



החטיבה לפסיכולוגיה קלינית

שמחה להזמין לכנס

חידושים בפסיכותרפיה בת-זמננו

ימים רביעי-חמישי, 2-3 באפריל 2014

במלון ניר עציון על הר הכרמל



בהשתתפות:

פרופ' רחל בלאס, ד"ר בן שחר, פרופ' גולן שחר, פרופ' אשכול רפאלי, פרופ' גארי דיימונד,

ד"ר בעז שלגי, ד"ר שרון זיו-ביימן, ד"ר עופר מאורר, ד"ר אילן דיאמנט, מר עמוס ספיבק,

פרופ' עמיה ליבליך, גב' אוסנת כהן-גנור, מר ג'רמי רוז, מר יואב ברושי, מר דן שאכטר,

ד"ר איב אלון, ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי, גב' נטע עופר, מר רן אלמוג, ד"ר אסף פדרמן

הועדה המארגנת: ד"ר יוכי בן-נון, עמוס ספיבק, ד"ר עופר מאורר, ד"ר אלינוער פרדס, דני כפרי

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל החטיבה לפסיכולוגיה קלינית

חידושים בפסיכותרפיה בת-זמננו

חברים ומשתתפים יקרים,

עד לפני עשור פסיכותרפיה בישראל הייתה מזוהה כמעט באופן מוחלט עם הזרם הפסיכואנאליטי-פסיכודינמי. גישות מזרמים אחרים כגון הזרם הקוגניטיבי-התנהגותי והזרם האינטגרטיבי היו בשולי השיח הטיפולי, ימי העיון, הספרות התיאורטית והשירות הציבורי לבריאות הנפש בארץ. התפתחויות ותמורות בתוך הזרם הפסיכואנאליטי בשדה העולמי, זכו לתרגום, התייחסות ופיתוח מיידיים בקרב פסיכולוגים קליניים בארץ. לעומת זאת, התפתחויות בגישות שמחוץ לזרם הפסיכואנאליטי חלחלו באופן איטי ונלמדו באופן יסודי על ידי מיעוט בקרב הציבור הקליני בארץ. נוצר פער של ממש בין המקום הרחב שגישות אלו תפסו בשדה הפסיכותרפיה העולמי לבין מקומן בארץ.

בעשור האחרון אנו עדים לתנופה מואצת של פסיכותרפיה מזרמים שאינם אנליטיים. הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית והגישות האינטגרטיביות זכו לעניין הולך וגובר בשדה הפסיכותרפיה בארץ והן מקבלות יותר מקום בעיקר באקדמיה, אך גם בתוכניות הכשרה ובמקומות ההתמחות. פיתוחים והמשגות חדשים של הזרם הקוגניטיבי התנהגותי (הגל השלישי) ושל הגישות האינטגרטיביות מגיעים לארץ במהירות וזוכים לתהודה בקרב ציבור המטפלים. הפער בין השדה העולמי לשדה הישראלי מצטמצם. תנופה זו של הגישות הקוגניטיביות-התנהגותיות והאינטגרטיביות, המביאות עימן שלל כלים, רעיונות, פרוטוקולים והמשגות חדשות בפסיכותרפיה - מציבה אתגר בפני הפסיכולוגים הקליניים שהתחנכו בארץ על ברכי הגישה הפסיכואנאליטית.

אם עד כה, ההנחה הייתה שזהו תהליך של חיים שלמים לנסות להבין, להפנים, ואף להתעדכן בתמורות ובהתפתחויות של הזרם הפסיכואנאליטי בלבד, כיצד נוכל להתפנות ולהעמיק בפיתוחים רבים וחדשים של הזרם הקוגניטיבי התנהגותי ושל הזרם האינטגרטיבי? לא זאת בלבד שחלק ממושגי היסוד, הדגשים, ותפיסות האדם של זרמים אלה שונים באופן מהותי מזו של הגישה הפסיכואנאליטית, הרי שגישות אלו התרחבו באופן כל כך דרמטי בשנים האחרונות, שהן מצריכות לימוד רחב בהרבה ממה שחלק שיערו בתחילה. כיום גישות אלה מציעות אפשרויות לטיפול בכלל המצוקות הנפשיות של האדם. אלו כבר אינן גישות שמציעות רק טיפול יעיל בחרדה או בדיכאון כי אם התמקצעות בשלל ההפרעות הנפשיות-מנוירוזה ועד פסיכוזה, כולל תחום הפרעות האישיות שנתפס עד לאחרונה כנחלתה הבלעדית של הגישה הפסיכואנאליטית.

המטפלים/ות בני זמננו ניצבים מול שלל של תיאוריות, גישות, 'מסדרים', מודלים, מסורות ונאמנויות מקצועיות – לעתים עם תחושה של עושר והתרחבות אך לעתים גם עם תחושת סחרחורת קלה ובלבול. כיצד להתמקם בתוך תרבות השפע הפסיכולוגית הזו? כיצד לשמר את הידע הקיים שנרכש בעמל כה רב מבלי להסתכן בסטגנציה וקיפאון? כיצד להישאר מעודכנים מבלי לוותר על חלקים חשובים ויקרים של עצמנו – הזדהויות תיאורטיות, הפנמות של מורינו, מדריכינו ועוד? האם אנו צועדים לקראת שדה פסיכותרפויטי מפוצל שבו מתקיימים מודלים פסיכותרפויטיים נפרדים ומפוצלים או אולי אפשר יהיה לנוע בתוך המרחב הטיפולי תוך הישענות ושימוש ביותר מגישה אחת מבלי לאבד את הכיוון והזהות של המטפל/ת?

אין לנו תשובה אחת לשאלה זו. ואולם, הכנס הנוכחי לא נועד ליצור תחרות בין הגישות וגם לא כדי ליצור בהכרח אינטגרציה ביניהן. במקום זאת, הכנס נועד לאפשר לכולנו לחוות חוויות למידה שונות שיש בהן הסתכלות רחבה על המתרחש בזירה הטיפולית כיום. אנו כן מבחינים כיום שחלק מהמטפלים בארץ פונים ללמוד שיטות חדשות של פסיכותרפיה מן הזרם הקוגניטיבי התנהגותי ומן הזרם האינטגרטיבי ועושים ניסיון לשלב אותן בעבודה המעשית בקליניקה על יסודות הפסיכותרפיה הפסיכואנליטית אותה למדו. בכנס הנוכחי ננסה לקיים הלכה למעשה את הדבר שהפסיכואנליטיקאי פיליפ ברומברג מכנה בשם "לעמוד ברווחים" – Standing in the spaces... במילים אלה הוא מתייחס לאותה יכולת חמקמקה להחזיק בו זמנית במציאויות פנימיות שעל פניהן עלולות להראות כמנוגדות או סותרות. לבעלי היכולת לעמוד ברווחים יש את האפשרות להישאר נאמנים לחלקים שונים של עצמם, כך שבמפגש עם מצבים חדשים אינם צריכים לאבד את הקיים אלא יכולים ליהנות מלהוסיף ולחבר אליו באופן שמקדם את האינטגרציה הפנימית.

אנו מזמינים אתכם לעשות היכרות בכנס זה עם מספר פיתוחים חדשים של הזרם הקוגניטיבי התנהגותי ושל הזרם האינטגרטיבי, אולם בד בבד, ניתן מקום של כבוד גם לזרם הפסיכואנליטי-פסיכודינמי אשר לא שינה את תפיסתו הבסיסית את האדם אך בהחלט מפתח ומשכלל את המשגותיו כל העת.

ברמה המעשית הכנס בנוי ממושב פתיחה וסגירה אשר ימסגרו את הכנס עם סקירה של השדה העכשווי בפתיחה ועד לדיון במקרה קליני מורכב ממספר עמדות וגישות בסיום. בין לבין תתאפשר לכל המשתתפים ההזדמנות להיחשף באופן מעמיק לשתי גישות טיפוליות או לשני נושאים שונים, כאשר לכל אחת מהסדנאות מוקדשות כמה וכמה שעות טובות בכדי לאפשר למידה והיכרות שהיא מעבר ל"טעימה". כל המשתתפים יקבלו גם רשימות ביבליוגרפיות מסודרות להמשך קריאה ולמידה אישית.

ברוח ימי האביב שלפנינו, ימי התחדשות, התפתחות ויצירה, החטיבה הקלינית והועדה המארגנת של הכנס שמחים להזמין אתכם לחוויה בלתי נשכחת של למידה, התפתחות אישית ומפגש חברי נעים.

