

## חמלה וחמלה עצמית לאנשי טיפול- קורס שנתי

"אם תרצו שהאחר יהיה מאושר, תרגלו חמלה. אם אתם תרצו להיות מאושרים, תרגלו חמלה" הדלאי למה

חמלה (compassion) אחד מאבני היסוד של הבודהיזם, הפכה בשנים האחרונות להיות חלק בלתי נפרד מהתהליך הטיפולי במספר לא מבוטל של גישות פסיכולוגיות עכשוויות. מחקרים הצביעו על קשרים מרתקים בין תהליכים של ביקורת עצמית ובושה ובין חמלה-עצמית וכי טיפוח חמלה עצמית משפרת את הוויסות הרגשי ואת הרווחה הנפשית של מטופלים ומטופלים.

קורס שנתי ייחודי זה יציע הכרות חווייתית, תיאורטית ויישומית עם המושג של חמלה הן בגישה הבודהיסטית והן בגישות הפסיכולוגיות. בין היתר, נציג בקורס כיצד נתפס המושג של חמלה בגישות כמו "השלמה ומחויבות" (ACT) "טיפול מבוסס חמלה (CFT) "וחמלה-עצמית מבוססת מיינדפולנס" (MSC), כמו גם מהן חלק מהטכניקות הטיפוליות המבוססות על חמלה שמציעות גישות אלו

נושא	תיאור קצר
מבוא	הצגה של המנחים, המשתתפים בקורס וסקירה של התחום ושל דרכי העבודה בקורס תוך דגש על נקודות ההשקה בין הגישות הבודהיסטיות לפסיכולוגיות בנושא
בודהיזם	חמלה בקונטקסט הבודהיסטי: מהי, מה מקומה סביב ההבניות הבודהיסטיות- סבל, שחרור מסבל, הדרך, איכויות מנטליות מיטיבות ומיינדפולנס. התמקדות בארבע האמיתות
בודהיזם	המשך- חמלה בקונטקסט הבודהיסטי: התמקדות בארבע האמיתות ובהשלכות הפסיכולוגיות שלהן
בודהיזם	ברהמה ויהארה: התמקדות במטה (loving kindness) ובמקבילה הפסיכולוגית לעבודת מטה
בודהיזם	ברהמה ויהארה המשך: התמקדות בקרונה (חמלה) ובמקבילה הפסיכולוגית
בודהיזם	ברהמה ויהארה המשך: התמקדות במודיטה ואופקה (שמחה סמפטטית ויציבות מנטלית) ובמקבילה הפסיכולוגית
מצוקה אמפטית	מצוקה אמפטית וחמלה בראי הבודהיזם והגל השלישי בפסיכולוגיה (טיפול בהשלמה ומחויבות) – ACT וטיפול מבוסס חמלה (CFT). התייחסות למחקרים בתחום
מצוקה אמפטית	מצוקה אמפטית וחמלה: (המשך) דיון בשאלות וביישום המושגים בחיים האישיים של המשתתפים. תיאור מקרים מתוך הקליניקה
חמלה עצמית MSC	מהי חמלה עצמית ומה מרכיביה השונים? מה ההבדל בינה לבין הערכה עצמית? הגדרות פסיכולוגיות שונות והקשר למיינדפולנס.
חמלה עצמית	מהם המכשולים לחמלה עצמית וכיצד ניתן להסיר אותם. שיטות לטיפול חמלה עצמית ולעדוד חמלה עצמית בקרב המטופלים
טיפול ממוקד חמלה CFT	מבוא לטיפול ממוקד חמלה - פסיכולוגיה אבולוציונית ושלושת מערכות הוויסות הרגשי והשפעתם על בעיות פסיכולוגיות
טיפול ממוקד חמלה CFT	התקשרות לגווני השונים והשפעתה על המערכות לוויסות רגשי. דרכים לפצות על פגעי התקשרות והשפעתם על טיפוח חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים.
טיפול ממוקד חמלה CFT	בושה ואשמה כגורמים לבעיות נפשיות ודרכים להתמודדות עם מצבים נפשיים אלו.
טיפול ממוקד חמלה CFT	המודל הרב ממדי לטיפול חמלה - פתוח מיומנויות חמלה בשישה תחומים: תחום הקשב, תחום הרגש, תחום החשיבה, תחום הדמיון, תחום התחושה ותחום ההתנהגות
טיפול ממוקד חמלה CFT	המשך פתוח מיומנויות חמלה בשישה תחומים: תחום הקשב, תחום הרגש, תחום החשיבה, תחום הדמיון, תחום התחושה ותחום ההתנהגות
טיפול ממוקד חמלה CFT	יצירת נרטיב חמלתי באמצעות מגוון של טכניקות ויישום במקרים קליניים
טיפול בהשלמה ומחויבות ACT	מודל הפסיכופתולוגיה של ACT וסקירה של ששת התהליכים המרכזיים בטיפול - דיפיוז'ן (Delusion), קבלה (Acceptance), הנכחה בהווה (Being present), העצמי הקונטקסטואלי (Self in context), התכוונות ערכית (valued direction) ומחויבות לפעולה (Committed action)
טיפול בהשלמה ומחויבות ACT	לפתח קבלה באמצעות נכונות (willingness) וטכניקות לערער את הנטייה לדיפיוז'ן קוגניטיבי באמצעות עשרה מיומנויות
טיפול בהשלמה ומחויבות ACT	קבלת החלטות לגבי התכוונות ערכית (זיהוי מסלולי חיים שמשקפים את ערכי הקליינט) ובניית דפוסים של פעילות מחויבת (בניית תכנית פעולה התואמת את הערכים שזוהו)
יישומים קליניים ויישום הקורס	יישומים קליניים של חומרי הקורס השונים מתוך התכנים שמביאים המשתתפים - דיון, שיתוף, הדרכה ובניית מיומנויות טיפוליות המשלבות את הגישה הבודהיסטית עם הגישות הפסיכולוגיות שהוצגו