



# תרפיית הבחירה

מחזור תשפ"ה

מידע וסילבוס



## תוכן עניינים

- 5.....החזון של 'קיויתי'.....
- 6.....כמה מילים על טיפול רגשי.....
- 7.....כמה מילים על טיפול רגשי תורני.....
- 8.....הסכמות והמלצות.....
- 10.....פרקי מבוא.....
- 12.....הסילבוס המלא - תוכנית הלימודים.....
- 29.....סמינרים קליניים.....
- 30.....השתלמויות.....



תוכנית הלמידה בפועל  
 כולל מועדים ופרטים טכניים  
 מפורטת בחוברת נפרדת:  
 'קונספט הלימודים תשפ"ה'



# סי.בי.טי.

## ודינמי ותת מודע של צישינסקי

**'תרפיית הבחירה' מכילה הכל - והרבה יותר!**  
 'תרפיית הבחירה' כוללת 'דינמי' יסודי, סיבטי חדשני,  
 תכנות תת-מודע מדויק, ופיתוחים טוברי שוויון של  
 עשרות שנות ניסיון ומחקר.

**מטפל רגשי של 'קיויתי' הוא מקצוען אמיתי,  
 מבוקש ביותר ומצליח בס"ד.**

# קייז'י. הדבר האמיתי.



הכשרה  
מקיפה

כשלוש שנות לימוד גדושות בחומרים רלוונטיים בלבד, עם מסע מדהים של הפנמה, שינוי עמוק, צמיחה פנימית והבשלה של 'נפש מטפל'.  
ב'קייז'י' ממוקדים בס"ד בחזון הגדול של הקמת דור מטפלים רגשיים שהינם 'מאה אחוז' מקצוענים ו'מאה אחוז' תורניים, והכל באופן שורשי.

**כך מצליחים באמת ולאורך זמן!**

נפש  
מטפל

לא רוכשים שלל 'טכניקות' ולא אוספים 'ארגזי כלים', רעיונות ושיטות. לומדים הכשרה רחבה ויסודית על בסיס הגישות הקליניות המוכחות,  
עם המיקוד פורץ הדרך של 'תרפיית הבחירה', המבוסס על מאות אלפי שעות טיפול, ניסיון, פיתוח ויצירתיות, במשך כשלושים שנות פעילות.

**כך נעשים איש-מקצוע אמיתי!**

ייעוץ  
רגשי

לומדים לזהות מצבים פתולוגיים-קליניים בהם חובה להפנות לטיפול אצל פסיכיאטר או פסיכולוג קליני, וגם כיצד לעבוד בתיאום ותחת סמכותם,  
ובמקביל, יודעים היטב כיצד לסייע במקצוענות ובאיכות לפונגים הרבים לסיוע רגשי שהינם נורמטיביים, וזקוקים לייעוץ והכוונה בשלל קשיים רגשיים.

**כך פועלים באחריות יושר ואמינות!**

מקצוענות  
חרדית

הלימודים מותאמים להווי החרדי בבת עיננו, מבלי לצאת מהבית בסגנון 'טוונטי', ויחד עם זאת מגיעים לפסגה  
עם למידה מלאה ויסודית בסטנדרטים הגבוהים ביותר, כולל מאות שעות פרקטיקום והדרכה.

**כך יוצרים סטנדרט למידה חרדי ראוי!**

להצליח  
באמת

המטפלים הרגשיים בוגרי 'קייז'י' זוכים לביקוש גבוה ביותר בשוק הפרטי החרדי שהוא הפעיל והרווחי ביותר, ובנוסף קיימת אופציה לקבלת החזרים מקופ"ח  
וח. הביטוח, בעיקר עבור הכניסה לעבודה. ב'קייז'י' פעילים 'מונעי השמה' עוצמתיים כולל הפניות מבכירי המרכז, וכן מגוון ערוצי מיתוג וקידום.

**כך מממשים את הרצינות וההשקעה!**

CBT  
שי  
צישינסקי

**בית היוצר לתרפיסטים**

# החזון של 'קייז'י'

היעד של מרכז 'קייז'י' הינו יצירת סטנדרט עליון של מקצוענות  
חרדית בתחום הטיפול הרגשי. ההכשרה המקיפה כוללת למידת  
רוחב ועומק של ידע קליני ושפה טיפולית, פסיכופתולוגיה, אבחון,  
תכנון וניהול טיפול, פרקטיקום, הדרכה, והיא כוללת את כל רזי  
המקצוע של טיפול רגשי.

'תרפיית הבחירה' מאחדת את כל שיטות הטיפול המקצועיות  
והמוכחות - למבנה אחד, עם שידרוגים ופיתוחים מקוריים של  
הרב שמחה צישינסקי, על בסיס ניסיון רב שנים ומחקרי עומק.  
התוצאות הטיפוליות הינן פורצות דרך ומעניקות מענה אמיתי  
ועמיד גם במצבים מורכבים ביותר.

היסודות התורניים מוטמעים בחומרי הלמידה, ומהווים את השורש  
בין לשפה הטיפולית ובין לפרקטיקה בפועל. מאות בוגרי 'קייז'י'  
בארץ ובחו"ל מיישמים בהצלחה רבה את היכולות שרכשו,  
ומהווים כתובת מומלצת ומבוקשת לייעוץ וטיפול רגשי איכותי.

**הרב שמחה צישינסקי מייסד ויו"ר מרכז 'קייז'י'**

עוסק בטיפול רגשי קרוב לשלושים שנה ובהכשרת מטפלים  
קרוב לעשרים שנה. בהכשרתו יועץ חינוכי ופסיכותרפיסט. הרב  
צישינסקי הינו מסוללי הדרך המרכזיים בתחום הטיפול הרגשי  
בציבור החרדי, בדגש על חיבור מלא ושורשי בין מקצוענות-על  
לתרניות מוחלטת.