מחכים ומצפים לפגוש אתכם בכנס,

עמוס ספיבק (יו"ר החטיבה), ד"ר עופר מאורר וד"ר אלינוער פרדס

תכנית הכנס

יום רביעי – 2.4.14

התכנסות והרשמה.	10:00 – 08:00
פתיחת הכנס, דברי ברכה :	10:30 – 10:00
ד"ר יוכי בן-נון - יו"ר הפ"י	
עמוס ספיבק - יו"ר החטיבה הקלינית בהפ"י	
ד"ר עופר מאורר - חבר הפ"י ומנהל בית הספר החדש לפסיכותרפיה	
הרצאת פתיחה : פרופ' גולן שחר : מגמות בפסיכותרפיה בת זמננו	11:30 – 10:30
הפסקה ופיזור לסדנאות א'	12:00 – 11:30
סדנה א'	13:30 – 12:00
ארוחת צהרים	14:30 - 13:30
קבלת חדרים, הפסקה	16:00 – 14:30
קפה ועוגה	16:15 – 16:00
המשך סדנה א'	19:00 – 16:15
ארוחת ערב	20:00 – 19:00
המשך סדנה א'	21:15 – 20:00
ערב חברתי	21:45

יום חמישי – 3.4.14

ארוחת בוקר	09:00 – 08:00
פינוי חדרים	עד 09:15
סדנה ב'	11:00 – 09:15
קפה ועוגה	11:30 – 11:00
המשך סדנה ב'	13:30 – 11:30
ארוחת צהרים	14:30 - 13:30
מליאה וסיכום : דיון במקרה מורכב של דיכאון אחרי לידה מגישות טיפוליות שונות	16:30 – 14:30
חיבוקים ולהתראות	– 16:30

איזו סדנה באיזה יום?

על כל משתתף/ת לבחור סדנה שונה בכל אחד מימי הכנס וזאת כדי לאפשר היכרות עם יותר מגישה אחת ולמידה מעשירה ככל האפשר (2 סדנאות סה"כ).
 אנא רישמו **5 עדיפויות** לסדנה לפי בחירתכם **לכל אחד מימי הכנס** בנפרד. את העדיפויות יש לסמן בטופס ההרשמה האינטרנטי (קישור לטופס בסוף החוברת). ההרשמה לסדנאות היא לפי סדר ההרשמה לכנס ולפי העיקרון של כל הקודמת זוכה וכל הקודם זוכה. מספר המקומות בכל סדנה מוגבל אז הקדימו להרשם!

סדנאות יום רביעי 2.4.14 (7 שעות אקדמיות)

(נא לבחור 5 סדנאות לפי סדר העדפה – יש לסמן בטופס ההרשמה בסוף החוברת)

- ψ **עבודה ב"כאן ועכשיו" – מבט קלייניאני מלונדון** – פרופ' רחל בלאס (סדנה מס' 1)
- ψ **טיפול ממוקד רגשות EFT** – ד"ר בן שחר וד"ר איב אלון (סדנה מס' 2)
- ψ **טיפול מבוסס קבלה ומחוייבות ACT** - מר רן אלמוג (סדנה מס' 3)
- ψ **על דיבור- שהוא-חלימה: הפסיכואנליזה העכשווית של תומס אוגדן** – ד"ר בועז שלגי (סדנה מס' 4)
- ψ **אינטגרציה של הפסיכותרפיה בראי הטיפול ההתייחסותי הממוקד** – ד"ר שרון זיו ביימן (סדנה מס' 5)
- ψ **סכמה תרפיה עבור אנשים הסובלים מהפרעות אישיות קשות** – פרופ' אשכול רפאלי (סדנה מס' 7)
- ψ **סיפורי נפש** – פרופ' עמיה ליבליך (סדנה מס' 8)
- ψ **פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות (Focusing)** - מר דן שאכטר (סדנה מס' 11)
- ψ **מנטליזציה בטיפול** – ד"ר אילן דיאמנט ומר יואב ברושי (סדנה מס' 13)
- ψ **טיפול חוויתי-דינמי מואץ AEDP** - גב' נטע עופר (סדנה מס' 16)

סדנאות יום חמישי 3.4.14 (5 שעות אקדמיות)

(נא לבחור 5 סדנאות לפי סדר העדפה – יש לסמן בטופס ההרשמה בסוף החוברת)

- ψ **טיפול מבוסס קבלה ומחוייבות ACT** - מר רן אלמוג (סדנה מס' 3)
- ψ **אינטגרציה של הפסיכותרפיה בראי הטיפול ההתייחסותי הממוקד** – ד"ר שרון זיו ביימן (סדנה מס' 5)
- ψ **טיפול משפחתי מבוסס התקשרות ABFT** – פרופ' גארי דיימונד (סדנה מס' 6)
- ψ **סכמה תרפיה להפרעות אישיות קשות** – ד"ר עופר מאורר (סדנה מס' 7)
- ψ **מה זאת אהבה? טיפול זוגי ממוקד רגש EFT** – גב' אוסנת כהן-גנור (סדנה מס' 9)
- ψ **טיפול מבוסס מיינדפולנס לחרדה ולדכאון MBSR ו-MBCT** – ד"ר אסף פדרמן (סדנה מס' 10)
- ψ **פסיכותרפיה בינאישית IPT** – ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי (סדנה מס' 12)
- ψ **מנטליזציה בטיפול** – ד"ר אילן דיאמנט ומר יואב ברושי (סדנה מס' 13)
- ψ **הדרכה בגישה פסיכודינמית חוויתית-תהליכית** – מר ג'רמי רוז (סדנה מס' 14)
- ψ **הדרכת הורים לתלות תובענית של מתבגרים והסתגרות בבית של צעירים** - מר עמוס ספיבק (סדנה מס' 15)
- ψ **טיפול חוויתי-דינמי מואץ AEDP** - גב' נטע עופר (סדנה מס' 16)

תיאור הסדנאות

1. עבודה ב"כאן ועכשיו" - מבט קלייניאני מלונדון - פרופ' רחל בלס

בשנים האחרונות נוטות גישות פסיכודינאמיות רבות להדגיש את החשיבות שהעבודה הטיפולית תתרחש ב"כאן ועכשיו". עם זאת ניתן לראות שלמעשה קיימות הבנות שונות ואף מנוגדות של משמעות העבודה באופן זה והכרוך בה. בסדנה זו נעמיק בעמדה הקלייניאנית המושרשת בלונדון ביחס ל"כאן ועכשיו". נעמוד על מאפייניה הייחודיים של עמדה זו, הקשורים בניואנסים של הקשר והתהליך הטיפולי, אשר הספרות האנליטית התקשתה מאז ומתמיד לתאר. ננסה לזהות את היסודות וההנחות עליהם מושתתת העמדה הלונדונית (למשל, כיצד הם קשורים לחשיבה הקלייניאנית על הפנטזיה). נראה גם כיצד הבדלים משמעותיים בטכניקה הטיפולית בין קלייניאנים לונדונים שונים (למשל בין בטי ג'וסף לחנה סגל) נובעים מתפישות שונות ביחס ל"כאן ועכשיו" על אף התבססות על תשתית משותפת.

בסדנה זו אציג רעיונות אלו דרך קריאה מונחית ודיון בטקסטים מרכזיים ודרך ניתוח תיאורי וויזיטות טיפוליות. רשימה ביבליוגרפית תינתן מראש למשתתפים. דרך העיון ב"כאן ועכשיו" בגישה קלייניאנית לונדונית, תאפשר סדנה זו גם מבט חדש על מהות הפסיכואנליזה הקלייניאנית והבנה עמוקה יותר של הטכניקות הטיפוליות שהיא מציעה ויסודותיהן התיאורטיים

על המנחה

פרופ' רחל בלס היא פסיכואנליטיקאית, חברה בחברה הפסיכואנליטית הבריטית וחברה ואנליטיקאית מנחה בחברה הפסיכואנליטית בישראל. ב-6 השנים האחרונות היא חיה בלונדון, כשהיא עובדת כאנליטיקאית בקליניקה פרטית ומכהנת כפרופסור באוניברסיטת לונדון. בעבר היא עמדה בראש המגמה לפסיכולוגיה קלינית באוניברסיטה העברית. היא חברה במערכת ה-*International Journal of Psychoanalysis* ועורכת את מדור ה"מחלוקות" של כתב העת. רחל בלס הרצתה באופן נרחב, פרסמה יותר מ-60 מאמרים וספרים, ועבודתה תורגמה ל-11 שפות. כתביה עוסקים בעיקר ביסודות המושגיים, האפיסטמולוגיים, והמוסריים של הפסיכואנליזה ובערכם להבנת החשיבה והטיפול האנליטיים העכשוויים, תוך התמקדות בחשיבתו של פרויד ובהתפתחות חשיבה זו בפסיכואנליזה הקלייניאנית. תפישתה את הגישה הקלייניאנית מושפעת ומועשרת משנים של הדרכה אצל קלייניאנים בכירים (במיוחד חנה סגל, בטי ג'וסף, וג'ון סטיינר). מאז שעברה ללונדון היא ממשיכה ללמד בארץ ומעבירה סמינרים קלייניים קבועים במכון הפסיכואנליטי הישראלי בנושאים הקשורים לחשיבה ולטיפול הקלייניאניים. להלן מספר ממאמריה האחרונים:

- Blass, R. B. (2012). The ego according to Klein: Return to Freud and beyond. *The International Journal of Psychoanalysis*. 93: 151-166.
- Blass, R. B. (2012). André Green's definition of psychoanalysis and the location of Melanie Klein in relation to it: A neglected area of common ground? (in French). *Revue Belge de Psychanalyse*. 60:49-55.
- Blass, R. B. (in press). Conceptualizing splitting: On the different meanings of splitting and their implications for the understanding of the person and the analytic process. *The International Journal of Psychoanalysis*.
- Blass, R. B. (in press). On "the fear of death" as the primary anxiety: How and why Klein differs from Freud. *The International Journal of Psychoanalysis*.

