



תרפיית הבחירה

קורס תשפ"א

מידע וסילבוס



החזון של 'קיויתי'

היעד והחזון של מרכז 'קיויתי' הם להעמיד בס"ד מטפלים רגשיים ומטפלות רגשיות באיכות קלינית מקצועית המקבילה להכשרות אקדמיות ואף עולה עליהן בפרמטרים מסויימים, ובמקביל וכמבנה אחד, בקיאים מהשורש בסודות הנפש והטיפול הרגשי מתוך השקפה יהודית-תורנית צרופה.



הרב שמחה צישינסקי מייסד ויו"ר מרכז 'קיויתי'

עוסק בטיפול רגשי קרוב לשלושים שנה ובהכשרת מטפלים קרוב לעשרים שנה, בהכשרתו יועץ חינוכי ופסיכותרפיסט מוסמך. הרב צישינסקי הינו מפורצי הדרך בתחום הטיפול הרגשי התורני בציבור החרדי, ורבים מבכירי המטפלים הרגשיים החרדיים נמנים על תלמידיו.





מידע ועקרונות יסוד

דמות המטפל הרגשי החרדי

הגישה של נתינת מענה רחב וזמין לבעיות רגשיות, הינה בתהליך הטמעה מואץ בכלל האוכלוסייה. טיפולים רגשיים מקבלים לגיטימציה מלאה, וההכרה בנחיצותם הולכת ומתעצמת כל העת.

במגזר החרדי מתחולל בתחום זה מהפך של ממש. אדמור"ם, רבנים ומנהיגי הציבור, כולם תמימי דעים בחשיבות טיפולים אלו, תוך שהם מכוונים ומדריכים בנחרצות לגשת לטיפולים מקצועיים כדי לקבל סיוע ועזרה. בנוסף, ניתן בשנים האחרונות דגש גדול על מקצוענות. הגורמים המפנים אינם מסתפקים ביועצים חסרי הכשרה, או בעלי הכשרה סמלית, אלא שמים דגש גדול על הפניה דווקא לאנשי מקצוע השולטים היטב בידע הנדרש על עולם הרגשות והנפש, ואף עברו הכשרה יסודית כיצד להוביל כראוי תהליכי טיפול וסיוע.

מרכז 'קיינתי' מיסודו ובניהולו של הרב שמחה צישינסקי, מוביל קרוב לעשרים שנה את הטמעת הגישה המקצועית, הן באמצעות פיתוח המודעות לגישה הנכונה לטיפול רגשי, והן בהקמת מסגרות למידה להכשרה מוקפדת של יועצים איכותיים מבחינה מקצועית וערכית כאחד. מאות מתלמידיו של הרב צישינסקי מעניקים סיוע רגשי העונה על כל כלי המקצוע, והינו תורני וערכי באופן מלא. הגישה המדויקת והעוצמה הקלינית של תלמידי 'קיינתי', מגשימים בס"ד את חזון הדמות האידיאלית של מטפל חרדי.

השיטה: 'תרפיית הבחירה'

מהי שיטת 'תרפיית הבחירה'? מה עושה אותה כה ייחודית? ומדוע היא נחשבת כמובילה ופורצת דרך לעומת השיטות המקובלות?

התשתית הבסיסית של השיטה מיוסדת על עקרונות מתוך הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT), אולם 'תרפיית הבחירה' הינה רחבה ויסודית בהרבה מה-CBT הרגיל, ובנוסף, כלולים בה רבדים עשירים של ידע ופרקטיקה מתוך כלל הגישות הטיפוליות המקובלות.

חשוב לציין שאין מדובר על מקבץ שיטות או על 'ארגז כלים' מורחב. בכל שיטה מקובלת ויעילה (פרוט מלא ראה להלן בסיילבוס), יש את ליבת הרעיון הבסיסי שלה, כאשר רעיון זה הינו התמצית היסודית לכל השיטה כולה, ומהווה את היחומר הפעיל שלה. הרב צישינסקי ירד לשורשי הדברים ויצר מ'תמצית השיטות' גישה טיפולית רחבה ויסודית, מדויקת, חדה ועוצמתית, המטפלת במקביל ובהתאמה מלאה, בעבר ובהווה, במודע ובתת-המודע.

הרב שמחה צישינסקי, תימצת עשרות שנות פעילות קלינית ועשרות אלפי שעות טיפול והדרכה לתלמידים, כדי לדלות מהשיטות השונות את הבנות היסוד על הנפש ועל הובלת תהליכים טיפוליים, ולגבשן לשפה אחת, חדה כתער, יצירתית ועוצמתית יעילה ומוכחת.

גישת 'תרפיית הבחירה' מובילה בתחום הטיפול הנפשי והרגשי, מוכיחה יעילות קלינית יוצאת דופן, ונחשבת בצדק כ'שוברת שווין' בתחום הטיפול וכ'דבר האמיתי' בשדה היעוץ והטיפול.

לימודי ההכשרה

מתוך מודעות לכובד האחריות הנדרשת, גובש מתווה הלמידה ב'קיינתי' מתוך מחשבה רבה, נסיון, והתייעצות עם מומחים בכירים בתחום. למעשה, לא מדובר ב'קורס' אלא בהליך רחב היקף של למידה, הכולל תהליכי הפנמה יסודיים והדרכה שיטתית, עם דגש מרכזי על יצירת מודעות אישית גבוהה וליטוש היכולת הקלינית.

מידע ועקרונות יסוד



מובנה, ערך מוסף של הליך רגשי אישי, יכולות זיהוי ותפיסה, רוח טיפולית, ועושר נפשי עמוק ומשנה חיים. הבסיס לצורת למידה זו היא האמונה האיתנה, שכדי לסייע לאחרים באופן אמיתי, על המטפל לעבור את מסעו האישי וליצור לעצמו מבנה חדש וקוד חיים משודרג.

מעבר לרכישת הידע וההסמכה המקצועית, מתארים המשתתפים את הלמידה כנקודת מפנה בחייהם. כל עולמם הפנימי, הנפשי והרוחני כאחד, מקבל תפנית דרמטית, כאשר החיים עוברים לזרום במימד אחר.

בקורס לומדים באופן מרתק ומפתיע את תהליכי יצירת הרגשות, מהו מצב נפשי תקין, כיצד מתפתחות בעיות ומהם הפתרונות. כאשר מדברים על קשיים רגשיים אין הכוונה דווקא על 'בעיות מוגדרות', אלא על נושאים הנוגעים לכל אחד: יצירת תהליך פנימי בחיים, חיבור של האדם לעצמו ולחיי הרוחניים והרגשיים, יצירת מוקדים אמיתיים של כח וסיפוק, צמיחה של נפש בריאה, טעם, הנאה, סיפוק, ושמחת חיים.

הגשמה

החלום קורם בס"ד עור וגידים. כבר שנים רבות, מוכרים בוגרי 'קיינתי' כאנשי מקצוע מעולים ובמקביל ערכיים ותורניים. כבוד בתחום הסיוע הרגשי והמגמה הולכת וגוברת. 'תרפיית הבחירה' הפכה להיות 'זרם טיפולי' בעל הגדרה נבדלת וייחודית, עם נוכחות הולכת וגוברת, בפריסה ארצית ועולמית, בכל הצמתים המרכזיים של עולם הטיפול החרדי.

משפחת 'קיינתי' מקבלת בזרועות פתוחות, את הצטרפותך לקבוצת העילית של מעניקי הסיוע הרגשי המקצועי בציבור החרדי. אנו מצפים להעניק לך את אותה ההתמסרות ותשומת הלב האישית, שהפכו בס"ד מאות מבוגרי המרכז בישראל ארה"ב ואירופה, לאנשי מקצוע דגולים ומצליחים.

קונספט הלמידה הבלעדי כולל כ-300 שעות למידה, כ-300 שעות פרקטיקום כללי (הדגמות וסימולציות טיפוליות מפורטות), ובנוסף כ-170 שעות של ליווי והדרכה אישיים (ראה פירוט בהמשך).

בתהליך האישי עובר כל תלמיד ליטוש יסודי למיצוי יכולותיו, ובמקביל רוכש ידע והדרכה קריטיים להפעלת קליניקה, כולל יסודות חשובים ביותר של אתיקה וכיצד לנהל נכון הליך טיפולי.

העוצמה הגלומה במעטפת כה מסיבית של ליווי והדרכה, מצטרפת ליכולות פורצות הדרך של שיטת 'תרפיית הבחירה' ומאפיינות את 'קיינתי' כבית המרכזי של המטפלים המקצועניים החרדיים.

הננו להביע הכרת הטוב עמוקה למרן הגאון רבי שמואל אליעזר שטרן שליט"א, חבר הבד"ץ דמרון הגר"ש וואזנר זצוק"ל ורב מערב בני ברק, המקדיש עבורנו מזמנו היקר במאור פנים, על מנת להורות ולהשיב להנחות ולהדריך, כיצד להוציא בס"ד אל הפועל את המפעל הכביר של העמדת מטפלים רגשיים מקצועיים - מתוך נקיות רוחנית יראת שמים ודקדוק הלכה.

מסע

למידת 'תרפיית הבחירה' מתאפיינת במסע נפשי עמוק, שובה לב ומרתק.

הלמידה ב'קיינתי' ממוקדת ביצירת 'נפש מטפל' לכל תלמיד, כלומר הפעלת הליך שינוי פנימי יסודי, המעניק את יכולת החיבור לנפש ואת המקום שמעבר למילים, ממנו נובע הקשר האנושי והמקצועי לנעדרים.

חומר הלימודים איננו מקבץ תיאוריות ודרכי פעולה בלבד. אלא מועבר מתוך שיטת הוראה ייחודית המעניקה באופן

להצליח: מיטב התרפיסטים החרדים - בוגרי הקורס.

עד עתה הוכשרו למעלה מאלף יועצים מטפלים ואנשי חינוך בישראל ארה"ב ואירופה, במשך כעשרים שנות פעילות. בין הבוגרים, עשרות תרפיסטים בכירים מהשורה הראשונה בעולם הטיפול החרדי.

יכולת קלינית: יצירתיות, ניסיון, עוצמה.

חומר הלימודים מבוסס על שילוב המייצר עוצמה טיפולית נדירה: ידע המבוסס על תיאוריה יצירתית רחבה, ובמקביל, ניסיון מצטבר של עשרות אלפי שעות טיפול והדרכה.

יהדות: מפת הנפש התורנית המדויקת - הבסיס למקצוענות.

בקורס נלמדים בהרחבה ובגישה ייחודית עקרונות פעולת הנפש בדגש על נפש יהודית. ההבנות השורשיות מוליכות להבנה כיצד התפתחו שיטות הטיפול הנפוצות, היכן גרעין האמת וכיצד נוצרו שיבושים, הגדרות מדויקות לטיפול בנפש היהודית, ומיזוג הכל ליכולת קלינית מושלמת.

השיטה כולה נובעת באופן מלא וטהור ממקורות היהדות, לא כ'תוית כשרות' אלא בעצם מבנה הגישה וכל יסודותיה, בעוד הידע ייקלני הרחב והיסודי מעניק מקצוענות מלאה.

שפה אחת: בלמידת גישת 'תרפיית הבחירה' רוכשים שפה טיפולית ייחודית, ברורה וחדה כתער.

בשפה כלול החומר הפעיל מכלל השיטות הטיפול המרכזיות והמקובלות, באופן ברור ועוצמתי. השילוב המושלם מעניק ערך מוסף עצום לעבודה הקלינית, עם יכולת יוצאת דופן להענקת סיוע רגשי אופטימלי.