**קייז'י**  
מקצוענות בטיפול רגשי



## על 'טיפול רגשי'

**ט'** יפול' זו לא הרצאה של דברי עידוד, ולא 'הקשבה עמוקה', ולא 'מחיקה' או 'שינוי חשיבה' או 'שחרור' או 'דיאלוג' או 'הצפת רגשות'. ממש לא. יש מקום לכל הטכניקות, אבל רק בתנאי שהן חלק מטיפול אמיתי, וטיפול אמיתי קיים, רק כאשר זה שמפעיל אותו אכן עבר הכשרה ראויה וצמח להיות 'מטפל'.

כדי להיות מטפל רגשי אמיתי, צריך לדעת לאבחן נכון ולבנות תמונה קלינית. את התהליך הטיפולי צריך לדעת איך להפעיל, ואיך לתפעל, ואיך להניע, ואיך למקד, ואיך לסגור, ויש על כך ידע מקצועי רב - שקריטי ללמוד ולתרגל אותו ביסודיות ולהפוך להיות מקצוען אמיתי.

תהליך טיפולי חייב לכלול את היכולת להתחבר לאדם שמולך, ולהעניק לו את המתנה היקרה מכל: לדעת להפעיל נכון את המבנה הפנימי שלו המייצר את רגשותיו. ולזה, ורק לזה, קוראים 'טיפול', ויש צורך בהכשרה יסודית ובתהליך הבשלה עמוק כדי לרכוש את היכולת הזו. אין קיצורי דרך.

טיפול זה לא רק לתת 'אוכל רגשי' לאדם שמולך, אלא לתת לו את הדרך כיצד ליצור לעצמו 'פה' לאכול, ויכולת ללעוס. ולבלוע. ולעכל.

אומנות הטיפול היא להגיע יחד עם הנעזר לרבדים השורשיים המייצרים את עולם הרגשות שלו, ולהעביר לו גישה מדויקת ויכולת הנעה עצמית, שיאפשרו לו להפעיל נכון את הרבדים האלו. סוד ההצלחה הוא להפעיל עם הנעזר תהליך המותאם לו אישית, ולכן הכל יהיה מובנה ומחובר בעומק נפשו.

תהליך שורשי של 'תרפיית הבחירה' מחבר את הנעזר לנקודת הבחירה החופשית שלו, וכאשר היא זו שמופעלת, הכל יהיה אמיתי פעיל ועוצמתי, ולכן ישיג פריצות דרך ותוצאות מופלאות ואף עמידות לאורך זמן.

## על 'טיפול רגשי תורני'

**ב** כל שיטת טיפול רצינית - יש גרעין אמיתי; זה שפיתח אותה מצא רובד מסויים בכוחות הבריאה, ובנה סביבו את התיאוריה. אם זה תהליכי הקשבה וירידה לשורש ואם זה תהליכים המבוססים על הפעלה מעשית בצורות שונות, אבל זה עדיין חלקי.

האמת על טיפול היא, שמעבר להכל, בבסיס של הכל, יש מבנה שורשי ויסודי, שאם תופסים אותו - יודעים להפעיל נכון את החומר הקליני שיש בכל גישה וגישה; למבנה הזה קוראים: 'בחירה חופשית'.

הידע להפעלת הבחירה החופשית נמצא במקורות התורניים לעולם הנפש, ולכן כל מפתחי השיטות הפסיכולוגיות נוגעים ברבדים חלקיים כי אין להם את הידע המלא על מהות הנפש ועל דרכי פעילותה. הם נוגעים בחלקים שונים מביטויי הנפש ודרכי פעולתה, אך לא במהות השורשית שלה.

כאשר המקור הוא מהביט בתורה וברא את העולם, הרי שיש את הידע המוחלט כיצד פועלת הנפש, איך נוצרים הקשיים וכפועל יוצא איך מפעילים נכון את שלל הטכניקות הפסיכולוגיות - בדגש על נפש של יהודי.

הצד התורני ב'תרפיית הבחירה' איננו 'תוספת' או 'העשרה' או 'למצוא מקור' או סוג של 'לשים כיפה לשם כבוד'... להיפך, הוא מקור הנביעה.

דרך הידע התורני מבינים באופן מקיף את הידע הקליני - הרבה יותר טוב מאשר אלו שפיתחו אותו! כי אם מבינים את השורש, אזי כל הפרטים שמסביב, שזה שלל השיטות הבנויות על בסיס הרבדים השונים בנפש, מסתדרים באופן מופלא למבנה אחד.

כאשר שורש השפה הקלינית הוא תורני והתכנים הם מנשמת התורה - ניתן להעניק טיפול רגשי אמיתי על פי התורה.

**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 צישינסקי 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.

דיינה מענה  
*[Signature]*

**בית מדרש עליון לתורה "יד אהרן"**  
High Academy of Torah "YAD AHARON"  
מיסוד המוסד התורני על שם אהרן ורחל חיות ירושלים.  
Founded by the Aharon & Rachel Chajuss Torah Foundation, Jerusalem.