2. טיפול ממוקד-רגשות (Emotion-focused therapy) - ד"ר בן שחר וד"ר איב אלון

טיפול ממוקד-רגשות (EFT) יוצא מתוך נקודת הנחה שעל מנת להביא לשינוי פסיכולוגי מהותי ויציב, חשוב לעבוד עם רגשות בצורה ישירה במהלך הטיפול. מטרת העל בטיפול היא לעזור למטופלים לשים לב לרגשות שלהם, לקבל אותם, לווסת אותם, להשתמש בהם כמדריך, ולשנות סכמות רגשיות בעייתיות שנוצרו בהקשרים טראומטיים.

טיפול ממוקד רגשות הוא אינטגרציה של טיפול ממוקד-קליינט (קרל רוג'רס) יחד עם אלמנטים יותר ישירים של עבודה חווייתית. בבסיס הטיפול עומדת מערכת יחסים חמה ובטוחה בין המטפל למטופל, בה המטפל נוכח בצורה מלאה, מכוונן למצב הרגשי של המטופל בכל רגע ורגע, ומכוון את המטופל להתבונן פנימה לעולם הרגשי שלו בעזרת שיקופים אמפטיים. המטפל מזהה/מאבחן סמנים (markers), שהם מצבים או התנהגויות של המטופל המסמנים למטפל להציע התערבות חווייתית מסוג מסוים. המבנה המרכזי של הטיפול מבוסס על זוגות של סמנים והתערבויות המתאימות להם, כאשר כל זוג כזה פותח ונחקר על סמך ניתוחי מקרים ממחקרי תהליך בפסיכותרפיה.

טיפול ממוקד רגשות הוא טיפול קצר מועד ומבוסס-ראיות. הוא נשען על מערכת רחבה של מחקרים המעידים כי הוא יעיל בטיפול בדיכאון, חרדה, טראומה, וטיפול זוגי. הסדנה תתחיל עם סקירה של הרקע התיאורטי של הגישה, עם דגש על תפקידם של הרגשות ומקומם בתפקוד אדפטיבי ופתולוגי. נלמד איך מאבחנים בתוך הטיפול בין ביטוי רגש שמוביל להתחדשות ושינוי לבין רגשות שמנציחים כאב ותקיעות. הסדנה גם תיתן כלים לעבודה עם רגשות במהלך הטיפול, הן דרך כונון אמפטי לחוויה הרגשית של המטופל, והן דרך התערבויות יותר דירקטיביות שמיועדות לשנות דפוסים רגשיים לא אדפטיביים כמו ביקורת עצמית או רגשות לא פתורים עם דמויות התקשרות. הסדנה תועבר בעזרת הרצאות, הדגמות של קטעי וידאו, הצגה של תיאורי מקרה ותרגול חווייתי.

על המנחים

ד"ר בן שחר הוא עמית מחקר ומרצה בביה"ס לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי, הרצליה. מחקרו מתמקד בהבנה של תהליכי השינוי במהלך טיפול ממוקד-רגשות בחרדה חברתית ובהבנת תפקיד הבושה בהפרעות חרדה. יחד עם דר' איב אלון ובהדרכת פרופ' לזלי גרינברג (מייסד הגישה), דר' שחר ייסד את המכון הישראלי לטיפול ממוקד-רגשות (www.emotion-focused-therapy.org.il). לדר' שחר דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית מאוני' אריזונה שם הוכשר בטיפול ממוקד-רגשות, בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, ובטיפול משפחתי-מערכת. הוא השלים את ההתמחות הקלינית במחלקה לפסיכיאטריה ומדעי ההתנהגות באוני' דיוק שם הכשרתו התמקדה בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT) בהפרעת אישיות גבולית ובהפרעות אכילה וכן בטיפול ממוקד-רגשות בקרב יחידים וזוגות.

ד"ר איב אלון היא בעלת תואר שני בפסיכולוגיה קלינית מהאוניברסיטה העברית, שם קיבלה הכשרה בגישה הפסיכו-דינמית. היא המשיכה ללימודי דוקטורט בפסיכו-קלינית באוני' יורק בטורונטו, שם נקשרה לגישה טיפולית הומניסטית. הודרכה על ידי פרופ' לורה רייס, סטודנטית של קרל רוג'רס ומומחית לטיפול ממוקד-קליינט. לאחר מכן למדה טיפול ממוקד-רגשות EFT מפרופ' גרינברג ועמיתיו. מאז 1996 חיה ועובדת בקיבוץ משמר העמק, שם עוסקת בפסיכולוגיה מערכתית ואישית בטווח גילאים רחב (מילדות ועד זקנה). בשנים האחרונות ייסדה ביחד עם ד"ר בן שחר את [המכון הישראלי לטיפול ממוקד-רגשות](#) ומעורבת במחקרים בתחום ה-EFT המתקיימים במרכז הבינתחומי בהרצליה. לפני שנה הצטרפה לשירות הפסיכולוגי של המרכז ועוסקת בייעוץ לסטודנטים מחו"ל.

3. טיפול מבוסס קבלה ומחוייבות ACT - מר רן אלמוג

הסדנה תעסוק בגישה טיפולית חדשה אשר נקראת Acceptance and Commitment Therapy (ACT). גישה זו צמחה במסגרת עולם ה-CBT, אולם בד בבד מאתגרת חלק מהנחותיו המוקדמות. הגישה מדגישה קבלה של תכנים מנטאליים שונים (מחשבות, זיכרונות ורגשות) על פני מאבק בהם ועושה שימוש בין השאר בטכניקות של קשיבות (mindfulness). אלמנטים אלה זוכים כעת לנוכחות גוברת והולכת בעולם ה-CBT והגישות אשר עושות בהם שימוש (ובניהן DBT, MBCT ו-MBSR), אף זכו לכינוי – "הגל השלישי של ה-CBT". ACT מציעה את המודל העשיר והמורכב ביותר בין גישות אלה ובנוסף לכך נוקטת עמדה טראנס-דיאגנוסטית, בשונה מגישות אחרות אשר נוטות להיות מכוונות להפרעה ספציפית. בנוסף לכך, ACT זכתה לתימוכין מחקריים רחבים בשנים האחרונות ומעוררת תהודה רבה בעולם ה-CBT.

בסדנה יסקר בתחילה הקונטקסט המקצועי בו צמחה ACT ובו היא נמצאת היום והדומה והשונה בין ACT ובין CBT "קלאסי". בנוסף לכך, יוצגו העקרונות התיאורטיים הבסיסיים, אשר עליהם מתבסס המודל הטיפולי של ACT ולאחר מכן יתואר באופן תיאורטי ומעשי מודל הגמישות הפסיכולוגית שבבסיס ACT וששת התהליכים הטיפוליים המרכזיים בו:

- פיתוח קבלה פסיכולוגית (acceptance)
- התמזגות קוגניטיבית (cognitive fusion) והשתחררות ממנה
- פיתוח קשיבות ושכלול היכולת להפניה של תשומת לב להווה
- זיהוי ממדים שונים של העצמי ושינוי מוקד ההזדהות – הבחנה בין העצמי התוכני והעצמי הקונטקסטואלי
- זיהוי ערכים והבהרתם – ביסוס אוריינטציה חיים
- פיתוח יכולת לפעולה מחויבת

על המנחה

שמי רן אלמוג ואני פסיכולוג קליני מומחה. במהלך ההתמחות שלי הוכשרתי בטיפול דינמי וב-CBT "קלאסי" ועבדתי הן עם מבוגרים והן עם נוער וילדים. על גישות אלה הוספתי לימודי הנחית קבוצות, לימודי היפנוזה, לימודי ביופידבק ולימודי EMDR... עם זאת, לפני מספר שנים גיליתי את גישת ACT והיום זהותי המקצועית ועבודתי נסובות סביבה. גישה זו עבורי אינה רק עוד דרך טיפול או אוסף של טכניקות, גישה זו עבורי היא מסגרת לחשיבה פילוסופית, תיאורטית וטיפולית וכך אני חש שעקרונות הגישה מלווים אותי הן בטיפול והן בחיי האישיים... אני משער שהמשיכה שלי אל גישה זו נובעת מיכולתה להציע מודל קוהרנטי אשר משלב בצורה אלגנטית, מדע במובנו החמור ורוחניות המבוססות על רעיונות בודהיסטים, תחומי עניין אשר ליוו גם אותי לאורך חיי – עניין אקדמי לצד עניין בתחומי תרגול רוחני.

4. על דיבור-שהוא-חלימה: הפסיכואנליזה העכשווית של תומס אוגדן – ד"ר בעז שלגי

בספרו האחרון: "לגלות-מחדש את הפסיכואנליזה", צועד תומס אוגדן צעד נוסף במסע הקליני והתיאורטי שאותו הוא עורך ולאורו הוא מוביל במשך שנים רבות את העולם הפסיכואנליטי. במרכזו של ספר זה עומד הרעיון על פיו תפקידו של המטפל הוא לחלום/לחשוב/לחוש/להמציא-מחדש יחד עם המטופל את אותם חלקים בנפשו של המטופל שאתם אין הוא יכול להיות בקשר נפשי כלשהו בכוחות עצמו. "שאלת מיליון הדולר", כמובן, היא באיזה אופן המטפל עושה זאת, מה מאפשר חלימה משותפת זו ומה מקשה עליה. דרך קריאה מודרכת של שניים מהפרקים המרכזיים בספר, אחד תיאורטי יותר – "ארבעת העקרונות של הפעולה הנפשית לפי ביון", והשני קליני יותר – "על דיבור-שהוא-חלימה", ננסה להתמודד עם שאלה זו, ועם מגוון התשובות שאוגדן מציע לה.

