

**פסיכו-דהרמה בקמפוס ברושים- ביה"ס לתורת הנפש הבודהיסטית**

**תוכניות פסיכו-דהרמה לאנשי מקצועות הטיפול**

****

*"ללמוד את דרך הבודהא פירושו ללמוד את העצמי. ללמוד את העצמי פירושו לשכוח את העצמי. לשכוח את העצמי פירושו להיות מוגשם על ידי התופעות כולן."* (מתוך הגנג'ו קואן)

**בתכניות השונות למטפלים בפסיכו-דהרמה - ביה"ס לתורת הנפש הבודהיסטית, ייפגשו הלומדים ממקצועות הטיפול עם הפסיכולוגיה הבודהיסטית  ועם הראייה שהיא מציעה מעבר לגישות המקובלות.**

"הבודהיזם מציע תורת נפש שבחלקה עולה בקנה אחד עם תורות נפש מערביות, ובחלקה מנוגדת להן באופן רדיקלי, הן ברמה העיונית והן ברמה הטיפולית המעשית. כמו בפסיכולוגיה המקובלת, חלק גדול ממצוקות האדם נובע לא מן התנאים החיצוניים אלא מהתייחסותנו אליהם. נקודות מרכזיות הנבדלות מן הפסיכולוגיה המקובלת, ושעליהן ניתן דגש מיוחד בלימודים, הן:

1.  כולנו, 'מטפלים' ו'מטופלים', סובלים מ'פתולוגיות' דומות, והשחרור מהן הוא עבודת-חיים של אימון.

2.  אימון בקבלה רדיקלית של 'זה מה שיש' ושל קשיי החיים:  פרידות, זיקנה, חולי ומוות.

3. הכרה בכך שה'אני' כמרכז היקום, אינו אלא סיפור, פיקציה, המסבה סבל מיותר, והשתחררות

 מכבליו. השתחררות מאשליות האני לחתירה לאושר, לשליטה ולנעורים נצחיים.

4. הטלת ספק בכל ראייה של 'או-או', תיאוריה, פרשנות או סיפור (כולל הבודהיסטיים).

5. אימון בריסון תגובות בטן רגשיות במקום 'ביטוי רגשות בכל מחיר'.

6. העברת הדגש מ'הגשמה עצמית' וטיפוח היחיד אל טיפוח הרשת שבתוכה אנו חיים.

7. הרחבת המידות המיטיבות כאהבה, חמלה, השתוות, שמחה, ונתינה.

8. פיתוח תשומת הלב כדרך חיים.

9. האתיקה איננה נפרדת מן הפסיכולוגיה אלא מהווה חלק מרכזי ממנה.

10. אימון במדיטציה לצורותיה כ'גל הנושא' של אימון התודעה, הן למטפל והן למטופל.

התכנית באה להרחיב את ראייתם של התלמידים, ולא להחליף אותה:  לא 'או-או' אלא 'גם וגם'."

*נחי אלון ממייסדי פסיכו-דהרמה*

**תורת הנפש הבודהיסטית – תוכנית שנתית למטפלים**

**החוכמה הבודהיסטית והשלכותיה על המעשה הטיפולי**

**מרכז מקצועי** – ד"ר עודד ארבל

**מורים**: יובל אידו טל, מאיה לאוב, פרופ' יעקב רז. נחי אלון ביומיים מרוכזים.

התוכנית מיועדת לאנשים בעלי הכשרה מוכרת שהסיוע לזולת הוא מקצועם: פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים, מטפלים ביצירה ובהבעה, קרימינולוגים קליניים, יועצים חינוכיים בעלי תואר שני. הקבלה לתוכנית מותנית בראיון אישי.

בבודהיזם מצויה מישנה פסיכולוגית סדורה אודות התודעה ושיבושיה, הסבל, מקורותיו והדרכים להשתחרר ממנו, ולצידה שפע של פרקטיקות מעשיות להתבוננות ולתמורה בתודעה.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית פותחת דרכי מחשבה ופעולה  בדרכים חלופיות, מחוץ לקופסה הטיפולית.

בתכנית למטפלים ייפגשו הלומדים הלכה למעשה עם הפסיכולוגיה הבודהיסטית  ועם הראייה שהיא מציעה מעבר לגישות המקובלות. בקורס נבקש לראות את ה'אני' לא כנפרד ומוצק ולא כיעד התפתחותי נכסף. נבקש לראות גם את התעתועים המזיקים המנתקים את האדם מרשת החיים הסובבת אותו כאשר ה'אני' נתפס כמוצק ונפרד; נבקש לראות את הרגשות לא בהכרח כמפתח המרכזי לחקירת חיי הנפש, אלא כתנועות-תודעה חולפות שלעתים ראוי להניח להן; את הסבל, ואפילו את המוות, נבקש לראות לא בהכרח כבעיה שיש לפתור, אלא כמציאות שאותה ניתן לקבל; נבקש לראות את המעשה הטיפולי לא רק כמעשה שעניינו הפחתת סבל אלא גם כמעשה של פיתוח מידות טובות ומיטיבות כמו חמלה, נדיבות וסובלנות; את השיחה הטיפולית נחקור, לא כדרך יחידה לחקירה פנימית ולתמורה, אלא כחלק ממרקם רחב ומקיף יותר, שכולל בתוכו גם את המדיטציה וגם שינוי ממשי בהרגלי החיים ובהרגלי התודעה.

