

תכנית הלימודים

שנה א':

תוכן	מנחים.ות
סמסטר א' אונליין דמות האדם ורווחתו: לימוד השוואתי בשאלת האדם ממזרח ומערב	ד"ר איתן בולוקן
סמסטר א' אונליין סוגיות נבחרות בפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות: בין מסורות לחדשנות בפסיכותרפיה בת-זמננו – קורס מבוא	נעמי אורבך שבילי, ד"ר יורי סלע ואיתי הופמן
קורסים בסמסטר ב':	
סמינר: פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות - הכרות עם אבני היסוד.	נעמי אורבך שבילי וד"ר יורי סלע
פסיכותרפיה דינאמית ומבט פסיכואנליטי בדפוסי גוף-נפש ומופעים.	איתי הופמן וד"ר יורי סלע
יחסי אדם עולם בפסיכותרפיה: בין אחדות ל"ריבוא הדברים".	נעמי אורבך-שבילי
תרגול צ'י קונג לטיפול נוכחות וחיוניות.	רונית מלכין
שיתוף ועיבוד קבוצתי של תכני ותהליכי הלמידה.	איילה זלצמן

תוכן	מנחים/ות
דמות האדם ביחסים - רוחניות, עיון, אהבה: דיאלוגים בין מסורות הגות, פסיכואנליזה ופסיכותרפיה.	ד"ר גדעון לב
סמינר: א. אי-ידיעה ואי-עשיה בפסיכותרפיה: האם פסיכותרפיה היא דבר שיודעים ועושים או דבר שלא יודעים ולא עושים. ב. מהפירוש האמפתי למותאמות גוף-נפש כשער לאמפתיה.	נעמי אורבך-שבילי
התרומה של ששת הפראמיטות - השלמויות - הבודהיסטיות להעמקת נוכחותו של המטפל.	ד"ר יורי סלע
חיוניות שזורה - מופעי ליבה של "העצמי הנע".	מנואל כץ
פרקטיקום: מודל אינטגרטיבי להדרכה – חלק א'.	אביגיל שחר
תרגול צ'י קונג לטיפול נוכחות וחיוניות.	ד"ר יורי סלע, נעמי אורבך-שבילי וצוות מכון דמו"ת
	רונית מלכין

שיתוף ועיבוד קבוצתי של תכני ותהליכי הלמידה:	יקבע בהמשך
---	------------

שנה ב':

שנה ג':

תוכן	מנחים/ות
דמות האדם – האדם במשבר.	
א. הרחבת השפות: יציאה מהחדר אל הקהילה - מבט מהשדה.	מירית סידי ואיילה זלצמן
ב. מסע הגיבור - משבר, טראומה ודיסוציאציה אל עבר איחוי, תיקון וטרנספורמציה.	רות בן-אשר
ג. חולי, זקנה ומוות.	מנואל כץ
סמינר קליני: מודל דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות ושל חיוניות.	נעמי אורבך-שבילי וד"ר יורי סלע
פרקטיקום: מודל אינטגרטיבי להדרכה – חלק ב'.	ד"ר יורי סלע, נעמי אורבך-שבילי וצוות מכון דמו"ת
תרגול צ'י קונג לטיפול נוכחות וחיוניות.	רונית מלכין
שיתוף ועיבוד קבוצתי של תכני ותהליכי הלמידה.	מירית סידי

תכני הקורסים שנה א'

סוגיות נבחרות בפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות: בין מסורות לחדשנות בפסיכותרפיה בת-זמננו

ד"ר יורי סלע, נעמי אורבך שבילי ואיתי הופמן

קורס זה יהווה משולב לשני הקורסים העיקריים של שנת-הלימודים הנוכחית: "יחסי אדם עולם בפסיכותרפיה: בין אחדות לריבוא הדברים" "בהנחיית נעמי אורבך-שבילי ו"פסיכותרפיה דינאמית בראיה פסיכואנליטית: דפוסי גוף-נפש ומופעייהם" בהנחיית איתי הופמן ויורי סלע.

הקורס במתכונת הזו, כולל את החלקים התיאורטיים של הקורס השנתי.

בפן העוסק בתרומות חשיבת-המזרח לחיי הנפש נתמקד בחקירת הצ'י –חיוניות - כתשתית החיים בכללם ושל חיי-האדם בפרט. המושג צ'י (חיוניות) ישמש כמפתח להתבוננות והבנת האופן בו החיים באים לידי ביטוי מרגע לרגע, הן בחיי הרגש, העשייה והיצירה והן במצבים בהם תנועת-החיים משתבשת במצבי משבר, עקב לקויות או בשל הפרעות קשות. הפרדיגמה שתנחה חלק זה תתבסס על הרפואה הסינית וההגות הדאואיסטית הרואה את חיי הנפש כחלק מהוויה אחת של גוף-נפש-רוח, הוויה הנפרטת ל"ריבוא" ביטויים בחיים-הפנימיים באמצעות התחושות, ההרגשות, ההרהורים והחלומות.

מזווית אחרת נתבונן בתפיסות עדכניות של דפוסי גוף-נפש בעולמות הטיפול של הפסיכותרפיה והפסיכואנליזה בת-זמננו תוך התבוננות בתיאוריות קלאסיות, באינטר-סובייקטיביות ובתיאוריית-התקשרות. חלק זה יכלול דיאלוג בין גישות הומניסטיות לבין גישות פסיכואנליטיות סביב שאלת יחסי גוף-נפש והתבוננות במונחים רלבנטיים מתוך התיאוריות של אריך פרום, וויניקוט ודניאל סטרן. במקביל נעסוק בשאלות של מנטליזציה, טראומה והמעבר מ'תחושות' ל'רגשות' על –פי תיאורטיקנים עכשוויים כדניאל סטרן, פט אוגדן ודיאנה פושה.