צמיחה אישית: קורס 'תרפיית הבחירה' מהווה הזדמנות מיוחדת ועוצמתית לצמיחה אישית, גם לאלו שאינם מתעתדים להיות מטפלים.

לא מעט ממשתתפי הקורס הצטרפו מתוך מטרה לעבור תהליך פיתוח מודעות רגשית גבוהה ותהליכי צמיחה אישית. התגובות הן נלהבות. רבים מתארים את הלמידה כנקודת מפנה בחייהם, כאשר כל עולמם הפנימי, הנפשי והרוחני, מקבל תפנית דרמטית.

הלמידה מוליכה למודעות רגשית גבוהה, לצמיחה ושגשוג בקשר הבין אישי, בזוגיות, בחינוך ילדים, בעבודה ובחברה, ומעניקה יכולת למניעת בעיות רגשיות ונפשיות מעצמנו ומסביבתנו.

תרפיית הבחירה

בית היוצר לתרפיסטים

'תרפיית הבחירה' מיזגה את כלל הגישות הקליניות המקובלות של טיפול רגשי, לגישה אחת רחבה ויצירתית, מלאת עוצמה ועטורת הצלחות. הגישה הטיפולית נבדקה שוב ושוב במבחן המציאות, נוספו לה מ'השטח' פריטים וגוונים רבים שהעלו לשיא את יכולותיה הן בצד התיאורטי והן בצד המעשי, והיא מוגדרת כיום כפורצת דרך של ממש בתחום הטיפול.



מכתבו של מרן הגאון רבי שמואל אליעזר שטרן שליט"א חבר הבד"ץ דמרן הגר"ש וואזנר זצוק"ל ורב מערב בני ברק

שמואל אליעזר שטרן
 חבר בד"צ דמרן הגר"ש וואזנר זצוק"ל
 ראש ישיבת חתם סופר
 רב מערב בני ברק

בס"ד, יום שלישי שנכפל בו כי טוב, ט"ו לחודש תמוז תש"פ

באתי בשורות אלו להביע את הוקרתי לארגון הנפלא "קויתי", העומד בראשותו של האי גברא יקירא, הרה"ח המהולל ר' שמחה ציטונסקי שליט"א, המתעסק בקדשים לעזור לסייע לתמוך ולחזק את ידיהם הרפות של כל אלה הזקוקים לטיפול נפשי רגשי ומקצועי באופן מיוחד ונעלה ביותר, והכל מבוסס עפ"י השקפת התורה.

ואף מלמד אחרים להועיל את מלאכת הקודש, כבר שנים רבות כולם שוים לטובה, וכפי ששמענו עדויות רבות מהעוסקים במלאכת החינוך שהתחנכו אצלו, העומדים הכן לסייע בתחום הנפש לשלומי אמוני ישראל, באופן יעיל מאוד על טהרת הקודש.

את כוחו ורב חילו, נוכחתי לראות מקרוב, כשבא אלי להתייעץ בענייני עבודת הקודש, בהכוונה יסודית, לאמונה טהורה ולחיים יהודיים פנימיים, והכל מתוך ידע רפואי שיש לו באופן רחב ויסודי, הנדרש כידוע כדי לעסוק כראוי בענייני הנפש, וכבר זכה בס"ד להיות שליח נאמן להציל מאות ואלפים מרדת שחת, ולהעמידם בדרך הישרה עפ"י תורה, ללא תערובות דעות והשקפות זרות, יהי נועם ה' עליו ומעשי ידיו יכונן.

דבריה אצו
 שמואל אליעזר שטרן



קונספט הלמידה

ומעניק שידרוג משמעותי לשילוב הנכון בהליך הטיפול.

בנוסף, משולבות בקורס זה כלים מגישות אנרגטיות ואחרות, כאשר כאמור, השילוב הינו שורשי ומובנה בתוך הידע הטיפולי הרחב והיסודי, ובתוך השפה הקלינית של 'תרפיית הבחירה'.

4 ליווי והדרכה כ- 180 שעות אקד'

לכל תלמיד מוצמד מדריך מקצועי (לתלמידות - מדריכה), לליווי והדרכה בסך כולל של כ-120 שעות (60 שעות כל תחום, כדלהלן). בנוסף, מתקיימים מפגשי פרקטיקום חיים (פרונטליים) ע"י הרב ציטונסקי והצוות הבכיר בסך של כ-40 שעות, בסיום הלמידה מוענק סופרויז'ן אישי בסך של כ-20 שעות.

הליווי האישי כולל: מענה על שאלות, דיונים על החומר הנלמד, סיכומים ותמיכה כללית בסך של כ-60 שעות. בהדרכה האישית כלולה גם מעטפת ניטור תהליך הלמידה וקצב ההתקדמות (נוכחות) ונתינת מענה אישי בכל תחום טכני נצרך.

ההדרכה כוללת: הדרכה מעשית בזום/טלפון, בקבוצות של עד עשרה תלמידים, ויכללו סימולציות טיפוליות, תרגול הדדי, ועוד, מתוך אינטראקציה קבוצתית, בסך של כ-60 שעות.

5 פרקטיקום אישי

תהליכי חונכות וסופרויז'ן.

כאמור לקראת סיום הלמידה תינתן לכל תלמיד הדרכה על תיק טיפולי שיובא על ידי התלמיד (בהתאם לכללי המרכז), כחלק מתהליך ההסמכה לתעודת 'ועץ מוסמך' וכדלהלן.

בנוסף, זכאי כל תלמיד ל-30 שעות ליווי להתנסות בעבודה, על ידי איש צוות המרכז במחיר סימלי של 40 ש"ח בלבד (מחירון: 160). ליווי זה מיועד להתנסויות טיפוליות בין התלמידים או עם קרובים וידידים שלא תחת כותרת של טיפול, ומיועד לסייע בצעדים הראשונים של ההתנסות.

1 למידה: כ-300 שעות אקד'

- 72 שיעורי למידה יסודית
- כ-4 שעות כל שיעור

בשיעורים: למידה רחבת היקף של יסודות הטיפול הרגשי הכללי ושל 'תרפיית הבחירה'.

השיעורים כוללים ומקיפים את כל תכני הטיפול הרגשי, למידת הרקע הכללי ויסודות רלוונטיים מכלל הגישות המקובלות וגישת CBT באופן נרחב. לאחר שלב היסודות מתקדמת הלמידה להבנות עומק של כל עולם הטיפול הרגשי ולפיתוח ידע קליני תיאורטי ומעשי כאחד.

'תרפיית הבחירה' שמה דגש רב על יצירת 'נפש מטפל' לתלמידים. התובנות והידע נלמדים באופן של יצירת הפנמה אישית עמוקה ושפה טיפולית רבת עוצמה.

2 פרקטיקום: כ-300 שעות אקד'

- שיעורי הדרכה מעשית
- הדגמות וסימולציות לכל נושא

מאגר ענק (מוקלט) של שיעורים מקיפים ומפורטים לליטוש האיכות הקלינית של התלמידים (שיעורי פרקטיקום). השיעורים כוללים סיכומים, הדרכה מעשית, סימולציות והדגמות, על כל הנושאים הנלמדים, בהיקף של כ-300 שעות.

שיעורי הפרקטיקום מהווים ערך מוסף רב-משמעות בתהליך הלמידה, והוכחו כמקדמים באופן מובהק את היכולת הטיפולית-קלינית של הבוגרים.

3 בנוס ייחודי: קורס העשרה ב-NLP

מאת הרב משה גדליה לב, מנהל מחלקת ההדרכה ב'קייטי'. האופן בו משולבים כלי ה-NLP בתוך שפת תרפיית הבחירה, מעצים לאין-ערוך את היכולת המקצועית של טכניקות אלו,

קונספט הלמידה

והמבנה הכללי של הקורס

לימודי הסמכה בגישת CBT - תרפיית הבחירה

ללמוד כמו בן יחיד: קונספט לימודי חדשני לחוויית למידה מושלמת, הדרכה וליווי צמודים, פרקטיקום עיוני ומעשי, וסיוע להשמה.





קונספט הלמידה

6 תהליך הלמידה

צפיה אישית בקורס הנמסר על ידי הרב צישינסקי.

הניסיון הוכיח שאופן הגשת החומר על ידי הרב צישינסקי, יוצר מצב בו הצפייה בסרט היא מלאת חיים ועניין.

הסרט ערוך במקצועיות ובתשומת לב רבה, ומעניק חוויית למידה מרתקת עם תחושת קשב מלאה. הצפייה בסרט הוגדרה כעדיפה על שיעור פרונטלי על ידי מאות תלמידים ותלמידות שלמדו באופן זה, כאשר אחת הסיבות המרכזיות היא מניעת הפרעות והסטת מיקוד - עקב הערות והתערבויות של תלמידים אחרים. בנוסף, תיארו התלמידים חוויית מיקוד פנימי יוצאת דופן, עקב כך שהם עצמם לא עסוקים בניסיון או בהכנה לניסיון לשאול שאלות.

השאלות מקבלות מענה ברובן בהמשך השיעור, ואלו שלא, מטופלות היטב על ידי מערך מיומן של אנשי צוות ומדריכים הנותנים מענה מפורט לכל שאלה.

להסרטות מצורף חומר כתוב רחב-היקף המשולב באופן אינטגרלי בלמידה.

קונספט למידה זה, מלבד כל התועלות שבו, אף מעניק את האפשרות להשקעה העצומה ע"י המרכז בליווי אישי ומסיבי לתלמידים של תירגולים ופרקטיקום, נתון שהוכיח את עצמו באופן דרמטי כמעניק יכולת מקצועית - מעשית יוצאת דופן.

7 מבנה הלמידה

ע"פ הנחיית הגאון רבי שמואל אליעזר שטרן שליט"א:

למידה באמצעות האתר: תינתן אפשרות רק לאלו שכבר יש להם בבית מחשב והם מחוברים לרשת כפי הוראת רבותיהם. הנרשמים ללימודים דרך האתר יביאו אישור על הנ"ל מרב הקהילה או האחראי על נושא המחשבים בקהילתם.

למידה באמצעות מקרן: מתוך הערכה רבה לאלו שאין מחשב בביתם או שיש ברשותם מחשב אך ללא גישה לרשת, פיתחנו

עבורם אפשרות צפיה באמצעות מקרן איכותי שיושאל להם על ידי 'מרכז קייט' לתקופת הלמידה. תהליכי ההדרכה יבוצעו באמצעות חדר ויעידה טלפונים (או 'זום' באם יתאפשר) ושיעורי הפרקטיקום באמצעות האזנה לקו 'קייט' ליי.

מפגשי פרקטיקום: כאשר בס"ד לא תהיינה הגבלות על התכנסויות, יפתחו מפגשי הפרקטיקום לציבור לפי רישום מראש ויהיה ניתן להשתתף בהם באופן חי. המפגשים יתקיימו באחת מהערים דלהלן: אשדוד בני ברק ירושלים, לפי שיקול דעת המרכז.

כמו כן, במידה ויתאפשר, ישתדל המרכז לאפשר גם למידה באמצעות צפיה במסך באופן קבוצתי בתוספת הדרכה חיה במקום, וזאת בירושלים ובבני ברק, בקבוצות נפרדות לגברים ונשים, ויהיה ניתן להגיע אליהן, לפי רישום מוקדם, באופן קבוע או מפעם לפעם (ממקומות מרוחקים) כדי לחוות למידה קבוצתית והדרכה באופן חי. אופציה זו איננה מובטחת והיא תיושם בס"ד בכפוף לנתונים בשטח ולפי שיקול דעתו של המרכז. חשוב לציין, שאף אם יתקיימו קבוצות אלו, תהיה בכך אופציה נוספת, ולא תחול כל חובה להשתתף בהן.

