



הַדְּבָר

הַאֲמִתִּי

ללמוד ייעוץ רגשי ולהצליח בענק? 'תרפיית הבחירה'

הדבר האמיתי

זה לא רק CBT, זה לא רק דינמי, זה לא רק NLP,
זה לא רק ארגז כלים, ובוודאי שזה לא רק אוסף שיטות.

מהי 'תרפיית הבחירה'?

בכל שיטה טיפולית יש את ה'נקודה' היסודית שלה, את ה'חומר הפעיל'. 'תרפיית הבחירה' מתמקדת בנקודה זו הקיימת בכל שיטה מקובלת ויעילה, ויוצרת מכל ה'נקודות' גישה טיפולית אחת מדויקת ועוצמתית, המוכיחה את עצמה כבר שנים רבות ונחשבת בצדק כ'דבר האמיתי' בשדה היעוץ והטיפול.

'תרפיית הבחירה' מטפלת במקביל ובהתאמה מלאה, בעבר ובהווה, במודע ובתת-מודע.



"מזמין אותך למסע מופלא
של שינוי דרסטי בעולמך הפנימי
ופיתוח יכולת מקצועית יוצאת דופן.
בא והצטרף לקבוצה האיכותית של תרפיסטים חרדיים
המובילים במקצוענות, באיכות אנושית וערכית,
באתיקה, בדיוק תורני ובהוכחת תוצאות"

שלמה זילינסקי

”
CBT של
צישינסקי

העניק
לי היים
נפשיים
ורוחניים



”
CBT של
צישינסקי

סידר לי
את הסבך
הרגשי



”
CBT של
צישינסקי

הוציא
אותי
לגמרי
מחרדות
וכפייתיות



הקורס שמייצר תרפיסטים מקצוענים

הקורס שהכשיר מאות יועצים רגשיים וחינוכיים. מיטב התרפיסטים החרדים - בוגרי הקורס.

בין הבוגרים, עשרות תרפיסטים בכירים מהשורה הראשונה בעולם הייעוץ החרדי.



יצירתיות, ניסיון, עוצמה. הקורס שמייצר תרפיסטים מקצוענים. עובדה.
למידה מקיפה של יסודות הטיפול הרגשי ברמה אקדמית גבוהה
ואת גישתו החדשנית של שמחה צישינסקי.
360 שעות הכשרה יסודית על בסיס ניסיון של עשרות אלפי שעות ייעוץ קליני.

**עוצמה
קלינית**

תפיסה תורנית נכונה - הבסיס למקצוענות.
מפת הנפש התורנית המדויקת. בקורס נלמדים עקרונות פעולת הנפש לפי חז"ל,
ומתוך כך הבנה על שיטות הטיפול הנפוצות, היכן גרעין האמת והיכן השיבושים,
הגדרות מדויקות לטיפול יהודי, ומיזוג הכל ליכולת מעשית-קלינית.

יהדות

למה רק CBT? הרי יש שיטות חשובות נוספות?
כשלומדים CBT בגישת צישינסקי - מקבלים הבנה טיפולית רחבה.
השיטה מכילה 'חומר פעיל' מרוכז מכל השיטות המובילות, ומגובשת לשפה אחת מדויקת
ב'שפה האחת' כלולות גם שיטות של 'תיכנות תת המודע' ו'שיטות אנרגטיות'.

**שפה
אחת**

הזדמנות לצמיחה אישית גם לאלו שאינם מתעתדים להיות מטפלים.
רבים מתארים את הקורס כנקודת מפנה בחייהם,
כאשר כל עולמם הפנימי, הנפשי והרוחני, מקבל תפנית עוצמתית,
וכמו כן הקשר הזוגי והמשפחתי והקשר עם החברה והסביבה.

**העצמה
וצמיחה
אישית**

נחנך בית 'קיויתי' בבני ברק -

ארגון הגג בתחום הסיוע הרגשי בראשות הרב שמחה צישינסקי

בעיני הנפש והרגש להורים ולמחנכים, והשני מוקד 'נתיבה', המיועד להעניק תהליך הפניה וליווי ראויים לנוקדים לטיפול רגשי.

"ראשית כל נתאר את הבשורה העצומה של 'מפת הנפש'. מדובר על סדרת הרצאות שנאמרה לאנשי חינוך ומכילה בתמציתיות ידע עצום כיצד מונעים בעיות רגשיות, וכיצד מעבירים בשפה רגשית נכונה מסרים חינוכיים ורוחניים. היעד הוא שכל הורה ומחנך יכיר את הידע הקריטי הזה. בכך תעלה בס"ד בכמה דרגות הבריאות הנפשית הכללית, וגם תהיה ברורה יותר הדרך כיצד מתמודדים נכון עם קשיים.

הבשורה הנוספת היא 'נתיבה', המוקד החדשני להפניה וליווי לטיפולים רגשיים.

"חשוב לדעת" ציין הרב צישינסקי "שפניה לגישה אחת בלבד או למטפל מסוים בלבד לא מעניקה מענה מקצועי אמין. התאמת טיפול היא אומנות בפני עצמה. יש מצבים בהם מתאימה גישה טיפולית מסוימת ולפעמים יש צורך בשילובים. לפעמים מתוכנן תהליך בהמשכים: מתחילים לתקופה בטיפול מסוים ואז ממשיכים לתחום נוסף. 'נתיבה' הוא מערך של 'אבחון ראשוני' לפני כל האבחונים והטיפולים, כדי לדעת לשרטט נתיב נכון ומותאם עבור כל פונה.