במהלך הקורס כולו נשוב ונשאל: מה משמעותו של שינוי? מה תפקידו של הנרטיב בטיפול? מהי נוכחות טיפולית? מה בין נוכחות טיפולית לנוכחות מלאה בחיי היום-יום? מהם מופעייה הגלויים והפוטנציאליים של החינויות? ומה בין נוכחותו המלאה של המטפל ליכולתו של המטופל לחוות את חייו במלוא חיוניותם?

דמות האדם ורווחתו: לימוד השוואתי בשאלת האדם ממזרח ומערב

ד"ר איתן בולוקן

בשנת 1965 כתב הרב אברהם יהושע השל, כי הטרגדיה שבחיים המודרניים נובעת מכך שהאדם שכח את השאלה "מיהו האדם?". הניכור, הבדידות, תחושת חוסר התכלית, האשמה העצמית והתשישות, התזזיתיות וחוסר המנוחה שהביאו עמם המודרנה והפוסט-מודרנה, הובילו לריחוק של האדם מהאנושי שבו; לויתור על האנושי שבו. התיעוש והגלובליזציה הגוברים, האדרת האתוס המדעי הכרוך בקפיטליזם קשה, העדפת ההישגיות על פני הרווחה – כל אלה עודדו תודעה כוזבת שכרסמה באתוס ההומניסטי ועיוורה את האדם מעובדת היותו אדם, על מכאוביו, פחדיו וחלומותיו. הסוציולוג אמיל דורקהיים טען כי עיוורון שכזה הוביל להטלת ספק בעצם קיומו של עתיד ראוי ותקווה. הפילוסוף צ'רלס טיילור כינה זאת "מועקת המודרנה".

בקורס שנתי זה נבקש לעסוק בשאלת האדם ורווחתו דרך בחינה השוואתית של מקורות ממזרח ומערב. דרך קריאה ביקורתית ושיחה, נכיר את התמונות השונות לקיום האנושי כפי שנוסחו במסורות הרחוקות, וכן את האופנים בהם תוארו מוקדי העיוורון ומחוללי הבערות בדבר המצב האנושי. נשאל מיהו האדם העולה מתוך הקריאה בכתבים? האם הוא שואף לחריגה מקיומו כאדם, או שמא מקבל את האנושי שבו? מהם מחוללי העיוורון וחוסר הנחת, ומה ניתן ללמוד מכך אודות פשרה של הרווחה האנושית?

הקורס יחולק לארבע חטיבות: הראשונה תעסוק בתפישת האדם בבודהיזם ההודי המוקדם ובתמורות שחלו עם כניסתו ותרגומו לתרבויות מזרח אסיה. בתוך כך נכיר את ספרות הדאוא, שהשפיעה עמוקות על עיצוב אושיות הדעת של הבודהיזם לגווניו וטיפוסי האידיאל המאפיינים אותו. החטיבה השנייה תעסוק בתפישת האדם כפי שהתעצבה בצמתים מרכזיים בתולדות הפילוסופיה היהודית. כאן נכיר יסודות באתיקת הרמב"ם, את ראשית ההפנמה הדתית בכתבי "חובת הלבבות" לרבנו בחיי אבן פקודה, את טיפוס האידיאל של תנועת המוסר וכן את התגובה היצירתית לכך בראשית החסידות. החטיבה השלישית תוקדש לתפישת האדם לאורו של בסיס ההומניזם הקלאסי וראשית האקזיסטנציאליזם: נקרא באיסוקרטס, באריסטו, בסנקה ובמרקוס אורליוס, ונסיים בהכרת משנתם האתית של עמנואל קאנט וסרן קירקגור. החטיבה האחרונה תוקדש לבחינה ביקורתית את תפישת האדם כפי שמצטיירת באתוסים המכוננים לרוחניות העכשווית, במיוחד כפי שמשתקפים במודרניזם הבודהיסטי הפופולרי (Buddhist modernism).

אורך הקורס: עשרים מפגשים של שעה וחצי.

אחת לחודש במהלך השנה יוקדש יום הלימודים לתרגול של צ'יגונג כחלק מטיפול החיוניות, ואחריו לסמינר בו נקרא טקסטים ונעיין באופן מעמיק בסוגיות שונות הנוגעות לטיפול בכלל, ולשפה הטיפולית של מכון דמו"ת בפרט.

סמינר: פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות – היכרות עם אבני היסוד

נעמי אורבך-שבילי וד"ר יורי סלע

הנחת המוצא של הסמינר היא שבירור שאלות יסוד הנוגעות לטיפול עומדת בתשתית פיתוח מודל עבודה פסיכותרפויטי מושכל, על הציר המורכב שבין האישי למקצועי. בין השאלות עמן נתחיל להתמודד: מהי בריאות? ומהי בריאות נפשית? במה מטפלים? ובמה מתבוננים? ואיך מגדירים שינוי? ומהי מטרת הטיפול?

על מנת להתייחס לשאלות אלו נעסוק השנה במסגרת הסמינר במושגים אותם הגדרנו כאבני-יסוד בשפה של 'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'. נתבונן הן במושגים מוכרים כגון 'שינוי', 'גוף' וה'לא מודע' מתוך פרספקטיבות חדשות והן במושגים מחדשים, או מוכרים פחות, כגון 'התבוננות' ו'תנועה פנימית/חיצונית'.

בהשראת טקסטים קאנוניים ממסורות מזרחיות ומערביות – אותם נקרא - נתבונן במושגים אלו הן מצד ה'תרגול' של חיוניות ונוכחות במסורות המזרח והן מצד העיסוק התיאורטי בהם בפסיכותרפיה והפסיכואנליזה המערבית. מתוך כל אלו נבחן את תרומתם להמשגה ולעשייה הפסיכותרפויטית של 'נוכחות' ו'חיוניות'.

