס הערכה עצמית חיובית יציבה לאורך זמן. דרך העבודה המשותפת עם החיה, המטופל לומד על אחריות, סובלנות, אמפתיה ושליטה עצמית, תוך קבלת משוב מיידי ובטוח מהמטפל.

### **תורמים לשיפור מיומנויות חברתיות ומיומנויות הקשר הבינאישי**

עבור רבים, נוכחותם של בעלי חיים בטיפול מאפשרת לחוות יחסים חיוביים וללמוד כיצד לבנות ולתחזק קשרים בריאים עם אחרים. המטופל עשוי לגלות כיצד יחסיו עם בעלי החיים ועם המטפל משקפים דפוסי קשר מחייו האישיים מחוץ לחדר הטיפול, וכך לקבל תובנות חדשות על עצמו ועל מערכות היחסים שלו. הסביבה הטיפולית הכוללת בעלי חיים יוצרת מעין מעבדה חברתית, שבה המטופל מתנסה בסיטואציות חברתיות מגוונות, צופה בהתנהגותם של בעלי החיים ומגיב אליהם ומעבד אותם יחד עם המטפל, וכך רוכש מיומנויות חברתיות וכלים להתמודדות רגשית במצבים חברתיים מורכבים.

### **תפקיד המטפל בתהליך**

נוכחות בעלי החיים היא רק חלק מהתהליך. למטפל יש תפקיד מרכזי בתיווך הקשר בין המטופל לבין החיות, ובהכוונת המטופל לתובנות ולשינוי. המטפל מתבונן באינטראקציות של המטופל עם בעלי החיים, משקף ומפרש לו את התנהגותו ותגובותיו הרגשיות, ומסייע לו לעבד חוויות פנימיות. התהליך הטיפולי כולל שימוש במטאפורות, שיקוף, פרשנות ויצירת הקשרים למערכות יחסים אנושיות, מה שמאפשר למטופל להפנים ולהחיל את הלמידה גם מחוץ למרחב הטיפולי.

### **שיטות עבודה וכלים טיפוליים**

#### **אינטראקציה פיזית עם בעלי החיים**

המפגש הטיפולי כולל פעילויות עם בעלי החיים כמו ליטוף, האכלה, אילוף, טיפוח ומשחק עם בעלי החיים. פעילויות אלה מספקות חוויות רגשיות מיידיות של שליטה, סיפוק ושייכות, ומסייעות בפיתוח ביטחון עצמי, תחושת מסוגלות אישית ושליטה רגשית.

#### **ביטוי יצירתי דרך בעלי החיים**

מטופלים יכולים לעבד חוויות רגשיות גם באמצעות כלים טיפוליים מתחום של הבעה ויצירה באומנות - ציור, כתיבת סיפורים על בעלי החיים, צילום או פיסול מחומרים שונים. יצירות אלה משמשות כשיקוף של עולמם הפנימי ומסייעות בהבעת תכנים רגשיים מעולמו הפנימי בצורה חופשית ופחות מאיימת.

#### **משחקי תפקידים ודיבור השלכתי**

לעיתים, המטופל "מדובב" את בעל החיים ומספר מה החיה מרגישה או חושבת, וכך למעשה מבטא רגשות ומחשבות אישיים שלו עצמו. דרך זו מסייעת (בעזרת התיווך של המטפל) בעיבוד רגשי של סיטואציות שהמטופל מתמודד איתן בחייו ומקלה על שיתוף בתחושות מורכבות.

#### **תיווך רגשי ומטאפורי**

החוויה עם בעלי החיים מתועלת על ידי המטפל ליצירת מטאפורות טיפוליות. המטפל משקף למטופל כיצד האינטראקציות עם החיה יכולות להשליך על קשריו הבין-אישיים בעולם האמיתי, וכיצד הוא יכול לשנות דפוסי התנהגות דרך מודעות ומכוונות.

### **מטרות הטיפול**

לכל מטופל נקבעות מטרות ייחודיות בהתאם לצרכיו.

### **סיכום ומסקנות**

טיפול רגשי בעזרת בעלי חיים מבוסס על שילוב בין תיאוריות פסיכולוגיות מבוססות לבין עבודה קלינית חווייתית אינטראקטיבית. בעלי חיים מהווים כלי טיפולי רב-עוצמה המאפשר ביסוס קשר טיפולי מיטיב עם המטפל, גישה וחיבור לעולמו הרגשי של המטופל, תוך יצירת חוויות המקדמות שינוי, צמיחה, שיפור ויסות רגשי ופיתוח מיומנויות בין-אישיים. שילוב נכון של גישות תיאורטיות ושיטות עבודה מותאמות אישית מאפשר לטיפול להיות אפקטיבי עבור מגוון רחב של מטופלים, החל מילדים עם קשיים רגשיים ועד מבוגרים המתמודדים עם טראומה ומשברי חיים שונים.