8 מפגשי פרקטיקום

סימולציות קבוצתיות מעשיות על החומר הנלמד

במהלך תקופת הלימודים יתקיימו מפגשי פרקטיקום חיים באמצעות פלטפורמת 'זום' או בהאזנה טלפונית, עם אפשרות לשאלות שאלות. יתקיימו 8 מפגשים על ידי הרב צישינסקי ועוד 4 מפגשים ע"י הצוות הבכיר של המרכז. כאמור, במידה ויתאפשר מפגשים חיים לפי הנחיות משרד הבריאות, יהיה ניתן להשתתף בהם מפעם לפעם, לפי רישום מראש ועל בסיס מקום פנוי.

9 מסלולי הסמכה

ב'קייט' שני מסלולי הסמכה:

1. תעודת 'סיום לימודים'
תעודה רשמית מטעם 'מרכז קייט' עם פירוט תכני הלמידה בקורס.

דרישות:

- צפיה בכל חומרי הלמידה והאזנה ל-20% מחומרי הפרקטיקום המוקלט.
- השתתפות/צפייה/האזנה במפגשי הפרקטיקום של הרב צישינסקי והצוות.
- עבודה תחת הדרכה על חמישה תיקים לפחות, או לחילופין חתימה על התחייבות שלא לבצע טיפולים (אופציה זו מתאימה לאלו הבאים לקורס עבור צמיחה אישית).

2. תעודת 'יועץ מוסמך'

תעודת 'יועץ מוסמך' מעניקה זיכוי אוטומטי להשתתפות במיזמי ההשמה של המרכז ולהופעה ברשימת המומלצים. כמו כן מאפשרת התעודה להתקדם ללימודי 'יועץ בכיר' ולהכשרה כ'מאבחן ומדריך' וזאת בכפוף למבחני ההתאמה של המרכז.

דרישות:

- צפיה בכל חומרי הלמידה והאזנה
- האזנה או צפייה נוספת בחומר הקורס
- השתתפות מלאה בפרקטיקום עם המדריך האישי
- האזנה ל-50% מחומרי הפרקטיקום המוקלטים
- עריכת מבחנים נדרשים
- עבודה מעשית על 10-15 תיקים (בכפוף לשיקול דעת של המרכז) תחת הדרכה (סופרוויז'ן) של צוות ההדרכה הבכיר של 'קייט' (הסופרוויז'ן ניתן בתשלום נפרד).

10 זמינות ותמיכת למידה

כאמור, לכל תלמיד או תלמידה יוצמדו מדריך/ה שיתנו בין היתר מענה על השאלות המתעוררות ועניקו ליווי צמוד.

בנוסף, מעמיד המרכז קו טלפון/מייל, למענה ותמיכה בכל נושא ועניין על ידי צוות מיומן. הקו פועל בימים א-ה בשעות אה"צ והערב. כמות שעות המענה מותאמת כל העת לפי הצורך מהשטח, במטרה להעניק מענה זמין ואיכותי.



קונספט הלמידה

11 משך זמן הלמידה וההכשרה

הלמידה פרוסה על פני כשנתיים וחצי (שיעור אחת לשבוע). בחודשים אב תשרי וניסן (בין הזמנים) וחגים ומועדים נוספים, לא מתקיימים לימודים.

הזמן הנדרש ללמידה הינו כ-10 שעות שבועיות, מתוך כ-4 שעות צפיה והדרכה, והיתר לשינון וחזרה כשניתן להקשיב לחומר תוך כדי עיסוקים אחרים.

קיימת אופציה להאצת קצב הלמידה כדי לסיים את תקופת הלמידה וההכשרה תוך כשנה וחצי. אופציה זו כפופה לשיקול דעת המרכז לגבי מידת התאמת התלמיד למסלול זה.

12 השמה

מערך ייעוץ טלפוני: המרכז מפעיל מוקד טלפוני ארצי פעיל ומבוקש לסיוע וליווי רגשי, בו משתלבים הבוגרים כיועצים. מושגת התנסות משמעותית ביצירת קשר תומך ובהעברת מסרים טיפוליים, ובנוסף, קיים נוהל מקצועי ומפוקח של מעבר לטיפול מלא אצל יועצי הקו.

● **פרסום וקידום הבוגרים:** המרכז מעניק חשיפה רחבה לבוגרים המוסמכים בערוצי מדיה שונים ובערוצים של 'קייט'. בנוסף, קיימת השקעה רבה לקידום הפניית טיפולים (כמובן ללא התחייבות) בין מצד המרכז ובין מגורמי הפניה נוספים.

● **שיתופי פעולה:** המרכז משתדל להפעיל מיזמים להענקת ייעוץ רגשי במוסדות וארגונים שונים על ידי הבוגרים, המשובצים לפי יכולותיהם ובכפוף לכללי המרכז. השכר הכספי הינו סמלי אולם הוא מאפשר השתלבות ורכישת ניסיון, המעניקים תשתית חשובה ביותר בדרך לעבודה עצמאית.

● **רכישת מיומנות עסקית:** שיעור הדרכה יסודי לבניית עסק כמטפל-עצמאי ניתן על ידי הרב יהושע הס, מאמן עיסקי בכיר. השיעור קיים במערכת ולקראת אמצע הלימודים ניתן לצפות בו או להאזין לו.

העצמי:

- **פרנקל, לוגותרפיה:** משמעות • אקזיסטנציאליזם • הגשמה.
- **מאסלו:** איזון • מימוש וביטוי עצמי • הומניזם • הגשמה.
- **סליה:** הפרעות דחק • הפרעות הסתגלות.
- **וייט - אפסטון, נרטיב:** הסיפור האישי • שינוי הפרשנות הסמויה.
- **פרלס, גשטאלט:** סך החלקים • תבניות • מודעות אחריות • דיאלוג • מקום העבר בהווה.

בנוסף, נכללים ומעורבים בקטגוריה זו יסודות מגישות נוספות.

התובנות אינן מוזכרות בשם התיאורטיקנים שפיתחו את השיטות, אלא נכללות כעקרונות כלליים בתוך חומר הלימודים ובחומרי הפרקטיקום הנלווים. כמו כן מפתחי השיטות כמעט ואינם מוזכרים בשמם, וזאת מתוך גישה שאין כלל מקום להעצים כ'הוגים דגולים' שמפיהם אנו חיים.

המטרה היא להכיר את התכנים המהותיים, שהם בעצם שיח על עקרונות בהתנהלות הנפש והדרכים להובלת טיפול מקצועי, וזאת באופן ענייני, ומתוך הבנה שמדובר על תובנות חלקיות. כל תיאורטיקן שפיתח שיטה מוכחת ויעילה, התמקד בכך מסויים מתוך הכוחות הקיימים בבריאה, ופיתח אותן מהזווית ההגדרתית והמחקרית. הכוחות הללו נכונים והבנת הפיתוחים המקצועיים הנגזרים מהם היא אכן חשובה מאוד, אולם אין כלל צורך להתייחס לכל התיאוריות והפרשנויות שנוספו על ידי מפתחי השיטות; הכוחות האלו לא שייכים להם ולא הם אלו שיקבעו את מהותם ואת משמעותם לחיים.

הצד המהותי הפנימי של כל כח בנפש, יכול לקבל את מקומו הראוי - רק לאחר למידת מבנה הנפש לפי יסודות היהדות, וכמורחב בפרק הבא.

3. פסיכולוגיה כללית מול מקצוענות חרדית

למידת והפנמת תובנות יסוד של התייחסות נכונה לגישות הפסיכולוגיות השונות, בעת בואנו להפעיל טיפול קליני-מקצועי על נפש יהודית. הצד התורני הוא שורש הכל, והוא קריטי ביותר אף עבור עצם המקצוענות, וכדלהלן:

1. יסודות ועקרונות של טיפול רגשי כללי וההקבלה לגישת CBT

א. התפתחות הטיפול הרגשי לפי הגישות הפסיכודינמיות:
הבנת הרציונל של עיסוק בעבר, בילדות, ובחומרים לא מודעים. כמו כן הבנת העיקרון שיש צורך לעבוד על המבנה הפנימי של הנפש ולשנותו, ולא להתבסס על שינוי התסמינים החיצוניים.

ב. העקרונות הפסיכודינמיים הכלליים:
הגדרת תת המודע • חומרים מודחקים • מנגנוני הגנה • קונפליקטים בין חלקי האישיות • איזונים • נפש בהתפתחות • תהליך ההיווצרות של בעיות רגשיות • מוקד ההליך הטיפולי.

ג. המהפך בגישה הטיפולית לפי עקרונות ה-CBT:
הטיפול הפסיכודינמי היה נחשב בעבר לטיפול הפסיכולוגי הכמעט יחידי, אולם חל מהפך בתפיסה זו בעיקר לאחר הופעת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT).

סקירה יסודית של התפתחות הגישות ההתנהגותית והקוגניטיבית • המהפך בתפיסה הטיפולית • הבנת העוצמה של הפעלת תהליכים ממוקדי-תוצאה וקצרי מועד.

התשתית המחקרית של יעילות הגישה • שילוב התיאוריה הקוגניטיבית בזו ההתנהגותית • כיצד מופעל הטיפול ועל מה הוא משפיע • הגדרת 'תת המודע' לפי הגישה הקוגניטיבית • כיצד מתכוון התהליך הקוגניטיבי לטפל באירועים מהעבר • האם מדובר על 'טכניקה' או על 'טיפול'.

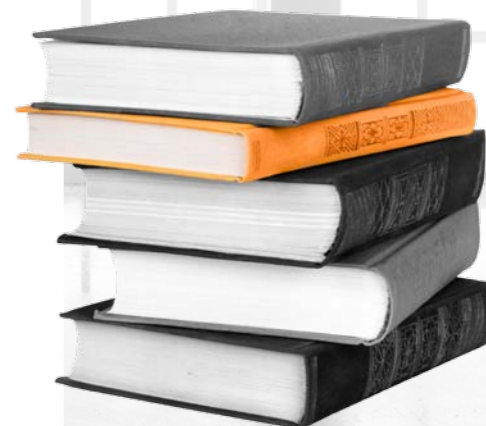
2. יסודות מרכזיים של שיטות נפוצות נוספות

- **אריקסון:** התפתחות הזהות • משמעות יחסי החברה • איזון ממקום של קיימות.
- **קליין - וויניקוט:** יחסי אובייקט • אינטראקציה בין אישית החווה הטיפולית.
- **אדלר:** השפעת המשפחה וההורים • קיום העצמי.
- **רוגרס:** הגישה ההומניסטית • התמקדות בלוקח • מימוש

תרפיית הבחירה

הסילבוס המלא

תוכנית הלימודים





בשלל הגישות הפסיכולוגיות, אכן קיימת התייחסות מעמיקה, יסודית ונחקרת לכוחות ולתהליכים שונים בנפש, אולם קיים בהן כשל בציר המרכזי, שהוא: התייחסות למבנה הנפש כדינמיקה של היווצרות - באופן הנכון. לפי ההגדרה התורנית, נפש בריאה מהותה היא יצירת החיים, ובמילים אחרות: הנעת תהליכים של היווצרות פנימית בעלת תכלית. הגישות הפסיכולוגיות, כולל CBT, תופסות רק באופן חלקי את העיקרון הזה, וגם אז הגדרת המקום התקין אליו אמורה להגיע הנפש היא לפי ערכים גויים מובהקים, המכונים בלשון חז"ל: "לגרמיה". כלומר, אני חי עבור עצמי, עבור שיהיו לי חיים טובים ומאושרים, מהנים ומספקים.

