

## **פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב: נוכחות וחיוניות – בניהול ד"ר יורי סלע ונעמי אורבר-שבילי**

בשנים האחרונות התפתחו מספר גישות טיפוליות המשלבות חשיבה פסיכו-תרפויטית-מערבית בתשתית העמוקה של הגות המזרח. 'פסיכותרפיה של נוכחות ושל חיוניות' היא מודל חדש בפסיכותרפיה שפותח בישראל **במכון דמו"ת**. מודל זה ממזג פרקטיקות וחידושים בחשיבה ההתפתחותית, הפסיכואנליטית והנירו-פסיכולוגית עם תפיסות זן-בודהיסטיות וטאואיסטיות. המודל הוא מודל דינאמי, חי, ומתפתח מיום ליום. הוא מתייחד בכך שיישומו אינו מוגבל לקליניקות פרטיות ו"פריבילגיות": חלקים משמעותיים ממנו נלמדו, הוטמעו ויושמו בשנים האחרונות במסגרת בתי-ספר לפסיכותרפיה (באוניברסיטת תל-אביב, מכון מגיד), בית-ספר המרכזי להכשרת עובדי רווחה, נט"ל, השירות הפסיכיאטרי בית-חולים 'העמק', יד רחל ובעשרות הכשרות של צוותים מקצועיים של בריאות הנפש, שירותי-רווחה, שירותים חינוכיים ועוד. 'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' מציעה גישה סדורה המתמקדת ב'חומרי הגלם' של נוכחות וחיוניות בחיי היום-יום ובגורמים השונים המשפיעים עליהם במישור הנפשי, במישור הגופני ובמישור הרוחני. טיפוח וקידום נוכחות וחיוניות אלו – על ממדיהם המגוונים והמשתנים מרגע לרגע – מהווים את ליבת הקורס.

בהתאם לכך התוכנית מציעה פרקטיקות והתערבויות מבוססות פסיכולוגיה ומדע ולצידן תרגולים ממסורות המזרח כדוגמת צ'י-קונג וטאי-צ'י, לטובת טיפוח כוחות של חיות-חיוניות הנחוצים לחיים שיש בהם יצירה, חופש ומשמעות.

תכנית הלימודים לשנה"ל הנוכחית תש"פ, 2019-2020, כוללת לימוד של עקרונות-יסוד ושל היבטים ייחודיים ל'פסיכותרפיה של נוכחות ושל חיוניות'.

מנחי הסדנאות עוסקים ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' או שותפים בפיתוח המודל הקליני ויישומיו בעבודה פרטנית וקבוצתית של טיפול והדרכה במסגרות ציבוריות ופרטיות רבות.

### **דרכי הוראה**

- תרגול נוכחות וחיוניות בישיבה, בעמידה ובתנועה מתוך פרספקטיבות של טאואיזם ורפואת המזרח: מדיטציה, צ'י-קונג וטאי-צ'י
- הרצאות פרונטליות
- תרגול הכישורים הנלמדים בקבוצות קטנות
- שיתוף ועיבוד קבוצתי
- תרגולים קצרים לעבודה בבית בין פרקי הלימוד, כבסיס להמשכיות בלימוד.

### לוח-הזמנים של כל סדנה:

יום ה':

16.00 - 17.30 הרצאת מבוא לסדנה ומפגש ומפגש על כוס תה עם המרצה והמנחים.  
18.00 - 20.30 סדנה מקצועית בהנחיית 2 מנחים מצוות ההוראה של מכון דמו"ת ושל קליניקת דמו"ת.

יום ו':

9.00 - 15.00 סדנה מקצועית בהנחיית 2 מנחים מצוות ההוראה של מכון דמו"ת ושל קליניקת דמו"ת.

תכנית זו תביא בחשבון מועדי כניסת שבת בשבתות החורף ותתאים עצמה במידת הצורך.

### **תכנית הקורס:**

**מפגש 1: 7-8.11.19**, "מגע בפסיכותרפיה: גבולות הגוף ומגע אנושי", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: מירית סידי ודניאל דוגן.

**מפגש 2: 5-6.12.19**, "ויסות רגשי, השתהות והתבוננות כתשתית לטיפול נוכחות וחיוניות", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: רונית מלכין ואיתי הופמן.