הסמינר יונחה לסירוגין על ידי יורי סלע ונעמי אורבך-שבילי.

פסיכותרפיה דינאמית בראיה פסיכואנליטית: דפוסי גוף-נפש ומופעייהם

איתי הופמן וד"ר יורי סלע

מייסד הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד הניח שישנו "זינוק מסתורי מן הנפש אל הגוף", זינוק שטיבו מעולם לא התפענח באופן משביע רצון. תיאוריות פסיכואנליטיות וגישות דינאמיות בנות-זמנינו שבות ומתמודדות עם שאלה זאת ומציעות שלל מושגים חדשים, שחלקם דומים או משיקים למושגים בהם מוסברים יחסי גוף-נפש במזרח.

הקורס מציע מפגש מבוסס חוויה עם תפיסות עדכניות של דפוסי גוף-נפש בעולמות הטיפול של הפסיכותרפיה והפסיכואנליזה, מנקודת מבט העוסקת בפרט ובחוויות הפנימיות. תפיסות עדכניות אלה נתרמו ממפגש עם תורות שמקורן במזרח ועם ידע מתוך המחקר הנוירו-פסיכולוגי. מתוך מפגשים אלו התפתחו מגוון זרמים בשדה הטיפול ותנועות אינטגרטיביות המאגדות תאוריות שונות (כגון חיבור בין אינטר-סובייקטיביות ותיאוריית-התקשרות).

החלק הראשון של הקורס - סדנא בהנחיית יורי סלע - ינוע לאורך שני צירים:

1. הדיאלוג בין גישות הומניסטיות לבין גישות פסיכואנליטיות סביב שאלת יחסי גוף-נפש בפסיכואנליזה. בציר זה נתבונן במונחים רלבנטיים מתוך התיאוריות של אריך פרום, וויניקוט דניאל סטרן ואחרים על מנת לחוש, להתבונן ולהבין את המתח בין דפוסים מופנמים לבין ביטוי אותנטי וספונטני
2. מי הוא המטפל ובמה מטפלים? בציר זה נתבונן בהבנה פסיכואנליטית של הפסיכה-סומא ובזיקתה ל'פסיכותרפיה של נוכחות ושל חיוניות'

בחלק השני של הקורס - בהנחיית איתי הופמן - נתבונן על:

- נוכחות והיולדות: מסע בין ה'סזורה' של הלידה לבין המושגים של 'הפצעה' ו'התמוססות' אצל רענן קולקה
 - רעב וחיוניות – על צרכים, משאלות והיכולת ליצור משמעות כביטויים של נוכחות וחיוניות.
 - התקשרות בטוחה והיכולות של מנטליזציה עצמית (Self-Mentalizing), חמלה עצמית (Self-Compassion) ו'הורות מחדש' עצמית (Self-Parenting)
 - רגשות כתנועות של חיוניות: על רגשות ומקומם החיוני בעיצוב החוויה הפנימית עפ"י דמאסיו ודיאנה פושה
 - זמן נוכחות וחיוניות: האדם ונוכחותו במרחב ובזמן, בין היתר דרך המושגים של 'הרגע הנוכחי' ו'תצורות של חיוניות' עפ"י דניאל סטרן
 - היבטים של נוכחות וחיוניות ומערכת העצבים: המודל של פט אוגדן
- הלמידה בקורס תכלול ידע תאורטי, התבוננות פנימית רפלקטיבית והתנסויות חווייתיות.

צ'י גונג

רונית מלכין

צ'י גונג הוא שיטת תנועה רכה, שמטרתה להגביר את הגמישות, לשפר את הזרימה האנרגטית בגוף, וכך להביא לבריאות טובה יותר – פיזית ונפשית.

בסינית, "צ'י" –משמעותו חיוניות, אנרגיית החיים, ו-"גונג" – משמעותו תרגול, טיפוח.

כך ש-"צ'י גונג" הוא תרגול/טיפוח של אנרגיית החיים, של החיוניות שלנו.

בתרגול הצ'י גונג עובדים עם סדרות של תנועה. לכל סדרה אופי וטעם משלה. במפגשים שלנו במסגרת הקורס, נחוה ונתרגל ביחד מספר סדרות מתוך עולם הצ'י גונג, ונעבוד עם עקרונות חשובים שנמצאים בבסיס התרגול.

תוך כדי התרגול נתייחס ונחוה את התחושות של מרכז, של קשר לאדמה וקרקוע, של הציר שבין השמים והארץ, ושל האפשרות לתרגול מתוך הרפייה, מתוך נינוחות וללא מאמץ, תוך תשומת לב לנשימה רכה וחופשית. נרצה לחדד ולהרחיב את האפשרות שלנו לחוות את התחושות שלנו, לחוות את עצמנו בתוך עצמנו.

בתרגול שאני מנחה, אני אוהבת לשלב את הדינמיות התנועתית, ובתוכה תחושת ההתרחבות והזרימה, לצד השקט, שמאפשר התבוננות פנימית עמוקה בתחושות שנחוות במהלך התרגול.

בין התכנים שנלמד, ונחזור ונתרגל ביחד לאורך הקורס:

- חימום מפרקים עדין וטיפופים על הגוף, לחיזוק זרימת הדם ומערכת החיסון, ולהחייאת תחושת הגוף כיחידה שלמה.
- סדרת צ'י גונג מדיטטיבית בשם "חמשת המעברים".
- סדרת צ'י גונג לאיסוף ואגירה של צ'י.
- חלקים מתוך 'משחק חמש החיות' (סדרה דינמית ומשחקית יותר).