קיים כאן עיוות מובהק ושורשי. יש לזכור כי מימוש הפוטנציאל האישי, השגת שלוה, תחושת שלימות או חוויית רגשיות שונות, אכן מהוות מטרה תכליתית לפי התרבות הכללית - הגויית, וזאת בהתאמה למשמעות של 'שבע מצוות בני נח' שמטרתן קיום העולם. כאשר גוי דואג לעצמו ולנפש שלו להרגשה טובה, לרוגע, ליחסי חברה תקינים, לפרודוקטיביות, לאיזון, לביטוי, להתמודדות נכונה, למיצוי האישיות, הרי שבכך הוא ממלא את תפקידו בבריאה - שמירה על מציאות תקינה. לקיים את עצמו זה הרי גם קיום העולם.

אולם לנפש יהודית-תורנית תכליתיות הקיום שונה באופן מהותי, ומעצם כך גם ההליכים הרגשיים שונים, כי כאמור, פעילות תקינה של נפש משמעותה ביטוי ומימוש נכון של פוטנציאל החיים הפנימיים. ברור שגם בטיפול יהודי המטרה היא להגיע לרוגע, לשמחה, למימוש ולסיפוק וכן הלאה, אולם אין אלו מטרות העומדות בפני עצמן אלא כחלק ממסע החיים שמטרתו היא קשר קרוב ואישי עם הקב"ה, ומתוך כך השגת חיבור פנימי לאירועי החיים ולתהפוכות הנפש.

ללא ידע יסודי של פסיכולוגיה יהודית, לא ניתן להעניק טיפול מקצועי לציבור התורני! וזאת מעבר לבעיות הקשות הקיימות במרבית התיאוריות, מההיבט האמוני ההלכתי והמוסרי, לעיתים בגלוי ולעיתים באופן סמוי.

תהליך ההכשרה של 'תרפיית הבחירה' מעניק ידע ובהירות, כיצד התכנים היהודיים מהווים את השורש לשפה הקלינית המקצועית, וזאת למכלול הגישות והשיטות, וכיצד להעניק לכל אחד את הטיפול הראוי והמתקבל לפי מצבו, לפי סוג הבעיה, ולא פחות מכך: גם לפי מבנה האישיות שלו ורמתו הרוחנית. הכלל הוא שהטיפול הקליני הוא 'גוף הטיפול' והידע התורני הוא 'נשמת הטיפול'. יש ליצור גוף וכך תוכל הנשמה להיכנס ולהתמזג. גוף בלי נשמה הוא דבר מת, ונשמה בלי גוף אין לה קיום בתוך המציאות. כדי להפעיל טיפול רגשי המשלב בתוכו את 'הגוף והנשמה', יש צורך בידע ומומחיות הן מההיבט הקליני והן מההיבט התורני, וכיצד שניהם משתלבים זה בזה באופן הראוי.

זהו סוד הצלחתה של 'תרפיית הבחירה'.

4. יסודות הטיפול הקוגניטיבי - התנהגותי

א. התפתחות התיאוריות הטיפוליות והטכניקות המקובלות של הגישות המרכזיות בתחום: התיאוריות של בק // אליס // ברנס // סקינר // וולף // מארקס // ועוד.

ב. תשתיות להפעלת טיפול קוגניטיבי: עקרונות השיטה ומושגי יסוד • המבנה התפיסתי ותהליך היווצרות הרגשות • התפתחות 'תת המודע' הקוגניטיבי • טכניקות קלאסיות להפעלת התהליך • יסודות תיאורטיים ומעשיים.

ג. תשתיות להפעלת טיפול התנהגותי: ההגדרות לפי הגישה ההתנהגותית ל'רגש' - 'תת מודע' - 'טיפול' • התניה קלאסית והתניה אופרנטית • חיזוקים חיוביים וחיזוקים שליליים • חשיפה ומניעת תגובה • הפעלת התניות • שילוב טכניקות וניהול אקטיבי של התהליך.

5. הבנות עומק של עקרונות 'תרפיית הבחירה' בהקבלה ליסודות ה-CBT

א. הבנת המבנה הקוגניטיבי-התנהגותי:

- האם שינוי קוגניטיבי ושינוי התנהגותי הם שני רכיבים מקבילים או שיש קשר הדוק ביניהם?
- האם במהלך הטיפול יש משמעות לצורת החיבור בין שתי השיטות?

ב. סוגיות טיפוליות:

- CBT הוא טיפול רגשי או טיפול טכני?
- האם יש הקשבה וחיבור רגשי בין היועץ לנעזר או שמדובר באימון-קאוצ'ינג חיצוני בלבד?
- האם CBT מטפל רק 'כאן ועכשיו' או גם בעבר?
- האם הוא מטפל רק בקליפה החיצונית או בעומק?
- האם הוא יכול לתת מענה לבעיות רגשיות עמוקות או רק לבעיות פשוטות?
- האם התוצאות עמידות לאורך זמן או חולפות?
- האם הבעיה לא תופיע במקום אחר?

מענה יסודי על שאלות אלו, מהווה שער להבנת היעילות הפנימית המופלאה של תהליכי CBT - כאשר הם מופעלים לפי 'תרפיית הבחירה'. לאחר הפנמת תובנות אלו ניתן להתקדם ללימוד עקרונות 'תרפיית הבחירה' באופן רחב, כולל הרכיבים הרבים הקיימים בה שאינם קשורים כלל ל-CBT.

הכותרת ל'תרפיית הבחירה' היא: **הבנת מקום הבחירה החופשית בעולם הרגשות. כיצד בוחרים מה להרגיש, כיצד הבחירה הזו היא חופשית לחלוטין, וכיצד כאשר היא מופעלת אין כח היכול לעמוד בפניה.**



היסודות ל'תרפיית הבחירה' נלמדים בשלב זה באופן ראשוני, ומורחבים לאחר לימוד יסודות מהצד הפרקטי של הטיפול: פרוטוקול חרדות ופרוטוקול כפייתיות. לימוד פרוטוקולים אלו מאפשרת להבין את הצד המעשי העוצמתי של השיטה ואת משמעותו לכל עולם הטיפול הרגשי.

ג. CBT בגישת 'תרפיית הבחירה' - תובנות בסיסיות:

- רגש שלילי לא משנים אלא הופכים למעטפת.
- המטרה הטיפולית היא פירוק מבנים לא תקינים ויצירת מבנים תקינים.
- כל אדם בכל רגע נתון, בוחר מה יהיה בעבר שלו. לא - כיצד להתייחס לעבר, אלא בפועל ממש: מהו העבר כמציאות.
- הבנת המעגל המלא של מודע - תת מודע - עבר - הווה, הכרחי כדי להעניק טיפול ראוי שהוא הפעלת כח הבחירה וההיווצרות.
- לא מנסים להרגיש רגש חיובי, הוא מגיע מעצמו, ותמיד כתוצאה ולא כיעוד.
- אין כלל מטרה לשנות משהו בהרגשה: שנוי תפיסה אמיתי משנה את המבנה הפנימי (DNA) של המציאות, ורק כך מגיעים להרגשה טובה מקורית ולא לתחליף של 'כסוי' על התחושה הגרועה.
- ככל שאנו באים לעזור יותר - אנו עוזרים פחות; הסיבות, התובנות, ודרך הפעולה הנכונה.

אימון אמיתי של המטופל בטיפול יוצר רק לאחר שהמטפל יבין שהבעיה היא אמיתית ובלתי פתירה. אנשים רבים אינם מאמינים בטיפול, כולל מטופלים בפועל, וכולל כאלו המדווחים שהטיפול היה נפלא ומועיל, כאשר נבין עד כמה הם צודקים ואת הסיבה לכך, נוכל לפתוח להם שער ליצירת אימון אמיתי וכהמשך הצלחה אמיתית בתהליך.



ד. משמעות הפיתוחים הייחודיים בתיאוריה ובפרקטיקה:

- עצם צורת הגישה לטיפול, גם מבחינה השקפתית-תורנית וגם מבחינה מקצועית.
- העומק והעוצמה של שינוי אמיתי בנפש - לפי מנגנון הפעילות המדויק שלה.
- התוצאות המצויינות ואחוזי ההצלחה הגבוהים, נובעים מכך שאין כאן תהליך של 'פתרון לבעיות', אלא הפעלת מנגנון הפעולה הטבעי של הנפש.
- 'יצירת נפש מטפל'. השיטה יוצרת באופן מובנה 'דמות מטפל' ראויה, עם ביטחון עצמי רב בטיפול, המבוסס על ידע מקיף ועל שינויים מהותיים שנעשו בנפשו של המטפל בעקבות הלמידה.
- **ה. סוגיות טיפוליות בהן גישת 'תרפיית הבחירה' השיגה פריצות דרך דרמטיות:**

- טיפול רגשי משנה חיים גם במצבים מורכבים.
- טיפול יסודי ומדויק בעבר ובילדות.
- ערך עצמי ביטחון עצמי וקיימות.
- קדושה.
- תלות רגשית.
- כפייתיות ואובססיות.
- חרדת ביצוע (כגון גמגום).
- חרדות מורכבות.
- עולם פנימי מופלא אליו מובילה 'תרפיית הבחירה', והממשק הנכון בין הגישות המקצועיות לבין הנפש היהודית.

6. הפרעות חרדה

פתיח: מבוא כללי להבנת התפתחות הפרעות החרדה

- א. מבנה ההפרעה.
- ב. חרדות פשוטות וחרדות מורכבות.

- ג. תסמינים חרדתיים כמייצגים קושי רחב בהרבה.
- ד. הצד הקוגניטיבי, הצד ההתנהגותי, והקשר ההדוק ביניהם.
- ה. המימד הרגשי הכללי כגורם רב השפעה.
- ו. פירוט מבנה ההפרעות לפי עקרונות גישת 'המערכות' והבנת המשמעות הטיפולית.
- ז. ההפרעות הנפוצות: התקפי חרדה - פאניקה (panic attack), הפרעת חרדה (panic disorder), חרדה כללית (GAD), פוביות (phobia), חרדה חברתית (social phobia), הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD).
- ח. תופעות נוספות נפוצות: חרדת בחינות, חרדת ביצוע (מתבטאת בין היתר בגמגום, טיקים והפרעות שינה) חרדת גבהים, אישיות חרדתית, ועוד.
- ט. עקרונות הטיפול והטכניקות הטיפוליות לפי CBT קלאסי ולפי 'תרפיית הבחירה'.
- י. פרוטוקול מפורט להפעלת הטיפול.
- יא. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

7. כפייתיות ואובססיות (OCD)

פתיח: מבוא כללי להבנת התפתחות הפרעה והמורכבות הרבה הקיימת בה.

- א. מבנה הכפייתיות בהגדרתה המקובלת.
- ב. הקשר להפרעות חרדה.
- ג. הקשר להפרעת שליטה בדחפים, האקטיביות של יצירת הדחף.
- ד. מבנה הכפייתיות ככשל במערכת עיבוד מידע ותיפקוד.
- ה. התשתית של טבעיות מול מבנה של אישור לתחושת החסר; מושג ה'קיימות'.
- ו. מבנה הכפייתיות לפי עקרונות 'גישת המערכות' והקישורים לחרדתיות, דחפים, עיבוד מידע ותפקוד.
- ז. הקשר בין כפייתיות לבין המצב הרגשי הכללי בדגש על תשתיות רגשיות.