"הבשורה הגדולה היא שכל אחד יכול ליהנות ממומחיות מקצועית ומניסיון רב שנים כדי לקבל את ההפניה המתאימה, וחשוב לא פחות, את הליווי והבדיקה כל העת האם התהליך מתקדם כראוי. אגף מיוחד נועד עבור משגיחים ואנשי חינוך. ב'קיויתי' הצטבר ידע רב על גיל הנעורים, כולל מענה ספציפי לקשיים הנפוצים בגיל זה. גם כאן ניתן מעקב צמוד ובדיקה מתמדת, כאשר בעת הצורך נבדקות חלופות וניתנים כיווני פעולה נוספים. עקב נחיצותו הרבה של המיזם, ממומן הוא ע"י נדיבי עם שליבים ער ורגיש לנושא הנפש בעולם החדש, כך שכרגע אין עלות עבור קבלת השירות".

את דבריו סיים הרב צישינסקי בתודה לאורחים החשובים ולמאות בוגרי ואוהדי המרכז שהשתתפו באירוע. "כח הרבים נתון תעזומות להמשך ההתקדמות בס"ד ויה"ר שתשרה שכינה במעשה דינו".

נשאו דברים גם הרה"ג אברהם יעקב ריגער מו"ץ ומשגיח בישיבת באבוב, הרב אליהו ברנשטיין מנהל מרכז 'קיויתי' בירושלים, הרב יצחק זאב בנדיקט, הרב משה גדליה לב, הרב משה אנגלרד, הרב רפאל גניש, הרב שמעון שליזינגר, הרב משה עזרא, הרב אליהו קובלצקי והרב משה זינגר, מבכירי הצוות במרכז 'קיויתי'.

צילום: שמואל דריי



ד"ר זורון תודר

פרוייקטים מקצועיים משותפים ואני נדהם בכל פעם להיווכח כיצד למרות שאני מגיע מעולם המחקר וההוראה האקדמי עם ידע וניסיון רבים, שמחה בקיא בכל הדקויות עד אחרון הפרטים. ואף אני מנענע בראשי באופן מוחלט על התובנות והפיתוחים שלו, ומתפעל בכל פעם מחדש" ציין ד"ר תודר.

בעניין רב נשמעו דברי ברכתו של



הרה"ג רבי יצחק מאיר רושצקי שליט"א

הרה"ג רבי יצחק מאיר רושצקי שליט"א מגדולי מורי ההוראה, מו"ץ בביה"ד של הגרמ"ש קליין ומחבר ספרי ההלכה 'נור ים'. הרב רושצקי הינו באופן אישי בוגר 'קיויתי' והוא אף פוסק עבור המרכז שאלות הלכתיות הדורשות ידע מקיף בענייני הנפש. הרב רושצקי שיתף את הציבור בשאלה הלכתית סבוכה בענייני כיבוד אב ואם הנוגעת לטיפול רגשי, ואת הכרעתו של הגרמ"ש קליין בעניין. בהמשך דבריו תיאר הרב רושצקי את התפעלותו הרבה מהמקור הטהור של החומר הלימודי ב'קיויתי'. "זה לא מקום שמצטט דברי תורה או מאמרי חז"ל על מנת להכשיר את עצמו, אלא הכל נובע מעומק התורה הקדושה. רק כאן הוא המקום. נפלא לראות כיצד מובהרים רבדי הנפש באופן המובן והמעשי ביותר, המביא את תהליכי הטיפול למקום הנכון מבחינה רוחנית ונפשית כאחד".

לאחריו נשא דברים הרב שמחה צישינסקי שהגדיר את המסרים המרכזיים של הערב.

"זו התרגשות גדולה שהגענו לזמן הזה ולמקום הזה וכולנו שבו והודיה לה' ומתפללים להמשך סיעתא דשמיא. חנוכת הבית עומדת בסימן שני מיזמים רבי משמעות. הראשון הוא 'מפת הנפש' שמטרתו להעניק בהירות יסודית בכל

שחוה על עצמו, ועל הצמיחה הנפלאה ביכולות החינוכיות. הזכיר את המעשה המקובל על עת שהייתה גזירה בפראג ושלחו למלך אדם שדיבר בקול רם, ותמה המלך מדוע כל כך בקול, ענה שהוא עצמו מדבר בשקט אולם כל יהודי פראג מדברים כאן ולכן נהיה קול גדול. כך כאן, בידועי ובמכירי קאמינא, עד כמה דרך ה'פה' של 'קיויתי' מדבר כל כלל ישראל, וכך נעשה קול רעש



הגה"ח רבי יעקב יהושע אנגלרד שליט"א

גדול של הישועה העצומה לרבות אלפי ישראל.

ראש עיריית בני ברק הרב אברהם רובינשטיין ציין בדברי ברכתו את החשיבות העליונה בהענקת היכולות הטובות ביותר עבור עולם החינוך, בלי לחסוך בכלום. ההתרחבות והשגשוג של 'קיויתי' הן תועלת עצומה ויש כאן השתתפות בשמחה מצד כלל תושבי העיר.



הרב אברהם רובינשטיין

מ"מ ראש העיר הרב חנוך זייברט ציין שהגישה הנכונה בתחום החינוך היא להעניק חכות ולא לדוג דגים. זה אמנם הכרחי למצוא פתרונות נקודתיים לבעיות המתעוררות, אבל הגישה הנכונה היא לייצר מצב של ידע עוצמה ויכולת לכל מחנך. אני מכיר את הרב צישינסקי שנים רבות מאוד ומתפעל מהמעוף העצום שלו ובעיקר מהמימוש המעשי של המעוף הזה.

כאורח כבוד מהאגף המקצועי נכח ד"ר זורון תודר, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט בכיר, המשמש כיום כמנהל ראשי של תחום הפסיכיאטריה במשרד הבריאות, לשעבר פסיכיאטר בכיר ב'סורוקה' ומרצה בביה"ס לרפואה. ד"ר תודר תיאר את התרשמותו העמוקה מיכולותיו המקצועיות הנדירות של הרב צישינסקי בין בתחום הנפש ובין בפיתוח גישות טיפוליות חדשות. "אנו עובדים על

במעמד גדולי תורה, אנשי חינוך אישי ציבור ומאות תלמידים ובוגרים, נחנך בית 'קיויתי' החדש בבני ברק.