הוקם ע"י מרן האגון רבי בצלאל זעליץ זצ"ל רבה של ירושלים  
Established by Hagaon Harav Bezalel zotly Chief Rabbi of Jerusalem

ישיבת נבירה Yeshu  
כולל אברכים Kollel  
ספרייה תורנית Talmudic Library  
קרן נשילת חסדים Free Loan Fund  
תוספי תורה Scholarship Fund  
קרן עזרה לחסדים Student Aid Fund

האל"ה  
של של של פ"ג  
הפאקונון ויום ברנר שלמה ורבי  
בזמן ראשונה הוצרך ללמוד אצלנו היו באמצעות  
דיינה זקוקים למעט המורים ולמורים אצלנו רבים  
אמן ב"ט סניף ושמו סניף סלון לא עכשיו  
צורה-הרה סיח-לקל אלוקים וכן סדר חרבה  
מנגד לפי הברכה ולכן ביקשתי מכן קויתי  
טדרי ה' חומר האגון רבי שמואל זעליץ שלכן  
טלפון וכן ליצור מחדש הרה ממשק ציטוניה  
טלפון צ"ע- ב' אגון לפי רגלי המוסדות  
באגון א"י אחר סיח א"י אגון אגון אגון אגון  
אבלו ש"ט ח"ט. ואין תוהוה דאבלו אגון  
טאגון א"י רוח התורה  
אני תפלד ט"ה ח"ט אגון  
אגון י"י א"י

דיינה  
*[Signature]*

רחו חוקיתו מסדק 25, ירושלים מיקוד 93190 ת.ד. 4485 טל. 02-5639922 סל. לבורחים 02-5619900/9 פקס. 02-5667467  
Chirkiyahu Hamelech 25, Jerusalem 93190 P.O.B. 4485 Tel. 02-5639922 Fax. 02-5667467. Yad Aharon Inc. I.D. no 51-044927 TAX Deductible in USA.  
USA Address: 200 B. Main Ave. Passaic N.J. 07055. No tangible goods or services were provided in exchange for this donation.

**המלצה**

לדאבונו חיים בדור שמלא בהרבה בעיות רגשיות, הצורך לשלוח לטיפול הוא באחוזים הרבה יותר מהדורות הקודמים, והלימודים של טיפול רגשי טמון בזה הרבה סכנות. ומכיוון שהרבה שיטות לא מכירים צורת האדם שהוא צלם אלוקים, וכן סדר הערכים מתנגד לחיי התורה, ולכן הוקם 'מכון קויתי'. עבר על החומר הגאון רבי שמואל אליעזר שטרן שליט"א, וכן העומד בראשו הרב שמחה צישינסקי שליט"א, עושה כל מעשיו לפי רבנים חשובים. אני מכיר באופן אישי אחד שלמד הטיפול שם, ורואים בטיפולו סימן ברכה, ואין תערובות בטיפול בדברים שאינם לפי רוח התורה. ואני תפילה שיהיה הרבה ס"ד להעמיד מטפלים יראי שמים.

בברכה  
יהושע אייכנשטיין

**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. אדמורי"ם, ראשי ישיבות, רבנים ומנהיגי הציבור, כולם תמימי דעים בחשיבות טיפולים אלו, תוך שהם מכוונים ומדריכים בנחרצות לפנות לטיפולים רגשיים 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 'קיוית' 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 מטפלים ומטפלות איכותיים מבחינה מקצועית וערכית כאחד. מאות מתלמידיו של הרב צישינסקי מעניקים סיוע רגשי העונה על כל כללי המקצוע, והינו תורני וערכי באופן מלא. הגישה המדוייקת והעוצמה הקלינית של תלמידי 'קיוית', 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 לעומת השיטות המקובלות - עם תוצאות 'פורצות דרך' בכל קנה מידה?

'תרפיית הבחירה' מכילה את כל שיטות הטיפול המקצועיות והמוכחות - כמבנה אחד, עם פיתוחים ייחודיים על בסיס ניסיון רב

שנים ומחקרי עומק. אין לקנות את החומר הזה באף קורס וגם לא באף אוניברסיטה.

חשוב לציין שאין מדובר על מקבץ שיטות או על 'ארגז כלים' מורחב. בכל שיטה מקובלת ויעילה (פרוט מלא ראה להלן בסילבוס), יש את ליבת הרעיון הבסיסי שלה, כאשר רעיון זה הינו התמצית היסודית לכל השיטה כולה, ומהווה את ה'חומר הפעיל' שלה. הרב צישינסקי ירד לשורשי הדברים וייצר מ'תמצית השיטות' גישה טיפולית רחבה ויסודית, מדוייקת, 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 הייעוץ והטיפול.

**לימודי ההכשרה**

מתוך מודעות לכובד האחריות הנדרשת, גובש מתווה הלמידה ב'קיוית' 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.

במהלך הלמידה עובר כל תלמיד הליך 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 הקליניות הגבוהות מאוד של 'תרפיית הבחירה', ומציבות את 'קיוית' כבית היוצר למקצוענות חרדית בטיפולים רגשיים.

**בניית יכולת טיפולית**

ב'קיוית' ניתן דגש ענק על התפתחות האישיות הטיפולית ויצירת 'נפש מטפל', היינו, הליך צמיחה אישית ויצירת שפה טיפולית מובנית - במקום הפנימי של המטפל עצמו, כאשר כך ניתן לסייע לאחרים מתוך נקודת אמת מזוקקת המחוללת נפלאות. חומר הלימודים על היקפיו הענקיים, בנוי ומסודר מתוך תכנון מעמיק וחשיבה רבה ביותר - בדיוק עבור מטרה זו, והוא מנותב כולו ליצירת יכולת קלינית איכותית ויצאת דופן.

**מטרתו של חומר לימודי היא אמנם הענקת ידע, אך קיים הבדל קריטי בין למידה באופן של שינון מושגים וגריסת נתונים, לבין מסע פנימי של חיבור שורשי לתוכן הפנימי של החומרים. הלמידה ב'קיוית' בנויה בתכנון מוקפד שמטרתו יצירת ספיגה פנימית מאוד של התוכן, והפיכת שפת הטיפול לשפה מובנית טבעית.**

החזון של 'קיוית' ממוקד בהעמדת מטפלים חרדיים שיהיו מקצועני-על ובמקביל יהיו ערכיים ותורניים באופן מלא, גם בשורשי הגישה הטיפולית וגם בהתנהלות הקלינית, מבחינה הלכתית והשקפתית כאחד.