ח. התשתיות הרגשיות המרכזיות העומדות בבסיס ההפרעה הכפייתית, והבנת המשמעות המיוחדת שיש לכל אחת מהן:

1. יראת שמים וחומרות
2. תשתית חרדתית
3. ביקורתיות השפלה והתעללות
4. פרפקציוניזם
5. חוסר חיבור רגשי
6. חסר בזרימה וטבעיות
7. תקיעות ואיטיות
8. לחץ כללי
9. מבנה אישיות
10. הפרעות קשב/ויסות
11. טראומות פנימיות/חיצוניות
12. עיוותי חשיבה כלליים

שתי הצורות המרכזיות של ההפרעה:

- הפרעה אובססיבית ללא טקסים (obsession)
- הפרעה טורדנית כפייתית עם טקסים (obsession compulsive disorder)

עקרונות טיפוליים:

- א. פירוט הצורות האפשריות של הפרעה אובססיבית וכיצד תהליך ההתפתחות של כל אחת מהן.
- ב. האפיון השונה מהותית לאובססיה ללא טקסים, רמת הסבל השונה אף היא, והקושי הספציפי להפעלת טיפול יעיל.
- ג. הממשק בין אובססיות לקמפולסיות לפי רצף מבנה התפתחות ההפרעה, והמשמעות הטיפולית.
- ד. סקירת הגישות הטיפוליות המקובלות - כולל CBT קלאסי, וניתוח הסיבות מדוע ההיתכנות להחלמה נמוכה משמעותית



מהפרעות חרדה ומצב רוח.

הגישה הטיפולית של 'תרפיית הבחירה':

- א. הבנת יסודיות על התשתיות הרגשיות השונות ועד כמה קריטי לתת להן מענה בטיפול.
 - ב. כל כפייתיות היא עולם אחר ובנויה באופן שונה - למרות התסמינים הזוהרים, וזאת בהתייחס למבנה האישיות ולתהליך התפתחות ההפרעה. המשמעות לתיכנון ולתרשים הזרימה של הטיפול.
 - ג. הקונספט המשלב עבודה על העבר וההווה המודע ותת המודע במקביל, הוא הכרחי במצבי כפייתיות עבור פריצת דרך משמעותית.
 - ד. למידה יסודית של גישת 'תרפיית הבחירה' שהוכיחה אחוזי הצלחה גבוהים משמעותית בעילות ואיכות הטיפול ואף בחוויה הטיפולית, לעומת CBT קלאסי וגישות נוספות.
 - ה. הטמעת טכניקות של עבודה עם וידיאו בצירוף התניות וחזיקים, והדרך להפעיל באופן זה את ההליך הטיפולי באופן יסודי ופורץ דרך.
 - ו. פרוטוקול טיפולי מפורט לטיפול בהפרעה טורדנית - כפייתית, כולל סימולציות והדגמות רבות בשיעורי הפרקטיקום.
 - ז. פרוטוקול טיפולי מפורט לטיפול בהפרעה אובססיבית ללא טקסים, כולל סימולציות והדגמות רבות בשיעורי הפרקטיקום.
- הלמידה המקיפה של תחום הכפייתיות והאובססיות, הינה ציון דרך משמעותי בתהליך ההכשרה של הקורס. מעבר לידע הרחב על נושא ספציפי זה ומעבר ליכולות הקליניות הגבוהות אותן משיגים התלמידים, מתחולל כאן תהליך נוסף של הפנמה כללית לשפת 'תרפיית הבחירה' - בדגש על המבנה הטיפולי הרב-מימדי והשפה הקלינית של הפעלתו בשטח.



8. טיפול רגשי כללי:

'תרפיית הבחירה' עקרונות וכלים

א. גישת המערכות

לאחר הפנמת יסודות הטיפול באמצעות הפרוטוקולים של חרדות וכפייתיות, ניתן להתקדם ללמידת סודות הסיוע הרגשי לפי גישת 'תרפיית הבחירה', בדגש על עיקרון המערכות' שחלקים בסיסיים ממנו נלמדו בתחילת הקורס.

גישת 'המערכות' הינה פיתוח של שמחה ציניסקי, ומהותה היא שפה קלינית מקיפה וחדשנית, המגדירה מחדש את עצם הגישה לנפש ולטיפול, בצד התיאורטי והפרקטי כאחד.

העיקרון הבסיסי של השיטה: קיימות מערכות רבות בנפש, המיועדות להפעיל את חיינו כראוי מבחינה תפקודית ורגשית, וניתן להגדיר ולאפיין כל מערכת מהי מטרתה וכיצד דרך פעולתה. הבנת דרך פעילותה התקינה של כל מערכת - מעניקה לנו ידע יקר מפיז על האופן בו עשויה פעילותה להשתבש, וכחמשך כיצד לתקן כראוי את השיבוש.

אחד מעקרונות היסוד של גישת 'המערכות' הוא, שכל בעיה רגשית היא תוצאה של מערכת תקינה שהשתבשה. ובמילים אחרות: לא יתכן שתפתח בעיה רגשית, מכל סוג, אלא רק כאשר מזינים אותה חומרי גלם 'תקינים' אולם שלא בצורתם הנכונה. ידע זה, הנלמד בשפה קלינית יסודית ומקיפה, פותח שער לתובנות יסודיות ביותר על עצם המושג 'טיפול רגשי' שהגדרתו לפי 'המערכות' היא, הפרדת השיבושים והחזרת המערכת הנפשית למקומה התקין.

כותרות מתוך הצד הקליני של גישת המערכות:

האם יש בחירה חופשית מה להרגיש? מדוע יש בעיות רגשיות? האם הבעיות הן 'אמיתיות' או שעל המטופל להבין שהוא טועה?

מהו תפקיד הטיפול ולהיכן הוא חותר, מהו החומר הפעיל שלו? היכן עיקר האקט של שינוי רגשי וכיצד מעצימים אותו? סוד האושר: חיבור מול חויה. עיקרון הפעולה הטבעית של הנפש. יצירת מוטיבציה פנימית לטיפול. השוני בין מטפל עם בסיס תורני למטפל כללי גם אם הוא שומר מצוות. ההבדל בין טיפול ליהודי לטיפול בגוי, ונושאים נוספים.

ב. בוחרים להרגיש

1. הבנת מבנה כח 'הבחירה' במשמעותו הכללית ובהקשר לעולם הנפש והרגשות.

2. חוסר האימון המוחלט של הסובלים מקושי רגשי ביכולת לבחור מה להרגיש, הצדק המוחלט של תחושה זו, והמענה לפי 'תרפיית הבחירה'.

3. שינוי תפיסה על הגדרת 'כח הבחירה' כתהליך של יצירת המציאות, ולא רק כאקט של בחירת צד אחד מתוך שני צדדים.

4. תהליך הבחירה לא נעשה 'בכח' אלא בתרשים זרימה מסודר, שכאשר תופסים כיצד הוא פועל, נוכחים לראות עד כמה הוא פשוט ונגיש.

5. עצם הפעלת כח הבחירה באופן התקין, מעוררת בנפש תחושת קיימות, יציבות, אינטימיות עצמית ותחושת יכולת.

ג. משמעות הבחירה על העבר והילדות

1. לילדות, לדמויות ההורים, ולתהליך ההתפתחות השפעה עצומה על הנפש, אולם נסיון לבצע תהליך עיבוד על העבר - ללא הבנת כח הבחירה, עשוי להיות ללא תועלת ממשית ולעיתים אף לגרום נזק רב.

2. 'כל אדם, בכל רגע נתון, בוחר מה יהיה בעבר שלו'. לא רק את ההתייחסות לעבר, אלא את העבר עצמו. הבנת עיקרון יסודי זה, מביאה את ההתעסקות עם העבר למקום מדויק להפליא עם תוצאות קליניות יוצאות דופן.

3. הפעלת הבחירה מאחדת את העבר ואת ההווה את המודע

ואת תת המודע למהות סינרגטית הפועלת כמקשה אחת.

ד. משמעות הבחירה על עיקרון התכליתיות

1. ההגדרה לבריאות נפשית הינה: יציאה מהכח אל הפועל, 'היווצרות' - היוצרת קיימות.

2. ההבדל בין גישה של איזון ופתרון לקושי הרגשי - לבין גישה של צמיחה.

3. העיקרון של 'תכליתיות' כמוקד קריטי בצד הקליני והרוחני כאחד, המייצג בריאות נפשית.

4. הפעלת הבחירה מאפשרת תהליך היווצרות, שהוא הבסיס לסיוע רגשי יסודי אמיתי ובר-קיימא.

9. טיפול רגשי כללי:

טיפול קוגניטיבי - הפעלה

המבנה הקלאסי של טיפול קוגניטיבי והשדרוג לפי שפת 'תרפיית הבחירה'

א. 'משפחת החרדות' מול 'משפחת הדיכאון'. הבנות עומק במודל התפתחותם של קשיים בכמה סוגי ערוצים, והדרך להתאמת טיפול אפקטיבי.

ב. הבנת הטעות הגדולה בגישת 'המאבק' של תהליכים קוגניטיביים בנסיון 'לחשוב אחרת' או 'להפריך' את המחשבה הקודמת, בין בצד הקליני של מנגנון פעילות הנפש, ובין בצד הקריטי של חיבור המטופל לטיפול.

ג. עקרונות פורצי דרך לפירוק מבנים לא תקינים ומעבר לתהליך צמיחה אמיתי, ללא כל תהליכי 'שבירה' או התנגדות, מה שמעניק עוצמה אדירה של 'אמת' לכל התהליך.

ד. המושג 'חשיפות עקיפות' ומיקומן במערך הקוגניטיבי.

ה. אינדקס רחב של מושגים כותרות וכלים, להבנה יסודית, לסיכום, ולליטוש היכולת הטיפולית המעשית, עם דגש על מאגר טכניקות טיפוליות חדשניות להפעלת הטיפול הקוגניטיבי



בשפת 'תרפיית הבחירה'.

1. למידת טכניקה יחודית לטיפול משולב קוגניטיבי-התנהגותי באמצעות וידיאו - גם למצבים רגשיים.

2. פרוטוקול מפורט להפעלת כל רבדי הטיפול הקוגניטיבי.

3. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

10. טיפול רגשי כללי:

מנגנוני הגנה ותהליכי עומק

א. מבוא כללי, מושגים והרחבה על 'מנגנוני הגנה' והשפעתם על התהליכים הנפשיים

1. מנגנונים ראשוניים/ פרימיטיביים, לעומת מנגנונים משניים/ גבוהים, ומנגנונים מורכבים.

2. תהליך ההתפתחות של מנגנוני ההגנה לפי השפה הפסיכולוגית המקובלת והשוואה לשפת 'תרפיית הבחירה', בדגש על עיקרון 'המערכות', בה מוגדרים באופן יסודי ושווה התהליכים התקינים והבלתי תקינים של מנגנוני ההגנה - והדרך לבצע עימם עבודת עומק.

3. ההבדל המהותי בין התפיסה הפסיבית לבין התפיסה האקטיבית כבסיס להתפתחות מנגנוני ההגנה, והמשמעות שיש לכך על תהליך העבודה.

ב. 'מנגנוני הגנה קוגניטיביים'

1. הגדרות נוספות מעבר למקובל למושג: 'מנגנוני הגנה' וזאת במישור התפיסתי - קוגניטיבי.

מושגים על מנגנוני הגנה קוגניטיביים לפי שפת 'תרפיית הבחירה': עיקרון הבונקר - עיקרון ההתכנסות - עיקרון האריזה.

2. כיצד משתלבים מנגנוני ההגנה עם תת המודע, וכחמשך, הבנת ההשפעה העצומה שיש להווה על העבר.

3. המודל של 'תרפיית הבחירה' והבנת המושגים: היווצרות סכנה



- היווצרות הגנה - תחושה - תוצאה - מידע - הפרדה - תירגול - עיבוד - פרידה - צמיחה

11. טיפול רגשי כללי: הפרעות מצב רוח ודכאון

א. תהליך ההתפתחות של הפרעות מצב הרוח:

1. הקשר בין כלל הפרעות הרגשיות למושג: דכאון.
2. המערכת הדיכאונית לפי עיקרון 'המערכות'.

ב. המבנה של קושי רגשי:

1. המערך התפיסתי
2. גרעין ה'הפריה'
3. הצד ההתנהגותי וההתנייתי
4. המבנה האישיותי
5. סכמות, זכרונות, וחוויות מהעבר
6. מימד חוסר האונים
7. היווצרות הרבדים הרגשיים וההשפעה ההדדית
8. המבנה הסופי לפי עקרונות גישת המערכות והבנת המשמעות הטיפולית

ג. דכאון כללי - דכאון קיומי - ודכאון רוחני:

1. סוגי הביטוי השונים של דכאון לפי DSM ודרכי הטיפול.
2. הפרעות מצב רוח שאינן דכאון, אולם פועלות לפי אותו עקרון.
3. הבנת עקרונות עומק בכל סוגי ההתמודדויות עם מצבי רוח ירודים, כישלונות, בעיות חברתיות, כעסים, דכדוך, דכאון קיומי, חוסר סיפוק, ועוד.
4. צורות ביטוי של דכאון בעולם הפנימי-רוחני, הצד הסמוי והצד הגלוי.
5. הרחבה מהותית על 'עיקרון התכליתיות', כיצד לכל התמודדות

במסע החיים קיים קשר תכליתי רב משמעות עבור צמיחה והיווצרות לפי יסודות היהדות. עיקרון התכליתיות איננו בשום אופן 'דיבור על תכנים רוחניים' או העברת מסרים של חיזוק באופן של 'כך ראוי' או 'עצות כיצד עליך לחשוב ולהתנהג', אלא הליך הפנמה יסודי מובנה, המועבר בשפה קלינית מלאה, והמשולב לחלוטין בתהליך הטיפולי בהתאם סגנונו האישי ורמתו של כל מטופל. על כל מסר רוחני - ליצור חיבור אמיתי נפשי לתכנים, וללא זאת הוא עלול ליצור תוצאה הפוכה.

ד. גישת 'המערכות' כנתיב פורץ דרך לסיוע רגשי שורשי ותועלתי:

1. טיפול רגשי לפי עקרונות אלו, מעניק אמון פנימי למטופל בתהליך - ומחבר אותו לתשתיות היסודיות ביותר של חייו הרגשיים.
2. מבנה הטיפול סולל דרך מקורית עוצמתית וחדה כתער, ברורה ומעשית מצד אחד, ועם זאת מלאת רגישות עומק ויופי, בדרך לצמיחה, ריפוי, ושמחת חיים.
3. הבנת התהליך ההדדי של שני חלקים בטיפול החופפים זה לזה: 'הפרדה ושינוי' במקביל לתהליך 'היווצרות', וכהמשך צמיחה עמוקה מתוך הכאב האמיתי.

ה. פרוטוקול מפורט להפעלת הטיפול.

ו. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

12. טיפול רגשי כללי: משולש הקיום - ערך עצמי, דימוי עצמי, ביטחון עצמי.

א. הבנת המקום המרכזי של הערך הדימוי והביטחון בחיי הנפש:

1. הבנת מושג ה'עצמי'.
2. הקשר בין ערך דימוי וביטחון, וכיצד כל שלב מוליך לשלב הבא, וכהמשך כיצד נוצר המבנה הכללי.

3. המושגים: מימוש עצמי, הצלחות, שאיפות, והשתלבותם בתוך המושג ערך עצמי.

4. הקונפליקט העצום והמצוי מאוד בין הצלחות לבין ערך: הצלחות עשויות להוציא אל הפועל ערך קיים, אך לעולם אין ביכולתן ליצור אותו. כאשר ערך עצמי מבוסס על הצלחות זהו אחד השיבוישים החמורים ביותר בנפש. המשמעות הטיפולית המהפכנית של עיקרון זה.

ב. כוחות פעילים ותהליכים קליניים:

1. 'אנרגיית הקנאה' ככח הצמיחה הפנימי והעוצמתי ביותר, הבנת העיקרון והמשמעות הטיפולית.
2. מחמאות וביקורת - ההליך הקריטי של התפתחות רובד ה'קיימות' בנפש.
3. יצירת תשתית של 'שפת אם רגשית' ומשמעותה ההתפתחותית והנירולוגית.
4. ערך עצמי כאינטימיות, המושגים של: טבעיות, היווצרות וקיימות.
5. הבנת הגרעין האמיתי בכל תהליכי 'העצמי' ותפיסת האופן בו נוצרים השיבוישים - מוליכים לתהליכי צמיחה עוצמתיים.
6. הרחבת המושג 'קיימות' וכיצד הוא הבסיס לתהליך הטיפולי.
7. הצד הרוחני-תורני של ערך עצמי, דימוי עצמי וביטחון עצמי, והקשר ההדוק בין הצד הנפשי לצד הרוחני.

ג. הפרקטיקה של יצירת ערך עצמי:

1. ההתמקדות ב'בירור' ולא ב'שינוי'.
2. שני השלבים של פיתוח ערך עצמי: הצד הנפשי הפשוט ואחריו שילוב התכנים.
3. היסודות השורשיים הטמונים במושג (מהבעש"ט): הכנעה - הבדלה - המתקה.
4. ליטוש ידע: שו"ת מהקליניקה ומ'חדר המשגיח'.
5. הסיבות לקושי העצום בנפש לקבל את מושג ה'קיימות', והפתרונות להפעלת תהליך נכון.



ד. חרדה חברתית מול נחיתות

1. השווה והשונה בשני המצבים.
2. ההשפעה ההדדית והחלוקה למושגים קוגניטיביים והתנהגותיים.
3. תרשים זרימה טיפולי משולב.

ה. פרוטוקול רחב לטיפול בערך דימוי וביטחון עצמי. עקרונות הטיפול והטכניקות הטיפוליות.

ו. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

13. הפרעות ויסות - קשב וריכוז (ADD-ADHA)

- א. מבוא כללי על קשיי ויסות, כיצד להגדירם ומיקוד הציר המרכזי הפעיל בהם.
- ב. בעיות רגשיות המתפתחות עקב הפרעה: המעגל הישיר והמעגל המשני.
- ג. סוגי האבחונים ורמת דיוקם.
- ד. גישת 'ששת הצירים' העדכנית לאבחון ולהתאמת הטיפול.
- ה. התשתית הנירולוגית ועיקרון ה'חיווט המוח'.
- ו. הבנה מדוע המוקד בו נדרשת ההתערבות היסודית ביותר הוא המימד הרגשי.
- ז. מושגים מרכזיים מהגישה הטיפולית: הכלה - הנעה - גלישת גלים.
- ח. כלים קוגניטיביים והתנהגותיים עוצמתיים לניהול פורה של הקושי הכרוני.
- ט. הטיפול התרופתי: הכרת סוגי התרופות ודרך פעולתן וכיצד הן משתלבות בתמונה הכללית.
- י. מידע על תזונה צמחי מרפא ופתרונות אלטרנטיביים נוספים.
- יא. אמצעים לשיפור היעילות התרופתית ומניעת תופעות לוואי.
- יב. ידע ומידע על טכניקות טיפול נוספות: נירופידבק, רכיבה טיפולית, ועוד.



יג. מצבים קליניים חופפים:

1. הפרעות יסודות חושי / יסודות רגשי
2. הפרעת התנגדות (ססס)
3. הפרעה בעיבוד חושי (ספד)

14. פרוטוקול קדושה - סודות הנעורים

א. מבוא כללי:

1. הבנות עומק של הנושא על כל היבטיו
2. עקרונות ויסודות על התפתחות תקינה ולא תקינה בתחום

ב. מבנה 'מערכת הקדושה' - הצד הרגשי:

1. דמות אב ודמות אם
2. חום ואהבה ותהליך התפתחות הדחפים
3. החוויות הרגשיות הכלליות
4. מבנה האישיות
5. קור רגשי וביקורת
6. התשתית הרגשית של גיל ההתבגרות
7. הליך ההבשלה של האינטימיות בנפש
8. התפתחות והשינויים הגופניים
9. קשר וחיבור מול חוויה ומימוש
10. התעללות ופגיעות מכל הסוגים

ג. מבנה 'מערכת הקדושה' - הצד הניורולוגי - קוגניטיבי:

1. מבנים מוחיים ומשמעותם
2. האפקט של עונג וכאב
3. התניות אקטיביות
4. חוסר האונים מול התשוקה
5. ארבעת השלבים של איבוד השליטה

6. אובססיות מול מחשבות
7. אפקט ההתמכרות
8. השלמת חסכים
9. מנגנון ההפריה
10. מנגנון הדימויים
11. מעגל היצריות
12. תוכן ומעטפת

ד. מבנה 'מערכת הקדושה' - השקפות ותפיסות עולם:

1. המתח הפנימי סביב הנושא במהלך שנות ההתבגרות, כתוצאה מבושה וחוסר הסתגלות פנימיים. לעיתים קרובות קיים מתח זה אף אצל מחנכים ומטפלים.
2. הקונפליקט בין הערך העליון של השמירה מצד אחד ועוצמת הקושי מהצד השני - והמשמעות הקלינית.
3. ההשפעה של התרבות המערבית הקלוקלת, התכנים, ההשקפה, המתירנות החילונית והחרדית, והמדיה ההופכת ליותר ויותר זמינה.
4. ההשפעה הנפשית הנוצרת מגישות חינוכיות שונות לנושאים אלו.
5. מהו המיקוד המדויק של שמירת העיניים ושמירת המחשבה.
6. החינוך להשבת הטבעיות - כמטרה, והתוצאה הנוצרת עקב כך בנפש, לפי עיקרון 'המערכות'.

ה. המבנה האבחוני:

1. סקירת ערוצים קלאסיים של התמזגות כל חומרי הגלם הרגשיים והאחרים - לפתולוגיה.
2. הדגש על בדיקת העבר וההווה המודע ותת המודע.
3. המושג 'אזורים' ככלי אבחוני וטיפולי יסודי.
4. אבחנה מבדלת בין תקין ללא תקין, לפי מודל של נירוזות מול

הפרעות אישיות.

5. זיהוי פתולוגיות ייחודיות לגיל הנעורים.

6. מודל רב שכבתי לאבחון מדויק.

ו. המבנה הטיפולי:

1. צורות ההתמודדות המקובלות עם התופעה: מעלות וחסרונות.
2. פריצת הדרך של 'תרפיית הבחירה': דרך חדשנית לטיפול אפקטיבי, גם במצבים קשים.
3. שישה מבנים קליניים של גישה לטיפול, לפי סוג הבעיה ולפי צורת ההתפתחות שלה.

4. טיפוס 'האחד' וטיפוסי 'השניים' - שני עולמות, שתי גישות.

5. טכניקות ייחודיות לעבודה משולבת על המבנה התפיסתי והחיווט הניורולוגי.