המרכז הוותיק, בניהולו של הרב שמחה צישינסקי משלים כחמש עשרה שנות פעילות אינטנסיבית בעולם הנפש הרגש והחינוך, בהובלת תהליכים פורצי דרך ובקידום פתרונות, מתוך חזון מרחיק לכת, מעוף ויצירתיות.

חנוכת המרכז החדש מציינת את התרחבות ושגשוג הפעילות. באירוע הושקו המיזמים 'מפת הנפש' להענקת כלים לפיתוח בריאות נפשית לכל מחנך ולכל הורה, וכן מוקד ההפניה 'נתיבה' להפניה לטיפולים רגשיים, בסטנדרטים גבוהים של מקצוענות.

בהדרת כבוד התקבלה הופעתו של האדמו"ר ממכונבא בעלזא שליט"א אשר קבע מזוזה והעניק את ברכתו החמה. האדמו"ר התעניין ארוכות



האדמו"ר ממכונבא בעלזא שליט"א

בפרטי מיזם 'מפת הנפש' והביע את התפעלותו הרבה. בדבריו ציין עד כמה סיוע בענייני הנפש הוא הצלת כל החיים ממש, ובירך שכשם שעד עתה ראו כאן סיעתא דשמיא עצומה כה יעזור ה' וכה יוסיף הלאה והלאה.

למרכז הובאה ברכתו של הגאון הגדול רבי משה הלל הירש שליט"א ראש ישיבת סלבודקא, להמשך הצלחה מרובה ולהמשך התמקדות בנושאים החשובים באופן הנכון, לתועלת הכלל.

הגה"ח רבי יעקב יהושע אנגלרד שליט"א ראש ישיבת מכונבא בעלזא שיתף בחווייתו האישית כתלמיד ב'קיויתי' והרחיב בתועלת העצומה



הרב חנוך זייברט

מרגישים שינוי

היכרות עם שיטת CBT הייחודית בגישתו של ר' שמחה צישינסקי - תרפיית הבחירה

השיטה שהוכיחה: בטיפול רגשי, הכי יהודי - הוא הכי מקצועי!

האם להיות מטפל רגשי מקצועי זה על חשבון רוח היהדות הטהורה? ר' שמחה צישינסקי מוכיח כבר למעלה מעשרים שנה שמקצוענות מושלמת נובעת מתוך רוחניות מושלמת, ולא להיפך. מאות בוגרים, בארץ ישראל ארה"ב ולונדון, מימשו את החזון: להיות מטפל תורני זה לא לוותר על כל הידע המקצועי העצום בתחום הנפש. להיפך, הכל שייך לנו ולא לאף אחד אחר. מקור הכל היא התורה הקדושה. כאשר מבינים את 'מפת הנפש' הנכונה, אזי הכלים המקצועיים מגיעים למקומם המדויק ובעוצמה רבה יותר. איננו עוסקים ב"חוכמה בגויים - תאמין" אלא ב"סכלות הגויים - תבין". תמיד הם יקחו גרעין אמת של כוחות הבריאה וישבשו אותו לפי תפיסתם המעוותת על מציאות החיים. הבנת מקום השיבוש, מפרידה את ה'תוספות' הלא רצויות מהכוחות השורשיים שמעולם לא נרשמו בטאבו על שם הגויים... ואדרבה, פיתוח היכולות המקצועיות באופן הראוי, מביאה אותן לשיא דווקא בגלל התשתית התורנית.

להלן נסקור כמה תובנות יסוד והתרשמויות מתוך העולם המופלא של טיפול רגשי יהודי-מקצועי.

עלה השחר / מ. איצקוביץ

"בהתנדבות???" - הזדעקתי אני, "למה? אם אתה עוזר לאנשים, נותן להם כלים, פותר להם בעיות, לא מגיע לך תשלום עבור זה? הרי אתה לוקח שנות ניסיון, המון ידע זמן ומסירות, ומעניק לאנשים סיוע וקידום, לא מגיע לך כסף?"

"כי לא נעים לי", השיב יעקב, "בגלל כל מה שאמרתי לך. הרי לא תמיד אני נותן פתרונות אמת. פעמים רבות אני מעניק 'עצות' חלקיות בלבד, זה לא רציני. ומי מדבר על מצבים בהם אני לגודל כלימתי 'מורח' את התהליך עקב כך שאינני מבין כראוי את הבעיה, או בגלל שאני פשוט לא יודע מה לעשות... תוסיף על כך את המועקה הרוחנית על כך שאני מפעיל חוכמות חיצוניות... לא מסוגל להמשיך כך. אולי אפנה לכתיבת סת"ם?"

השיחה התארכה אל תוך הלילה. העלינו מגוון רחב של שאלות ותהיות. על מחנכים הנדרשים להתמודד עם אתגרים לא מוכרים, על מטפלים שלא הוכשרו כראוי, על הממשק הכל כך מורכב בין העולם היהודי הטהור לעולם המקצועי, על הורים שרוצים לעזור לילדיהם ולא יודעים איך. לבסוף הגענו לשורת הסיכום. "לך לשמחה צישינסקי" אמרתי לו בפשטות. "יש לך פוטנציאל עצום וגם לב ענק. אתה מתאים ואתה מצויין, אבל לא קיבלת את ההזדמנות הנכונה. פגשתי במסגרת עבודתי שוב ושוב את התופעה: מחנכים יועצים ומטפלים שקיבלו אצל

אנשים רבים שהתרשמו ממני, החלו לבקש ממני לטפל בבעיות נוספות. הורה של אחד מתלמידיי ביקש שאטפל בבנו החתן העומד להינשא, ויש לו כמה חרדות. המנהל בחיידר ביקש שאטפל ב'עוֹזר' של כיתה א', שפיתח אובססיה לניקיון הילדים בצאתם מהחיידר. בקיצור, לעם ישראל יש הרבה בעיות... - נאנח יעקב בצער "וברגע שזיהו בי יכולת הכתירו אותי למטפל".