**מסע**

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

הלמידה ב'קיוית' ממוקדת בתהליכי הבשלה פנימיים ופיתוח יכולת מנהיגות ויצירת קשר בעל השפעה.

כל תלמיד עובר הליך שינוי פנימי יסודי, המעניק לו 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 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 לזרם במימד אחר.

'תרפיית הבחירה' מגדירה באופן מפתיע 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 'קיוית' כאנשי מקצוע מעולים ובמקביל ערכיים ותורניים. המטפלים והמטפלות בוגרי המרכז תופסים מקום של כבוד בתחום הסיוע הרגשי והמגמה הולכת וגוברת. 'תרפיית הבחירה' הפכה להיות 'זרם טיפולי' בעל הגדרה נבדלת וייחודית, וייחודית, עם נוכחות מובילה בפריסה ארצית ועולמית, בכל הצמתים המרכזיים של עולם הטיפול החרדי!

משפחת 'קיוית' 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.

- גישה הומניסטית • התמקדות בחוויה האישית של המטופל
- תהליכי מימוש • החתירה למשמעות • חווית הקיום • איזון
- מימוש וביטוי • נתינה • מערכות קשרים • הפרעות דחק
- הפרעות הסתגלות • הסיפור האישי • שינוי הפרשנות
- הסמויה • סך החלקים • תבניות
- מודעות ואחריות • דיאלוג • מקום העבר בהווה •

## בקטגוריה זו נכללים עקרונות נוספים מגישות שונות.

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 להעצימם כ'הוגים דגולים' שמפיהם אנו חיים.

המטרה היא להכיר את התכנים המעשיים - טכניים, שהם בעצם צורות שונות של התנהלות הרגשות, והדרכים להובלת הליך מקצועי, וזאת מתוך הבנה שמדובר על תובנות חלקיות. כל תיאורטיקן שפיתח שיטה מוכחת ויעילה, התמקד בכח מסויים מתוך הכוחות הקיימים בבריאה, ופיתח אותו מהזווית ההגדרתית והמחקרית. הכוחות הללו נכונים והבנת הפיתוחים המקצועיים הנגזרים מהם היא אכן חשובה מאוד, אולם אין כלל צורך להתייחס לכל התיאוריות והפרשניות 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. תובנות יסודיות על פסיכולוגיה כללית מול מקצוענות חרדית והקריטיות של שפה קלינית ושורש תורני

למידת והפנמת תובנות יסוד של התייחסות נכונה לגישות הפסיכולוגיות השונות, בעת בואנו להפעיל טיפול קליני-מקצועי

## 1. יסודות ועקרונות של טיפול רגשי כללי וההקבלה לגישת CBT החיבור של 'מעמקים' עם 'כאן ועכשיו'

**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 יחיד, אולם חל מהפך בתפיסה זו בעיקר לאחר הופעת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT).

סקירה יסודית של התפתחות הגישות ההתנהגותית והקוגניטיבית והמהפך בתפיסה הטיפולית • הבנת העוצמה של הפעלת תהליכים ממוקד-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 והבנת המושגים: 'שפה טיפולית' ו'נפש מטפל'

- התפתחות הזהות • משמעות יחסי החברה •
- איזון ממקום של קיימות • מנגנוני הגנה • תהליכי הצפה ועיבוד • יחסי אובייקט • אינטראקציה בין אישית • החוויה הטיפולית •
- השפעת המשפחה וההורים • התנהלות העצמי •

# תרפיית הבחירה

# הסילבוס המלא

## תוכנית הלימודים



על נפש יהודית - הצד התורני הוא שורש הכל, והוא קריטי ביותר אף עבור עצם המקצוענות, וכדלהלן:

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, למיציא 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 קדושת חיי היהדות. ברור שגם בטיפול יהודי המטרה היא להגיע לרוגע, לשמחה, למימוש ולסיפוק וכן הלאה, אולם אין אלו מטרת 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.**

**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.

היסודות ל'תרפיית הבחירה' נלמדים בשלב זה באופן ראשוני, ומורחבים לאחר למידת יסודות מהצד הפרקטי של הטיפול: פרוטוקול חרדות ופרוטוקול כפייתיות. למידת 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 - והווה, 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 לכך, התובנות הנלמדות, ודרך הפעולה הנכונה.

אמון אמיתי של המטופל בטיפול יוצר רק לאחר שהמטפל יבין ויבטא למטופל שהבעיה היא אמיתית וכפי הרגשתו הפנימית. 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 אמון אמיתי וכהמשך הצלחה אמיתית בתהליך.

#### 5. הבנות עומק של עקרונות 'תרפיית הבחירה' בהקבלה ל-CBT, הדומה והשונה

**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 פתח להבנת היעילות המשודרגת של תהליכי CBT - כאשר הם מופעלים לפי שפת 'תרפיית הבחירה'. לאחר הפנמת תובנות אלו ניתן להתקדם ללמידת 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.**



**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 למידה רחבה ופרוטוקול טיפולי**

**פתיח: מבוא כללי להבנת התפתחות הפרעות החרדה**

- א. מבנה הפרעה.
- 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 ה'מערכות' 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) למידה רחבה ופרוטוקול טיפולי, עם התיחסות עומק לתשתיות המזינות**

**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 במערכות המידע והתפקוד.
- ה. התשתית של טבעיות מול מבנה של אישור לתחושת החסר; מושג ה'קיימות'.
- ו. מבנה הכפייתיות לפי עקרונות 'גישת המערכות' והקישורים

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.** הבנות יסודיות על התשתיות הרגשיות השונות ועד כמה קריטי לתת להן מענה בטיפול.