על המנחה

ד"ר בעז שלגי הוא פסיכולוג קליני, מורה ומדריך בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל-אביב, מרצה באוניברסיטת בר-אילן ומורה במרכז ויניקוט בישראל. לאחרונה תרגם וערך את ספרו של אוגדן "לגלות-מחדש את הפסיכואנליזה" שיצא בהוצאת "תולעת-ספרים".

5. אינטגרציה של הפסיכותרפיה בראי הטיפול ההתייחסותי הממוקד - ד"ר שרון זיו ביימן

בסדנה יודגמו המודלים והעקרונות המובילים בתחום האינטגרציה של הפסיכותרפיה באמצעות היכרות עם הטיפול ההתייחסותי הממוקד כמודל אינטגרטיבי. תחילה, יסקרו המודלים והעקרונות המרכזיים המוצעים בספרות להמשגת האינטגרציה של הפסיכותרפיה. לאחר מכן, יוצג הטיפול ההתייחסותי הממוקד המציע כי שינוי טיפולי מיטבי עשוי להיות מושג כתוצאה מתנועה דיאלקטית בתוך הטיפול בין תהליכי שינוי המתאפשרים מתוך הקשר הטיפולי תוך המשגה שלהם באמצעות מושגים התייחסותיים לבין עבודה ממוקדת באמצעות נרטיביים פסיכודינמיים פרשניים או התערבויות אחרות. הרציונל מתבסס על עבודותיהם של מיטשל (1993), הופמן (1996) ואחרים.

המודל יודגם קלינית, תוך בחינה של התאמתו לכל אחד מהמודלים של האינטגרציה של הפסיכותרפיה, כמו גם הבנת המשמעויות של התאמות או אי התאמות שיעלו מתוך הדיון. בחלק המסיים, תעסוק הסדנה ברפלקציה של המשתתפים על התכנים והתהליך, בניסיונות שלהם לחבר את החומר המוצג לניסיונם הקליני, ובדיון בהיבטים אינטגרטיביים של עבודתם הטיפולית.

על המנחה

ד"ר זיו ביימן שרון היא פסיכולוגית קלינית, מנהלת שותפה "קבוצת שיח – מכון לפסיכותרפיה התייחסותית", יו"ר הפורום הישראלי לפסיכואנליזה ופסיכותרפיה התייחסותית, חברת ההנהלה של הארגון הבינלאומי לפסיכואנליזה ופסיכותרפיה התייחסותית, חברת סגל המרכז ללימודים אקדמיים אור יהודה.

6. טיפול משפחתי מבוסס התקשרות ABFT - פרופ' גארי דיימונד

טיפול משפחתי מבוסס התקשרות (Attachment Based Family Therapy) הינו מודל פסיכותרפי ממוקד-רגשות המתבסס על שיקום האמון בזולת ותכליתו איחוי קרעים בינאישיים ובנייה-מחדש של יחסי הורה-ילד (בכל הגילאים) כך שהללו יוכלו לשמש כבסיס בטוח ולהעניק הגנה רגשית. הטיפול המשפחתי מבוסס-ההתקשרות הינו מודל הטיפול המשפחתי היחיד שהינו בעל משנה סדורה המגובה על ידי מחקר אמפירי, מודל המתמקד באופן ספציפי בתהליכים משפחתיים ואינדיבידואליים הקשורים בדיכאון ובאובדנות בקרב מתבגרים וצעירים. המודל מתבסס על תיאוריות בינאישיות המציעות כי איכות הקשרים הבינאישיים בתוך המשפחה עשויה לזרז, להחמיר, או לחילופין לבלום, דיכאון והתאבדות בקרב בני נוער.

החלק הראשון של הסדנה מספק באמצעות הרצאה וסרטי וידאו, סקירה כוללת של העקרונות התיאורטיים והאסטרטגיות הקליניות של ABFT. נבחן כיצד תיאורית ההתקשרות, מנגנוני ויסות רגשי ואופני התמודדות עם טראומה משתלבים ביישום גישה טיפולית התנסותית זו. בהמשך, המנחה יסקור את המטרות והמבנה של חמש המשימות הטיפוליות המרכיבות את מפת הדרכים המראה כיצד להוביל את אותו מהלך פסיכותרפי עמוק, הממוקד בקשרים בינאישיים, ביעילות ובזריזות. ABFT מספקת אמנם גישה טיפולית מובנית למחצה, אולם הובלה אפקטיבית של המודל דורשת קבלת החלטות ושיקול דעת קליני רגיש. ולכן, חלקה האחרון של הסדנה יהיה אינטראקטיבי יותר ובעל אוריינטציה יישומית.

על המנחה

פרופסור גארי דיימונד הוא פסיכולוג קליני מומחה ומטפל משפחתי, ראש המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן גוריון בנגב. אחרי קבלת תואר Ph.D מאוני' טמפל שבפילדלפיה והתמחות ב- Philadelphia Child Guidance Center, השלים פרופ' דיימונד פוסט-דוקטורט במסגרת המחלקה לפסיכיאטריה שבבית הספר לרפואה באוניברסיטת פנסילבניה. בהמשך שימש כסגן מנהל המרכז לחקר התערבויות משפחתיות בבית החולים לילדים בפילדלפיה. פרופ' דיימונד נמנה בין מפתחי "טיפול משפחתי מבוסס התקשרות". הוא מרצה, מכשיר ומדריך מטפלים בכל רחבי הארץ והעולם. ספרו "טיפול משפחתי מבוסס התקשרות למתבגרים דיכוניים", שנכתב יחד עם פרופ' גיא דיימונד וד"ר סוזן לוי, יצאה לאור בהוצאת A.P.A.

7. סכמה תרפיה עבור אנשים הסובלים מהפרעות אישיות קשות – פרופ' אשכול רפאלי (מנחה ביום ד') / ד"ר עופר מאורר (מנחה ביום ה')

סכמה תרפיה (Schema Therapy) הינה שיטת טיפול חדשנית שהתפתחה לכדי טיפול אינטגרטיבי ייחודי המותאם לכל קשת הפרעות האישיות וכן לקשיים רגשיים ובין-אישיים מתמשכים. השיטה פותחה על-ידי דר' ג'פרי יאנג ומעוררת עניין רב בכל רחבי העולם, במיוחד לאחר שבשנים האחרונות זכתה לתיקוף מחקרי מרשים בכל הנוגע ליעילותה הרבה בטיפול בהפרעות אישיות קשות. על פי גישת הסכמה תרפיה לכל בני האדם צרכים רגשיים מרכזיים ואוניברסליים (לדוגמא, צורך בביטחון, אישור, אוטונומיה, גבולות מציאותיים וכדומה). כאשר צרכים אלו אינם מסופקים או מסופקים באופן בלתי-הולם נוצרות בקרב האדם סכמות בלתי אדפטיביות, מעין תבניות פנימיות מתמשכות המכילות מחשבות, רגשות, תמונות, זיכרונות ותחושות גוף. סכמות אלה ממשיכות לכוון ולהנחות את האדם בתפיסתו ובהתנהלותו בעולם.

מטרת הסדנה היא לחשוף את המשתתפים למודל התיאורטי והמעשי עליו מבוססת גישת הסכמה תרפיה, תוך התמקדות במושגים והעקרונות המרכזיים בעבודה טיפולית על-פי גישה זו. במהלך הסדנה המשתתפים יכירו את עקרונות האבחון, ההמשגה וההתערבות הטיפולית. לצד אלו, הסדנה תחשוף את המשתתפים לעבודה בהתאם לגישה זו עם מטופלים בעלי הפרעות אישיות גבולית ונרקסיסטית לאורך הסדנה ייעשה שילוב בין חומרים עיוניים-דידקטיים לבין התנסות חווייתית בקבוצות קטנות, מהלך אשר יאפשר התנסות מעשית ביישום החומר הנלמד.

על המנחים

פרופ' אשכול רפאלי - ראש המגמה לפסיכולוגיה קלינית של המבוגר באוני' בר-אילן וממקימי המכון הישראלי לסכמה תרפיה. אחרי לימודי הב"א באוני' העברית המשיך בלימודיו לדוקטורט בפסיכולוגיה קלינית ואישיותית באוני' נורת'ווסטרן, ליד שיקגו, שם הוכשר במחקר ובטיפול בדגש קונטיבי-התנהגותי. לאחר התמחות בביה"ח המסונף לביה"ס לרפואה של הארוורד, עבר לניו-יורק, שם השלים פוסט-דוקטורט ב-NYU והוכשר בטיפול משפחתי-מערכתי במרכז מינושין. בשנת 2003 הצטרף כחבר סגל במח' לפסיכוי של בארנרד קולג' באוני' קולומביה, שם משמש במעמד של מדען חוקר. בניו-יורק הצטרף לצוות המכון לסכמה תרפיה בראשות ג'פרי יאנג כמטפל וכמדריך. בישראל הקים מעבדת מחקר במח' לפסיכולוגיה ובמרכז לחקר המח בבר-אילן העוסקת במחקר בסיסי על הפרעות אישיות, קשרים זוגיים, וכן במחקר קליני המתמקד בסכמה תרפיה להפרעת אישיות המנעותית. אשכול הוא מחברו של הספר "Schema Therapy: Distinctive Features", ביחד עם ג'פרי יאנג ודיוויד ברנסטין, אשר יצא בשנת 2010 בהוצאת Routledge.