6. טכניקות ספציפיות ממוקדות - לפירוק המבנים העוצמתיים של משיכה לא תקינה:

- הפרדת דימויים
- תחליפים כהתניה
- פיתוח שליטה
- נוהל קרב
- התניות חושניות
- התניות קוגניטיביות בתרגול ויזואלי
- חשיפות עקיפות
- טכניקות של תת-מודע.

ז. פרוטוקול רחב לטיפול בנושא בכל סוגי הווריאציות; עקרונות הטיפול והטכניקות הטיפוליות.

ח. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

15. תלות

א. הסבר כללי על התופעה והתשתיות למצבי תלות שונים:

1. תלות רגשית
2. תלות גופנית
3. תלות אובססיבית
4. תלות יצרית
5. תלות משולבת



ב. ההשפעה של ההורים המשפחה והחברה על התופעה:

1. גיל תחילת ההתבגרות כמקדם מהותי לתופעה.
2. מעבר מהבית לפנימיה ואובדן החמימות הביתית, התמודדות חברתית, התמודדות הישגית והתמודדות רגשית.
3. התפתחות האפקט ההתמכרותי.

ג. צורות ההתמודדות המקובלות עם התופעה. מעלות וחסרונות.

ד. עקרונות הטיפול הרב מימדי לפי תרפיית הבחירה.

ה. הדרך להפוך את התלות להליך צמיחה לפי עיקרון 'אנרגיית הקנאה' שבערך עצמי.

ג. פרוטוקול מפורט להפעלת הטיפול.

ד. הדגמות ותרגול כולל סימולציות בשיעורי הפרקטיקום.

16. מושגי יסוד על התמכרויות

א. כיצד נוצרת התמכרות ומהו סוד עוצמתה.

ב. מושגים תיאורטיים ומעשיים מתוך הפרוטוקולים של קדושה, תלות, ערך עצמי, אובססיות וחיווט מוחי - מעניקים את התשתית לעבודה עם התמכרויות.

ג. טיפול בהתמכרויות דורש עבודה על תשתיות רגשיות ובמקביל עבודה מסיבית עם טכניקות של 'תכנות תת מודע', כאשר שני כיוונים שונים אלו פועלים בשילוב מלא.

ד. המשך השתלמות לעבודה עם התמכרויות קשות - בקורס ייעודי בלימודי ההמשך: 'מ-12 הצעדים ל-13 הרחמים'.

הקורס מתמקד בהבנת מהותו של כח הבחירה החופשית, וכיצד מפעילים אותו אף במצב בו החוויה היא של חוסר בחירה. קיימת בקורס התייחסות רחבה לשיטת '12 הצעדים', על מעלותיה וחסרונותיה, כאשר המוקד המרכזי הוא האם 'מכור' הוא מכור לתמיד' או ש'בחירה' מפרקת את ההתמכרות מהשורש.



17. מושגי יסוד בהגדרות קליניות למידת תהליכי אבחון וניהול-פגישה

- א. נירוזות ופסיכוזות, הפרעות רגשיות בספקטרום רחב, הפרעות אישיות, הפרעות ויסות, למידת המושגים וכלי זיהוי.
- ב. יסודות ומושגים על כלל סוגי הפתולוגיות, כולל כלי זיהוי על מצבים הדורשים התערבות פסיכיאטרית או אחרת.
- ג. למידת הגישה האבחונית הרצויה עבור הפעלת התהליך ב'תרפיית הבחירה'.
- ד. חמישה תדרים של הקשבה, כיצד פועל כל אחד מהם והבנת מצבי השילוב בין התדרים.
- ה. הקשר בין אבחון נכון לטיפול ראוי - במישור הזיהוי המדויק.
- ו. המיקוד המקצועי המושג כאשר האבחון תואם את שפת הטיפול.
- ז. התאמת האבחון לדמות המטפל ולמצב המטופל.
- ח. תכונות אופי מרכזיות והשפעתן על ההקשבה ועל תהליך הטיפול.
- ט. הדרך למצוא את המוקד המרכזי ולבודד את התסמינים המשניים.
- י. ניתוח מצבים, התנגדויות, יצירת אימון, ועוד.

18. הפרעות אישיות. הבנה רחבה, אבחנה, ודרכי טיפול

- א. למידת הגישות השונות לתופעה.
- ב. סקירת סוגי ההפרעות כולל הפרעות שאינן מוגדרות כהפרעות אישיות לפי DSM-ICD
- ג. השפעת הקטגוריה על הגישה האבחונית - גם במצבים

שאינם מוגדרים כהפרעת אישיות.

- ד. הדומה והשונה בין הפרעה התפתחותית להפרעה אישיותית, והמשמעות הקלינית.
- ה. סקירת התיאוריות המרכזיות, בדגש על הקשר לתהליך התהוות ההפרעה.
- ו. סקירת הדעות המקצועיות כיצד יש להתייחס לעצם המושג 'הפרעת אישיות', והגישות השונות להפעלת טיפול.
- ז. התועלת הנרכשת מלמידה על הפרעות אישיות על היכולת הטיפולית הכללית - גם כאשר לא עוסקים כלל בתחום.

19. גישות של קשיבות, מיינדפולנס, DBT וההקבלה ל'תרפיית הבחירה', בדגש על התייחסות להפרעות אישיות ונושאים נוספים

- א. הרחבת למידה של גישת DBT - Dialectical behavior therapy הבסיס המקצועי, יעילות השיטה ודרך פעולתה באופן כללי.
- ב. הסיבה ליעילות של DBT בהפרעות אישיות בכלל ובאישיות גבולית (Borderline personality disorder BPD) בפרט.
- ג. התיאוריה הביו-סוציאלית.
- ד. השורשים הרוחניים כביכול של השיטות המזינות את DBT, והטעויות העמוקות המושרשות בהן מבחינה רוחנית - וכפועל יוצא גם מבחינה נפשית.
- ה. הבנת ההפעלה הנכונה של מכלול גישות ה'הכלה' וה'קשיבות', כולל מיינדפולנס. סקירת רכיבי הטיפול והשוואה לעקרונות 'תרפיית הבחירה' בצד התיאורטי והמעשי.
- ו. הכישורים הנפשיים בהם מתמקדת גישת DBT, בנוסף ליכולת הטיפולית בהפרעת אישיות גבולית.
- 1. יכולת לויסות רגשות (emotional dysregulation)
- 2. יכולת עמידה במצבי כאב או דחק נפשיים (Tolerance distress)



21. טכניקות של תת-מודע בדגש על EMDR, בשילוב שפת 'תרפיית הבחירה'

- נושא זה איננו יחידה נפרדת אלא משולב לכל אורך הלמידה
- א. הארכיטקטורה של המוח. מבוא יסודי על מהות התת-מודע במובן הניורולוגי-אלקטרו-כימי.
- ב. כיצד נתפס תת המודע לפי גישות טיפוליות שונות.
- ג. כיצד מתפתח תת המודע וכיצד הוא משפיע ופועל.
- ד. הבנת עיקרון חוסר האונים כרכיב טראומתי, והשפעתו על מבנה המוח בתהליך היווצרות הקשיים ובתהליך התיקון.
- ה. הבנת התועלת והגדרת הפרקטיקה הטיפולית של הפעלת הדמיון, פעולות איזון, תיכנות תת המודע, ועוד. סקירת עקרונות מגישות מרכזיות.

ו. שפה חדשנית מובנית ומעשית, לשילוב טכניקות של תיכנות תת המודע עם שפת 'תרפיית הבחירה'. השיטה היחודית מובנית על פלטפורמה של גישת EMDR, טכניקת תת-מודע עוצמתית ופרקטית, שנחקרה מדעית ומקובלת בעולם הטיפול ובקהילה הפסיכיאטרית



סדנת הרפיה

מאת ד"ר יוסי ארנרייך
יו"ר האגודה הישראלית לביופידבק (IAPB):

תיאוריות וטכניקות של הרפיה

- א. התיאוריות הפסיכופיזיולוגיות של הרפיה.
- ב. הרפיה נשימתית והרפיה שרירית.
- ג. תובנות וכלים מגישת מיינדפולנס.
- ד. הדגמת תהליכים וטכניקות מגוונות.

- 3. יעילות בין אישית (Interpersonal Effectiveness) כלומר היכולת לשמר מערכות יחסים, יכולת לאזן בין מחויבויות לרצונות, תוך כבוד לעצמי ולרצון האישי.
- ז. הקשיים הרגשיים הנכללים במסגרת כישורים אלו, בהם מתמחה גישת DBT (רשימה חלקית):
- פגיעה והתעללות, פוסט טראומה, הפרעות אכילה, קשב וריכוז וקשיי ויסות למבוגרים ולילדים - כולל פסס, אישיות דו-קוטבית, אובדנות, טריכטילומניה.
- ח. המענה של 'תרפיית הבחירה' וההשוואה בין הגישות בצד התיאורטי ובצד הקליני, עם פירוט תהליכי הריפוי אותם משלבת תרפיית הבחירה בתוך תהליכי ההכלה.
- ט. יתרונות 'תרפיית הבחירה' ביחס לגל השלישי של CBT

20. עולם התרופות הפסיכיאטריות

- א. סוגי התרופות וצורת פעילותן.
- ב. הביולוגיה של הנפש.
- ג. שילוב תרופות בטיפול פסיכולוגי, מתי וכיצד.
- ד. כיצד משפיעה יעילות תרופתית על התהליך הרגשי הנלווה.
- ה. הקשר בין הבנת עומק של דרך פעולת התרופות - לבין הפעלה חופפת של תהליכים פסיכולוגיים, והדרך לשדרג את התהליך הטיפולי במימד הרגשי והתרופתי כאחד.
- ו. היצירתיות הטיפולית הניתנת להפעלה באמצעות קוקטיילים תרופתיים.
- ז. כלים לשיתוף פעולה הדוק ופורה עם רופאים פסיכיאטריים, והרחבה על החשיבות העצומה לנוהל עבודה מסודר עם פסיכיאטר ברקע, לפעמים גם במצבים שאינם דורשים סיוע תרופתי.



בונוס: קורס NLP בשפת 'תרפיית הבחירה'

מאת הרב משה גדליה לב, יועץ בכיר – מדריך, מנהל מחלקת ההדרכה ב'קייטי'

השתלמויות וליימודי המשך

לכן, דווקא לאחר הליך ההכשרה המקיף מאוד של 'תרפיית הבחירה', ניתן ליישם טכניקות אלו כטיפול ראוי לשמו. המיומנות המקצועית הנרכשת ב'תרפיית הבחירה', מעניקה למטפל ידע מדויק האם וכיצד יש מקום לטכניקות אלו בטיפול הספציפי. בנוסף, כל צורת ההשתלבות של הטכניקות בתהליך, תהיה כמקשה אחת בתוך השפה הקלינית המלאה, מה שיאפשר להפעילן באופן יעיל פי כמה וכמה.

בקורס היחודי מעניק הרב משה גדליה לב את כל רזי ה-NLP עם ערך עצום של מקצוענות בהירות מיקוד ויעילות, ובנוסף, שילובים ויישומים ספציפיים של הטכניקות כחלק משפה טיפולית רחבה.

שילובים ויישומים ל-NLP בהתאמה לשפת 'תרפיית הבחירה':

- א. ההבדל הקריטי בין שינוי חויה או תחושה - לבין שינוי מבנה התפיסות ותהליך היווצרות הרגשות.
- ב. הדרך הנכונה להסרת התנגדויות ובניית מוטיבציה לטיפול.
- ג. מסלולים יצירתיים לזיהוי מבנים קוגניטיביים מורכבים.
- ד. כלים מיוחדים ליצירת התניות קוגניטיביות ע"י סמלים ותמונות.
- ה. התחברות ל'חדר הקוגניציות' שבתודעה באמצעות הדמיון.
- ו. ערוצים סוגסטיביים להשפעה פנימית והפנמת מסרים טבעית וזרמת.
- ז. ערוצים שונים להעשרת התרגול קוגניטיבי באמצעות הדמיון.
- ח. כלים מעשיים רבי עוצמה להפנמת שינוי תפיסה באמצעות התחושות.

התוכן הבסיסי של הקורס, הכולל את הקלאסיקה של NLP וגישות נוספות של תת מודע:

- א. מבוא כללי לעבודה עם תת המודע בכלל ועם NLP בפרט:
 - ב. יצירת חיבור: הקשבה נכונה, תנוחות גוף, הבעות פנים, מאפייני קול, שפת חמשת החושים ועוד.
 - ג. טכניקות להסרת חסמים והתנגדויות.
 - ד. טכניקות להגברת מוטיבציה: שיטת השאלות (מייקל פנטלון), מיקוד, פיזור 'עננים', חיבור לערכים, תמונת הצלחה ועוד.
 - ה. טכניקות לזיהוי אמונות.
 - ו. דימויים מתת המודע כתהליך לשינוי אמונות.
 - ז. סוגסטיית - השפעה סמויה.
 - ח. שחזור וניקוי טראומות בהרפיה ודמיון.
 - ט. טכניקת ה'תאטרון' לשחרור פחדים - יצירת תסריט מהפחד וצפייה בסרט בדמיון (ריצ'ארד בנדלר).
 - י. שיטת המסע בשכבות הרגש לריפוי רגשות קשים.
 - יא. טכניקת הסוויץ' לשינוי הרגלים.
 - יב. EFT - תהליך אנרגטי לשחרור תחושות.
 - יג. IEMT - תנועות עיניים לשחרור תחושות מטרידות: בושא אשמה ועוד.
- הגישה ללמידת קורס זה מבוססת על עיקרון הברזל: הפעלת טכניקות איננה תהליך טיפולי.**

הגישה הנכונה לשילוב שלל הכלים והטכניקות של NLP, היא רק כאשר מתקיים הליך טיפולי יסודי ומקצועי, הכולל את הידע הקליני הנדרש ואת המיומנויות להפעלת ולניהול טיפול רגשי ראוי.



פסיכופתולוגיה

רב שנבתית

קורס יוקרתי להכשרת מאבחנים ומדריכים (סופרווייזרים) בגישת 'תרפיית הבחירה'

קורס מקיף לרכישת יכולת איבחנית גבוהה ביותר, ופיתוח יכולות להענקת הדרכה וליווי למטפלים בתחילת דרכם. הקורס כולל הרחבה והעמקה בתכנים של פסיכופתולוגיה, כולל מצבים נדירים, מורכבים, ומרתקים, ובנוסף הבנה איבחנית משודרגת גם על מצבים 'רגילים'. חומר הלימוד מתמקד בהבנת תהליכי עומק של הנפש, הניזונים ממספר רבדים במקביל: העבר וההווה, המודע ותת המודע, הצד הפיזיולוגי והניורולוגי, המימד הרגשי על כל רבדיו, המבנה האישיותי, נקודת הבחירה, וההקשרים הפנימיים של כל הרבדים כמקשה אחת. הקורס מעניק ליטוש משמעותי של היכולת האיבחנית, שיפור האינטואיציה, היכולת לקלוט מבנים פתולוגיים ולזהות עיקר וטפל, ואת היכולת להפעלת תהליכים אצל מודרכים, כולל הפנמה עמוקה של שפת 'תרפיית הבחירה', בניית 'חוט שדרה' טיפולי והעצמת היכולות הקליניות.

- הקורס מיועד לבוגרי 'תרפיית הבחירה' בלבד, ומותנה במבחן מיון נוסף לבדיקת התאמה והיתכנות.
- משך הקורס: 150 שעות



התמכרויות

הכח לבחור

קורס העשרה ייעודי להרחבת הידע ותחומי הטיפול בספקטרום רחב של התמכרויות. הקורס מבוסס על חומרים מתוך פרוטוקול קדושה ותלות בקורס ההכשרה, עם אלמנטים נוספים.

המסר של הקורס מהווה אנטיתזה למתודה של השיטה העולמית הנפוצה לטיפול בהתמכרויות: '12 הצעדים', שאמנם מעניקה תוצאות אולם קיימים בה קשיים משמעותיים בגישה המקצועית ויותר מכך בתפיסה האמונית. המוקד הוא הבנת מקומם של כוחות הבחירה והרצון, ואת השפעתם על תהליכי ההתמכרות.

'13 הרחמים' מבטא את '13 מידות הרחמים' שהוענקו לעם ישראל לאחר חטא העגל - בו התרחשה הקריסה הטוטאלית ביותר האפשרית עלי אדמות. הם מבטאים חיים בתוך המוות; שייכות לרובד קיומי פנימי, שמאומה לא יפגע בו ולא יערער את מציאותו. הגרעין של הכל הוא 'כח הרצון' המניע תהליכי התחדשות - בתוך החידלון המוחלט.

בין הנושאים הנלמדים: תלות רגשית, תלות פיזיולוגית, תלות מנטלית, התמכרות לאוכל, עישון, אלכוהול, מדיה, ועוד.

- הקורס מיועד לבוגרי 'תרפיית הבחירה' בלבד. ■ משך הקורס: 80 שעות



אבא-אמא-ילד

שילוב מודע ותת מודע בטיפול

השתלמות פרקטית-קלינית לרכישת יכולת משודרגת כיצד לשלב רכיבים של 'תכנות תת המודע' בתוך שפת 'תרפיית הבחירה', ברובד נוסף ורחב יותר מעבר לנלמד בקורס ההכשרה.

הקורס מבוסס על נתונים מחקריים חדשנים, ומלמד מתודה יצירתית לשילוב מושלם בין המודע לתת המודע במגוון יישומים, מחרדות כפייתיות ודכאון, ועד אגפים נרחבים בטיפול רגשי כללי. חומר הלימוד משלב עקרונות וטכניקות של דמיון מודרך, היפנוזה, הרפיות, פאלם תרפי, דמיון נובע, EMDR, ועוד. הטכניקות מגובשות סביב עיקרון 'החיווט המוחי' של 'תרפיית הבחירה', והן ממוקדות בהעצמת התהליכים של פירוק ובניית מבנים מוחיים לפי עקרונות גישת המערכות.

- הקורס מיועד לבוגרי 'תרפיית הבחירה' בלבד.
- משך הקורס: 80 שעות



זוגיות

האחד והשניים - באתגר החיים

ייעוץ זוגי לפי עקרונות 'תרפיית הבחירה'. קורס מקורי ופורץ דרך - לבניה מחודשת של הקשר הזוגי. מיועד להפעלת תהליכי צמיחה אישיים וכהמשך השתלמות בהענקת ייעוץ זוגי.

כפרדוקס ל'ביחד' של הנישואין, עלולות לצופ, אף מערכת זוגית תקינה, תחושות של שוני יסודי בין בני הזוג, הנחוה כבלתי ניתן לגישור, ויוצר ייאוש טוטאלי מהיכולת להגיע לקירבה והתאחדות.

קיימים שני מבני-אופי מרכזיים: 'טיפוסי האחד' מול 'טיפוסי השניים'. אצל רוב הזוגות, כל אחד מבני הזוג הוא אב-טיפוס שונה, והאופציה ליצירת קשר עמוק ומאחד נראית לעיתים כבלתי מציאותית.

'תרפיית הבחירה' מלמדת באופן מפתיע על התכליתיות הטמונה במציאות זו, הנוגעת מצד אחד בשורשים היסודיים ביותר של הבריאה ושל חיי היהדות, ומצד שני יורדת לתוך חיי היום-יום על שלל מעגלי הקשר והאינטראקציה הזוגיים. כאשר נרתמים 'האחד' והשניים ליצירת מימד חדש ביניהם, הרי שנושקים שמים לארץ, ופורץ מעין חיים של התאחדות ובית נאמן.

- שלב א': 40 שעי להעשרה עצמית, לכלל הציבור ■ שלב ב': המשך השתלמות קלינית 80 שעי - לבוגרי 'תרפיית הבחירה'



חדש!
קונספט
למידה אישי
בהדרכה צמודה!

המסלול שלך להצלחה!

1 300 שעות

למידה יסודית ומקיפה

- 72 שיעורים של למידה רחבה, הכוללת ידע עצום על טיפול רגשי, CBT, עקרונות יסודיים מכל הגישות המרכזיות, ולמידה מקיפה של 'תרפיית הבחירה'.
- קונספט יחודי של למידה אישית גמישה, כולל מדריך אישי.
- מענה אנושי מלא ומורחב לתמיכת למידה ולתהיגול קבוצתי.
- חומר הלימודים מתמקד בפיתוח היכולת הקלינית וביצירת 'נפש מטפל'.

2 300 שעות

פרקטיקום נלווה ללמידה

- שיעורי הדרכה מעשית, סיכומים וליטוש החומר, הדגמות וסימולציות מפורטות על הנושאים הנלמדים, חלקן מתוך טיפולים חיים.
- למידת חומרי הפרקטיקום מעניקה יכולת קלינית יסודית ורחבה. לאחר התבססות הקונספט עם מאות תלמידים ושלושה מחזורי למידה הוכח שחומר הפרקטיקום מקדם באופן דרסטי את היכולת הטיפולית, וכהמשך את ההשתלבות בשוק העבודה.

3 180 שעות

הדרכה וחונכות אישית

- פרקטיקום שבועי בקבוצות קטנות (זום/טלפון) - 60 שעות אקד'.
- מענה חי אישי על שאלות ודיונים לליטוש החומר - בנוסף למערך הכללי של תמיכת הלמידה - 60 שעות אקד'.
- פרקטיקום כללי חי ע"י הרב צישינסקי והצוות הבכיר - 40 שעות אקד'.
- זכאות לסופרוויז'ן על מקרה טיפולי מהמדריך האישי - 20 שעות אקד'.

4 השמה

סיוע לשילוב בעבודה

- מערך ייעוץ טלפוני מאוייש ע"י הבוגרים - מעניק התנסות ביצירת קשר טיפולי, ובמקרים מתאימים המשך טיפול מלא.
- שיתופי פעולה עם מוסדות וארגונים, לשיבוץ בוגרים, תחת הדרכה, כיועצים. לרכישת ניסיון בדרך לעבודה עצמאית.
- רכישת מיומנות עסקית הדרכה מקצועית יסודית להקמת עסק כמטפל - עצמאי.
- קידום ופרסום הבוגרים בערוצי המדיה של 'קיווי' ובערוצים נוספים.

5 בונים

קורס NLP

באיכות קלינית מאת הרב משה גדליה לב מנהל מחלקת ההדרכה ב'קיווי'

למידת הקונספט והכלים של NLP בשפה בלעדית, המעצימה באופן מהותי את האפקט הקליני של הגישה ■ טכניקות מקוריות להפעלת אבחון וטיפול משולבים בתוך השפה המקצועית של 'תרפיית הבחירה' ■ שילוב של גישות אנרגטיות נוספות בתוך השפה הטיפולית הכללית: EFT • IEMT

ההזדמנות שלך להצטרף להצלחה!

מוקד ארצי לרישום ומידע

האזנה להרצאות מבוא, שיעורי דוגמה, ראיונות עם בוגרי/ות הקורס:

1599-56-1000

WWW.KIVITI.CO.IL | 1@KIVITI.CO.IL