הלימוד יכלול פרקי הוראה עיוניים, למידה ואימון שיטתיים בחקירה מדיטטיבית, התנסויות, קריאת טקסטים ודיון סדור על ההשלכות של הנלמד על המעשה הטיפולי.

**מבנה התוכנית:**

22 מפגשים בימי חמישי בין השעות 13:00-9:30

(בין התאריכים 29.5.14-27.3.14 המפגשים יהיו בין השעות: 11:00-14:30)

+ 5 ימי תרגול מרוכזים בתאריכים: 2.1.14, 20.2.14, 6-7.3.14, 10.6.14.

תאריך פתיחה: 31.10.13 תאריך סיום: 20.6.14

מחיר: 7,000 ₪ + 250 ₪ דמי רישום לתלמידים חדשים.

**מראה מול מראה – דיאלוג עכשווי בין בודהיזם לפסיכותרפיה**

**מורה**: רחל קפלן

בקורס עיוני זה, המיועד לפסיכולוגים ואנשי מקצועות הטיפול, נבחן את הפרדיגמה הטיפולית המתהווה דרך הדיאלוג העכשווי בין פסיכותרפיה לבודהיזם.

**בין הנושאים**:

* ההבדלים העקרוניים בין שתי הגישות בנקודות המוצא ובמטרות השיח התיאורטי.
* המודל התרפויטי בכל אחת מן הגישות - מהם קווי הדמיון בין שתיהן ומהו השוני ביניהן, וכיצד הן מסבירות את מקורות הסבל האנושי ואת טבע השינוי.
* היחס בין חוויה לבין מתן משמעות, היחס לזרם התודעה - אסוציאציות חופשיות, העברה נגדית ו-reverie בפסיכולוגיה למול 'מדיטציה'
* ו'חקירה אנליטית' בפרקטיקה הבודהיסטית.
* היחס בין המושג הבודהיסטי "אנאטה" (אין אני) לבין המושגים הפסיכולוגים: אגו, עצמי ועצמי-מרובה.
* יחסי מורה- תלמיד בבודהיזם ויחסי מטפל- מטופל בתפיסה האנליטית.

הקורס ילווה בקריאה של כתבים פסיכולוגים ובודהיסטים בנושאים אלה.

**מבנה הקורס**

12 מפגשים בימי חמישי, בין השעות: 12:00-9:00

תאריך פתיחה: 24.10.13 תאריך סיום: 16.1.14

מחיר: 2,000₪ + 100₪ דמי רישום לתלמידים חדשים.

**סמסטר ב': להיות נוכח, להיות קשוב: מודעות קשובה (Mindfulness) במסגרת טיפולית ורפואית**

**מורה**: ד"ר אסף פדרמן

שתי השיטות הנחקרות ביותר בתחום הקשיבות הן הפחתת מתחים באמצעות קשיבות וטיפול קוגניטיבי על בסיס קשיבות (MBSR ו MBCT). במסגרתן של התערבויות קבוצתיות אלה לומדים סוגים שונים של מדיטציה ותוכן פסיכו-חינוכי. התוכנית צמחה על בסיס מדיטציה בודהיסטית, במיוחד ויפסנה וזאזן, אבל אינה מכילה תוכן פילוסופי או דתי שמזוהה במובהק עם הבודהיזם. בקורס נלמד את השעורים של השיטות אחד לאחד ונחווה מכלי ראשון את ההשפעה הפסיכולוגית של התרגול ומערכת המושגים הפסיכולוגית שמלווה אותו. כמו כן נעמיק בדיון על ההיבטים התיאורטיים של הקורס מהזווית הפסיכולוגית והזווית הבודהיסטית.

עמידה בתנאי הקורס תקנה למשתתפים תעודת השתתפות בקורס MBSR כתלמידים. תעודה זו מהווה תנאי להמשך לימודים למי שבעתיד יהיה מעוניין להשתלם כמורה מוסמך לשיטה.

**שיטת הלימוד**

בכל מפגש נלמד תרגילי מדיטציה ונתרגל אותם. יתנהל דיון ותועבר הרצאה בנושא מסוים.

משתתפי הקורס יתבקשו לתרגל מדי יום 45 דקות ולנהל יומן. בנוסף יומלצו חומרי קריאה.

**מבנה הקורס**

10 מפגשים בימי רביעי, בין השעות: 13:00-10:00.

תאריך פתיחה: 5.3.14 תאריך סיום: 14.5.14.

מחיר 1,650 ₪ + 100 ₪ דמי רישום לתלמידים חדשים.

**לפרטים נוספים, או הרשמה בטלפון: 03-6411961, או במייל:** **broshim@tauex.tau.ac.il**