ד"ר עופר מאורר - ייסד ומנהל את בית הספר החדש לפסיכותרפיה וממקימי המכון הישראלי לסכמה תרפיה. לאחר השלמת תוכנית ההכשרה בפסיכותרפיה בגישה ההתייחסותית ב'קבוצת שיח' פנה לנהל את התוכנית לתואר שני ביעוץ אינטגרטיבי בשלוחה הישראלית של אוניברסיטת דרבי הבריטית, תפקיד שבמסגרתו עסק בהוראה ובפיתוח תחום הפסיכותרפיה האינטגרטיבית בישראל. בהמשך להתנדבות מתמשכת בקהילה ההומו-לסבית, ד"ר מאורר הקים לפני 13 שנים את 'צוות מטפלים גיי-פרנדלי', מכון לפסיכותרפיה בפריסה ארצית הפונה ללהט"בים ומציע טיפול ממומחים בתחום הנטייה המינית והמגדר. ד"ר מאורר הינו בוגר תוכנית ההכשרה הבינ"ל במרכז לסכמה תרפיה של ד"ר ג'פרי יאנג בניו-יורק, מלמד פסיכולוגיה ופסיכותרפיה במרכז ללימודים אקדמיים MLA, מרצה אורח בתוכניות לימוד בארץ ובחו"ל, מדריך מוסמך בגישת הסכמה תרפיה, חבר בועד הפורום הישראלי לפסיכואנליזה ופסיכותרפיה בגישה ההתייחסותית ומטפל ומדריך בקליניקה פרטית בתל אביב.

8. סיפורי נפש – פרופ' עמיה ליבליך

בסדנה נעסוק בתיאוריה של הקשר בין סיפור חיים, הזהות האישית והתרבות, וכמו כן בערכו המרפא של מעשה הסיפור - כל זה על פי הוגים עכשוויים בתחום התורה הנרטיבית. רוב הסדנה יהיה התנסותי, כאשר המשתתפים יתרגלו בהנחייתי כתיבה של אפיזודות וזכרונות מחייהם, יקראו בקבוצה את מה שכתבו ויקבלו משוב מהקבוצה. נדון בטכניקות שונות להפקת סיפורים וביישומים אפשריים של הפרקטיקה הזו.

על המנחה

עמיה ליבליך, פסיכולוגית וסופרת, מטפלת בגשטאלט, נשיאת המכללה האקדמית לחברה ואמנויות (לשעבר לסלי) בנתניה.

9. מה זאת אהבה? טיפול זוגי ממוקד רגש EFT - גב' אסנת כהן-גנור

מה הם קשרי אהבה? מדוע הם מעוררים עוצמות כה חזקות? חוויות של חיים או מוות כשהם מוטלים בספק? שאלות אלה מלוות אותנו בחיינו הפרטים והמקצועיים. EFT - Emotionally Focused Couple Therapy הינה שיטה ממוקדת וקצרת מועד לטיפול בזוגות במצוקה. השיטה פותחה ע"י סו ג'ונסון ונמצאת כיום בחוד החנית של הטיפול הזוגי ברחבי העולם, עם הכרה מה-APA ומעל 25 שנות מחקר. המחקר מראה כי 70%-73% מהזוגות המטופלים בגישה מתאוששים מהמצוקה ו-90% משפרים את איכות הקשר. תוצאות אלה יציבות לאורך זמן.

EFT ממשיגה קשרי אהבה כ-Emotional bonds ומחדשת בשילובה בין תאורית ההתקשרות לבין עבודה ממוקדת רגש ומערכתית. היא מספקת למטפלות/מפה להבנה וטיפול במצוקה תוך התמקדות ביצירת וחזוקת הקשר הרגשי בין בני זוג ע"י זיהוי ושינוי רגעי-מפתח ב"ריקוד הזוגי" ועידוד בניית יחסים שיש בהם כנות מכוונות ותגובתיות זה לזה. לא מדובר רק בהמשגות אלא בטכניקת עבודה שנחקרה ומיפתה 3 שלבים בעבודה ואת השינויים שצריכים להתרחש בכל שלב ושלב.

הטיפול הזוגי נחשב במשך שנים לטיפול שולי לעומת טיפולים אינדוידואליים, אך שנים של מחקר והבנה של הצורך העמוק בזוגיות והשפעתה עלינו בכל מימד אפשרי משנות תפיסה זו. בסדנה נערוך היכרות עם מושגי מפתח של הגישה, נלמד על אופן ההמשגה של קשיים ומשברים בזוגיות בשפה של הגישה ונצפה בקטעי וידאו שמדגימים התערבויות אופייניות בצמתים חשובים בתהליך. הסדנה מתאימה לכל מי שעובד עם מבוגרים, גם אם אינו מטפל זוגי.

על המנחה

אוסנת כהן-גנור, פסיכולוגית קלינית ומטפלת זוגית בשיטת EFT - הטיפול הזוגי ממוקד רגש. במהלך השנים הסקרנות שלי לגבי קשרים הובילה אותי לעסוק בקשרים בדיאדות שונות (הורה-תינוק, הורות, מנהיגות וטיפול זוגי). עם הזמן מצאתי בגישות ממוקדות רגש וההתקשרות בית שנתן מענה לקול הטיפולי שלי כמו גם שיטת עבודה מרתקת ועדכנית. לפני 4 שנים חזרתי מניו-יורק שם התמחתי בגישה ההתיחסותית (Relational) בעבודה עם אמהות ותינוקות ובשיטת ה-EFT. עברתי הכשרות בטיפול ממוקד רגש אצל המובילים בתחום: סו ג'ונסון, לסלי גרינברג, ודיאנה פושה (AEDP) כיום אני מלמדת טיפול ממוקד רגש בביה"ס החדש לפסיכותרפיה (www.thenewschool.co.il), עובדת עם צוות מטפלים גיי-פרנדלי, מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית ברמה"ש.

10. טיפול מבוסס מיינדפולנס לחרדה ולדכאון MBSR ו MBCT – ד"ר אסף פדרמן

"מודעות קשובה" או מיינדפולנס היא צורה מסויימת לאימון הקשב. קיימות מספר שיטות המשלבות אימון כזה בהתערבות פסיכותרפויטית. בסדנה נכיר מספר תרגילים מתוך שתי תוכניות מובנות לתירגול מודעות קשובה בקבוצה: התוכנית להפחתת מתחים והתוכנית למניעת דיכאון באמצעות מודעות קשובה.* נלמד על המקור של השיטות האלה, ונסקור בקצרה את התיאוריה הקוגניטיבית שמסבירה מדוע ובאלו תנאים אימון כזה עשוי להפחית את הסיכון בנפילה לאפיזודת דיכאון נוספת, וכיצד האימון עשוי לתמוך בטיפול בהפרעות חרדה.

הספרות הקוגניטיבית מתארת כיצד אימון במיינדפולנס עובד על שני גורמים המתחזקים הישנות של אפיזודות דיכאון: רומינציה והמנעות חווייתית (Experiential Avoidance). באמצעות מיינדפולנס לומדים המטופלים לפתח עמדה מטא-קוגניטיבית לגבי הרומינציה, ובניגוד ל CBT קלאסי, לא עוסקים בהיפוך או סתירה של תוכן המחשבות. ברמה החווייתית מגדילים המטופלים את יכולת ההכלה של תחושות לא נעימות, ומפחיתים את הקטסטרופיזציה. יכולת זו מאפשרת גם התמודדות טובה יותר עם הפרעות חרדה.

הסדנה תכלול מרכיב משמעותי של תרגול פעיל וחווייה. יינתנו הנחיות לתירגול בישיבה על כסא והליכה. אין צורך בציווד מיוחד, אך כדאי לבוא בבגדים נוחים.

* Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) & Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

על המנחה

אסף פדרמן הוא עמית מחקר במכון מינרבה לחקר מדעי הרוח באוניברסיטת תל אביב ומנהל תוכניות הכשרה במרכז מודע למודעות מדע וחברה בב"ס לפסיכולוגיה של המרכז הבינתחומי הרצליה. במסגרת זו הוא הקים ומנהל את התוכנית להכשרת מורי MBSR בשיתוף עם אוניברסיטת בנגור הבריטית. סיים בשנת 2009 את לימודי הדוקטורט במחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטת Warwick, בוגר תואר שני בלימודים בודהיסטיים מאוניברסיטת Bristol, ובעל תואר ראשון בפילוסופיה והתוכנית למצטיינים של אוניברסיטת חיפה. אסף מתגורר בחיפה ומטפל ב CBT בקליניקה פרטית ובאגודה למלחמה בסרטן.

11. פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות (Focusing) - מר דן שאכטר

הסדנה תאפשר היכרות עם אופן הקשבה ונוכחות טיפולית מסוג חדש, כזו הלוקחת בחשבון באופן מעמיק את עולם החוויה של מטופלינו.

בעבודתנו הטיפולית אנחנו מתמודדים יום יום עם השאלה מה מאפשר שינוי ומה מעכב שינוי. פרופ' יוג'ין ג'נדלין מאוניברסיטת שיקגו עסק בשאלות אלה הן כפילוסוף והן כפסיכולוג. בסדרת מחקרים בהנחייתו הוא גילה כי מטופלים בעלי יכולת טבעית להקשיב פנימה לתחושה גופנית הם אלה הנוטים יותר לעבור שינוי. על סמך ממצא זה הוא פיתח את גישת ההתמקדות המלמדת אותנו סוג מיוחד של מודעות גופנית. בגישת ההתמקדות שג'נדלין פיתח אנחנו מפנים קשב פנימה לתחושה גופנית ייחודית - תחושה גופנית הנושאת בתוכה משמעות. לתחושה זו ג'נדלין קרא Felt Sense. כאשר נוצר מגע עם התחושה, מאפשרים המשגה של התחושה שהופיעה, וכך נוצרות משמעויות וכוונים חדשים הצומחים ישירות מהחוויה. עבודתו של ג'נדלין מושתתת על הפילוסופיה שהוא פיתח וממשיך לשכלל גם בימים אלה הקרויה The Philosophy of the Implicit.

למה גוף? כי הגוף הוא הישות החיה. הגוף חי את חווית החיים טרם המשגתה.

ההמשגה הצומחת ישירות מהחוויה הגופנית תורמת לשינוי. הבנה מנותקת מהגוף ומהחוויה חוזרת על הידוע מראש ומעכבת שינוי.

עיקר תפקידה של המטפלת בגישה זו אינו לנתח או להסביר עבור המטופלת, אלא לאפשר לו ולעצמה שהות עם החוויה. כך יופיעו משמעויות וכוון לשינוי באופן שנובע ישירות מהחוויה ולא מהמושג המתאר אותה. ההקשבה של המטופלת לגופה/ה מאפשרת תקשורת עם רבדים שלפני כן לא הייתה גישה אליהם. כך המטופלת בונה רוכשת/ת כלי העומד לרשותה גם בחיים שמחוץ לטיפול.

ההתמקדות יוצרת אינטראקציה מסוג חדש בין מטפל למטופל שבה שני המשתתפים מתקשרים אחד עם השני מתוך הקשבה ל- Felt Sense.

קריאה נוספת: <http://www.focusing-life.com/2013/08/expanding-present-moment/>

על המנחה

מר דן שאכטר M.A הוא פסיכולוג קליני ומדריך מזה כ-30 שנה. מנחה בכיר (coordinator) להתמקדות מטעם המכון הבינלאומי להתמקדות, ניו יורק. מטפל מוסמך ומדריך ב- Somatic Experiencing (שיטה לטיפול ממוקד גוף בטראומה). בוגר הקורס לפסיכותרפיה של המכון הישראלי לפסיכואנליזה, מרצה בתוכנית לפסיכותרפיה מזרח-מערב באוניברסיטת תל אביב. מנחה סדנאות בישראל ובאירופה במגוון נושאים, ביניהם פסיכותרפיה ממוקדת גוף וטיפול בטראומה. מלמד פסיכותרפיה בגישת ההתמקדות. פרקטיקה פרטית בתל אביב ובירושלים. אתר: www.focusing-life.com

12. פסיכותרפיה בינאישית (IPT) - ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי

פסיכותרפיה בינאישית (Interpersonal Psychotherapy; IPT) היא גישה טיפולית קצרת-מועד ומבוססת-מחקר, המתמקדת באירועי החיים הנוכחיים של המטופל, ובכלל זה תפקודו החברתי והבינאישי, כאמצעי להבנה ולטיפול במגוון רחב של סימפטומים פסיכופתולוגיים. הגישה הראתה יעילות מרשימה בטיפול בדיכאון מגיורי כמו גם בסדרה ארוכה של הפרעות אחרות במחקרים רבים שהתפרסמו בשנים האחרונות. צורתו הנוכחית של הטיפול פותחה על-ידי ד"ר ג'רלד קלרמן המנוח וד"ר מירנה וויסמן ושואבת במידה רבה מעבודתו של הארי סטאק סאליבן בפסיכואנליזה הבינאישית ומתיאוריית ההתקשרות של ג'ון בולבי.

פסיכותרפיה בינאישית אינה מתיימרת לטעון כי פסיכופתולוגיה נובעת אך ורק מבעיות בתחום הבינאישי, ואולם, היא מדגישה את העובדה שפסיכופתולוגיה תמיד מופיעה בתוך הקשר בינאישי, הקשר אשר לעיתים קרובות נמצא בתלות הדדית עם תהליך ההפרעה/מחלה. על כן, פסיכותרפיה בינאישית מבקשת להתערב באופן ספציפי ברמת התפקוד החברתי ובדרך זו להביא לשינוי סימפטומטולוגי.

סדנא זו תסקור את הידע והמחקר בנוגע ל-IPT, ותיתן מבוא לעבודה הקלינית בגישה זו בעזרת דוגמאות ממקרים, קטעי וידאו, ותרגול חוויית. המשתתפים יתרגלו המשגת מקרה ושימוש בהתערבויות IPT על בסיס דוגמאות מעבודתם הקלינית.

על המנחה

אלכסנדרה קליין רפאלי היא בעלת תואר דוקטור בפסיכולוגיה מ Yeshiva University בניו יורק ובעלת תואר MA בחינוך מהמכללה למורים באוניברסיטת קולומביה. הכשרתה הקלינית התמקדה בעיקר בגישות טיפול מבוססות-מחקר, וכללה הכשרה בתכנית הטיפול הפסיכולוגי-חינוכי במתבגרים בבית-ספר לרפואה ע"ש אלברט איינשטיין בניו-יורק, הכשרה בפסיכותרפיה בינאישית במכון הפסיכיאטרי של מדינת ניו יורק באוניברסיטת קולומביה והסמכה מתקדמת בתוכנית פוסט-דוקטורט בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) במכון אלברט אליס. ד"ר רפאלי היא מדריכה מוסמכת ב-IPT, וחברה באגודה הבין-לאומית ובאגודה הישראלית לפסיכותרפיה בינאישית. ד"ר רפאלי היא בין מייסדי בית-הספר החדש לפסיכותרפיה, וכן מלמדת בתוכנית ההתמחות בשרותי היעוץ של אוניברסיטת תל-אביב, שם היא משמשת גם כאחראית על הערכת וייעוץ תלמידי התוכנית הבין-לאומית של האוניברסיטה. ד"ר רפאלי מטפלת בקליניקה פרטית ברעננה.

13. מנטליזציה בטיפול – מר יואב ברושי וד"ר אילן דיאמנט

מחקרים רבים מצביעים על כך שיעילות הטיפול תלויה ביכולת המטפל לבסס מחדש את האמון בקשר, במצבים בהם נוצר שבר ביחסי מטפל-מטופל. מצבים בין-אישיים רבים, הטעונים רגשית, עלולים להעצים בכל אחד ואחת מאתנו חוויה של איום, דחייה ונטישה ובאופן כללי, חוסר מוצא. במצבים שכאלה מתרחשת קריסה של המנטליזציה, התגובות הופכות לאוטומטיות והגנתיות ועשויות להביא לשיתוק ולהצפה, ללא המרחק הנחוץ להתבוננות ברגשות ובמחשבות שלנו ושל זולתנו.

השינוי הפוטנציאלי מתאפשר באמצעות ניטור (monitoring) מתמשך של תודעת עצמנו וזולתנו, זיהוי קריסת היכולת למנטליזציה בהתרחשותה, ושיקומה מחדש.

סדנת טיפול מבוסס מנטליזציה מכוונת לחיזוק הביטחון של המטפלים ביכולתם לנטר תהליכי מנטליזציה בעצמם ובזולתם, דרך עבודה במרחב הקבוצתי על הקשבה מכוונת למנטליזציה, זיהוי רגעי קיפאון בזמן, התגברות על מצבי שבר בקשר הטיפולי (alliance ruptures), והשבת היכולת לוויסות רגשי.

על המנחים

מר יואב ברושי, פסיכולוג קליני מומחה. מורה בבית הספר החדש לפסיכותרפיה ובבתי הספר לפסיכותרפיה של אוניברסיטת תל אביב ושל מכון מגיד. מנחה לטיפול קבוצתי. עוסק בהוראה וטיפול בגישת מנטליזציה ושותף להקמת המרכז הישראלי למנטליזציה. כותב עבודת דוקטורט במסלול פסיכואנליזה ופרשנות, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר אילן דיאמנט, פסיכולוג קליני מומחה. הקים את המרכז הישראלי למנטליזציה. את עבודת הדוקטורט כתב בהדרכת פרופ' פיטר פונגי (ממפתחי מודל טיפול מנטליזציה) באוניברסיטת לונדון. מורה בחוג לפסיכולוגיה, בבית הספר החדש לפסיכותרפיה ובבתי הספר לפסיכותרפיה של אוניברסיטת תל אביב ושל מכון מגיד.

14. הדרכה פסיכודינמית חווייתית-תהליכית: למדריכים ולמדריכים שבדרך – מר ג'רמי רוז

הדרכה מקצועית מספקת לנו, בראש ובראשונה, עזרה חיונית להתמודדות עם קשיים המתעוררים בקשרים הטיפוליים שלנו. אולם, היא גם מהווה מרחב יקר ערך להעמקת ההבנה התיאורטית ולתירגול ולפיתוח הכלים הטיפוליים שלנו. הדרכה חווייתית-תהליכית הינה גישה המשלבת קשיבות פנומנולוגית עם עבודה תהליכית באופן המאפשר תנועה מתמירה באיזורים שחיוניים למודרך ולמטופלו. במרחב הפוטנציאלי הנוצר בדיאדה או בקבוצת ההדרכה, תכנים פסיכו דינמיים קמים לחיים ומשתחזרים באופן חי, נהיר, ומוחשי מאד, בתוך כל אחד מהמשתתפים. הקשיבות הפנומנולוגית מתמקדת בתכנים שמשחזרים באופן מהימן ועקבי בכל מפגש טיפולי והדרכתית והלובשים צורה של תחושות גופניות ורגשיות (EMBODIED CONSCIOUSNESS), של אסוציאציות, מחשבות אידאוסניקרטיות וחלומות בהקיץ (REVERIE), ושל פעולות שממחזות את הלא מודע (ENACTMENT). קשיבות זו נעשית מעמדה של NEGATIVE CAPABILITY, "היכולת לשאת אי וודאות, תעלומה, וספקות מבלי לסגור בטרם עת את המרחב החווייתי-תודעתי באמצעות ההיאחזות בעובדות ובהגיון" (קיטס). עבודה תהליכית רווחת בחשיבה הפסיכואנליטית עוד מפרנצי, ומרכזית לעבודתם של וויניקוט, בלינט, פרום, סוליבן, אלכסנדר, ראקר, ביון, סירלס, וקוהוט (גנט), והיא מהווה אבן יסוד בחשיבה האינטרפרסונלית והתייחסותית. בתפיסה זו, שינוי נפשי מתחולל כתוצאה מנכונותנו להתמסר יחד עם המטופל/מודרך לתהליכים המתמירים "ולהתגבר פעם אחר פעם על הדחף לכפות וודאויות אומניפוטנטיות מוכנות מראש על מצבים לא מוגדרים" (ביון). בתפיסה זו, משמעות, הבנה, ותובנה הינם פועל יוצא של התהליך המרפא, ולא האמצעי להשגתו. בסדנא זו, נתנסה בסשן של הדרכה קבוצתית חיה במטרה לתרגל קשיבות פנומנולוגית ולחוות יחד עבודה תהליכית. התנסויות אילו, בתוספת קריאה מקדימה של קטעים מתוך מאמרי מפתח של אגדן, ברומברג, גנט, ואחרים, תשמנה אותנו בדיונים שנקיים אודות יתרונותיה וחסרונותיה של הגישה.

על המנחה

ג'רמי רוז, Dip. Psychotherapy, Msw, מלמד ומדריך בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת ת"א ובביה"ס החדש לפסיכותרפיה, ובעל פרקטיקה פרטית ברמת השרון. הוא בעל רקע בגישות הומניסטיות ובהנחיית קבוצות ובוגר תכנית הליבה והתכנית ללימודים מתקדמים בפסיכותרפיה פסיכואנליטית התייחסותית בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת ת"א. הוא פיתח את הגישה החווייתית-תהליכית להדרכה מקצועית פסיכו דינמית בשני העשורים האחרונים במסגרות הכשרה מקצועיות, בהדרכת צוותים מקצועיים בשרות הציבורי, ובפרקטיקה הפרטית.

15. הדרכת הורים לתלות תובענית של מתבגרים והסתגרות בבית של צעירים - מר עמוס ספיבק

הדרכת הורים היא לעיתים דרך עדיפה לטפל בילדים ובנוער מאשר פסיכותרפיה ישירה. במיוחד כאשר למתבגר אין מוטיבציה לשנות הרגלים הפוגעים בהתפתחותו התקינה או כאשר הדפוסים בבית משרתים בצורה מודעת ולא מודעת את התנהגותו הפתולוגית של הנער. בסדנא זו נעסוק בגישה ייחודית להדרכת הורים שפיתח פרופ' חיים עומר מאוניברסיטת תל אביב, הנותנת כלים ומענה להתמודדות עם מצבים קיצוניים של "תלות תובענית" של המתבגר בהוריו (NVR). הגישה נובעת מפיתוח רב שנים של המושג "סמכות הורית", החזרתו לשיח הציבורי, והתאמתו לאקלים חברתי, הפוליטי והערכי של החברה המערבית כיום. בסדנא נלמד כיצד גישה זו מתמודדת עם תופעה יחסית חדשה של התמכרות למחשב המלווה בהסתגרות בבית תוך התנתקות מהסביבה וויתור כמעט מוחלט על הרצון/תקווה להגיע לתפקוד בסיסי בתחום הלימודי, תעסוקתי, משפחתי וחברתי.

במהלך הסדנא המשתתפים יוכלו להציג דילמות טיפוליות, אתיות, ומעשיות הנובעות מטיפול ישיר במתבגרים או מהדרכה של הוריהם או מהניסיון לשלב הדרכה הורית וטיפול בפסיכותרפיה.

על המנחה

עמוס ספיבק הוא פסיכולוג קליני המטפל בירושלים במבוגרים, מתבגרים, וזוגות וכן עוסק בהדרכת הורים. במשך 12 שנים עבד במוסד בני ברית שם צבר ניסיון בעבודה פרטנית וקבוצתית עם ילדים ובני נוער בעלי הפרעות התנהגותיות קשות. כפסיכולוג ראשי של מעון המתבגרים "בית חנה לשעבר", הדריך פסיכולוגים ומדריכים על המאפיינים והכלים של "הטיפול המוסדי" כשיטת טיפול בפני עצמה השונה מטיפול בפסיכותרפיה בתוך מוסד. בשנה האחרונה היה חלק מהמרכז להעצמה הורית שעובד בגישה של פרופ' חיים עומר.

16. היכרות עם AEDP - טיפול חווייתי-דינמי מואץ - גב' נטע עופר

AEDP היא שיטת טיפול שפותחה על ידי הפסיכולוגית דיאנה פושה (Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy). זוהי שיטה אינטגרטיבית המבוססת על תיאוריית ההתקשרות, הפסיכואנליזה ההתייחסותית, רעיונות מתחום הנזיר-פסיכולוגיה של רגשות, עבודה ממוקדת-גוף ועל תיאוריות שינוי.

בבסיס התיאוריה ההנחה כי ישנם בנפש האדם מנגנונים טבעיים שתפקידם לאפשר ריפוי המתבססים על יכולות טבעיות לעיבוד של כאב, לצמיחה ולשינוי. מנגנונים אלה לעיתים קרובות נדחקים הצידה בשל החשש לחוות הצפה של רגשות עזים. הפחד מהצפה רגשית מתעורר בעיקר מתוך החשש לחוש לבד לנוכח רגשות אלה. חשש זה מוביל לצמצום החוויה, לדיסוציאציה ולהימנעות מקשר.

בבסיס שיטת הטיפול מודגשת היצירה של מערכת יחסים בטוחה, המאפשרת למטופל לחוות רגשות עזים שבהם חשש בעבר לשהות לבד. המטפל מכוון ומעודד ליצירת חוויה רגשית אותנטית בחדר. הנכונות שמתפתחת אצל המטופל לחוות רגשות אלה מניעה תהליכי שינוי בעלי כוח רב המאפשרים העשרה של החוויה הרגשית לצד כניסה של אנרגיה ומוטיבציה. עבודה משותפת בתוך מערכת בטוחה המתמקדת בחוייה הרגשית, משחררת את המטופל מהצורך להתגונן מפני הכאבים שלו ומאפשרת לו לפגוש בהם באופן שחושף את כוחות ההתמודדות הטמונים בו. העבודה מתבססת על העלאת החוויה הרגשית עצמה בחדר הטיפולים ולא מסתפקת בדיבור אודותיה. לצורך העלאת החוויה הרגשית נעשה שימוש אינטנסיבי בעבודה ממוקדת גוף, בעבודה עם דמיון, עם מטאפורות ובשיטות נוספות. כחלק מתהליך יצירת הקשר נעשה עיבוד של החוויה הרגשית של "היות בקשר" (metaprocessing).

בסדנה נכיר את עיקרי התיאוריה של בריאות, פסיכופתולוגיה ותהליכי ריפוי ושינוי על פי ה-AEDP. נדבר על הסממנים והמנגנונים העומדים בבסיסם, נלמד כיצד לבסס בחדר חוויה של בטחון המאפשרת חקירה והתמסרות לתהליכים רגשיים. נכיר את תהליכי העיבוד של "חויית החוויה". זאת נעשה תוך צפייה בקטעי וידאו מתוך פגישות המדגימים את העבודה ואת התהליכים השונים.

