



רותי שלום,

עם סיומו של הקורס "הגוף זוכר" ו" מסע העצמי" ברצוני לשתף בתחושותיי ובמחשבותיי. הצטרפתי לקורס מתוך כוונה להעשיר את ארגז הכלים שלי כפסיכותרפיסטית קוגניטיבית – התנהגותית. לאור חיפושיי הקדחתניים אחר דרכים נוספות לטיפול בטראומה מעבר לעקרונות ה- CBT בכלל וה- PE (חשיפה ממושכת של פרופ' עדנה) בפרט, התמזל מזלי להיחשף לשיטת טיפול שונה. שיטה שבבסיסה ניתנים תשומת לב והקשבה (mindfulness) לגוף. בתחילה נשמעה לי השיטה כשפה זרה, שהרי "איני מדברת גוף". בחלוף הזמן תוך סקרנות רבה ותשוקה לפתוח צוהר לשפה טיפולית חדשה, אני מעידה כי הקורס השנתי היה עוצמתי ביותר, ותרם לי מאוד, מאוד הן מהיבט אישי- חוויתי והן מהיבט מקצועי. כבר במהלך לימודיי אף העזתי ליישם את עקרונות השיטה בחדר הטיפולים והייתי נפעמת ונרגשת לגלות, שלאחר מס' מפגשים חל שיפור לא ייאמן אצל אחת ממטופלותיי. אין ספק שלרות בן אשר, תרומה ענקית להצלחת הקורס. רות מנחה את הקבוצה במקצועיות יוצאת דופן, ברגישות, בחוכמה, תוך אהבת האדם וקבלתו ללא תנאי. בנוסף רות מקפידה על תכנון, ארגון, סדר, עמידה בלוחות זמנים תוך הפגנת מחויבות ומסירות ראויות לכל השבח וההלל. כמוכן, נוכחות האסיסטנטיות ועבודתן הרגישה והמסורה אף היא סייעה לכל אחד ואחת מהמשתתפות להפיק את המירב והמיטב מהקורס. כולי תקווה שכל מטפל יאפשר לעצמו חוויה ולמידה משמעותיות וחיוניות שכאלה.

בברכה,

נאוה סלור-

יועצת חינוכית

ופסיכותרפיסטית קוגניטיבית- התנהגותית (CBT)