מטרת הקורס לאפשר לבנות ולחזק את האפשרות שלנו לחוש את תחושת הנוכחות והחיוניות בתוך הגוף של עצמנו, ולהקנות כלים להמשך תרגול עצמי. ככל שהתרגול יהיה נוכח יותר עבורנו, נוכל גם להציע את אפשרות העבודה הזו גם למטופלים שלנו.

יחסי אדם עולם בפסיכותרפיה: בין אחדות ל"ריבוא הדברים"

נעמי אורבך-שבילי

"לריבוא הדברים יש ריבוא צורות, וכולם חוזרים לאחד" (וואנג בי, בפירושו ללאו דזה).

העולם נגלה לנו דרך ריבוי פרטיו, וכמוהו הפסיכה-הנפש מתגלה אף היא דרך ריבוי מופעים, תחושות ורגש תוך אישי או ביחסים בין-אישיים. בקורס נתמקד בחקירת הצ'י – חיוניות - כתשתית החיים בכללם ושל חיי האדם בפרט.

המושג צ'י ישמש כמפתח להתבוננות והבנת האופן בו החיים באים לידי ביטוי מרגע לרגע, הן בחיי הרגש, העשייה והיצירה והן במצבים בהם תנועת החיים משתבשת במצבי משבר, עקב לקויות או הפרעות קשות.

הפרדיגמה ממנה נצא תתבסס על הרפואה הסינית וההגות הדאואיסטית הרואה את חיי הנפש כחלק מהוויה אחת של גוף-נפש-רוח, הוויה הנפרדת ל"ריבוא" ביטויים בחיים-הפנימיים באמצעות התחושות, ההרגשות, ההרהורים והחלומות.

בחלקים החווייתיים בקורס נלמד לחוש ולהתבונן בצ'י של עצמנו ושל אחרים, להכיר איכויות שונות שלו ולפגוש את עצמנו כחלק משדה הצ'י של העולם. במקביל, בחלקים התיאורטיים, נעסוק בתרומה של המשגה זו לטיפול נוכחות מתוך תשומת לב ערנית לפרטים והשהייה של שיפוט. ובמהלך הקורס כולו נשוב ונשאל: מה משמעותו של שינוי? מה תפקידו של הנרטיב

בטיפול? האם אנחנו מחפשים את היסוד הקבוע – האובייקט – בעצמנו או בזולת? האם יש אובייקט? ומה משמעות החזרה מריבוא-הדברים לאחד?

ד"ר גדעון לב

תקציר הקורס:

בראשית ימיה תפסה הפסיכואנליזה את המטופל כיצור נבדל ונפרד, שתשוקותיו מתנגשות עם המציאות החיצונית לו. אינדיבידואל זה היה האובייקט לחקירה ולימוד במסגרת הטיפול הנפשי הקלאסי. עם השנים השתנתה התפיסה האנליטית בצורה רדיקלית, ומטפלים הגיעו להבנה שאין דבר כזה 'אדם בודד' בפני עצמו, שכן יחסים עם אחרים הם מוקד הקיום האנושי וההקשר שבו מתפתח העצמי. החוויה האנושית תמיד מופיעה בשדה של אינטראקציות בין-אישיות וגם הסיטואציה הטיפולית מעוצבת על-ידי השתתפותם הפעילה של שני השותפים לה, היוצרים יחד משמעות, אותנטיות וחוויות התייחסותיות חדשות.

העמקה נוספת בהבנת מקומם המרכזי של יחסים עבור האדם מתרחשת בשנים האחרונות, עם פנייתה של הפסיכואנליזה, כמו גם שיטות טיפול אחרות, גם אל עבר טיפוח חוויה רוחנית, של יחסים עם משהו שמעבר לחומרי ואפילו הנפשי. הטיפול כיום פתוח לרבדים של אמונה, אקסטזה ומיסטיקה אצל המטופל, ולא פחות מכך – במפגש הטיפולי עצמו.

בקורס נתבונן באדם ובקשריו מזווית טיפולית הוליסטית, המקיפה את כלל מישורי הקיום האנושיים – השכלי, הרגשי והרוחני – ובכך מאפשרת חיים שלמים, שלווים, טובים ואוהבים. לצד קריאה של טקסטים בולטים של אנשי טיפול, מפרויד, יונג ופרום עד לביון, סימינגטון ואייגן, נעיין גם בכתבים ממסורות הגות עתיקות ומודרניות, המביטים באדם כחלק מרשת נרחבת, עימה הוא מצוי תמיד בקשרי גומלין, ומדגישים קיום התייחסותי המתאפיין בנוכחות וחיוניות הדדיים.

סמינר

1. מהפירוש האמפתי למותאמות גוף-נפש כשער לאמפתיה

ד"ר יורי סלע

מושג ה'אמפתיה' עבר גלגולים שונים במהלך השנים. כך גם המחשבה על משמעות וערך ה'פירוש'. במהלך הסמינר נתבונן בזיקה שבין שני מונחים אלו לבין הפרקטיקה של נוכחות מתוך התבוננות והקשבה אינטרא-פסיכית ואינטר-פסיכית. באמצעות התבוננות בטקסטים של הוגים הומניסטים, אקזיסטנציאליסטים ופסיכואנליטים נבחן שינויים אלו. נעריך את הקשר שבין אמפתיה לבין אותנטיות, ספונטניות ואף 'ביטוי בפעולה' כאיכויות אמפתיות של קשר ושל פירוש. מתוך כך ניגע באפשרות של ויסות והתאמה (attunement) כאופנים של מתן משמעות ופשר.

1. מאמפתיה כההליך המקדם פירוש על מנת להרחיב הבנה ולאפשר תובנה לנוכחות אמפתית כיסוד מרפא.