על המנחה

נטע עופר היא פסיכולוגית חינוכית. מלמדת בתוכנית להכשרת מטפלים לטיפול בטרומה בגיל הרך (מכון חרוב), מדריכה צוותים מטפלים במסגרות שונות ועובדת בקליניקה פרטית באזור מודיעין ובית שמש. פירסמה שני פרקים משותפים עם פרופסור אסתר כהן בספר חויית ההורות העוסקים בעבודה עם הורים לילדים הסובלים מבעיות התנהגות. נטע נמצאת מזה 6 שנים בתהליך למידה והכשרה של שיטת ה-AEDP ומנחה קבוצות למידה לפסיכולוגים בשיטה זו. עד לאחרונה ניהלה מרכז טיפולי ועתה פועלת להקמת קבוצה של פסיכולוגים המתמקדים בניסוח עקרונות לעבודה אינטגרטיבית, חוייתית ממוקדת התקשרות עם ילדים והורים בטכניקות שונות.

אירוח והרשמה

אירוח - מלון ניר עציון

מיקום הכינוס

הכנס יתקיים במלון "ניר עציון".

האירוח הוא על בסיס פנסיון מלאה כולל לינה, 3 ארוחות ביום, קפה ועוגה אחה"צ, קפה ומיץ רץ במהלך הסדנאות.

מלון ניר עציון ממוקם במושב שיתופי דתי ניר עציון ליד עין הוד. אתר המלון www.nir-ezion.co.il

דרכי הגעה:

מדרום: נוסעים בכביש תל אביב-חיפה הישן כביש מס' 4, בכביש 7111 פונים ימינה לכיוון מושב ניר עציון וכפר האמנים עין הוד, יש להמשיך עם כביש זה למושב.

(לבאים מכביש החוף מס' 2 או מכביש מס' 6 יש לרדת בכיוון זכרון יעקב/פורדייס לכביש ת"א-חיפה הישן מס' 4 לכיוון צפון)

מצפון: נוסעים בכביש חיפה-ת"א הישן כביש מס' 4, בכביש 7111 פונים שמאלה לכיוון מושב ניר עציון וכפר האמנים עין הוד, יש להמשיך עם כביש זה למושב.

(לבאים מכביש החוף מס' 2 יש לעבור במחלף עתלית לכביש חיפה-ת"א הישן מס' 4 לכיוון דרום)



שירותי המלון:

- חדרים - החדרים לאורחי המלון כוללים: חדר אמבטיה מרווח, מיזוג אוויר, טלפון, טלוויזיה, מייבש שיער, ערכת שתייה חמה וכספת.
- מסעדה, לובי, ומרפסת חיצונית המשקיפה לנוף.
- בריכת שחייה חצי אולימפית מקורה ומחוממת (שעות פתיחה מוגבלות, הפרדה לנשים וגברים).
- סאונה יבשה, מכון כושר, חדרי טיפולים - שעות פתיחה יפורסמו במקום.
- אתרים בסביבה הקרובה: ניתן לסייר בעין הוד בגלריות השונות בהתאם לשעות הנוחות, הכפר הערבי עין חוד, זיכרון יעקב, יקבי יין בסביבה ועוד.
- במושב יש גם פינת חי גדולה פתוחה לביקורים לאורחי המלון.

מועד הכינוס

מיום רביעי 2.4.2014 עד יום חמישי 3.4.2014

ארגון והרשמה

הכנס יאורגן על ידי חברת 'עוז הפקות'. ונציגיה ילוו את משתתפי הכנס לאורך שלבי הארגון ובמהלך הכנס.

בכל הנושאים הקשורים לארגון, הרשמה ותשלום עבור הכנס ניתן לפנות ל"עוז הפקות" באופן הבא:
 טלפון : 072-2490520, פקס 072-2490526, דואר אלקטרוני info@oz-pro.co.il
 כתובת דואר : ת.ד 15438 מושב בית זית. מיקוד 90815

דמי השתתפות

להלן דמי השתתפות לכנס הכוללים :

- לינה בליל רביעי על בסיס חצי פנסיון (א. ערב + א. בוקר) .
- חבילת סמינר מלאה ביום ד' כולל כיבוד התכנסות + א. צהריים + הפסקת קפה ועוגה נוספת + שתייה חמה וקרה רצה .
- חבילת סמינר מלאה ביום ה' כולל הפסקת קפה ועוגה אחת + א. צהריים + שתייה חמה וקרה רצה
- השתתפות בהרצאות

950 ₪	מומחה חבר הפ"י (שולמו דמי חבר לשנים 2013/4)
1,250 ₪	מומחה שאינו חבר הפ"י
900 ₪ (בחדר בן שלוש מיטות)	מתמחה חבר הפ"י (ששילמו דמי חבר 2013/4)
1,110 ₪ (בחדר בן שלוש מיטות)	מתמחה שאינו חבר הפ"י
810 ₪	השתתפות בכנס ללא לינה- לחברי הפ"י בלבד
1,060	השתתפות בכנס ללא לינה- למי שאינו חבר הפ"י
300 ₪	תוספת מחיר לאדם בחדר יחיד (על מחיר מומחה בלבד)

אמצעי תשלום ופריסת תשלומים

- **למשלמים בצ'קים:** ניתן לפרוס לשלושה תשלומים שווים, אין לחרוג מתאריכים אלו :
 - צ'ק ראשון עד 1 בפברואר.
 - צ'ק שני עד 1 במרץ.
 - צ'ק שלישי עד 1 באפריל. אין לחרוג מתאריכים אלו.

יש לכתוב את הצ'ק לפקודת "עוז הפקות", ולשלוח לכתובת המופיעה לעיל

- **למשלמים בכרטיס אשראי:**
 - לנרשמים עד 30 בינואר - 3 תשלומים.
 - לנרשמים עד 28 בפברואר - 2 תשלומים.
 - לנרשמים החל מה-1 במרץ - תשלום אחד.
- למשלמים באשראי תתוסף עמלת סליקה בסך 2.5% מהסכום הכללי.

דמי ביטול

- ביטול השתתפות עד 15 במרץ 2014, החזר בניכוי 150 ₪
- ביטול השתתפות לאחר 15 במרץ 2014, יוחזרו 50% מדמי ההשתתפות.
- ביטול השתתפות של 72 שעות לפני הכנס, לא יוחזרו דמי ההשתתפות.

שיטת הרשמה

הרישום לכנס יבוצע בצורה אינטרנטית ע"י מערכת הרשמה שתסופק ע"י חברת 'עוז הפקות'. המערכת מאובטחת ומתאימה לתשלום בכרטיסי אשראי.

הכניסה למערכת ההרשמה דרך הכתובת: <https://forms.pwizard.com/oz2013/index.asp?f=1f0108>

קישור ישיר למערכת ההרשמה קיים גם דרך האתר (כנסים ואירועים): www.psychology.org.il

ההרשמה לכנס תסתיים בתאריך 15.3.2014הערות לרישום לכנס:

- בטופס ההרשמה או במערכת הרישום האינטרנטית יש לציין 5 סדנאות על פי סדר עדיפות יורד. במידה ולא יתאפשר שיבוץ לאחת מהעדיפויות שנבחרו, ייעשה תיאום אישי ישירות מול המשתתף.
- ההרשמה תסתיים בתאריך 15.3.2014 לאחר תאריך זה הרשמה לכנס על בסיס מקום פנוי בלבד.
- מספר המקומות בסדנאות מוגבל. תינתן העדפה בשיבוץ לפסיכולוגים קלינים חברי החטיבה שהינם גם חברי הפ"י, לפסיכולוגים קלינים ולמקדמימים להירשם. קיום כל סדנה מותנה במספר מינימאלי של נרשמים.

תשלום דמי חבר/הרשמה להפ"י

דמי החבר להפ"י לשנת 2014 (490 ₪ למומחים, 250 ₪ למתמחים) ניתן לשלם בהמחאה נפרדת לפקודת הפ"י לפי הכתובת: **הסתדרות הפסיכולוגים בישראל, ת.ד. 3361 מיקוד 5213601 או באמצעות כרטיס אשראי בטלפון: 03-5239393.**

זכאויות

בהתאם להנחיית האוצר, אגף החשב הכללי (חוזר ל/10), ההוצאות הכרוכות בהשתלמויות עובדים לתקופות קצרות ובהשתתפות בימי עיון לשם שמירת רמתם המקצועית – כאשר הן ממומנות על ידי מקום העבודה, תהיינה פטורות ממס הכנסה.

חברים בקרן ידע זכאים להשתתפות בעלות הסמינר. טפסים ניתן להשיג בכנס או להוריד מהאתר של הסתדרות האקדמאים של המח"ר.

"עוז הפקות" הינו ספק מורשה של משרד הבטחון. משתתפים בכנס המגיעים מהצבא מתבקשים ליצור קשר עם ירון – 072-2490520 לצורך הסדרת התשלום וההתחייבות הכספית.

ניתן לפנות גם בדוא"ל - info@oz-pro.co.il

הוועדה המארגנת מאחלת לכם כנס פורה,

ד"ר יוכי בן-נון, עמוס ספיבק, ד"ר עופר מאור, ד"ר אלינוער פרדס ודני כפרי