**מפגש 3: 2-3.1.20**, "פסיכותרפיה בעיניים סיניות: חיוניות-צ'י כגשר בין תנועה פנימית לתנועת האדם ופעולתו בעולם", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: צינה גז ורונית מלכין.

**מפגש 4: 6-7.2.20**, "בין תחושות לרגשות: המשגות חדשות של חוויה בפסיכותרפיה", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: צינה גז ואיתי הופמן.

**מפגש 5: 5-6.3.20**, "נוכחות גוף-נפש במרחב הדיאלוג ובקהילה", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: איילה זלצמן ומירית סידי.

**מפגש 6: 7-8.5.20**, "פרקטיקום קליני בפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: איילה זלצמן ודניאל דוגן.

**סדנת סיכום: 3-5.6.20**, "פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות", ד"ר יורי סלע ונעמי אורבך-שבילי

## תכנית הקורס

מפגש 1: 7-8.11.19, "מגע בפסיכותרפיה: גבולות הגוף ומגע אנושי", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: מירית סידי ודניאל דוגון.

"ואני מניחה שלפני שאעזוב את העולם הזה

דבר אחד שאני רוצה שכל העולם ידע,

והוא, שקשר אנושי נוצר על ידי הקשר של עור, עיניים, וטון הקול.

אלו הדברים שלימדו אותנו לפני שהיו לנו מילים.

איך שההורים שלנו נגעו בנו, איך שהם הסתכלו עלינו, איך שהקולות שלהם נשמעו –

הכול הוקלט בתוכנו."

וירג'יניה סאטיר, 1989

במפגש זה, נצא מהנחת יסוד שמגע אפשרי ורצוי בטיפול נפשי, שהוא מסייע לרווחה נפשית, להתבוננות פנימית, ליצירת קשר ולטיפול בסימפטומים. לכן לא נעסוק בסדנה זו בדיון על אפשרות המגע או בשאלות אתיות העולות משילובו.

כן נבדוק האם ומתי מגע:

- הוא סוג של תקשורת אנושית?
- טכניקה פסיכותרפיוטית?
- דרך להכלה, החזקה ויצירת גבולות?

המטרה – חוויה ותרגול איכויות ואופני מגע שונים המתאימים ואפשריים במהלך טיפול נפשי - מתוך תשומת לב לאופן נוכחותנו והשפעתה.

נתרכז בכוונת המטפל כשהוא מציע מגע ומתוך כך באיכות מגעו, ונתבונן במנעד שבין מגע תומך ומאשר למגע המאפשר חקירה והתבוננות מתוך תהליך עדות פנימית וחיצונית – על עצמנו ועל המטופל.

**מפגש 2: 5-6.12.19, "ויסות רגשי, השתהות והתבוננות כתשתית לטיפול נוכחות וחיוניות", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: רונת מלכין ואיתי הופמן.**

**מטרת הטיפול ב'פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' היא לקדם נוכחות מלאה וחיונית יותר של המטופל בחייו.**

יכולתו של אדם לחוות את עצמו כנוכח באופן חיוני, ברגע הנוכחי, היא גולת הכותרת של קיומו כבן אנוש. זוהי היכולת לחוות את הקיום מרגע לרגע, במלוא העושר התחושי, המחשבתי והרגשי שהחווייה האנושית עשויה להעניק. נוכחות כזו היא המפתח ליצירתיות, משחקיות, חדווה, הוקרת תודה וחמלה.

יכולת זו תלויה במידה רבה ביכולת לוויסות רגשי. מצבים רגשיים שהאדם אינו מצליח לווסת, להכיל ולשאת, מובילים להתנתקות מנוכחות מלאה. התנתקות כזו הכרחית לעתים לשם הישרדות הנפש, אך כרוכה במחיר יקר במונחים של חיוניות, יצירתיות והעושר החווייתי הכרוך בהן.

השתהות והתבוננות הינן שתי צורות בסיסיות של "הוויה": ניתן להתייחס אליהן כאל איכויות המרחיבות, מעמיקות ומעגנות את יכולתו של הפרט להמשיך ולהיות נוכח באופן חיוני במהלך חייו גם ברגעי קושי הכרוכים בעוצמה רגשית גבוהה. זוהי הדרך לביסוס ההוויה ברוח:

חוקרי כתבי הרפואה הסינית-הקלאסית האב לאר ואליזבט רושה ד'לאוולה כותבים:

"אי-הלימה... בין היסודות שנועדו לכונן את העצמי גורמת... אי-נחת ומפחיתה את יכולת העמידות בפני מחלה. לכוון... אדם חזרה למסלול-חייו הוא דבר בעל-ערך יותר מאשר לרשום לו מרשם... כל פעולת דיקור, כל מהלך של ריפוי נועד לכונן מחדש את האדם אל "דרך" זו. זוהי הפעולה של השרשה ברוח."

הבנה זו, הקיימת מזה שנים רבות בתורות פילוסופיות ורפואיות כגון זו הטאואיסטית, הולכת ומקבלת הכרה גם בגישות טיפול מערביות, עדכניות, מבוססות חוויה.

בסדנה נעניק בסיס תיאורטי משולב בתרגול חווייתי. מתוך שילוב של מיומנויות השתהות והקשבה – המבוססות על המסורת הטאואיסטית וגישות עדכניות בפסיכולוגיה מערבית – נלמד כיצד יכול המטפל להציע איכויות אלו למטופליו כמצע לצמיחה ולהתפתחות של יכולתו להיות נוכח וחיוני בחייו.

נתרגל:

- השתהות והתבוננות מתוך תנועה: תרגול תנועה רפואית סינית ("צ'י-קונג").
- השתהות והתבוננות במהלך מפגש בין-אישי: תרגילי זוגות במגע.
- השתהות והתבוננות במרחב הפנימי: תרגול חווייתי מבוסס דמיון מודרך.
- השתהות והתבוננות במהלך המפגש הטיפולי בפסיכותרפיה הממוקדת בחוויה ובתהליך: התנסות פעילה בהאטה וזיהוי של תהליכים פנימיים.

**מפגש 3: 2-3.1.20, "פסיכותרפיה בעיניים סיניות: חיוניות-צ'י כגשר בין תנועה פנימית לתנועת האדם ופעולתו בעולם", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: צינה גז ורונית מלכין.**

כדי לאפשר לתהליך הטיפול להתרחש המטפל והמטופל זקוקים להתארגן סביב ציר מרכזי. לשם כך על המטפל לתרגל ולבנות בתוכו את תחושת הציר המרכזי, תחושה המאפשרת לו להזדקף, בהיבט הפיזי והנפשי.

לכן, מתוך תרגול צ'י-קונג ניתן בסדנה תשומת לב לצ'י הנחוזה במרכז הגוף ולתחושת הציר האנכי של האדם הניצב בין ארץ לשמיים. נפנה תשומת לב לשלד, למפרקים, לשרירים ולגידים המקבלים את החיוניות שלהם מזרימת הצ'י לכיוון הנכון. ניגע באופן בו היציבה וההזדקפות שמופיעים ונראים כלפי חוץ, מתחילים מבפנים. בהמשך, נחקור את המעבר מהתחושה במרכז לתנועה היוצאת החוצה, אל העולם, ובחזרה למרכז ואת האפשרות ליציאה לתנועה בכיוונים השונים – עם כיווני חמשת המעברים.

**תרגול הצ'י-קונג יכלול:**

- תשומת לב לגוף, חימום מפרקים, הקשבה לתנועה הפנימית הנוצרת, ותרגול הסדרה – חמשת המעברים.
- תרגול עמידת צ'י-קונג – עם דגש על כיווני הזרימה הפנימיים – מלמטה למעלה ומלמעלה למטה – מהאדמה לשמיים ומהשמיים לאדמה.
- תשומת לב לנשימה שמגיעה למרכז עם תחושת הקשר בין הידיים למרכז – ל"דאן-ט'יין".

**הקשר בין כל אלו למפגש הטיפולי יודגם בעזרת:**

- תיאור 'הסיפור' (הנראטיב) שהמטופל מביא לפי חמשת כיווני התנועה האנרגטיים השונים: נתבונן, נקשיב ונשאל – מה הכיוון שהמטופל מתאר, ואיזה כיוון יתמוך בתהליך הריפוי?
  - תרגול תחושת הציר האנכי והמרכז ביחסי מטפל-מטופל.
  - תיאור מקרה רלוונטי.
  - שילוב חומרים תיאורטיים מתוך ספרם של האב לאר ואליזבט רושה דה ל'וואלה "מושרש ברוח" ועוד.
- הדגש יהיה על הנגשת החומרים התיאורטיים וההתנסות החווייתית גם למטפלים שלא מכירים עולם תוכן זה על מנת להשתמש בכל אלו כדי להיטיב עם המטופל.

**מפגש 4: 6-7.2.20, "בין תחושות לרגשות: המשגות חדשות של חוויה בפסיכותרפיה", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: צינה גז ואיתי הופמן.**

"המהפכה החווייתית" המתרחשת בעולם הטיפול בשלושת העשורים האחרונים קיבלה ביטוי עשיר ומעמיק בספרו האחרון של הנירו-פסיכולוג אנטוניו דמאסיו "The Strange Order of Things". התבוננותו החדשה-ישנה של דמאסיו (ושל כותבים נוספים כמו פנקספ וסיגל) מקרבת את נקודת המבט המערבית על המרחב שבין תחושות לרגשות לתפיסת העולם בראי הרפואה הסינית וההגות הטאואיסטית. בסדנה נתבונן במרחב שבין תחושות לרגשות מזווית ראייה דו-מוקדית, המחזיקה את המשותף ואת המבדיל בין הזווית הנירו-פסיכולוגית המערבית והסינית-טאואיסטית. נעשה זאת דרך העיסוק בסוגיות הבאות:

- מה בין תחושה לרגש? כיצד הם באים לידי ביטוי בחדר הטיפולים?
- שבעת הרגשות וחמש התנועות בתפיסה הטאואיסטית כביטויים של צ'י הקשורים באיברי הגוף, בעונות השנה ועוד.
- מה בין feelings ל-emotions: ההיבט התנועתי שיש במילה emotion – תנועה שמורגשת בפנים – וכיצד הוא מבוטא כלפי חוץ, או דווקא נותר חבוי כתחושה בלבד.
- כיצד ניתן לעבוד עם התנועה הייחודית שמציע כל רגש וכיצד ניתן לווסתו? האם וכיצד הדבר מיטיב עם המטופל? האם הרגש מעודד את תנועת החיים שלו? מהו "מודל החיוניות" שבו האדם משתמש ויעיל לחייו?
- חלון ה"סובלנות לרגש" ("Window of tolerance") של דן סיגל, וויסות רגשי בתוך הדיאדה אם-תינוק ובמהלך ההתפתחות.
- הזיקה בין ממד הערכיות (Valence) שאדם מייחס לתחושה או לרגש (חוויה חיובית או שלילית, טובה או רעה, נעימה או לא נעימה) לפי דמאסיו, לבין הראייה הסינית העוסקת בקשרים המורכבים שבין חיי הרגש לבין חיוניותו של האדם, בגופו – על איבריו הפנימיים – ובנפשו.

הסדנה תכלול: למידת חומר תיאורטי, התנסות חווייתית במודל מטפל-מטופל-עד, ותיאורי מקרה להדגמת ההתבוננות והאבחנה בתוך הטיפול.

**מפגש 5: 5-6.3.20, "נוכחות גוף-נפש במרחב הדיאלוג ובקהילה", הרצאה: נעמי אורבך-שבילי, מנחי הסדנה: איילה זלצמן ומירית סידי.**

בסדנה נכיר את ערכו של הגוף במרחב האישי והבין-אישי כשדה-התרחשות אשר מתקשר, מגיב ומשמש כמקור למידע שאינו יכול להגיע בשפה המילולית, ונתוודע לתפיסה שהתחושות העולות בנו הן שותפות מלאות לכל התרחשות שאנו לוקחים בה חלק.

עוד נשים לב לנוכחות האישית והבין-אישית בשדה התקשורת המילולית ושאינה מילולית, במטרה לטפח חיוניות ופוטנציאליים חבויים, שיהיה בהם להעשיר ולהרחיב את עולמנו כמטפלים ואת עולמם של המטופלים. נדגים זאת באמצעות התייחסות אינטגרטיבית (הכוללת תודעה, תחושות, רגשות) להתרחשות הטיפולית, תוך שימת דגש מיוחד על יישום עבודה זו עם אוכלוסיות קשות ומוחלשות.

אוכלוסיות אלה מאופיינות בהתמודדות עם קשיים קיומיים אובייקטיביים, המלווים בתחושות מתח, חרדה, תסכול, חוסר אונים ותשישות מתמשכת. תחושות אלו מובילות לחיים המאופיינים בצמצום, חוסר איזון, קושי בוויסות ומתוך כך - שימוש במנגנונים הישרדותיים.

הסדנה תציע למטפלים באוכלוסיות אלה כלים לנשיאה משותפת של אותם קשיים, במפגש נעדר שיפוטיות, תוך ניסיון להרחיב ולבסס את הנוכחות שלנו כמטפלים ואת נוכחות הזולת באופן מזין ומגן יותר.

**מפגש 6: 7-8.5.20, "פרקטיקום קליני בפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות", הרצאה: ד"ר יורי סלע, מנחי הסדנה: איילה זלצמן ודניאל דוגון.**

קבוצת ה'פרקטיקום' מיועדת למטפלים העוסקים בטיפול נפשי. היא תהווה מרחב דיאלוגי להצגות-מקרה מן הקליניקה תוך הישענות על יסודות מ"פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות", ובהם:

- התבוננות אינטגרטיבית בלא מודע
- אי-ידיעה ואי-עשייה בפסיכותרפיה
- שינוי כתנועת-חיים פנימית/חיצונית
- פתיחת כל החושים תוך ליקוט ריבוא הדברים

מתוך ההמשגה של יסודות אלו נתבונן יחד בביטויי הסבל הנפשי/גופני ובאופנים בהם הם מהדהדים את סביבת חיו של המטופל. במקביל נתבונן כיצד יסודות אלו באים לידי ביטוי בנוכחותו בקליניקה ובקשר איתנו, המטפלים, ונראה יחד כיצד יסודות נוכחותנו עם המטופל יכול להקל את סבלו, ולקדם את נוכחותו וחיוניותו בחייו.

**סדנת סיכום: 3-5.6.20, "פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות", ד"ר יורי סלע ונעמי אורבך-שבילי**

לפני כ-25 שנה יסדנו את מכון דמו"ת – דינאמיקה מגע ותנועה – כמכון ל"פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח מערב". שמו של המכון נועד להצביע על תפיסתנו לגבי בריאות נפשית וקידומה: על הממדים הממשיים והסמליים כאחד של הדינמיקה הפנימית (הממד הפסיכודינאמי), על הצורך במגע קונקרטי ונפשי, ועל תנועה ושינוי כתרגול אנרגטי וכביטוי לתנועת חייו של האדם. ממדים אלו נשענים על הגות זן-בודהיסטית וטאואיסטית ועל תיאוריות פסיכואנליטיות והומניסטיות.

הסדנה המרוכזת עם נעמי ויורי תדגיש את האופן בו הפיתוח של פסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות – P.V.P. ( Presence & Vitality Psychotherapy ) – רואה את דמות האדם ואת פעילותו לקראת מימוש תנועת-חייו בעולם. במובן זה לימוד של פסיכותרפיה הוא תרגול של אמנות חיים, שמטרתה להרחיב את עצמיות האדם, מטפל ומטופל כאחד.

במהלך יומיים וחצי של לימוד:

- נתבונן ב"נוכחותו של המטפל" כמרכיב המשמעותי בטיפול, מרכיב המקדם את "חיוניותו של המטופל", מעמיק את נוכחותו ומזין את התהליך הטיפולי כולו.
- נלמד כיצד לחוש ולהעצים את הנוכחות המדויקת והמיטיבה של המטפל כמפתח לטיפול מיטיב.
- נתבונן באיכויות ה"צ'י" (חיוניות) כחיים וחיות, כאיכויות מאוזנות וכאלה שאינן מאוזנות, מווסתות וחסרות ויסות, פוטנציאליות וגלויות, בעלות מופעים פסיכו-נפשיים בריאים ופתולוגיים.
- נשקף את האיכויות הפוטנציאליות הנמצאות מאחורי "התנועה" בין אם היא מבטאת תהליכים פסיכולוגיים, פיזיולוגיים או יצירתיים של האדם, ובין אם היא באה לידי ביטוי כפתולוגיה.
- נסכם את תכני הסדנאות שנלמדו במהלך השנה ונתבונן על קיום אפשריים להמשך התפתחות ולימוד.

הלימוד יכלול חלקי תרגול בישיבה ותנועה, לימוד עיוני ותרגול אבני-יסוד בפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות.