



## אודות פסיכותרפיה אינטגרטיבית של נוכחות וחיוניות

תכנית דמו"ת ל'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' היא מארג של מסורות מזרחיות ומערביות בטיפול נפשי. המודל הקליני והתיאורטי של התוכנית מקדם דו-שיח בין היבטים גופניים, נפשיים ורוחניים כחלק משלמות יסודית אחת. התכנית היא פיתוח מעודכן של תכנית ההכשרה ל'פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב' שהתקיימה בבית-ספר לעו"ס באוניברסיטת תל-אביב במשך 12 שנה בניהולם של נעמי אורבך-שבילי ודר' יורי סלע.

'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' מציעה גישה סדורה המתמקדת בתנאים הנחוצים לחיים שיש בהם יצירה, חופש ומשמעות ובגורמים המעכבים ביטוי חיוניות אלו במישור הנפשי, במישור הגופני ובמישור הרוחני. התכנית מכשירה מטפלים להתבוננות והקשבה לתחושות, להרגשות ולתכנים העולים 'כאן ועכשיו', כפי שהם מופיעים בחדר-הטיפוליים, בשדה הפסיכודינאמי, ובהקשרים שהם מעבר לממד האישי.

טיפולן וקידומן של נוכחות וחיוניות מהווים את ליבת תוכנית ההכשרה לאורך שלוש שנות הלימוד.

במילה "חיוניות" כוונתנו ל:

חיות בסיסית/ראשונית הנמצאת ביסוד כל גילויי וביטויי החיים. חיות זו מתבטאת בחוויות תחושתיות המהוות מצע לביטויים מורכבים יותר של החיים הפנימיים ושל עולם הנפש: בין אם אלו יופיעו בגוף ובתנועתו ובין אם יופיעו כרגש, או ככמיהה רוחנית. בראיה זאת תנועה, זמן, כוח, מרחב וכיווניות/כוונה עומדים בבסיסם של כל גילויי החיים, כולל המבעים האנושיים המשתנים ומתחלפים. ההתבוננות במושג הסיני "צ'י" מעשירה ומרחיבה הבנות אלו.

במילה "נוכחות" כוונתנו ל:

נוכחות במפגש (עם המטופל) מתוך תשומת-לב עירנית ופתוחה לכל ההיבטים המתגלים בטיפול: תשומת-לב למטופל ולמטפל, לגוף, לרגשות, לתנועות, למערכת-היחסים הבין-אישית, למחשבות, ולמחוות. איכות זו של

המפגש הטיפולי מפגישה תפיסות מזרחיות של איכות הלב הכוללת קשיבות ונוכחות - עם "תשומת הלב המרחפת" של פרויד, בהקשר של מפגש בין שני סובייקטים, משפיעים ומושפעים הדדית.

על מנת לגבש הבנה מעמיקה של ההוויה האנושית הן במצבי בריאות והן במצבי-חוסר-איזון, אנו מתייחסים לשלושה צירים פילוסופיים ברקע של לימוד זה:

1. הציר האונטולוגי - או 'מה יש בעולם?'
2. הציר האפיסטמולוגי - או כיצד אנו מכירים את העולם/בוראים אותו בתודעתנו?
3. הציר הפנומנולוגי –האופן בו ההתנסות החושית מבנה את ההכרה הסובייקטיבית של העולם מתוך הקשבה לגוף, תחושותיו וביטוייו.

אף שהציר הראשון נשען על חשיבה דאואיסטית, השני על הגות בודהיסטית והשלישי על פסיכותרפיה הומניסטית ופסיכואנליטית, במודל האינטגרטיבי של מכון דמו"ת שלושת אלו שלובים זה בזה באופן אינטגרטיבי ללא הפרדה. דבר זה בא לידי ביטוי ב'אבני-היסוד' של פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות. באבני-יסוד אלו גלומות תפיסותינו לגבי:

- ❖ הלא מודע
- ❖ נוכחות
- ❖ חיוניות – צ'י
- ❖ אי-ידיעה בפסיכותרפיה
- ❖ שינוי: תנועה פנימית/חיצונית
- ❖ המעשה הטיפולי: עשייה? אי-עשייה?
- ❖ התבוננות ב"ריבוא-הדברים"
- ❖ אמפתיה
- ❖ הגוף
- ❖ התנועה בין הדהוד ליחסי-העברה

## מהי פסיכותרפיה אינטגרטיבית

הזרם האינטגרטיבי בפסיכותרפיה מאפשר לנוע בין הממד האינטרא-פסיכי, הממד הבין-אישי והממד החברתי, תוך הכרה באפשרות קיומו של ממד מאחד, על-אינדיבידואלי, אנושי-רוחני.

עבורנו, משמעותה של אינטגרציה בטיפול היא הזמנה להכיל בהקשר אחד בלתי-מפוצל היבטים וחלקים שונים של העצמי. עמדה זו מאפשרת לחקור בו-זמנית ממדים שונים של ההוויה – גופני, תחושתית, רגשי, קוגניטיבי ורוחני-ולבחון את האופן בו הם קשורים ואחוזים זה בזה, נושאים במשותף את חותמו הייחודי של העצמי, ומציעים עצמם לביטויים חדשים ויצירתיים שלו. בטיפול האינטגרטיבי המטפל הוא המדיום באמצעותו מתרחש הטיפול. הוא לומד לכן להיות ער בו-זמנית לממדים השונים של המטופל, שלו עצמו ושל ההתרחשות הטיפולית. הוא נדרש להשהות את תגובותיו, להשעות שיפוטיות, ולפתח יכולת הכלה של מגוון ועושר הביטוי האנושי.