**ב.** כל כפייתיות היא עולם אחר ובנויה באופן שונה - למרות התסמינים הזהים, 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 ביעילות ואיכות הטיפול ואף בחויה הטיפולית, לעומת CBT קלאסי וגישות נוספות.

**ה.** הטמעת טכניקות של עבודה עם וידיאו בצירוף התניות וחיזוקים, 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 לימודי ההכשרה של 'תרפיית הבחירה' מעבר לידע הרחב על נושא ספציפי זה ומעבר ליכולות הקליניות הגבוהות אותן משיגים התלמידים, מתחולל כאן תהליך נוסף של הפנמה כללית לשפת 'תרפיית הבחירה'

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/חיזוניות

12. עיוותי חשיבה כלליים

**שתי הצורות המרכזיות של הפרעה:**

● 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

- בדגש על המבנה הטיפולי הרב-מימדי והשפה הקלינית של הפעלתו בשטח.

### 8. טיפול רגשי כללי:

#### 'תרפיית הבחירה' עקרונות ומבנה קליני כיצד נוצרה פריצת הדרך הטיפולית

##### 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 מפז 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 ה'חומר 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 ביהודי 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

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'.

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

ז. פרוטוקול מפורט להפעלת כל רבדי הטיפול הקוגניטיבי.

ח. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

### 10. טיפול רגשי כללי:

#### מנגנוני הגנה ותהליכי עומק העיקרון של 'מנגנונים אקטיביים'; טיפולי עומק בעבר ובילדות, כולל מצבים מורכבים ומסובכים

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 ושונה 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

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 למידה רחבה ופרוטוקול טיפולי

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,

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, וכהמשך, 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. למידה יסודית על מגוון מצבים רגשיים

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 וגרעין ה'הפריה'
2. המבנה האישיותי ההתנהגותי וההתנייתי!
3. סכמות, זכרונות, וחוויות מהעבר
4. מימד חוסר האונים
5. היווצרות הרבדים הרגשיים וההשפעה ההדדית
6. המבנה הסופי לפי עקרונות גישת המערכות והבנת המשמעות הטיפולית

7. המעבר מהתמקדות בתהליכים של 'התבוננות', 'הצפה', 'עיבוד' או לחילופין 'שינוי', 'מחיקה' 'שבירה' 'הכחדה', לתהליך שורשי ביותר של 'התהוות' ו'יציאה לפועל', שבו טמונה הבחירה, והמשמעות הקריטית שיש לכך הן לעצם התהליך והן לתוצאות.

## 12. טיפול רגשי כללי:

### דכאון. הציר הקליני ובמקביל הציר הקיומי לסוגיו למידה רחבה ופרוטוקול טיפולי

א. 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. מערכות מקבילות של ריקבון, צמיחה ואושר פשוט.

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.

ב. גישת 'המערכות' כנתיב פורץ דרך לסיוע רגשי שורשי ותועלת:

1. טיפול רגשי לפי עקרונות אלו, מעניק אמן 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 מלאה רגישות עומק ויופי, בדרך לצמיחה, ריפוי, ושמחת חיים.
3. הבנת התהליך ההדדי של שני חלקים בטיפול החופפים זה

נצרים השיבושים - מוליכים לתהליכי צמיחה עוצמתיים.

6. הרחבת המושג 'קיימות' וכיצד הוא הבסיס לתהליך הטיפול!

7. הצד הרוחני-תורני של ערך עצמי, דימוי עצמי ובטחון 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 המשיח'.
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 ובטחון עצמי. עקרונות הטיפול והטכניקות הטיפוליות.

ו. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

## 14. הפרעות ויסות - קשב וריכוז (ADD-ADHD)

הפרעות ויסות חושי ■ ויסות רגשי ■ הפרעת התנגדות ■ הפרעה בעיבוד חושי (SPD) ידע אבחוני ומעשי ■ מקיף, ופרוטוקול מלא לטיפול בצד הרגשי של הפרעה

א. מבוא כללי על קשיי ויסות, כיצד להגדירם ומיקוד הציר המרכזי הפעיל בהם.

ב. בעיות רגשיות המתפתחות עקב הפרעה: המעגל הישיר

לזה: 'הפרדה ושינוי' במקביל לתהליך 'היווצרות', וכהמשך צמיחה עמוקה מתוך הכאב האמיתי!

ג. פרוטוקול מפורט להפעלת הטיפול.

ד. הדגמות ותרגול כולל סימולציות רבות בשיעורי הפרקטיקום.

## 13. טיפול רגשי כללי:

### משולש הקיום: ערך עצמי, דימוי עצמי, ביטחון עצמי. למידה רחבה ופרוטוקול טיפולי

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 השיבושים 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 ה'עצמי' ותפיסת האופן בו

והמעגל המשני.

**ג.** סוגי האבחונים ורמת דיוקם.

**ד.** גישת 'ששת הצירים' העדכנית לאבחון ולהתאמת הטיפול.

**ה.** התשתית הניורולוגית 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: ניורופידבק, רכיבה טיפולית, ועוד.

**יג.** מצבים קליניים חופפים:

**1.** הפרעות ויסות חושי / ויסות רגשי

**2.** הפרעת התנגדות (סס)

**3.** הפרעה בעיבוד חושי (SPD)

## 15. פרוטוקול קדושה - סודות הנעורים

לנשים - פרוטוקול נפרד מעובד ומותאם

**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 הרצונות

**3.** החוויות הרגשיות הכלליות

**4.** מבנה האישיות

**5.** קור רגשי וביקורת

**6.** התשתית הרגשית של גיל ההתבגרות

**7.** הליך ההבשלה של האינטימיות בנפש

**8.** ההתפתחות והשינויים הפיזיים

**9.** קשר וחייבור 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 אונים נרכש מול נביעת הרצון

**5.** ארבעת השלבים של היווצרות הקושי

**6.** אובססיות מול מחשבות

**7.** אפקט ההתמכרות

**8.** השלמת חסכים

**9.** מנגנון ההפריה

**10.** מנגנון הדימויים

**11.** מעגל היצריות; מה זה בכלל יצר ואיך הוא פועל?

**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 גם אצל אלו המטפלים בעניין.

**2.** הקונפליקט בין הערך העליון של השמירה מצד אחד ועוצמת הקושי מהצד השני - והמשמעות הקלינית.

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.**

## 16. תלות

מצבי 'תלות' והקשר ביניהם ופרוטוקול טיפולי

**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.**

**3.** ההשפעה של התרבות המערבית הקולקלת, התכנים, ההשקפה, המתירנות החילונית והחרדית, והמדיה ההופכת ליותר ויותר זמינה.

**4.** הקונפליקט הנוצר מגישות חינוכיות השמות דגש על 'שבירה' או 'התאפקות' בלבד.

**5.** מהו המיקוד המדויק של שמירת העיניים ושמירת המחשבה.

**6.** השבתת הטבעיות - כמטרה להשגת הגנה, והתוצאה הנוצרת עקב כך בנפש, לפי עיקרון 'המערכות'.

**ה. המבנה האבחוני:**

**1.** סקירת ערוצים קלאסיים של התמונות כל חומרי הגלם הרגשיים והאחרים - לפתולוגיה.

**2.** הדגש על בדיקת העבר וההווה המודע ותת המודע.

**3.** המושג 'מבנים' ככלי אבחוני וטיפול 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' וטיפוס 'השניים' - שני עולמות, שתי גישות.

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

**6.** טכניקות ספציפיות ממוקדות - לפירוק המבנים העוצמתיים של מבנים לא תקינים:

**17. מושגי יסוד על התמכרויות ועקרונות של חיווט מוחי**

- 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.

**18. הגדרות אבחון קליניות למידת תהליכי אבחון וניהול-פגישה חמשת התדרים של הקשבה**

- 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 התהליך.
- ט. הדרך למציאת ה'מוקד' וסנכרון התסמינים המשניים.

י. ניתוח מצבים, התנגדויות, יצירת אימון, ועוד.

**יא.** הבנות עומק על הקשר בין מידע להקשבה, וכיצד נוצר בכך מבנה טיפולי פורץ דרך, המעניק לנעזר את היקר מכל: חיבור לנקודת הבחירה האישית והידע כיצד להפעילה. כל תרגול המופעל לאחר שלב זה הוא בעל יעילות לאין ערוך - לעומת תרגולים שאינם נובעים מנקודה זו

**19. הפרעות אישיות הבנה רחבה, אבחנה, ודרכי התערבות. הבנה היכן לא להתערב והיכן ניתן לסייע**

- א. למידת הגישות השונות לתופעה.
- ב. למידה ורכישת יכולת זיהוי רחבה של סוגי הפרעות, 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 לסייע ותמיכה, 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.

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

**21. עולם התרופות הפסיכיאטריות - הכרה רחבה. שילוב תרופות בטיפול פסיכולוגי, מתי וכיצד, עבודה משולבת עם פסיכיאטרים ופסיכולוגים קליניים**

- 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. כלים לשיתוף פעולה הדוק ופורה עם רופאים פסיכיאטריים, והרחבה על החשיבות העצומה לנוהל עבודה מסודר עם רופא ברקע, לפעמים גם במצבים שאינם דורשים סיוע תרופתי.
- ו. הקשר בין הבנת עומק של דרך פעולת התרופות - לבין הפעלה חופפת של תהליכים פסיכולוגיים, והדרך לשדרג את התהליך הטיפולי במימד הרגשי והתרופתי כאחד.
- ז. הכרת עולם התרופות על בסיס צמחי, הניתנות במרשם רופא, העשויות להשתלב היטב בטיפול. בנוסף, מקומן של תרופות אלו בשילוב עם תרופות רגילות להעצמת הפעילות.
- ח. הכרת היצע תוספי התזונה המוצעים לסייע בקשיים רגשיים, מה יכול להועיל במצבים מסויימים, מה מהווה הטעיה, וכיצד למנוע מצבי סיכון בהם נעזר ירצה רק 'משהו טבעי', ובכך ימנע מעצמו את הטיפול התרופתי הנחוץ, היעיל, והבלתי מסוכן כלל.

**22. טכניקות של תת-מודע בשילוב שפת 'תרפיית הבחירה' בדגש על גישות נחקרות ומוכחות**

- א. נושא זה איננו יחידה נפרדת אלא משולב לכל אורך הלמידה הארכיטקטורה של המוח. מבוא יסודי על מהות התת-מודע

- 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 ה'רוחניים' 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)
  - 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 ל'גל השלישי' של CBT

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

## 23. השורשים התורניים של עולם הרגשות והנפש

שיעורים יסודיים ומקיפים על השורשים התורניים של עולם הרגשות והנפש, על ההבדל בין נפש של יהודי לנפש של גוי, ועל הדרך לניהול טיפול קליני מלא מתוך שורש תורני מוחלט. קיימים במערכת למעלה ממאתיים שיעורים בנושא זה, כאשר המרכזיים שבהם מוטמעים במערך הלמידה והפרקטיקום, והיתר מיועדים לשמיעה לפי בחירה כחלק מחומרי ההעשרה.

כותרות חלק מהשיעורים:

**1.** ההבדל בין נפש יהודי לנפש גוי והמשמעות הטיפולית

**2.** אינפורמציה רוחבית על החיים. המסע האמיתי שלנו

**3.** יש דרך סודית לארץ המובטחת. על שאיפות לשלווה ואושר

**4.** אורות חזיונות וניסיונות. הקלה נפשית תקינה - בתוך המצוקה

קילוף הנפש והפעלת 'הילד שבך'

**37.** כשהחיים עלובים לך ולא הלכת לרעות בשדה זר - קיבלת מלכות והרבה ימים טובים

**38.** חצות הלילה נחלק לשניים. מסעות עומק בנתיבי הבחירה

**39.** אהבה נכונה לעצמי היא התיקון המלא לשנאת חנינם, היסודות של ערך עצמי יהודי

**40.** שלוש פעמים איכה - הדרך לשמחת חיים. מה זה להיות מאושר באמת?

**41.** היכן נוצרים ה'חיים היפים'. סוד השגרה ומרוצת החיים (סדרה של 4 שיעורים)

**42.** הבחירה, בארות המים והאושר הפשוט. לחיות זה להיווצר, על קיימות ויציבות שורשיים

## 24. סדנת אתיקה תורנית וכללית

וכגון: הלכות כיבוד אב ואם החמורות, הלכות חובת מחילה על פגיעה, הלכות אונאת דברים, הלכות לשה"ר, הלכות יחוד וצניעות, והרשימה ארוכה.

יש גם תחום רחב ומורכב של מצבים בהם על האדם לשמור על נפשו, כלומר על רגשותיו, מהתעללות השפלה ומחיקה, שזו חובה ממש כמו חובת שמירת בריאות הגוף, והנושא דורש דיון מדויק מול הצדדים ההלכתיים: כיצד להתנהג מול הורים, קרובים, חברה, דרישות רוחניות, אנשי חינוך, כאשר הם מוחקים את נפש האדם.

עקרונות האתיקה משולבים בחומרי הלמידה והפרקטיקום, ובנוסף, נמסרת סדנא מרוכזת בתוך מפגשי ההדרכה.

**28.** מסע הנר בחדרי הבטן. על ביקורת עצמית וביקורת בונה

**29.** התמודדות עם 'יובש' בחיים, כולל הדגמת תרגול

**30.** סוד האיילה. כאשר כבר אין כח לסחוב את החיים, מה אז?

**31.** חודש אייר הדרמטי. יצירת רוחניות תקינה בכלי הנפש

**32.** 'רזי לי רזי לי'. הסוד הגדול של קיימות ושמחת חיים

**33.** חויות מול חיבור - בנפש ובנשמה, חלק א': הבנת המושגים

**34.** חויות מול חיבור - בנפש ובנשמה, חלק ב': הצד המעשי - התפיסתי וההתנהגותי

**35.** מצינג ליל שבועות. מהן שאיפות תקינות? ואיך מממשים?

**36.** עגל עם עיניים שקופות. הרהורים נוקבים על קבוצות ושיטות לצמיחה אישית, מודעות וזרימה, השתקפות ושיקוף,

העיסוק בתחום הטיפול דורש רמה גבוהה של אתיקה. בעולם המקצועי קיימים כללים רבים סביב סוגיות רגישות, כגון חובת סודיות, חובת נאמנות ללקוח, ועוד הרבה, שחשוב מאוד להקפיד עליהם. אמנת האתיקה הכללית של 'קיויטי' מבוססת על כללים אלו, אולם מתוך נאמנות מוחלטת להלכה ולהשקפה התורנית, כאשר תמיד המטרה היא להעניק תוספת הגנה.

בנוסף, באמנת האתיקה התורנית של 'קיויטי' יש כללים הלכתיים למצבים שהאתיקה הכללית לא התייחסה, וגם הגדרות של אתיקה על פי ההלכה בלבד.

מצבים נפוצים של 'אתיקה תורנית' הם בתחום הכפייתיות, בהם יש צורך בידע הלכתי יסודי ובליווי בעת הצורך על ידי רב פוסק - הבקיא הכל הניאנסים של ההפרעה. אבל הטווח רחב בהרבה.

ל'מבנה' של עבר והווה מודע ותת-מודע, וסמינר זה מעצים באופן ניכר את יכולת הנעת 'המבנה' כמקשה אחת. הסמינר מבוסס על נתונים מחקריים חדשנים, ומלמד מתודה יצירתית לשילוב מושלם בין ה'מודע' ל'תת 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 ה'מערכות'.



### 25. מ-12 הצעדים ל-13 הרחמים התמכרויות וגמילה - הכח לבחור

**ידע מקיף להתערבות טיפולית בספקטרום רחב של התמכרויות. הסמינר מבוסס על חומרים מתוך פרוטוקול קדושה ותלות בסמינר ההכשרה, עם אלמנטים נוספים.**

המסר של הסמינר מהווה אנטי-תזה 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' שהעניק הקב"ה 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.



### 26. אבא-אמא-ילד שילוב מודע ותת מודע בטיפול. סמינר פרקטי מעשי, לרכישת יכולת רחבה כיצד לשלב רכיבים ממגוון גישות 'תת-מודע' בתוך השפה הטיפולית

הסמינר הינו קפיצת מדרגה בהעצמת היכולות הקליניות של התלמיד. השפה הטיפולית של 'תרפיית הבחירה' מתייחסת

## תרפיית הבחירה

# לימודי שנה ג'



### 27. פסיכופתולוגיה רב-שכבתית למידת עומק שורשית לפיתוח יכולת אבחונת מקיפה, בניית תמונה קלינית, ותכנון טיפול

סמינר העשרה ייעודי לשידרוג הגישה לטיפול, ופיתוח היכולות לאבחון מדוייק, תכנון מסלול ההתערבות, וניהול הטיפול. מיועד לליטוש והעצמת היכולת האבחונת, ופיתוח יכולות להענקת הדרכה וליווי למטפלים בתחילת דרכם. הסמינר 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. הסמינר מעניק ליטוש משמעותי של היכולת האבחונת, שיפור האינטואיציה, היכולת לקלוט מבנים פתלוגיים ולזהות עיקר וטפל, כולל הפנמה עמוקה של שפת 'תרפיית הבחירה', בניית 'חוט שדרה' טיפולי והעצמת היכולות הקליניות.

## חומרי השתלמות והעשרה לצפיה והאזנה

### 28. סדנת הרפיה תיאוריות וטכניקות של הרפיה

מאת ד"ר יוסי ארנריך  
יו"ר האגודה הישראלית לביופידבק (IAPB)  
תיאוריות וטכניקות של הרפיה:

- התיאוריות הפסיכופיזיולוגיות של הרפיה
- הרפיה נשימתית והרפיה שרירית
- תובנות וכלים מגישה מיינדפולנס
- השילוב של הרפיה ודמיון
- טכניקות מגוונות להפעלת הגישות
- הדגמה של תהליכים משולבים

### 29. קורס NLP בהתאמה למבנה הקליני של 'תרפיית הבחירה'

מאת הרב משה גדליה לב, יועץ בכיר - מדריך ומאבחן ב'קייט' תוכן הקורס כולל את הקלאסיקה של NLP וגישות נוספות של תת-מודע, בהתאמה למבנה הקליני של 'תרפיית הבחירה':

- מבוא כללי לעבודה עם תת המודע בכלל ועם NLP בפרט:
- יצירת חיבור: הקשבה נכונה, תנחות גוף, הבעות פנים, מאפייני קול, שפת חמשת החושים ועוד.
- טכניקות להסרת חסמים והתנגדויות.
- טכניקות להגברת מוטיבציה: שיטת השאלות (מייקל פנטלון), מיקוד, פיזור 'עננים', חיבור לערכים, תמונת הצלחה ועוד.
- טכניקות לזיהוי אמונות.

ו. דימויים מתת המודע כהליך לשינוי אמונות.

ז. סוגסטיית - השפעה סמויה.

ח. שחזור וניקוי טראומות בהרפיה ודמיון.

ט. טכניקת ה'אתרון' 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: בושיה 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.

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 וזורמת.

ז. ערוצים שונים להעשרת התרגול קוגניטיבי באמצעות הדמיון.

ח. כלים רבי עוצמה להפנמת שינויי תפיסה באמצעות התחושות.

### 30. מבוא לפסיכופתולוגיה רב שכבתית:

א. עקרונות וכללים

ב. אלקסיתימיה כתופעה, ההבנה הקלינית

ג. אלקסיתימיה כמודל להבנת הרב-מימדיות באבחון

ד. הפרעות דחק והפרעות הסתגלות, כמודל רב-ממדי חלק א'

ה. הפרעות דחק והפרעות הסתגלות כמודל רב-ממדי חלק ב'

### 31. מבוא לעבודה משולבת

מודע ותת-מודע:

א. עקרונות וכללים

ב. שימושים נפוצים בדמיון מודרך, ועוצמת שילוב חלק ה'מודע' בתוך התהליך

ג. הדגמה מלאה לדמיון מודרך בסגנון משולב של מודע

ותת-מודע

ד. כיצד מסייעים תהליכי דמיון להליך הקוגניטיבי

ה. כיצד משתלבים תהליכי תת-מודע בתוך 'תרפיית הבחירה'.

### 32. הדרכה יסודית להתמודדות עם מצבי אסון וטראומה, כולל כלים מעשיים להתייחסות רחבה לצד הרחני

חלק א: הגישה להתמודדות עם אסון.

חלק ב: מודל מעש"ה ומודל גש"ר מאח"ד.

חלק ג: כללים לעזרה ראשונה רגשית -א.

חלק ד: כללים לעזרה ראשונה רגשית -ב.

### 33. נושאים שונים:

'להעלות לו חיוך על הפנים'

הגישה הנכונה לילדים ונוער ממשפחות מרוסקות

נשמה בריאה בנפש בריאה 1

הבסיס לייעוץ נישואין נכון, עם ההשלכות על מבנה הנפש

נשמה בריאה בנפש בריאה 2

פוסט טראומה מגמרא ומרוחניות, עם כלים מעשיים

על החיים ועל המוות

ההיבטים הנפשיים והרוחניים של התייחסות לעובדה

שכולנו נמות וההשלכה על חרדה קיומית

יקומים מקבילים

הדרך הנכונה לחייוט מוחי קוגניטיבי



**מ**זמין אותך למסע מופלא של שינוי דרסטי בעולמך הפנימי ופיתוח יכולת מקצועית יוצאת דופן. בוא והצטרף לקבוצה האיכותית של תרפיסטים חרדיים המובילים במקצוענות, בדיוק תורני, באיכות אנושית וערכית, באתיקה ובהוכחת תוצאות. כשאתה מקצוען אמיתי - רצים אחריו. הקליניקה מתמלאת באמת, ולאורך זמן. עובדה. מוזמן להצטרף לרבים שכבר שם.

*אלהנה צ'ילינסקי*

**קייבית**  
מקצוענות בטיפול רגשי

## מוקד ארצי לרישום ומידע

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

08 - 66555 - 08

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