

מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה  
בית הספר למדעי ההתנהגות, המכללה האקדמית תל אביב יפו

## פסיכותרפיה בהשראת DBT

# הפרקטיקה של דיאלקטיקה ומיינדפולנס

מנחה: ד"ר יפעת כהן

היקף הקורס: 24 שעות אקדמיות

### קורס מקוון

#### תיאור הקורס:

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול אינטגרטיבי השייך לגל השלישי של ה-CBT. הטיפול מיועד להפרעה בויסות רגשי וחוסר יציבות. גישה טיפולית זאת, שפותחה ע"י הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן (Marsha M. Linehan) בשנות ה-80, נבדקה בצורה אמפירית במספר מרכזים בארה"ב ובאירופה והוכחה כיעילה באופן ברור. האלמנטים העיקריים בטיפול זה יכולים להוות מפת דרכים לפסיכותרפיה אינטגרטיבית.

בקורס זה אתיחס לדרכי החשיבה ועמדת ההוויה (being) של המטפל, וכן לדרכי ההתערבות העיקריות. העמדה החוויתית מתבססת על מיינדפולנס ואילו העמדה החשיבתית מתבססת על הפילוסופיה הדיאלקטית. בהמשך, אתיחס לשתי פרדיגמות ברמת ההתערבות הפסיכותרפויטית. התערבות מכוונת קבלה המבוססת על ולידציה כדרך התערבות מרכזית, והתערבות מכוונת שינוי המתבססת על אנליזה פונקציונלית כדרך התערבות מרכזית.

נלמד על 'מיינדפולנס'. נתייחס למקורו בזן-בודהיזם, לשימוש הקליני בו במובן של עמדת המטפל וכמיומנות שיש לתרגל עבור המטפל והמטופל. נתרגל מיינדפולנס בתחילת מרבית המפגשים.

הדיאלקטיקה מקורה בזרם הפילוסופי של פרידריך הגל (Hegel) ומשמעותה הבסיסית היא קירוב בין ניגודים תוך תהליך מתמשך של סינתיזה. הדיאלקטיקה העיקרית בפסיכותרפיה היא הצורך ליצור קונטקסט של ולידציה וקבלת הפציינטית כמו שהיא תוך ניסיון בלתי נלאה להביא לשינוי.

הכח האדיר של הולידציה הוא לתת למטופל הכרה בכך שנקודת המבט שלו אינה מוטעית ויש בה הגיון ומשמעות בקונטקסט של חייו ושל הסיטואציה. נלמד שש רמות של ולידציה לפי פיתוח של מרשה לינהן.

הפרדיגמה של שינוי ב-DBT נסמכת על הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי: הגדרת מטרות, עבודה שיטתית ולימוד מיומנויות. בקורס זה אתמקד באנליזה הפונקציונלית כציר טכני מרכזי בשעה הטיפולית.

במהלך הקורס אציג סרטוני הדגמה, נערוך מספר תרגולים ויובאו דוגמאות קליניות. המשתתפים מוזמנים להביא דוגמאות קליניות מחדר הטיפול שלהם.

### מטרות הקורס:

1. הקניית עמדות טיפוליות חדשניות ויעילות: כיצד 'להיות' וכיצד לארגן את המחשבה באופן יעיל בתהליך הפסיכותרפיה.
2. לימוד ותרגול של דרכי התערבות טיפוליות לקבלה, לשינוי ולאיוון בינהם.

**מועדי הקורס:** 6 ימי שלישי בין השעות 09:30-12:45 בתאריכים: 14.3.23, 21.3.23, 28.3.23, 4.4.23, 11.4.23, 18.4.23, 25.4.23, 2.5.23. כל מפגש הינו בהיקף של 4 שעות אקדמיות.

- היקף הקורס הוא 24 שעות אקדמיות.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב-75% מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם המכללה האקדמית תל אביב יפו ומכון מפרשים לחקר הוראת הפסיכותרפיה.

### למי מיועד הקורס:

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים וסטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה.

### עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 1600 ש"ח

מתמחים: 1400 ש"ח

סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 1200 ש"ח

### כיצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: [Mifrasim@mta.ac.il](mailto:Mifrasim@mta.ac.il)

- לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר או לשלוח הודעת וואטסאפ / SMS למספר:  
054-8985191 / 052-7341212

### תכנית הקורס:

#### מפגש 1

שעות	מפגש 1
9:30-11:00	פסיכותרפיה: קורטוב של הסטוריה ומושגי יסוד, יעילות ודרכי התערבות
11:15-12:45	DBT בקליפת האגוז. מיקום המושגים העיקריים במערך הטיפול

#### מפגש 2

שעות	מפגש 2
9:30-11:00	מיינדפולנס- זן בודהיזם, מדיטציה והשפעתה
11:15-12:45	מיינדפולנס- עמדת המטפל, שימוש קליני

#### מפגש 3

שעות	מפגש 3
9:30-11:00	דיאלקטיקה- שורשים פילוסופים, עמדה טיפולית
11:15-12:45	הפרדיגמה הדיאלקטית בטיפול

#### מפגש 4

שעות	מפגש 4

מהי ולידציה ולשם מה	9:30-11:00
ולידציה כפרדיגמה של קבלה	11:15-12:45

### מפגש 5

שעות	מפגש 5
9:30-11:00	רמות של ולידציה. תרגול
11:15-12:45	פתרון בעיות: אנליזה פונקציונלית

### מפגש 6

שעות	מפגש 6
9:30-11:00	אנליזה פונקציונלית כפרדיגמה של שינוי
11:15-12:45	פרקטיקה של אנליזה פונקציונלית. תרגול סיכום הקורס

### מרצת הקורס:

ד"ר יפעת כהן, M.D. פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער (בי"ח גהה, 1991) ופסיכותרפיסטית (החוג לפסיכותרפיה ולימודי המשך של החוג, אונ' ת"א). מנהלת מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (1996-2006) מקימה ומנהלת מכון 'אופק' –מרכז ללימוד וטיפול DBT משנת 2007. מרצה ומדריכה בחוגים ללימודי המשך של פסיכיאטריה של הילד והמתבגר באוניברסיטת ת"א (1994-2018), מרצה בתוכנית הישראלית לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי של איט"ה ומדריכה רשומה באיט"ה. מרצה במכון מפרשים וחברת סגל בתכנית עוגן של המכללה האקדמית ת"א יפו. מלמדת ומדריכה בגישת DBT במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות (של משרד הבריאות ומשרד הרווחה) ופרטיות.

- Len Sperry (2010). Core competencies in counseling and psychotherapy. Becoming a highly competent and effective therapist. Routledge publications.
- Charles R. Swenson (2016). DBT principles in action. Acceptance, Change, and Dialectics. The Guilford Press
- Cedar R. Koons (2016). The mindfulness solution for intense emotions. . New Harbinger Publications.
- Kelly Koerner (2012). Doing Dialectical Behavior Therapy. The Guilford Press.
- Blaise Aguirre & Gillian Galen (2013). Mindfulness for borderline personality disorder. New Harbinger Publications.
- Marsha M. Linehan (1993). Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder. The Guilford Press.
- MM Linehan. Validation and Psychotherapy (1997). In: Bohart, AC & Greenberg LS (Eds). Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy. American Psychological Association.
- Heidi L. Heard & Michaela A. Swales (2016). Changing behavior in DBT. Problem solving in action. The Guilford Press.