



בית הספר החדש
לפסיכותרפיה

בית הספר החדש לפסיכותרפיה

חזון

גרסה מקוצרת

הועדה המקצועית

ד"ר עופר מאורר

פרופ' גארי דיימונד

גב' אסנת כהן גנור

ד"ר אלכסנדרה קליין רפאלי

ד"ר ורה רומנו

פרופ' אשכול רפאלי

ד"ר בן שחר

תוכן עניינים

קונטקסט

אינטגרטיביות

מחקר

מקומה של המציאות החיצונית מול הפנימית ומקומו של הפוליטי

קשר והתקשרות

רגשות

דירקטיביות טיפולית והדגש על החוויה

סיכום והזמנה

קונטקסט

בית הספר החדש לפסיכותרפיה הוקם מתוך כבוד עמוק למסורות הקליניות הקיימות בנוף הקליני המקומי: המסורת הפסיכואנליטית-פסיכודינמית, המסורת המשפחתית-מערכתית, המסורת ההתנהגותית-קוגניטיבית והמסורת החווייתית-אקספרסיבית. בעינינו, אין החדש מוציא את הישן אלא להיפך, החדש מתכתב עם הקודם לו, מוסיף עליו, מחזקו ותומך בו, אך גם, מטבע הדברים, מאתגרו ומקיים עמו דיאלוג מתמיד.

אינטגרטיביות

חשיבות עליונה נודעת בעינינו לרעיון האינטגרציה של גישות טיפוליות, הן ברמה התיאורטית והן ברמה הפרקטית. בית ספרנו שואף להוות נקודת מפגש בטוחה המזמינה את הזרמים השונים לתקשר זה עם זה ולחשוב יחדיו על האופנים שבהם אנו יכולים ללמוד זה מזה ולהעשיר זה את זה תוך דיאלוג אינטגרטיבי. חשוב לציין בהקשר זה כי כל אחת מהגישות הטיפוליות החדשות אשר נלמד בבית ספרנו הינה בעצמה גישה שנוצרה כתוצאה מהיתוך אינטגרטיבי ייחודי.

מחקר

כל הגישות הטיפוליות אשר יוצעו ללומדים מבוססות על כמות נכבדה של מחקר קליני, הן כמותי והן איכותני. המחקר הקליני מתמקד כבר שנים רבות לא רק בבחינת יעילותן של שיטות טיפול מסוימות מול אחרות כי אם גם בחקירה מעמיקה של מתודות, טכניקות ותהליכים, חקירה שמתבוננת מעבר לגישות השונות אל תוך המרכיבים הטיפוליים שבבסיסן. מתוך מודעות למסקנותיהם של מחקרי תהליך בתחום הפסיכותרפיה נדגיש תכנים מסוימים כגון מקומם של תהליכי התקשרות ומקומם של הרגשות.

מקומה של המציאות החיצונית מול הפנימית ומקומו של הפוליטי

אם פרויד, בזמנו, הנחיל לנו את הרעיון העמוק של מציאות פנימית אשר קובעת נחרצות את גורל המציאות החיצונית, הרי שכיום המטוטלת נמצאת בתנועה. כיום, יותר ויותר מטפלים נותנים מקום בהתערבויותיהם לא רק לאופן שבו החוויה הפנימית מכתיבה נחרצות את ה'מציאות' כי אם גם להשפעותיה האמיתיות והמכריעות של המציאות החיצונית. הגישות החדשות אשר נלמד בבית ספרנו מסייעות למטופלים, לדוגמא, לעשות שינוי עמוק בדפוסי התקשורת עם אובייקטים מציאותיים בחייהם, וזאת כאמצעי להתגבר על דיכאון, חרדה, קשיים זוגיים ועוד. עמדות ופרקטיקות אלה, המדגישות את מקומה של המציאות החיצונית הממשית, נתפסות בעינינו ככאלה המשלימות ואינן סותרות את העמדות המדגישות את חלקו של הסובייקט עצמו בהבניית ה'מציאות' בה הוא חי. עמדות משלימות אלה תקבלנה דגש חשוב בבית-ספרנו.

אין זה נכון בעינינו שהמציאות החיצונית תזכה לפרשנות מצמצמת המדגישה רק את האובייקטים ההוריים המוקדמים. תחת זאת, בכוונתנו לסייע למטפלים להרחיב את שדה הראייה ולנוע מעמדה מקצועית-אפיסטמית המדגישה רק מרכיבים אישיים ואינטרה-פסיכית אל עבר תפיסה אקולוגית, כזו הרואה פרט בתוך הקשר חיים רחב, על היבטיו הפוליטיים, החברתיים והתרבותיים. הכרחי בעינינו פיתוחה של מודעות ביקורתית כחלק מתהליך ההכשרה של פסיכותרפיסטים בני-זמננו: מודעות ביקורתית אשר אינה מקבלת את המציאות כפי שהיא, מודעות המעלה שאלות אודות תנאים, מניעים וכוחות המשפיעים על הקיים.