2. מאמפתיה כההליך רגשי שבא לידי ביטוי מילולי לאמפתיה כההליך הכולל – בנוסף – יסודות תחושתיים וגופניים הבאים לידי ביטוי בשלל צורות.

ההבנה של מעברים אלו תיגזר מהתבוננות בקשרים שבין מונחים ספציפיים בחשיבה אינטר-סובייקטיבית ובפסיכולוגיית העצמי, וכן אצל ביון ודניאל סטרן, לבין החוויה ה"כולית" וחווית הדבר ש"נעשה מתוך עצמו" בדאואיזם ובזן-בודהיזם.

מתוך זיקה זו ניגע גם בשאלת השפה המתאימה לתיאור אופנות זו של מותאמות גוף-נפש.

2. אי-ידיעה ואי-עשייה בפסיכותרפיה: האם פסיכותרפיה היא דבר שיודעים ועושים

או דבר שלא יודעים ולא עושים?

נעמי אורבך-שבילי

במסגרת הסמינר נחקר שאלות הנוגעות למעמדו של המטפל ולעמדתו ביחסים ובעצם המפגש הטיפולי: האם המטפל הוא 'המומחה היודע' ומכאן נגזר מעמדו המקצועי? ואם הוא אינו מומחה 'היודע' את הזולת, מה הוא בעצם מציע למטופל? מתוך התייחסות לאמירתו של לאו דזה – "לדעת את אפס הידיעה נעלה מכל/לא לדעת ולחשוב שיש ידיעה הרי זו מחלה" – ננסה לברר איך המטפל מתמרן את נוכחותו בין ידיעה לאי-ידיעה.

במקביל נתבונן בנוכחותו של המטפל מפרספקטיבה נוספת, ונשאל מה המטפל עושה, ויותר מכך, האם הוא בכלל 'עושה'? ומה הוא נדרש לעשות? העיסוק בשאלה זו יכול עיון ברעיון הדאואיסטי של 'עשייה אי-עשייה' ("ווי וו וויי"), בהלוך-הנפש הייחודי הזה, וברלבנטיות שלו לאיכות המיוחדת של המעשה-הטיפולי ולפרדוקסים שונים במרחב הטיפולי.

התרומה של שש הפראמיטות – השלמויות – הבודהיסטיות להעמקת נוכחותו של המטפל

מנואל כץ

בהקשר הבודהיסטי המסורתי שש ה'פראמיטות' – מונח המתורגם לעיתים תכופות כ'שלמויות' – הן איכויות של התודעה (מיינד) שאנו יכולים לפתח במסע לקראת הגשמת הפוטנציאל האנושי שלנו; האידיאל המכוון את דרכנו על בסיס יום-יומי כאשר אנו מתקדמים, בהדרגה, בדרכינו להתעוררות. סביב הציר של שש האיכויות – נדיבות, מוסר, סבלנות, אנרגיה, ריכוז

ותבונה – אנחנו מטפחים את האיכות של הנוכחות מעבר לתפיסות הצרות של העמדה האגוצנטרית, על מנת לנוע אל עבר הערכה רחבה יותר של המציאות, כהווייתה.

במהלך הקורס נחקור את המסע הזה ברמה האישית, נתרגל מדיטציות ספציפיות שנועדו לפיתוח ה'פראמיטות' ונבחן כיצד מסע אישי זה שלנו מהדהד במפגש הטיפול עם בני-אדם המבקשים את תמיכתנו בהתמודדות עם 'דוקהה' (סבל, מצוקה) בחייהם.

חיוניות שזורה – מופעי ליבה של "העצמי הנע"

אביגיל שחר

התודעה הגופנפשית אותה נחזיק לאורך הקורס כולו, מבוססת על ההנחה שהחיוניות שלנו כבני אנוש היא לעולם חיוניות שזורה. ללא תנועה פעימתית ומתמסרת עם עוד גוף, לא יכולים להיווצר חיים נטועים בחדווה. יחסי זיקה פעימתיים אלה מהווים תשתית לקיום של העצמי הנע בתוך סופיותו המפציעה ומעבר לעצמו לאין-סופיותו המתמוססת.

הלמידה תתמקד בשלושה מופעי ליבה פועמים השזורים זה בזה: בנשימה, בקרקוע ובמיניות. נחקור תחילה את הנשימה כליבה העמוקה והבסיסית ביותר, משם נתגלגל אל הממד רב-המשמעות של קרקוע, ולבסוף נשתקע במיניות. ההנחה עליה נתבסס היא שנוכחות אמפתית הנסמכת בעצמה על שלושת המופעים הפועמים הללו, מהווה מצע הכרחי לקיומם החי ב"עצמי הנע". בהיעדרה מופעים אלו קורסים לתוך צורות הרגליות, נוקשות ומצמצמות חיים.

הקורס יתבסס על למידה התנסותית שזורה בתיאוריה קרובת חוויה המושאלת מהאנליזה הביו-אנרגטית, מהפסיכואנליזה ומהפילוסופיה המזרחית.

פרקטיקום: מודל אינטגרטיבי להדרכה – חלקים א' ו ב'

במהלך השנים ב' וג' יעסוק הפרקטיקום בעבודה הקלינית של התלמידים בשלושה אופנים:

1. הצגות מקרה בקבוצות קטנות על-פי מודל דמו"ת;
2. סימולציות טיפוליות בקבוצות קטנות בליווי צוות-ההוראה;
3. בירור מושגי יסוד בעבודה הפסיכותרפויטית ומקומם הייחודי ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'.

בין המושגים בהם נתבונן במהלך הפרקטיקום:

- הדהוד
- העברה נגדית והעברה נגדית גופנית
- מגע בטיפול
- מנגנוני פיצול ואינטגרציה

- חיוניות פוטנציאלית
 - ממדים שונים של נוכחות המטפל
 - דפוסים של חיוניות-צ'י כפי שהם באים לידי ביטוי בתחומי חייו של המטופל
 - תנועה פנימית ותנועה חיצונית
 - שיקולים אֶתיים ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'
- חלקים אלו יכללו הרצאות, קריאה מונחית ודיונים בכיתה.

תכני הקורסים שנה ג'

דמות האדם – האדם במשבר

חולי, זקנה ומוות

מנואל כץ

חולי, זקנה ומוות, שלוש הדוגמאות המסורתיות שנתנו על-ידי הבודהה ל'דוקהה', יכולות להיחשב לאופן שבו המאפיינים האוניברסליים של אי-קביעות ושינוי מופיעים בחיינו האישיים. היכולת שלנו להכיר בשינוי בחיינו ולהתייחס למציאות בהתאם לממד זה היא אחד המשתנים המכריעים את עומק ואיכות ה'דוקהה' בחיינו. במהלך הקורס נחקור את הנחות היסוד הלא-מילוליות שלנו בנוגע לנושאים אלו, נתרגל מדיטציות המכוונות לטיפול גישה מציאותית לחולי, לזקנה ולמוות, ונתבונן כיצד מסע אישי זה מהדהד בפגישות הטיפוליות עם אנשים הזקוקים לתמיכתנו בהתמודדות עם מצוקות חיהם ('דוקהה').

מסע הגיבור – משבר, טראומה ודיסוציאציה אל עבר איחוי, תיקון וטרנספורמציה

רות בן-אשר

טראומה – אירוע ביו-פסיכולוגי המשנה את שיווי המשקל של מערכת העצבים המשפיעה על האורגניזם כולו – אם תיוותר ללא טיפול, עלולה להביא לסימפטומים פיזיים ונפשיים, קשיים קוגניטיביים, התפרצויות רגשיות, מערכות יחסים לקויות ועוד. במצבים קיצוניים טראומה יכולה להביא לניתוק האדם מעצמו ומסביבתו.

במפגשים שלנו נכיר את פעולת מערכת העצבים במצב תקין, ותגובתה במצבי טראומה; נלמד על הגוף כמשאב להתמודדות עם מצבי דחק, רגשות סוערים וטראומה; נחווה את נוכחותה האוהבת של המטפל הפצוע כמשקמת את כוח הריפוי הטבעי של המטופל להחלים מטראומה; ונתנסה בדרכים לעזור למטופל לחזור להנהיג וליצור את חייו לכיוון חיים של חיוניות, הנאה, תיקון וטרנספורמציה.

סמינר

נעמי אורבך-שבילי וירי סלע

הסמינר החודשי בשנה ג' יהיה סמינר קליני. במסגרת הסמינר נאסוף את הידע שנרכש במהלך השנתיים הראשונות, נדייק את האופן בו הוא מיושם בקליניקה ונגבש את 'מודל דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות ושל חיוניות'. במהלך השנה נתבונן ביחסים בין מודל זה להמשגות ותיאוריות אחרות בשדה הפסיכותרפיה. בין הנושאים בהם נעסוק יכללו העברה גופנית

והעברה-נגדית גופנית, המשגה של מנגנוני הגנה במונחים של נוכחות וחיוניות ועבודה עימם והתבוננות פנומנולוגית בשאלת הפסיכופתולוגיה בכלל. במקביל נתבונן באופן בו מִמדים טראנספרסונליים מזינים את התהליך התוך-אישי והבין-אישי, והזיקה בין תהליכים אלו, הנוגעים בממדים רוחניים, לבין הפסיכודינמיקה ותהליכים נפשיים-פסיכולוגיים מוכרים.

הערה:

התכנית שומרת לעצמה את הזכות לשינויים במבנה, תכנים וסגל-הוראה.

סגל ההוראה

ניהול התוכנית:

נעמי אורבך-שבילי

מייסדת ומנהלת שותפה ב'מכון דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'. מטפלת מוסמכת ברפואה סינית. סיימה לימודי תואר שני בפסיכותרפיה באוריינטציה בודהיסטית במכון 'קרונה'. חברת צוות פיתוח רעיוני, השירות הפסיכיאטרי, בית-חולים 'העמק'. ממקימי 'איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה'. לומדת טאואיזם, ומלמדת וחוקרת את התרומה של הגות זו לפסיכותרפיה. מטפלת ביחידים ובזוגות, ומדריכה ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'. מורה מוסמכת ל'ג'ינג צ'יקונג'.

ד"ר יורי סלע

פסיכולוג קליני, פסיכותרפיסט אינטגרטיבי וד"ר לפרשנות ותרבות. ייסד את בה"ס מגע לזן-שיאצו והוא מייסד ומנהל שותף ב'מכון דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' וממקימי 'איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה'. חבר צוות פיתוח רעיוני, השירות הפסיכיאטרי, בית-חולים 'העמק'. מרצה בתוכניות לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל-אביב ובאוניברסיטה העברית וחבר ב'מכון ת"א לפסיכואנליזה בת-זמננו'. מתרגל אמנויות לחימה סיניות מזה למעלה מ 30 שנה. כתב ופרסם שירה, פרזה וספרות מקצועית ועיונית. מטפל ומדריך ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' ובפסיכואנליזה.

צינה גז – יועצת/מתאמת אקדמית

פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית מזרח-מערב, מטפלת ברפואה סינית, דיאטנית קלינית (M.Sc) ומתרגלת איינגאר יוגה. מטפלת מעל 30 שנה. ב 10 השנים האחרונות מטפלת במודל משולב של פסיכותרפיה, דיקור ותהליכי התמרה בתזונה. יו"ר ראשון של 'איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה', ופעילה בצוות המוביל שלו מאז הקמתו.

מורים:

ד"ר איתן בולוקן

חוקר דתות ומתרגם המתמחה בפילוסופיה ובהיסטוריה של הבודהיזם המזרח-אסייתי ובמיוחד בהגות אסכולות הזן. בנוסף, עוסק במחקר השוואתי של דתות, ובמיוחד בסוגיות של שפה ואתיקה במחשבה הבודהיסטית לדורותיה וההגות היהודית של ימה"ב. במהלך שנותיו ביפן ערך מחקר ממושך בכתבי המקור והפרשנויות המסורתיות של אסכולת הסוטו-זן באוניברסיטת קומאזווה שבטוקיו. מבין ספריו: **בתוך השלג הדק: שירת הזן של דוגן ורייקאן** (קשב, 2011), **שני סתווים: שירת ההייקו של מסאוקה שיקי** (ירח חסר, 2019), **מנורה בשמש: שירים** (אבן חושן, 2020). בימים אלה משלים תרגום מדעי לכתבים נבחרים של מורה הזן דוגן.

רות בן-אשר

פסיכולוגית קלינית בכירה ומדריכה בפסיכותרפיה ובטיפול זוגי ומשפחתי, פסיכותרפיסטית אינטגרטיבית במים, מטפלת מוסמכת בטרומה בשיטות SE, TRE, EMDR. מלמדת קורסים בנושאי טיפול ממוקד-גוף בטרומה, טיפול בטרומות התפתחותיות דרך שלבי טרום הלידה והלידה, ואפיונים ויישומים קליניים של סגנונות התקשרות ב'מרכז הישראלי לרפואת גוף נפש', בתוכנית הפסיכותרפיה 'טבע ומהות' וב'תכנית לטיפול בנפגעי ונפגעות פגיעות מיניות' – בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן.

דניאל דוגון (M.S.W.)

עו"ס קליני, בהתמחות בטיפול באמצעות אמנויות. מטפל, מדריך מוסמך להדרכה ב'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב'. משלב גישה דינמית, מודעות והתייחסות לגוף, בפסיכותרפיה באוריינטציה בודהיסטית; לשעבר חבר בצוות ההוראה בתכנית ל'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב'; מטפל (L.Ac.) ומורה בכיר לשיאצו, רפואה ופילוסופיה סינית בבית ספר 'תמורות' מזה 20 שנה; חוקר קליני ב MAPS, במחקר של טיפול פסיכותרפויטי ב-PTSD בסיוע MDMA, ב'בית החולים הפסיכיאטרי באר-יעקב נס-ציונה'. יו"ר וועדת ההכרה בהכשרות, 'איגוד ישראלי רב תחומי לפסיכותרפיה'.

איתי הופמן (M.S.W.)

עו"ס קליני, בוגר לימודי 'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב' (של 'נוכחות וחיוניות'), מכון דמו"ת בשיתוף ביה"ס לעו"ס, אוניברסיטת תל-אביב. חבר צוות ההוראה של מכון דמו"ת ומוביל את מרכז הלמידה והקליניקה המשולבת של המכון. מנהל תחום מחקר, הדרכה ופיתוח, עמותת 'יד רחל'. מטפל בקליניקה במבוגרים ב'פסיכותרפיה אינטגרטיבית של נוכחות וחיוניות' ובהורים וילדים בהתערבויות משפחתיות מבוססות התקשרות ואינטר-

סובייקטיביות. מדריך ומלמד מטפלים, מנהלים וצוותים בנושאי טיפול והדרכה על הדרכה. מוסמך בזן-שיאצו (בי"ס 'מגע') ובהוראת טאי צ'י, צ'י קונג, ומדיטציה.

איילה זלצמן (M.S.W.)

עו"ס מומחה. פסיכותרפסטית, מוסמכת ב'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח מערב', אוניברסיטת תל-אביב בשיתוף מכון דמו"ת, ומדריכה מוסמכת ל'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב'. בעלת ניסיון רב בתפקידי אבחון, טיפול, הדרכה וניהול בשירות הציבורי המטפל באוכלוסיות המאופיינות בהתמודדות עם קשיים קיומיים, בעיות התנהגות, הפרעות אישיות, בעיות התמכרות, אלימות ותפקוד חברתי או משפחתי לקוי. מרצה ומדריכה בתחום האבחון והטיפול באלימות במשפחה. מדריכה ומנחת קבוצות הדרכה למטפלים, מדריכים, מפקחים ומנהלים בשירותי-הרווחה במסגרת 'בית הספר המרכזי לעובדי הרווחה', לשכות-רווחה ובאופן פרטני, תוך התבוננות אינטגרטיבית ביחסי גוף-נפש במרחב ההדרכתי והטיפול.

מנואל כץ

פסיכולוג קליני ורפואי בהכשרתו האקדמית, עובד ומלמד בארץ ובאיטליה. פגש את הבודהיזם בשנת 1983 בהודו, ומאז ממשיך ללמוד ולתרגל במסורת התרואדה ובמסורת הטיבטית. הוסמך ללמד את הדהרמה על ידי ה-FPMT. היה שותף להקמת מכון דמו"ת יחד עם יורי ונעמי, לתוכנית הכשרה תלת-שנתית ליועצים ברוח הדהרמה במסגרת מכון 'למה תצונג קפה' שבאיטליה, ולתוכנית הכשרה פסיכואנליטית-בודהיסטית 'רוח אדם' במסגרת ה'איגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי ולחקר הסובייקטיביות'. נשוי ואב לשלוש.

ד"ר גדעון לב

פסיכולוג קליני ופילוסוף, מתרגל מדיטציה ולומד בודהיזם מזה למעלה מעשרים שנה, כולל ריטריטים ממושכים בהודו, איטליה וישראל. מחברם של הספרים אהבה (מטר, 2015) ואמת אהבה אמונה: מבט פסיכואנליטי והיסטורי על משמעות החיים (כרמל, 2018) ושל מאמרים על הקשרים בין פסיכואנליזה, רוח ואמונה. מלמד ב'תוכנית הבינלאומית למדעי הרוח' באוניברסיטת תל אביב ובבתי ספר לפסיכותרפיה באוניברסיטאות תל אביב ובר אילן. מטפל ומדריך בקליניקה פרטית בחיפה ובבנימינה.

רונית מלכין

מטפלת שיאצו בכירה, מורה לשיאצו ומורה לצ'י גונג, תלמידתם של כריס מכאליסטר וד"ר אלן פיטפילד. מלמדת שיאצו בבי"ס 'מגע' בירושלים ומלמדת ומרכזת את מגמת השיאצו במכללת 'שלם'. מלמדת ומנחה שיעורים וסדנאות בצ'י גונג. שותפה בצוות ההוראה בימי הטאי-צ'י והצ'י גונג הבינלאומי בירושלים. לשעבר, חברת צוות-ההוראה במסגרת התוכנית התלת שנתית ל'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב', מכון דמו"ת, באוניברסיטת תל-

אביב. בעלת תואר ראשון בפיזיקה ובתוכנית המצטיינים במדעי הרוח 'אמירים' של האוניברסיטה העברית.

מירית סידי (מ.א.)

עובדת סוציאלית קלינית, קהילתית ואקטיביסטית. בוגרת מסלול 'עמיתים' במכללת 'עלמא', בוגרת תכנית 'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח- מערב' של מכון דמו"ת בבה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב. לומדת ומתרגלת בודהיזם למעלה מעשרים שנה. מנכ"לית מיסדת-שותפה של עמותת 'החצר הנשית', מפתחת מודל עבודה פמיניסטית ביקורתית עם נערות ונשים צעירות במרחבים טיפוליים בקהילה. שותפה מובילה בהקמת והובלת פורום ארגוני צעירות, חברת הנהלה בעמותת 'נשים לגופן'. מלווה מקצועית של פיתוח תוכניות עבור משרד הרווחה, בתחום צעירים הנמצאים במצבי סיכון והדרה. מרצה, מדריכה ומנחה של עובדים סוציאליים בשירותי הרווחה הציבוריים. מטפלת בקליניקה פרטית בנוער ומבוגרים. תלמידה בבית"ס לפסיכותרפיה, לימודים מתקדמים, במסלול 'פסיכולוגית העצמי והמעשה הטיפולי', באוניברסיטת תל אביב.

אביגיל שחר (מ.א.)

מטפלת בתנועה ואנליטיקאית ביואנרגטית. עוסקת בטיפול, הדרכה והוראה. מטפלת במבוגרים, בנשים הרות במסע התקשרות עם התינוק ברחמן, בתינוקות ובפעוטות. מלמדת ומדריכה ב'מכון הישראלי לאנליזה ביואנרגטית', ב'מרכז וויניקוט' ובמסגרות פרטיות. מחויבת מזה 35 שנים לטיפול וחקר ממדיו השונים של המרחב המרפא מנקודת מבט אנרגטית – גופנפשית.

דרישות ההכשרה

- הנוכחות במפגשים מהותית לאופי הלמידה, והיא חובה בלפחות 80% מהשיעורים.
- במהלך כל שנה יחקרו התלמידים ויעמיקו בנושא מתוך תכני הלימוד, שמעורר בהם עניין. פירות העבודה יוצגו בע"פ בסוף כל שנת-לימודים, ביום לימוד משותף בפני כלל התלמידים וחברים מסגל ההוראה.
- בשנת הלימודים השלישית, בנוסף להצגה בע"פ, תוגש עבודה בכתב הכוללת הצגת-מקרה על-פי מודל 'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות'.
- התוכנית תדרוש התנסות מעשית במסגרת הלימודים בהיקף מינימלי של 150 שעות בליווי של הדרכה פרטנית וקבוצתית. לשם ספירת שעות הטיפול יוכרו טיפולים בהיקף מינימלי של 10 מפגשים. אישור שעות הטיפול ייעשה ע"י מרכז/ת התוכנית והמדריך/כה.
- החל מאמצע שנה ב' יתקיימו הדרכות בקבוצות קטנות בהן יתבקשו התלמידים להביא הצגות מקרה על-פי מודל ההדרכה של 'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' במסגרת קורס הפרקטיקום בלימודים.

- הדרכות פרטניות במהלך הפרקטיקום - בשנה השנייה והשלישית - תעשנה מחוץ לשעות ההוראה ובהסדר תשלום אישי עם מדריך/ה שאושר על-ידי היועצ/ת האקדמי/ת. הקף-השעות יקבע עם היועצ/ת האקדמי/ת בהתאם לניסיון מקצועי קודם.
- במהלך שלוש שנות הלימוד ניתן מקום חשוב לתהליכי שיתוף-אישי בקבוצה הדורשים מרחב-שיתוף נוח ובטוח. תהליכים אלו יתקיימו מתוך כבוד לכלל המשתתפים והיענות להנחיות ולדרישות האתיות המקובלות בתוכנית.
- התכנית רואה בהתנסות האישית של כל מטפל בתהליך טיפולי אישי מרכיב מרכזי בהתהוותו כמטפל. מתוך כך אנו ממליצים לכל תלמיד להיות בטיפול פסיכותרפויטי במהלך ההכשרה*.

*טיפול אישי במשך שנתיים לפחות, מהווה תנאי-קבלה לחברות ב"איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה".