

ד"ר איריס רייצס, פסיכולוגית קלינית, מטפלת ומדריכה מוסמכת

רקע אישי

גדלתי בתל אביב. אמי עלתה כילדה מתימן, ואבי ברח כנער מגרמניה. הם נפגשו כשייסדו את קיבוץ מנרה. הורי באו מתרבויות כל כך שונות, מאמי ספגתי חום וחוכמת אדם ומאבא משמעת עצמית והערצת ההשכלה. אבי, שתפסתי אותו כאישיות חזקה ועצמאית, היה נזקק נואשות לנוכחותה של אמי. לזוגיות שלהם הייתה הוויה מיוחדת, כמו כוח סודי שריתק אותי, וכבר כנערה ואחר כך כמדריכה בצופים ומדריכה בצבא התחלתי לחקור את סוד היחסים. קראתי המון והתבוננתי. וידעתי לייעץ למי שרק רצה לשמוע. המרחב הווירטואלי שנוצר בכל אינטראקציה ויכול להיות קסום או מסובך, נראה לי עד היום כמו חידה מאתגרת. כך שבגיל 21 הבחירה הייתה ברורה, התחלתי ללמוד פסיכולוגיה. בחיי האישיים התחנתני והתגרשתי. ניסיתי להתגרש אחרת, נשארנו צוות הורי, תוצר של מזל ושל עבודה ממוקדת להורדת הלהבות, לטובת משפחה שממשיכה להרגיש מוגנת. בתוך משבר הגירושין חלה אחד מילדינו ונפגע פיזית ועד היום מדהים בעיני כמה יחסים טובים בכל צורה שנבחר לחיות בה, מייצרים כוח חינוכי לחיים. אותו ילד שהיום הוא איש צעיר, הפך למנצח אתגרים סדרתי.

אני בזוגיות אחרת היום, טובה ומתחדשת כל הזמן, אני לומדת מהטענויות שלי ומזינה את "החומר הנלמד" ישר חזרה למטופלים.

סדר יום טיפוס

סדר יום עבודה טיפוס שלי מתחיל עם ספורט מוקדם בבוקר (ברוב הבקרים), וממשיך או בפגישות באחת החברות שאני יועצת להן, או בפגישה עם מטופלים. אחר הצהריים מוקדש לבית, והערב ללימוד, להרצאות, לביולו, למפגש עם חברים, או זמן איכות עם בן זוגי. אני נהנית מטילים בטבע, ובמקומות שונים בעולם, רכיבה על אופניים וריקודים, קריאת ספרים. אוהבת אתגרים ושינויים, ומסתגלת לשינויים הטכנולוגיים שמאפשרים דרכי תקשורת נוספות.

רקע מקצועי

למדתי לתואר B.A בפסיכולוגיה ופילוסופיה באוניברסיטת תל-אביב, ואז מתוך רצון לחוות את העולם הגדול, הגעתי לאוניברסיטת Iowa city, באיווה שבארצות הברית (לא ידעתי שכל כך קר שם). סיימתי שם את לימודי הדוקטורט שלי. במקביל, התמחיתי בטיפול זוגי ומשפחתי וקיבלתי הסמכה כמטפלת ומדריכה ב-AAMFT. עבודת הדוקטורט

התמקדה במחקר השוואתי בין תרבויות בהקשר לשביעות רצון מנישואין. לתוצאות המחקר הייתה השלכה על יעילות של טיפול זוגי בתרבויות שונות. זה פורסם בכתב עת מקצועי ומספר עבודות דוקטורט נכתבו על בסיס התוצאות שלו. באותה תקופה עבדתי במרכז לנשים וזוגות במשבר ב-lowa city. על פעילות זו קיבלתי מענק מיוחד מממשלת ארצות הברית לנשים זרות מנהיגות. מענק זה חייב אותי לתת הרצאות במקומות שונים בארצות הברית, וחשף אותי לקהילות מגוונות.



כשסיימתי את לימודי הדוקטורט התחלתי לעבוד כפסיכולוגית בבית חולים בשם St. Lukes בעיר בשם Cider Rapids. תוך כחצי שנה הפכתי לראש המחלקה לפסיכולוגיה של בית החולים. זו הייתה תקופה פורייה שבה פיתחתי סדנאות שונות לכל מחלקה בבית החולים, על פי הדרישות הספציפיות של כל אחת וההדגש שלה.

בשנת 1983 חזרתי לארץ, עבדתי כשנתיים במכון אדלר וכשנה בתל השומר וחיפשתי דרך לבטא את עצמי. התחלתי לעבוד באופן פרטני. לאורך השנים נתתי הרצאות והעברתי סדנאות בכנסים של החטיבות השונות של הפסיכולוגים בארץ, בכנסים של עורכי דין לענייני משפחה ובמקומות נוספים.

בשנות ה-90 התבקשתי לקבל על עצמי את תפקיד היו"ר של מועצת ההסמכה של האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי. בנינו אז את הקריטריונים החדשים שעל פיהם האגודה נותנת הסמכה גם למטפלים וגם למדריכים. הקריטריונים החדשים היו מחמירים בהרבה ונבנו בהשראת הקריטריונים האמריקאים של AAMFT והקריטריונים האירופים. זה יצר מהומה בהתחלה משום שהאקדמיה הייתה צריכה לשנות את תוכניות הלימודים, אבל התוצאה היא שישינם היום אנשי מקצוע מוסמכים ברמה מקצועית גבוהה.

בשלב זה פגש אותי פרופסור ישראל צ'רני שהיה בשלבי

שרית ארנון-לרנר, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית.

המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לשרית ארנון-לרנר sarit.arnon@gmail.com



בטיפול זוגי ומשפחתי ויועצת לעסקים

בעריכת שרית ארנון לרנר

היא שיחה על נושאים שמעסיקים את כולנו. שחשיפה כזו יכולה להיות משמעותית לאנשים שעבורם פסיכולוג הוא רק ל"משוגעים" או ל"חלשים", או שהיא לא עוזרת בכלל. אני לא יודעת להגיד מה ההשפעה של החשיפה הזו עבור המשתתפים עצמם, אבל בכל הסדרות שהשתתפתי בהן הקפדתי לצנזר בעריכה מה שנראה היה שיכול לפגוע במרואיין או במשפחתו. ועדיין, אין לי ספק שהשתתפות בתוכניות כאלה מעלה סוגיות חשובות לדיון פנימי ולמחקר. לפני כשמונה שנים הרגשתי שאני חייבת הפסקה מקליניקה מלאה במטופלים ומחשיפה ממושכת לכאבם, ויצאתי לעבודה שונה כמעט לגמרי. חברתי לבעלים של חברות הייטק וחברות פרסום, כיועצת. המוקד הוא בין השאר "נפש הארגון". כלומר העבודה מתמקדת בגיבוש ובהשבת של מערכות יחסים בשכבות הניהול הבכירות, ובניהול קונפליקטים (ואגו). הצורך שלי להנגיש את עולם הפסיכולוגיה אל תוך החיים היה נטיית לב לאורך כל הדרך, ולכן שמחתי להצטרף לפני כחמש שנים לרוני ואורן פרנק, כדי לפתח את המיזם שנקרא Talkspace וממוקם בניו יורק. הרעיון הוא לאפשר טיפול דרך האינטרנט ודרך אפליקציה בסלולרי, בעיקר בכתיבה. הפונה כתב, והתשובה מהמטפל ניתנת באותו היום. כל המטפלים מוסמכים והמוצר זול באופן משמעותי. זה איננו תחליף לטיפול בקליניקה, אבל זה ללא ספק מאפשר עזרה משמעותית לכל מי שלא יכול להרשות לעצמו להגיע לטיפול רגיל. בתחילת הדרך הצעתי לדוקטור ארווין יאלום להצטרף אלינו, נפגשנו בביתו בפאלו אלטו, הוא הסתקן, נעתר, ומלווה את החלק הקליני מקרוב.

חזון

אחת ההנאות המאתגרות במקצוע הוא לקבל לטיפול זוג שהגיע לישורת האחרונה ורוצה להתגרש, ולראות שבהרבה מקרים אפשר להציל ולרפא נישואין כואבים. ואיפה שזה כבר לא מתאים, לעזור להם להתגרש בלי לקרוע את "חיבורי האטצ'מנט" המשפחתיים.

במאי השנה נתתי הרצאה על איך אפשר לשדרג את חיי הנישואין ב-TEDx, עם רעיון "קיצוני" במקצת. החזון שלי להמשך, הוא לתת פתרונות פרקטיים ליחסים במשבר. הייתי רוצה לייצר נוסחה פשוטה עבור זה. הספר שאכתוב יהיה על איך להתיר פלונטרים בקשר, רגע לפני שמוותרים עליו. בעיני, קשר זוגיות, הם כוח לחיים, והצורך באטצ'מנט, בחיבור עמוק לעוד נפש, יישאר (לדעתי) תמיד.

מה שמשתנה ומתפתח, אלה האמצעים הטכנולוגיים שפורצים דרך ואופק שקודם לא ידענו אפילו לדמיין אותם. וככה נוכל להמשיך ולהיעזר בהם כדי להשפיע טוב על הרבה אחרים.

הקמה של מכון מגיד, כשלוחה של האוניברסיטה העברית, שצירף אותי לצוות המרצים. לימדתי שם טיפול זוגי למטפלים ולמדריכים במשך כ-12 שנים. נהיית במיוחד ללמד את השיעורים שעסקו בהדרכה חיה, כשמטפל יושב עם זוג באמצע החדר מול קבוצת מטפלים. הכוח של הרבה עיניים תומכות ומקצועיות יכול להוות צומת חשוב ומרפא בחיי הזוג. זה גם עוזר למטפל לראות את נקודות התורפה והחוזק של עבודתם.

במקביל לעבודתי הקלינית, לאורך כל השנים, עסקתי בנושאים פסיכולוגיים דרך ערוצי מדיה שונים.

1. תוכנית רדיו עם יובב כץ שנקראה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד" שנתנה ייעוץ טלפוני לילי לפונים. הופענו בתוכנית בזוגות, זה היה במיוחד מאתגר כשהדעות היו שונות. הופעתי במשך כ-10 שנים עם פסיכולוגים מעניינים כמו ד"ר דני רודי, ד"ר אבי ברמן, ד"ר חיים וינברג ואחרים.
2. טור על יחסים זוגיות שנקרא "שיחת נפש" ב"לאשה", במשך 14 שנים, אחת לחודש.
3. טלוויזיה:

- פינה בתוכנית שנקראה "מבט נשי", בהנחיית אורנה בן דור, הפינה עסקה בהיבט פסיכולוגי על אירועים פוליטיים עדכניים.
 - תוכנית של 10 פרקים שנקראה "עשרת הדברות", בכל פרק המנחה, רונאל פישר, עסק בדיבר בהקשר החברתי האקטואלי שלו בארץ, ובאותו פרק נערכו פגישות שלו איתי על חייו בהקשר של אותו נושא. לדוגמא, הפרק על הדיבר "כבד את אביך ואת אמך" דן בחייל שיושב בכלא על כך שירה והרג את אביו בעודו מכה את אמו. השיחה שלי באותו פרק דנה ביחסים של רונאל עם אביו. או בדיבר "אל תחמוד" שבו עסקנו במרוץ האינסופי אחרי כסף, והריקנות שלא מתמלאת...
 - תוכנית בשם "בוא נפתח את זה", עסקה בטיפול קבוצתי. הנחייתי את הקבוצה יחד עם חנן שניר.
 - פינה על זוגיות בימי שישי בבוקר עם טלי מורנו ודן שילון, ערוץ 2.
 - הופעות תכופות ב-8 השנים האחרונות בחדשות הבוקר, ערוץ 10 בעיקר, אספקטים פסיכולוגיים של אירועים שונים.
 - תוכניות טלוויזיה נוספות.
- "עשרת הדיברות" הייתה התוכנית הראשונה שבה השתתפתי כשאני מדברת עם מישהו על חייו האישיים. זה העלה אצלי סימני שאלה וחשש ברמה האתית. עד אז, מה שקרה בקליניקה היה שמור וחסוי, והנה זה נחשף לכל העולם. נראה לי שמה שגבר אצלי היה הצורך להראות ששיחה עם פסיכולוג