"נפלא!", החמאתי לו בעיניים מאירות, "ואתה עומד בכל זה בהצלחה? כל הכבוד!"

"כבוד על מה?!" - הזדעק יעקב, "על תחושה המלווה אותי שוב ושוב שאני 'קובר' את הבעיה? הרי מי כמוני יודע, שלפעמים אני לא נוגע נכון בקשיים אלא מסתובב סביבם, ולא ממש יודע מה לעשות. מי החליט שאני מטפל? פעמים רבות אני מרגיש רמאי. ויש בעיה נוספת, כשאני כן מתקדם לכיוון יעיל, אני מרגיש שהעצות שלי מבוססות על כל מיני מושגים פסיכולוגיים שקלטתי פה ושם, וממש לא טוב לי עם זה. זה נראה לי עם ניחוח של 'חוכמות חיצוניות'. זו מעין רמאות עצמית, במקום לצטט מ'אורחות צדיקים' או 'מסילת ישרים' אני עובד לפי כל מיני 'עקרונות פסיכולוגיים'. אם תוסיף על כך שאת הכל אני עושה בהתנדבות, אז בהחלט נראה לי שהגיע הזמן לחשוב ברצינות על אפיק אחר..."

במהלך החיים, לפעמים נפתח לנו צוהר, מתנת שמים. רגע אחד של הארה, שאם נקבל בו את ההחלטה הנכונה ונצא לדרך הנכונה - נגלה עולם שלם שלא הכרנו, עולם מלא בסיפוק, הממלא את החיים באושר של שליחות.

על חויה מעין זו של הארה והחלטה, סיפר לנו יעקב. אבל נתחיל מהתחלה...

את יעקב הכרתי כשהוא בגיל מבוגר יחסית, בן 47. הוא מחנך בכיתה ז', שמו הולך לפניו. תלמידיו מעריצים אותו, ההורים מעריכים אותו, המנהלים מרוצים ממנו. רק הוא לא מרוצה. יעקב החליט לפנות לייעוץ תעסוקתי, תחום בו אני מתמחה. כשהגיע, דיבר בשקט, כחושש שהדברים יועברו לאוזניים הלא נכונות:

"במובן מסויים", אמר יעקב, "אני עושה שקר בנפשי, פשוט כך. כמחנך, אני מתמודד עם מגוון רחב של בעיות בקרב תלמידיי, בעיות קשות וקלות, מורכבות יותר ומורכבות פחות. אני מנסה לתת להן מענה תוך כדי תנועה, אבל מי כמוני יודע שהמענה הזה הוא לעיתים קוסמטי, חיצוני. לפעמים אני אכן מעניק פתרונות אמיתיים, אולם לפעמים אני לא מטפל בבעיות אלא פשוט קובר אותן..."

יעקב המשיך לפרוק את אשר על לבו: "זה רק חצי מהבעיה. הבעיה היותר גדולה היא:

מסע מרתק בעולם הייעוץ הרגשי

מו"צ ומדריך חתנים • פסיכיאטר וחוקר נויורולוגיה בכיר • קאוצ'ר ומטפל NLP מנוסה • תלמיד מתחיל, מדברים על השיטה: CBT – תרפיית הבחירה, השיטה המקצועית של הפסיכותרפיסט שמחה צישינסקי

הרב אברהם יעקב ריגער:

לא 'כיפה של כותל'...

ראשון המרואיינים הינו הרה"ג אברהם יעקב ריגער, מו"צ חשוב, מנהל רוחני בישיבת 'באבוב' ומדריך חתנים ותיק ששמו הולך לפניו בהקמת בתים נאמנים בישראל. הרב ריגער סיים את כל מסלול ההכשרה של הסדנא, והוא כיום מבקש ביותר כדמות תורנית משכמה ומעלה הבקיא היטב בתחום הנפש והטיפול.

ניגשנו ישר לעצם העניין: "האם אין בבקיאות ברזי המקצוע סתירה מסויימת לגישה התורנית?"

הרב ריגער לא מקל ראש כלל בשאלה. "אין ספק שבתחום הפסיכולוגיה קיימים שיבושים וסיכונים רבים. אולם זה בדיוק מה שמיוחד בסדנא הזו. לא לומדים 'פסיכולוגיה' ומלבישים עליה מאמרי חז"ל כדי להתירה לבוא בקהל, אלא להיפך, לומדים עד כמה מוגבלת וחלקית ההבנה הגויית על כוחות הנפש וכיצד בנויה 'מפת הנפש' האמיתית. הידע התורני-רוחני בסדנא איננו 'כיפה של כותל' המונחת על הראש לשם כבוד, אלא מהווה מקור ושורש לכל הלמידה. וכך, הידע המקצועי העצום הקיים בתחום הנפש, כולל הכלים המעשיים היעילים ביותר, נכנס למקומו המדויק. ואדרבא, דווקא לאחר ההבנה התורנית מקבלים יכולת גבוהה בהרבה להפעלת הכלים המקצועיים".

לאחר הגדרה כה חותכת על העוצמה הרוחנית בסדנא רצינו ללמוד מנסיונו החינוכי של הרב ריגער. "האם אנשי הצוות הרוחני בישיבות צריכים להכיר את יסודות הטיפול הנפשי?"

הרב ריגער לא מנסה לקבוע מסמרות, הוא מתאר דברים כהווייתם. "לא הייתי קובע שזה 'הכרחי', אולם אין ספק שמשגיח או מג"ש משדרג פי כמה את יכולותיו בצד הרגשי לאחר למידת השיטה של צישינסקי. אך, קיימת תועלת עצומה בתחום הרוחני לא פחות מהנפשי".

"התכנים של הסדנא פותחים עולם רוחני נפלא, על בסיס יסודות שורשיים מאוד בחז"ל ובספרים הקדושים. כל העת שומעים מאנשים בקורס: "עכשיו הבנתי מה כתוב בספר פלוני... בחז"ל, בזוה"ק, בשפת אמת... בנפש החיים..." בנוסף, הסדנא עושה שינוי בנפש. אין אחד שלא עבר שינוי מהותי על עצמו בסדנא, השינוי הוא כל כך עמוק שהוא פותח לאדם חיים חדשים בכל תחום, כולל התחום הרוחני, וכתוצאה מכך גם יכולת ההשפעה הרוחנית מתעצמת".

אנו מנסים להבין קצת יותר: "האם יש עוד תחומים של תועלת בסדנא?"

"כפי שכבר אמרתי: אין תחום שהסדנא לא נוגעת בו. וזאת מסיבה פשוטה: הסדנא מחוללת מהפך פנימי. הנפש משתנה. האדם משתנה. החיים משתנים. אתה משפיע על אחרים מתוך שינוי עצום שנעשה בך. אולם אציין עוד תחום אחד חשוב ויסודי: הדרכת חתנים. אנו עוסקים בכך כבר שנים רבות ובהצלחה מרובה בס"ד, אולם ביכולתי לומר בוודאות ומתוך אחריות, שיכולת העברת ההשקפה לבניית בית על יסודות התורה"ק, היא אצלינו כיום חזקה לעין ערוך בגלל הידע שקיבלנו מהרב צישינסקי. השילוב המושלם של ידע רוחני עם ידע נפשי וכל המבנה של הסתכלות נכונה על החיים, יוצרים בס"ד יכולות מופלאות ביותר של בניה נכונה לנישואין ולכל החיים".

ד"ר דודן תודר:

פיתוחים מבריקים בשדה הסיוע הרגשי

ד"ר דודן תודר הינו פסיכיאטר מומחה ומוערך, חוקר פורץ דרך במחקרי נויורופסיכיאטריה ועוד. מנהל מרפאת החרדה והיחידה לניורופיזיולוגיה קלינית במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע, מרצה בפקולטה לרפואה וחבר במרכז זלוטובסקי לחקר המוח באוניברסיטת בן גוריון.

אנו מנהלים עמו שיחה מרתקת על פעילותו של שמחה צישינסקי המוכרת לו היטב מצידה המקצועי, משיתופי פעולה בתחום המחקר הפסיכיאטרי-נוירולוגי-רגשי. להלן קטעים נבחרים:

"צישינסקי הוא מקצוען אמיתי" אומר ד"ר תודר, "בצד הטיפול, יש לו יכולת מדהימה לשלב בין שיטות, ולספק מענה איכותי באמצעות כלים ודרכים ממגוון רחב של שיטות מוכרות

טיפול קוגניטיבי - התנהגותי (CBT), הוא להיט מקצועי כבר שנים רבות והוא הולך ורוכש פופולריות הולכת וגוברת. נערכו עליו מאות מחקרים שהוכיחו את יעילותו והוא כיום הטיפול הפסיכולוגי המועדף והמומלץ ע"י רבים מאנשי המקצוע בתחום הנפש. השיטה מיושמת בהצלחה בכל המדינות המפותחות בעולם, והיא מבוקשת מאוד בקרב מטפלים ומטופלים כאחד.

שיטת צישינסקי - תרפיית הבחירה, מבוססת על העקרונות של CBT, אולם צישינסקי לקח את השיטה צעד ענק קדימה. זו למעשה שיטה בפני עצמה, חדשנית ומפתיעה, עמוקה ויצירתית, פשוטה לביצוע ועם זאת חודרת למעמקי הנפש, עם רמה מעוררת השתאות של יעילות ותוצאות. מדובר במהפכה של ממש המתחוללת מדי יום במאות חדרי ייעוץ של בוגרי השיטה בארץ ובעולם.

אחת הבשורות העצומות היא המהפך המוחלט בהתייחסות לאקדמיה ולמגוון שיטות הטיפול הרגשי המקצועיות. לא עוד נחיתות מול העוצמה והידע הקליני ונסיון להצמיד מקורות תורניים לחוכמת הגויים, וגם לא פסילה והתנערות. להיפך, צישינסקי טוען שהידע והיכולות המקצועיות לא הפכו לרכוש האקדמיה, הכל נובע מהתורה הקדושה וזה שייך ראשית כל לנו. הבנה עמוקה של כוחות הנפש והתהליכים הטיפוליים, יבהירו עד כמה הגישות המקצועיות סובבות סביב גרעין האמת התורנית, וגם יגדירו את השיבושים שחלו בהן. יותר מכך, דווקא לאחר הבנה תורנית מקבלים הכלים המקצועיים את מקומם הראוי ועוצמתם מוכפלת.

ההכשרה היסודית אותה חווים בסדנאות של צישינסקי מעניקה גם מימד נוסף, חשוב לא פחות והוא: חוויה אישית - רגשית, המעצימה באופן מפליא את התלמיד במסע אל נפשות מטופלות.

השילובים בשיטה - מפליאים. מדובר בשיטה שמדברת בשפה אחת ברורה ומלוטשת, חדה כתער ברורה ויעילה, ומצד שני מכילה מתוכה את העקרונות המרכזיים של מרבית שיטות הטיפול המקובלות - ולא מדובר בגיבוב של רעיונות שונים, אלא להיפך, הכל משתלב בפאזל מדוייק ומעניק הבנת עומק מדהימה על עולם הנפש והרגשות. מגוון השיטות הנלמדות המתומצתות לתוך שיטה אחת ייחודית ומקצועית - מעבירה את התלמיד חוויה מטלטלת, ומעניקה לו תפיסת עומק של: מה זה נפש, מה זה טיפול, מה זה מטפל, ומה מתרחש באמת בחדר הטיפול.