קשר והתקשרות

בעינינו, לא לכל הצרכים עמם נולד התינוק האנושי מעמד זהה, ובהקשר זה נרצה להדגיש במיוחד את מרכזיותו של הצורך בקשר. רעיון הקשר הפך לאורך השנים לחשוב ולמרכזי ביותר, והמחקרים המצביעים על כך זורמים מכל כיוון אפשרי ומצביעים על הנחה שלמעשה כבר מזמן התבססה כעובדה: בני האדם הם יצורים שנולדים ליצור קשרים. אנחנו מחוויים להזדקק להם ומחוברתים באשר להתנהלותנו בתוכם. מסיבה זו ממש, בבית ספרנו יושם דגש חשוב על תיאוריות התפתחותיות ונאורו-פסיכולוגיות המדגישות קשר והתקשרות במערכי ההוראה, וזאת כדי לנטוע את הפרקטיקות מקדמות-ההתקשרות בתוך קרקע תיאורטית איתנה.

רגשות

הרגש, האפקט, היה נושא די זנוח בעולם הטיפול עד לשנים האחרונות. למרות שרבים מאיתנו הבינו את חשיבות התהליכים הרגשיים-אפקטיביים ועשו בתהליכים אלה שימוש טיפולי מוצלח ביותר, נדמה כי לא היתה בנמצא תיאוריה טיפולית טובה-דייה של האפקטים. בשנים האחרונות חלה תפנית: המחקר הקליני בתחום הרגשי-אפקטיבי מתפתח בקצב מהיר. כך למשל, בעוד שגישת הטיפול ממוקד-האמוציות מתכתבת עם מדעי-המוח ועם מחקר ביולוגי עכשווי, הרי שגישת הטיפול-הזוגי ממוקד הרגש מדגישה את מרכזיותה של מערכת ההתקשרות כציר מרכזי ומארגן-רגשות במרחב הקשר הזוגי. בית ספרנו ייתן מקום מרכזי להנחלת תיאוריות טיפוליות הממוקדות-ברגש, וזאת מתוך הכרה במרכזיותם של המרכיבים הרגשיים בתהליך השינוי הטיפולי.

דירקטיביות טיפולית והדגש על החוויה

הגישות שנלמד בבית הספר אינן מסתפקות בפירוש של ההגנות או בהסבר של אסטרטגיות ההתמודדות של המטופל ותחת זאת, תומכות בדירקטיביות טיפולית, דירקטיביות המעוגנת בתיאוריה והמכוונת אל עבר החוויה. מעצם מהותן, הטכניקות החווייתיות מתאפיינות בכוח

מרשים 'לעורר לחיים' מצבי-עצמי מנותקים וחלקי-עצמי מושתקים. עם הופעתם של אלה נפתח הפתח אל דיאלוגים מקדמי-אינטגרציה. כך למשל, המטפלת בגישת הסכמה-תרפיה עשויה להציע למטופל לעשות עבודה בדמיון ואף לזמן בדמיון אירועים וחוויות מעוררי-רגשות כדי לאפשר את עיבודן-מחדש של האמוציות ושל האירועים הטראומטוגניים. בבית ספרנו נלמד לעומק את התיאוריות שבבסיס עמדה פעילה ודירקטיבית זו, את הטכניקות השונות לעירור סכמות רגשיות בלתי-אדפטיביות ואת התהליכים הטיפוליים הנחוצים כדי לאפשר את עיבודן ושינויין.

אנחנו מאמינים בחוויה ככלי לעירור רגשי וכתנאי לשינוי פנימי עמוק, אך לא פחות מכך גם כאמצעי דידקטי מן המעלה הראשונה. בעוד שההוראה בבית ספרנו תכלול גם הצגת מאמרים מרכזיים ודיונים תיאורטיים, הרי שדווקא החוויה היא זו שעתידה להוות ציר מרכזי בשיעורים ובסדנאות. לפי מיטב המסורת של ההוראה במכוני-הכשרה טיפולית בעולם, אנחנו מתכוונים לעשות שימוש נרחב בסרטים של פגישות טיפוליות אמיתיות, בתרגולים של טכניקות בזוגות ובקבוצה ולעודד את הלומדים להביא הצגות מקרה, הקלטות של פגישות אמיתיות וכד', הכל בכפוף לכללי האתיקה. מהתיאוריה נעבור אל הפרקטיקה ומשם נשוב חזרה ונסיק מסקנות באשר לאופן ההמשגה המקורי.

סיכום והזמנה

אם לסכם בקצרה את חזון בית ספרנו, הרי שאנחנו כאן כדי להצביע על דרכים חדשות להבנת המצב האנושי, על דרכים חדשות להתבוננות ולארגון של חומרים קליניים, כמו גם על אופנים חדשים להתמקמות ולעשייה של המטפל/ת בתוך המרחב הטיפולי. אנחנו כאן, ונשמח להזמינכם לעשות את דרך הגילוי המרתקת והמסעירה הזו יחדיו.



בית הספר החדש
לפסיכותרפיה