תלמידיו של צישינסקי, הפזורים בכל רחבי העולם: בארץ ישראל, בארה"ב, בלונדון, בקנדה, בצרפת, ואף בברזיל, חווים יום יום הצלחות וזוכים לשבחים רבים. עם עובדות בשטח בדמותן של הצלחות כבירות גם מול בעיות שבעבר התקשו להתמודד עימן, קשה להתווכח...

יצאנו לפצח את הסוד, לגלות את הנוסחה.



ניתן להבין את ההתנהגות של תת מכוחו של תת המודע. הייתי שם. אפשר למשל לשמוע על תהליכים למצבי התמכרות ועוד, עם כותרות

המייצרות אוריה של פתרונות נפלאים ופשוטים. יש בזה גרעין אמת, וניתן לעזור לכמות מסוימת של מטופלים ולסוג מסויים של אנשים. אולם קלינאי מיומן יודע עד כמה המציאות מורכבת הרבה יותר."

"לאחר הלמידה אצל צ'ישינסקי חזרתי להפעיל גם את הטכניקות של הNLP והדמיון המודרך, וכעת זה עולם חדש, עולם אחר. לדעתי, רק כעת אני משתמש בהן כראוי. כעת ההטמעה שלהן בנפש היא מדוייקת. **מי שמבין בתת מודע יבין היטב את הדוגמה הבאה: לאחר למידת מפת הנפש, העבודה עם תת המודע איננה 'ווייז' שמנחה אותך ליעד כלשהו, אלא אתה עצמך משרטט גם את המפות וגם את התוכנה של הניוט."**

"אז אתה נגד או בעד?"

"לגמרי בעד. אני מדגיש את זוית הראיה האישית שלי, ומנסה להסביר שיש כאן מכלול. וזהו גם מסר חד משמעי אצל צ'ישינסקי: הוא לא מזלזל באף שיטה. לא תשמע אצלו, גם לא ברמזים: "אחרי שכולם לא הצליחו - בו אלי ותיושוע". הביטחון שלו איננו נובע כלל מ"אחרים לא", ומי שמכיר את שדה הטיפול יודע עד כמה זה מיוחד. אדרבה, הוא מלמד כיצד בכל שיטה יש גרעין אמת והיכן מקומה ב'מפת הנפש' הכללית. חוייתי אצלו גם משהו שהדהים אותי לחלוטין: הוא מדריך בקורס שכאשר מגיע מטופל מטיפול מטיפול קודם לא מוצלח, יש לייצע אותו מדוע השיטה הקודמת (כל שיטה!) כן יכלה לעזור, מהי האמת שיש בה, וכהמשך כיצד לשלב את הידע שרכש בתהליך הקודם - בטיפול הנוכחי. אותי זה הכניס להלם. לא רק בגלל ההתנהלות הכללית כך נדירה, אלא עקב העוצמה הטיפולית שגישה זו מבטאת."

"הרגשתי מהפך, פשוט כך. גם בעיות שבעבר נמנעתי מלהתקרב אליהן - הפכו ברות פיתרון. הידע המקצועי, והכלים המעשיים שלמדתי, לימדו אותי להיות מסוגל להבין היטב את מגוון הנפשות הישבות בקליניקה שלי, כל אחת ומטענה, בעיותיה, והסימפטומים המטרידים שלה, ולהעניק דרך טיפול!"

פאש מסיים את המונולוג באמירה חדה: "עברתי חוויה אישית מטלטלת, למדתי על עולם שלם לא מוכר. זה העצים אותי מקצועית, פיתח את היכולות הטיפוליות לאפיקים חדשים ומדהימים, והצמיחה האישית שלי - היא רק הבנוס..."

כל הזמן שאני לא מגיע לנפש של האדם. להפעיל טכניקות ולשחרר חסימות ולשנות תמונות בראש, זה נפלא, זה אנרגטי וחיויתי זורם, וגם משחרר. אבל אם אני לא מבין מה עובר עליו באמת, לא הגעתי לאדם. למרות היעילות של הטכניקות, ידעתי בליבי כל העת שעבורי זו איננה התמונה השלימה."

"התחלתי לברר על CBT הנחשב לכלי טיפולי מקצועי מוכח ומעשי. היכן שביררתי אמרו לי: סיבטי? רק לצ'ישינסקי. שם זה לא טכני, אלא כמו אינפוזיה של ידע ועוצמה ישר לתוך הנשמה. לאחר שהבנתי שלמידת התיאוריה היא באמצעות צפיה בסרט ורק ההדרכה והליווי הם פנים אל פנים, קצת חששתי. סרט? זה שווה? ומה בדבר הקשר עם המרצה? לאחר פגישה אחת כבר הבנתי. **ללא הגזמה: חוייתי דרך המסך קשר פנימי, חיות ושמה, אנרגיה מדהימה ששוברת את המסך... ואני מבין באנרגיות.** הידע נספג היטב והכל חי כל כך. השיעור השבועי הוא תרפיה עבורי, הוא מרפא לי את הנפש. מעבר לרכישת הידע, זה הזמן שמטעין אותי לכלל השבוע בין לשיגרת החיים ובין לחדר הטיפול."

"עד כאן המעטפת, ומי מדבר על התוכן. **מייד תפסתי שעליתי ליה, נכנסתי לעולם אחר. הבנתי כיצד נראה ידע על נפש ועל טיפול.** צ'ישינסקי משרטט את 'מפת הנפש' ביד אומן שאין כמותה. את תהליך היווצרות הרגשות, התקנים והלא תקינים, ואת תהליכי הטיפול. **אתה חווה את עצמך הופך למקצוען. אתה פשוט מרגיש איך זה קורה לך. לומדים גישה שורש לנפש ומתוך כך כיצד להפעיל את כל הכלים והטכניקות. לאחר שבע שנים בקליניקה, עם הצלחות רבות, קיבלתי עוצמה טיפולית שלא האמנתי כלל שהיא קיימת."**

"נדהמתי מהיקף הלמידה. הרבה מעבר לסיבטי. זה לימודי עומק. לומדים את השיטות השונות מהיסוד, תוך הבנת נוסחת החיבור שבין הנפש לגוף, בין ההכרה להתנהגות, בין התהליכים השונים במוח ובנפש, בין המודע לתת מודע..."

"תת מודע", אנחנו שואלים, "בסיבטי? מה הקשר? הרי ידוע שסיבטי מטפל ב'מודע', בשכל, במחשבה הרציונלית. דווקא NLP, תחום ההתמחות שלך, נחשב ככלי לתת מודע."

"ר' שמואל מחייך חיוך רחב. **"הקשיבו היטב" הוא אומר, "עם הסיבטי של צ'ישינסקי חוייתי לראשונה שאני נכנס לתת המודע, ויותר מכך, הבנתי לראשונה מה זה בכלל תת מודע... עם הטכניקות הקודמות נגעתי בקליפה החיצונית, עם סיבטי צ'ישינסקי נכנסתי עמוק פנימה."**

"אני יודע שאלו מילים מפתיעות, ואני גם לא מזלזל כלל בידע הקודם שלי. חשוב מאוד להבין איך מתנהלים הדברים. הטכניקות של שינוי תמונה בתודעה הפנימית, החלפת התניות, שינוי הקשרים, הן נפלאות, אולם לדעתי הן עלולות להיוותר כתהליך חלקי.

ומוכרות פחות... **אולם למרות המשמעות הרבה של הישגיו הקליניים אני מתפעל דווקא מהיכולות המפתיעות שלו בתחום המחקר והפיתוח."**

"האם אלו דברים נפרדים הצד הטיפולי ויכולת הפיתוח? אנחנו שואלים, "השילוב בין שיטות משמעותיות גם בתחום המחקר?"

"חד משמעית - כן. שילוב בין שיטות טיפול עלול להיות מקבץ אקראי של כמה כיווני פעולה ללא קשר מאחד. אצל צ'ישינסקי לא מדובר על 'אוסף שיטות' אלא על חיבור יכולות מתוך הבנה פנימית של השיטה וזהו יתרון מקצועי עצום."

"בעולם הטיפול", מסביר ד"ר תודר "יש לכל שיטה את ההיגיון הפנימי שלה שהוא המעניק את התוצאה. כל שיטה היא אמנם שונה, אולם קיימת זיקה פנימית בין כל השיטות. כאשר יודעים להגיע בכל שיטה למקום האמיתי שלה - ניתן גם לאחד שיטות עם תוצאה טיפולית איכותית, כי כעת ההיגיון של שתי השיטות הפך למקשה אחת. וזה מה שחזק כל כך בגישה של צ'ישינסקי. הוא יודע לתפוס את ה'פיונט', את המקום בו ניתן לחבר וליצור מתודות חדשות, הלוקחות את ה"סך הכל" הרבה יותר רחוק מאשר נקודות המוצא. לכן, השילוב שלו בין שיטות טיפול מבטא יכולות מקצועיות נדירות, לא רק באגף הקליני אלא גם, ובעיניי בעיקר, בתחום המחקר. **אין לי ספק שאם צ'ישינסקי היה חלק מהקהילה המדעית, הוא היה מגיע רחוק מאוד כאחת מהדמויות המרכזיות בשדה המחקר הפסיכולוגי."**

אני, כרופא וחוקר, העוסק כל העת גם בצד הקליני, גם בהוראה לסטודנטים, וגם במחקר ופיתוח גישות טיפוליות, עומד לעיתים נדהם מול השליטה המלאה שלו בכל רזי המקצוע, והרבה מעבר לכך. עבדתי עם צ'ישינסקי על מחקר משותף וגיליתי מולי אישיות מבריקה יוצאת דופן. הוא מקדים בכמה צעדים את הגישות הטיפוליות הרווחות, עם מעוף שלא יאמן ומה שחשוב לא פחות: יכולת להוריד את החזון לפרקטיקה ולייצר פרוטוקולים מדוייקים להפעלה.

המאסטר הר'ר שמואל פאש:

טלטלה מקצועית ואישית ואנרגיה שוברת מסך...

אנו חוזרים לעקוב אחר הנתבי שמשרטטת הסדנא בעולם הטיפול. המרואיין הבא הינו הר'ר שמואל פאש ממודיעין עילית-ברכפלד, מטפל רגשי ותיק ובעל שם, קאוצר מיומן, מומחה בדמיון מודרך ומאסטר (בכיר) בשיטת NLP המשתף אותנו במסלול האישי שלו:

"שבע שנים אני עובד, וגם מצליח. למדתי המון. מגוון שיטות וטכניקות. עד שהכרתי את שמחה צ'ישינסקי והבנתי לראשונה מה זה טיפול...", מספר פאש, "בתוך תוכי חשתי

לתת לנשמה את הידע והנסיון

את יהודה רוט אני פוגש בסיום מפגש לימודי בקורס. "אתה נראה רענן ואנרגטי ביותר, מה התרחש בשעות האחרונות? אתה לא לאחר כמה שעות של למידה?"

"שילוב מנצח", מפזר לעברי יהודה שלל חיוכים, "גם לימודים גם זריקת מרץ וגם קורס מרצים..."

"לא הבנתי?" - אני אומר בכנות.

"לא תוכל להבין עד שתחווה. אני מוסר שיעורים והרצאות וגם שמעתי הרבה שיעורים במהלך חיי... אולם את הקורס הזה לא ניתן לכנות כ'הרצאה'... צישינסקי מעביר את החומר באופן יסודי, מסודר, שיטתי. אולם זה הרבה מעבר לכך. הסדנא הזו היא חוויה בלתי נתפסת. הכל חי, כובש, זורם, חודר, מחולל כך משהו, נספג לך במקומות הכי פנימיים והופך להיות חלק ממך. יושבים שעות ומקשיבים בדריכות ובהנאה עצומה, אין שם אחד שנרדם למרות שכולם באים לאחר יום עמוס לעייפה... וכן כן, אני מדבר על לשבת מול המסך. אתה צובר את הידע, ובמקביל מרגיש איך הנפש שלך משתנה.

"אם נחזור לתוכן עצמו, מה גרם לך להגיע לצישינסקי?"

"הרגשתי שיש לי את זה. יש בי את האמפתיה, את הרגישות, את החמלה, את הגישה. חסר לי רק הידע המקצועי - ואותו אני מקבל אצל צישינסקי, ובענק. ייעוץ רגשי בכלל וCBT בפרט זה עולם שלם, וצישינסקי - הוא הפרופסור לגיאוגרפיה שלי".

"אני רואה מה קורה סביבי. מצד אחד - יש ביקוש עצום למקצוענים בתחום. כל התחום של ייעוץ לקשיים של ילדים, נוער ומבוגרים, עבר קפיצת מדרגה במודעות, אנשים מחפשים את המענה, לא רוצים להזניח את עצמם או את ילדיהם".

"מצד שני - יש הרבה אנשים שיש להם את הכישורים, את הלב המבין, את הנשמה הדרושה, את היכולת לעזור. אבל הם לא יודעים כיצד והיכן לקבל את ההכשרה המתאימה. כאשר הם יראו אדם סובל, הם יאנחו גם עליו וגם על עצמם... ויעברו הלאה. למה? אתה יכול ללמוד, לדעת, ולהצליח. למה שלא תיכנס לזה ותבנה לעצמך מקצוע שהוא שליחות?"

"בגילוי לב", מוסיף יהודה, "אחד הדברים שהופתעתי מהם, הוא החומר האנושי שמגיע ללימודים. זה לא עוד קורס. לא באים לשמוע כמה טיפים ועקרונות וללכת הלאה. לצישינסקי מגיעים יחידות העליות, המטפלים הטובים ביותר, לצד מתחילים איכותיים - שיש להם את הכישורים אך הם נטולי ידע ונסיון. לכולם צישינסקי נותן את המקום שלהם, באופן מפליא, ומשם - נותר רק לזנק..."

צישינסקי חוט שדרה טיפולי מדהים. קיבלו את הבהירות הרוחנית ואת הליטוש המקצועי. קיבלו את העוצמה הפנימית, את האור בעיניים, את המימד ואת הלהט. קיבלו את החלום וגם את האמצעים לממש אותו".

השחר עלה עת נפרד ממני יעקב כשהוא מהורהר עמוקות.



חלפו מאז שלוש שנים. פגשתי את יעקב לא מזמן. זקנו הלבין קצת, מצחו התקמט עוד טיפה, אבל עיניו נוצצות בזיק צעיר ורענן, אולי אפילו שובב. "משהו" - הוא רץ לכיווני ברגע שהבחין בי, "שינית לי את החיים! פשוט אין לך מושג!"

"איך בכיתה?" - שאלתי אותו, "מה קורה?"

"אני כבר לא בכיתה, אני יועץ של תלמוד תורה..." - וכאן הוא נקב בשמו של אחד מתלמודי התורה הגדולים והמכובדים בעיר. "ובשעות הערב, יש לי קליניקה משגשגת ואני מתמחה במקרים קשים אצל נוער ומבוגרים. זוכר שסיפרתי לך על החתן והמלמד? - היום אני יודע לתת להם מענה, ועוד איזה מענה. אולם אלו יחסית מצבים קלים. גם במקרים שבעבר לא העזתי לגעת, אני היום מציל נפשות בס"ד. זוכר את הבלבול, את התהיות, את הדשדוש? היום אני ב"ה מלא עוצמה, גדוש יכולת, פועל בתחושת שליחות יהודית מופלאה, והפירות - מתוקים. איך אודה לך?"

כשראיתי את הברק בעיניו, הבנתי שסיפורו האישי חייב להתפרסם, להגיע גם אליך.

אם אתה: מוכשר, יצירתי, רוצה להצליח, חי בתודעת שליחות, מחפש את היכולת המקצועית הגבוהה ביותר והנדיה ביותר, **מקומך איתנו!** אם אתה מלמד, מחנך, מטפל, או הורה מסור לילדים (יותר מהממוצע...) הרוצה לצמוח ולהגיע לעולם מרום של ידע יכולות ועוצמה, **מקומך איתנו!**

בוא להתרגש איתנו, להשתנות איתנו, לקבל כוחות, לחולל שינוי מופלא בחיים שלך ובחיי נפשות רבות!



הקורסים נלמדים גם במוסדות להכשרת מורים, ומוכרים לתעודות, גמולים והחזרים, לגברים ולנשים

ירושלים | בני ברק | בית שמש | אשדוד | קרית גת | אלעד | נתניה | חיפה | צפת | מודיעין עילית | ביתר



קורס חדשני



צמוד ליוני



לימודים יסודיים



מתגבשות קבוצות יחודיות לבוגרי/ות בוגרות לימודים במקצועות הטיפול

מוקד ארצי למידע ורישום ולהאזנה לראיונות עם בוגרי/ות הקורס:

1599-56-1000 שלוחה 6

CBT44CBT@GMAIL.COM | WWW.KIVITI.CO.IL

