

אני ואתה

פסיכותרפיה הומניסטית הממוקדת באדם

האגודה הישראלית לייעוץ טיפולי (איל"ט)

www.israel-counseling.com

גיליון מס' 1 • מרץ 2021



על האגודה 2

ההרצאה האחרונה 3-4

קטעים נבחרים מתוך הרצאתה האחרונה של ד"ר אדריאנה פלדמן

זוגיות קורנת 5

הכרה והוקרה 6

פעילויות האגודה 7



"אנו צומחים כאשר אנחנו פועלים" (גיטה)
 חלפו שנתיים מאז פטירתה של מורתנו, ד"ר אדריאנה פלדמן, לעיתים נדמה שהיא עוד איתנו, עם תלמידה שזכו להכירה וללכת בעקבותיה, אדריאנה ידעה באמירה אחת להשפיע על אנשים לאורך כל חייהם. אלה שזכו להכירה ידעו כמה חדת לשון ובהירת מחשבה הייתה וכיצד טענה בלהט כי פסיכותרפיה הומניסטית אינה נופלת מפסיכותרפיות אחרות ואולי מבטיחה מענה משמעותי יותר, לבני התקופה הנוכחית ולכן עלינו להכיר ולהוקיר את הייעוץ כפסיכותרפיה הומניסטית הזכאית לקבלה, לאישור ולעידוד.

דרך אדריאנה התוודעתי לפסיכותרפיה אדירת כוח, חברית, שוויונית, ישירה, ממוקדת באדם ולא בטכניקה מתוך רצון כנה לעזור לו בקונפליקטים השונים המתעוררים בשלבי חייו, תוך שמירה על כבודו וערכיו. ב-2011 הקמנו את אגודת איל"ט ומאז הצטרפו אלינו עשרות מטפלים.

זכורה לי שיחת הטלפון האחרונה שלי עם אדריאנה בה היא אמרה: "דלית, אני אוהבת אותך ואת חשובה לי", "זה הדדי" השבתי, אדריאנה המשיכה לדבר בקול נרגש... "אני לימדתי אותך את כל מה שאני יודעת, אני רוצה שתמשיכי את דרכי, שתפיצי את הפסיכותרפיה ההומניסטית בישראל", ואני אמרתי: "אדריאנה זה לא באמת משנה מי יפיץ, העיקר שיכירו את הגישה הטיפולית הנפלאה הזו", היא ענתה בנחישות: "לי זה מאוד משנה ואני רוצה שאת תובילי את זה, את מכירה אותי... שזה יהיה בבתי הספר ובאוניברסיטאות, שיהיה אפשר ללמוד את זה גם בארץ" התחלתי להבין שאולי היא נפרדת ממני ובקול חנוק השבתי: "אני אעשה את זה אבל בבקשה אל תעזבי אותי...אני זקוקה לך". רגע של שתיקה ואז היא אמרה: "מה את פוחדת? את יודעת הכל".

לו יכולתי לקבל רק עוד שיחה אחת איתך אדריאנה יקרה, הייתי מספרת שאנו הולכים בדרכך ומגשימים את חלומך, תוכנית נכ"ס לבתי הספר, תוכנית הכלה והשתלבות ברוח הגישה ההומניסטית דורגה בציון 95 באתר של משרד החינוך, התוכנית ללימודי פסיכותרפיה הומניסטית ב"אחוה" מאוד מצליחה ותפתח תוכנית גם באוניברסיטת חיפה, ידיעון ראשון של האגודה יוצא לאור ועשרות מטפלים כבר קיבלו את תו המטפל המוסמך מהאגודה.

תודה לך אדריאנה על מי שהיית ומה שהשארתי, תודה לכל מי שתרם להוצאת הידיעון ותודה לכל המטפלים הנפלאים שיש לנו באגודה, תודה גם לכם הקוראים, אם אתם מטפלים בגישה ההומניסטית, אתם מוזמנים להצטרף אלינו, למשפחת איל"ט.

בברכה

דלית הלוי סיטרוק, יו"ר אגודת איל"ט

דלית הלוי סיטרוק

להיות חברה באגודה הישראלית ליעוץ טיפולי

הייעוץ הטיפולי מתבסס על הפסיכותרפיה ההומניסטית, גישה טיפולית הממוקדת באדם וחותרת לרווחתו, הגישה מתייחסת לקונפליקטים המתעוררים במעגלי חייו, מייחסת חשיבות רבה ליחסים הבין-אישיים הבאים לידי ביטוי במפגש הטיפולי.

הפסיכותרפיה ההומניסטית היא פסיכותרפיה חופשית מסטיגמות ודעות קדומות, מושתתת על כבוד לפרט ועל רגישות תרבותית. פסיכותרפיה המאמינה באדם ובכוחו להכיר, לבטא ולממש את ייחודו.

הייעוץ במהותו הינו פסיכותרפיה הומניסטית המרוכזת באדם והמכוונת לעזור לו בקונפליקטים השונים המתעוררים בשלבי החיים השונים ובמגוון מעגלי החיים, תוך שמירה על כבוד האדם וערכיו התרבותיים.

התרפיסטים ההומניסטים רואים את עצמם מוכנים ומסוגלים לאמץ טכניקות מגישות שונות (דינאמיות, ביהיוריסטיות וקוגניטיביות) אבל בתנאי שהדבר לא יפגע במהותה של התפישה. כלומר, הדגשת המפגש הטיפולי כהתרחשות בין שני בני-אדם (שני סובייקטים), בה אחד (התרפיסט) עוזר לשני (האדם העומד ממול) לצמוח ולהגיע לשלמות פנימית; כשהתרפיסט מוכן לוותר על העמדת ה"טכניקה" במרכז ונזהר מלחתור לתיג ולראות בו את העיקר.

לפרטים נוספים

ולהגשת בקשה להצטרפות לאגודה

אנא מלאו את הטופס המצורף בלינק

ושלחו במייל לכתובת: agudateilat@gmail.com

טופס הרשמה

היום יותר מתמיד, עולה הצורך של המטפלים להשתייך לאגודה טיפולית מקצועית. מיועד לפסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים (באומנות, בתנועה, בדרמה, בצילום, באמצעות בעלי חיים) מטפלים/יועצים משפחתיים וזוגיים, יועצים חינוכיים, אנשים החינוך המיוחד בעלי תואר שני רלוונטי העומדים בקריטריונים של האגודה.

למה חשוב להיות חבר באגודה?

- שייכות לאגודה המייצגת את ציבור המטפלים בגישת הייעוץ הטיפול - פסיכותרפיה הומניסטית (Counseling).
- הסמכה כמטפל העוסק בייעוץ טיפולי כלומר בפסיכותרפיה הומניסטית.
- חשיפה להזדמנויות עבודה והנחות קבוצתיות (הפניות של מטופלים ועוד).
- חיבור ישיר ומקצועי לעמיתים בפורום מטפלים הומניסטים.
- אפשרות להדרכה מקצועית ואפשרות להתייעץ עם ועדת האתיקה בסוגיות אתיות.
- הרחבת הידע המקצועי והשתתפות בכנסים וימי עיון שמארגנת האגודה.
- פרסום באתר האגודה ובמדיה כחלק ממאגר מטפלים איכותי.
- קבלת תו מטפל/ת מוסמך/ת



מטרות אגודת איל"ט:

- לתת מענה מקצועי ותמיכה אקדמית ולהוות בית מתפתח ליועצים הטיפוליים, לספק לחברי האגודה הזדמנויות לעבודה והתפתחות.
- להעצים את תפקיד היועץ הטיפולי בישראל ולשנות עמדות שגויות בהתייחסות לייעוץ בישראל, לשחרר את הייעוץ מהקשר הבלעדי למסד החינוכי.
- לקבל הכרה בייעוץ כמקצוע טיפולי מול גופים ממסדיים וחברתיים.
- הטמעת הגישה ההומניסטית בישראל.

פסיכותרפיה הומניסטית חותרת

למפגש של "אני ואתה" (בובר)

אפני אא פאטאפא ווא אלו

הכשרת מדריכים בפסיכותרפיה הומניסטית

המדריכים מקבלים הכשרה מקצועית מסובסדת מטעם האגודה.

תודה רבה לאברמית ברודסקי על הובלת קבוצת ההסמכה להדרכה.

הכרה והוקרה לחברי האגודה

תודה לגב' חיה מלוכה על תרומתה לקידום התוכנית ללימודי פסיכותרפיה הומניסטית באחוזה חיה מלוכה M.A. יועצת טיפולית לזוגיות, הורות ומשפחה. מתמחה במשפחות מורכבות, הפרעות קשב וצרכים מיוחדים. מנחת הורים מוסמכת.
<https://www.hayameluka.co.il>

**תודה למאיה חייק ארוך על תרומתה לקידום תוכנית נכ"ס, תוכנית הכלה הומניסטית לבתי הספר מאיה חייק ארוך פסיכותרפיוסטית, MA בייעוץ משפחתי, טיפול ממוקד רגש זוגי ופרטני. טיפול מערכתית הומניסטי. הדרכה הורית. מגשרת משפחתית מוסמכת.
<http://www.mayaarouch.co.il>**

**תודה לפרופסור יהודה בר שלום על החיבור למכון פסגות פרופ' יהודה בר שלום, מטפל קוגניטיבי התנהגותי, מנחה קשרי חוץ באגודת איל"ט מרצה: האוניברסיטה העברית, מכללת רמת גן, המכללה למנהל
www.yehudabarshalom.com**

מתוך הרצאתה האחרונה של ד"ר אדריאנה פלדמן

קטעים נבחרים מתוך ההרצאה שנשאה אדריאנה באוגוסט 2018 לפני יועצים ופסיכולוגים במכללת אורות ישראל.

אדריאנה נפטרה בכ"ג בכסלו תשע"ט
(משה פלדמן הייעוץ החינוכי - תש"פ - כרך כב)

ברור ובולט לעין שלא ניתן להבדיל בין ייעוץ אינטנסיבי ומוצלח לבין פסיכותרפיה אינטנסיבית ומוצלחת. יש לזכור כי רוג'רס עצמו כשבחר במונח "ייעוץ" במקום "פסיכותרפיה", לא עשה זאת כדי להבדיל את ה"ייעוץ" מ"הפסיכותרפיה", אלא כדי לשחרר את הפסיכותרפיה מהמודל הרפואי שהייתה משועבדת לו.

ייעוץ טיפולי

ייעוץ טיפולי הוא פסיכותרפיה הומניסטית, כלומר גישה טיפולית הממוקדת באדם וחותרת לרווחתו, מתייחסת לקונפליקטים המתעוררים במעגלי חייו ומייחסת חשיבות רבה ליחסים הבין-אישיים הבאים לידי ביטוי במפגש הטיפולי.

בחרתי להשתמש במושג "ייעוץ טיפולי" לא כדי להבדילו ממושג "הייעוץ" אלא כדי לתקן עיוותים ולהדגיש בו את הגורם הטיפולי, גורם שהיה והינו עיקר ומהות הייעוץ ולראות ב"ייעוץ טיפולי" פסיכותרפיה לכל דבר.

מטרת הייעוץ הטיפולי לתת לנועץ הזדמנות לחפש ולמצוא דרך לחיים משמעותיים ומספקים תוך שמירה על כבודו וערכיו.

ייעוץ טיפולי כולל עבודה עם פרט, זוג או קבוצה ומכוון לעזור לאדם במצבי מצוקה המתעוררים עקב ההתפתחות, בתוך יחסים בין-אישיים, תוך קבלת החלטות ובבעיות ספציפיות. העבודה נעשית באמצעות התייחסות לרגשות והתייחסות לקונפליקטים תוך-אישיים, כדי לפתח תובנה וידע.

הייעוץ הטיפולי מייחס חשיבות רבה ליחסים הבין-אישיים המתעוררים במפגש הטיפולי.

במושגים "ייעוץ" ו"פרקטיקה" במקום "פסיכותרפיה".

בתקופה זו נשלטה הפסיכולוגיה בארצות הברית על ידי שני כוחות: הביהביוריסם, המבוסס על עקרונות אמפיריים מדעיים ונשען, בעיקר בראשיתו, על מחקר בבעלי חיים והפסיכואנליזה שבלבושה האמריקאי התרחקה מתאוריית הדחף והקונפליקטים התוך-אישיים של פרויד ופנתה יותר לכיוון פרגמטי, כשעיסוקה המרבי היה בהסתגלות.

הפסיכיאטריה בתקופה זו עסקה בתיוגים ובדיאגנוזות. יחד עם זאת, במקביל, החלו להישמע גם קולות חדשים שהעניקו חשיבות ליחסים הבין-אישיים. לרוג'רס הייתה המוכנות לקלוט את הקולות החדשים ולהכיר בערכם. רוג'רס בשיטת הטיפול שלו נמנע מלהשתמש באינפורמציה אובייקטיבית שהתקבלה ממבחנים וביסס את משנתו על העקרונות הבאים: נתינת כבוד והערכה למטופל; עידוד המטופל להבין את עצמו; התמקדות בכאן ועכשיו והתייחסות לתחום הרגשי. הוא נמנע מלהציע פתרונות ותמך בגישה המעודדת את המטופל עצמו להציע פתרון המתאים לו ובניגוד לאובייקטיביות הוא שם דגש על החוויה הסובייקטיבית של המטופל.

ייעוץ ופסיכותרפיה

קיימת נטייה להשתמש במונח ייעוץ לתיאור ראינות פחות רשמיות ושטחיים, ואילו לשמור את המונח פסיכותרפיה כדי לתאר מפגשים אינטנסיביים וארוכים יותר, העוסקים ברמות העמוקות של האישיות. ייתכן שיש הגיון מה בהבחנה הזאת אבל



ברצוני לפתוח הרצאה זו בהצגת סיפור המאבק של קרל רוג'רס, אבי הייעוץ, וסיפור הדרך שהוא סלל בפסיכולוגיה. במשנתו שפותחה ב-1940, באים לידי ביטוי, בצורה נאמנה ביותר, עיקרי הייעוץ וזהותו של התחום. רוג'רס ראה את הייעוץ כפסיכותרפיה הממוקדת באדם, פסיכותרפיה זו הקדימה את זמנה והיוותה מהפכה שאין דומה לה בתחום הטיפולי. על מנת לעצבה נצרך רוג'רס, בנוסף לידע פסיכולוגי רחב וניסיון טיפולי עשיר, גם לרגישות רבה בהבנת השינויים שחלו ברוח התקופה ולאומץ לב רב לעמוד בפני כוחות ממסדיים-סמכותיים. דברים אלו הביאו אותו להשתמש

"נברא בצלם", יש לו ייעוד ולקיומו יש משמעות. יחד עם הצורך להבין את המצוקות ולשקם את הכאב והסבל הנגרמים לאדם תוך כדי ההסתגלות ופוגעים באיכות חייו. אדווין קאהן (1998) משווה במאמרו את תרומתו של רוג'רס לתרומתו של פרויד לרווחת האדם. קאהן קובע שכיום משנתו של רוג'רס היא בעלת משמעות רבה יותר לאדם ולהעצמתו מזו של פרויד. הכותב מדגיש שהשינויים המהפכנים והברוכים שנעשו בפסיכואנליזה, נעשו בהשפעתו של רוג'רס, תוך אימוץ עיקריו. יחד עם זאת, קאהן מצר שהדבר נעשה מבלי לתת לרוג'רס את האשראי המגיע לו על כך. נראה אפוא שהגיע הזמן לבסס את הייעוץ על המשנה הרוג'ריאנית ולהעניק ליועצים את המרחב לממש את הייעוץ הטיפולי ברוחו של רוג'רס.

ובבתי הספר צריך להיות שהייעוץ הוא משרה של אדונים, לא של חוטבי עצים ושואבי מים בשירות מטפלים ופסיכולוגים למיניהם.

סיכום

ניתן להתייחס להרצאה זו כאל "מסע שורשים" של הייעוץ. מסע שמטרתו להכיר את המקור, המהות והערך של הייעוץ כפסיכותרפיה. הכרה זו היא בעלת חשיבות מאחר שהייעוץ במדינת ישראל אינו זוכה ליוקרה המקצועית בהשוואה לכיוונים הפסיכותרפויטיים האחרים (הדינמיים והביהיוריטיים). עמדה זו מצערת מאחר שהעיתים זקוקים כיום לכיוון טיפולי ברוח הייעוץ. כלומר כיוון טיפולי המתמקד בצד החיובי של החוויה האנושית, אותו צד המקנה לאדם את התחושה שהוא

היועץ הטיפולי מחויב לאמונה בפוטנציאל הטמון בכל אדם, וביכולתו וכוחו של האדם עצמו להכיר בפוטנציאל הזה ולהפעילו.

הייעוץ כמקצוע מכובד בתחום הפסיכולוגיה

בעשור האחרון לחייו, הבין רוג'רס שהרעיונות שפיתח בשדה הפסיכותרפיה ניתנים ליישום במגוון רחב של פעילות אנושית: בחינוך, ביחסים במשפחה, בניהול עסקי ובפתרון סכסוכים. במובן זה, הרעיונות ושיטות הטיפול של רוג'רס חלחלו ומחלחלים לתרבותנו כיום בקבוצות טיפול, בייעוץ ארגוני, בגישור, בכיתות בתי הספר וביחסי הורים-צאצאים. הפסיכותרפיה הממוקדת באדם צריכה להעניק לייעוץ וליועץ הערכה עצמית ואת התחושה של מקום מכובד בתחום הפסיכולוגיה. אבל, למרבה הפלא, הסיפור הזה נאלם. במרוצת עבודתי ארוכת השנים, פגשתי יועצים רבים שלא הכירו כלל את הרקע התאורטי ואת שיטות הטיפול של הפסיכותרפיה הממוקדת באדם, בוגרי מוסדות להכשרת יועצים שלא הוכשרו כראוי לטפל בשיטות שפיתחו קרל רוג'רס, עמיתיו ותלמידיו. גם כאן, במכללת אורות, הסטודנטים טוענים שהלימודים לא דנים במהות הייעוץ מכיוון שהמל"ג לא מחייב זאת. השאלה המתבקשת היא: מדוע? כנראה פועלים כאן כוחות שוק שאינם רלוונטיים לעצם התחום. הייעוץ נחשב, ללא הצדקה, לתחום פחות ערך מהתחומים הטיפוליים האחרים וכך גם רואים אותו יועצים רבים. יש אפוא צורך לשנות את הראייה המוטעית הזו. על היועץ להכיר ולהפנים שהייעוץ הוא מרכזי, בן אצולה במשפחת הפסיכולוגיה ולא בן חורג. המסר במוסדות ההכשרה

מחפשים ייעוץ/טיפול פרטני זוגי ומשפחתי המתאים לרוח התקופה?



מיהו יועץ טיפולי (Counseling therapist) מוסמך ומה בודקים לפני שפונים?

המידע באתר: www.israel-counseling.com

מטעם איל"ט - האגודה הישראלית לייעוץ טיפולי



לקריאת ההרצאה כולה ניתן ללחוץ על הקישור

<https://www.shaanan.ac.il/wp-content/uploads/2020/07/22-2feldman.pdf>

זוגיות קורנת

מתוך ממדים של חליפין הדדי - עבודה טיפולית עם זוגות בתקופת הקורונה

מתוך מאמרו של ד"ר אלי שרון, חבר האגודה, מטפל זוגי ומשפחתי
מורשה מטעם האיגוד הבין לאומי (IFTA). מדריך מוסמך בפסיכותרפיה ממוקדת

פיזי נתפשות בדרך כלל כמעצמות קשיים בין אישיים. עם זאת, במאמר זה הוצע כי גורמים אלה עשויים להיות דווקא מצע לחיזוק אינטראקציה זוגית טובה ומתגמלת ואף להעצים את בני הזוג ולקרב ביניהם.

ואמנם, בקליניקה הטיפול הזוגי מתברר שישנם זוגות שקודם התקשו לייצב מערכת זוגית טובה ומספקת ואילו כעת מתנסים בתחושות של שיתוף, ביטחון ושלווה. מאמר זה יצא מנקודת הנחה שהשינויים שהביאה איתה מגפת הקורונה משפיעים על אופי החבקים שתורמים לעיגון תחושת המחויבות וההמשכיות בזוגיות, ומדגישים צרכים רגשיים שונים מאלה שעולים בעתות רגיעה. בזמנים אלה, התמקדות בחבקים הרגשיים שמקורם בדפוסי ההיקשרות עלולה להוביל לתחושות של תסכול ואכזבה בזוגיות.

לפיכך, נטען כאן כי במקרים שבהם תחושות של איום קיומי שינוי לטובה את האינטראקציה הזוגית, על העבודה הטיפולית להביא בחשבון גורמים נוספים מעבר לממדים הרגשיים הקשורים לדפוסי ההיקשרות של בני הזוג. תחת זאת, הוצע לשוב אל גורמים באינטראקציה שמתבססת על תחושות של חליפין שיוצרות מצע של שייכות, של מחויבות, של היקשרות על תחושות של חליפין שיוצרות מצע של שייכות, של מחויבות. עבודה מתוך הפרספקטיבה הזאת עשויה לאפשר לבני הזוג להביא לידי ביטוי כוחות ותחושת מסוגלות. מינוף והעצמת הגורמים האלה בעבודה הטיפולית הזוגית, לא רק שעשויים לסייע לבני הזוג בעיצוב זוגיות מתגמלת ומעצימה, אלא גם יכולים לספק מענה לצרכים רגשיים ולתרום ליצירת הגורם הסינרגטי של תחושת הביחד (we-ness) ו"הערך השלישי" בזוגיות.

החבקים הנכונים לזוגיות של האלה עתה, כלומר מה הם הגורמים העיקריים שתורמים לתחושת המחויבות וההמשכיות בזוגיות ושעולים עתה ביתר שאת עם התפרצות המגפה. בעבודת הטיפול הזוגי נרצה לחזק ולהעצים את הגורמים הללו, תחת גורמים אחרים שאפיינו בעבר את הזוגיות וצלחו פחות. בכל מקרה, נראה שנכון להניח שבעת הזו נכנסים גורמים נוספים למציאות ולחוויה האישית והבין-אישית שיש להתייחס אליהם כשאנחנו פוגשים עתה זוגות. בירור זה הוא חשוב במיוחד גם מפני שהחשש מהמגפה, ההתנהלות בצל האיום הפיזי-בריאותי ודפוסי ההתנהגות שמלווים אותו כנראה יישארו איתנו בתקופה הנראית לעין, ואף יטביעו חותמם מכאן ואילך.

המאמר מבקש לעמוד על הגורמים שאותם נכון להדגיש בקליניקה הטיפול הזוגי כיום, בפרט במקרים של זוגות שחווים שינוי חיובי בדינמיקה הזוגית בעקבות התפרצות מגפת הקורונה. אציע כי בעת הזאת ובמקרים האלה יש לשוב אל גורמים באינטראקציה שמתבססת על תחושות של חליפין שיוצרות מצע של שייכות, של מחויבות ושל עבודה זוגית, ופחות על הממדים הרגשיים שלהקשר שמיחוסים לדפוסים של היקשרות (attachment). בהמשך אפרוש כמה שלבים בתהליך עבודה זוגית כזאת, מתוך הפרספקטיבה של החליפין החברתי.

סיכום

התפרצות מגפת הקורונה הביאה לעלייה בתחושות של מצוקה וקושי ובצרכי הישרדות וביטחון קיומי. בנוסף, השינוי בדפוסים ובהתנהלות הבין אישית במרחב התוך ביתי והציבורי מזמן שינוי בחוויית החיים של בני הזוג. השהייה הממושכת של בני הזוג במרחב מצומצם, יחד עם התחושות מעוררות החרדה של אי וודאות ואיום



מבוא

מגפת הקורונה הביאה איתה שינויים דרמטיים בתפישות ובחוויות היסוד של היחיד וביחסים הבין אישיים, ובכללם ביחסים בין זוגות. השהייה הרצופה והממושכת שנכפתה על בני זוג - אם בשל סגר, בידוד, יציאה לחל"ת וכד' - הביאה במקרים רבים להתלקחויות של חיכוכים בתדירות ובחריפות גבוהה יותר מבעבר. עם זאת, במקרים אחרים, גם כאשר ה"ביחד" הוא ממושך ורצוף, אנחנו עדים עתה לשינוי לטובה ביחסים שחווים בני זוג. למעשה, לאחר תקופה של חיים בצל האיום של מגפת הקורונה, ישנם זוגות שהיחסים ביניהם מתאפיינים במגמה הפוכה מזאת שאיתה נכנסו הזוגות לעידן המגפה: זוגות שבטרם המגפה חוו קושי ביחסים, ושהגיעו לקליניקה על סף משבר ואף במגמה של היפרדות, עשויים לחוות עתה דווקא רגיעה, שלווה, נינוחות וביטחון שאפשרו יותר תיאום ושיפור ביחסים הזוגיים.

עבור מטפלים זוגיים, היפוך המגמה הזה מעלה שאלות באשר לגורמים המרכזיים בדינמיקה הבין אישית שהושפעו בתקופה האחרונה מהחיים בצל איום הקורונה: מה בחוויה ובמציאות שנכפתה על הזוגות גורם לשינוי המגמה? אילו כוחות שקודם לא נמצאו בקדמת הבמה של הדינמיקה הזוגית עובדים עתה ומאפשרים יחסים טובים ומספקים?

הבנת הגורמים האלה ביחסים הזוגיים מאפשרת לסייע לזוגות בצורה יעילה ומדויקת יותר. חשוב להבין מה הם

פסיכותרפיה הומניסטית בבתי הספר - תוכנית נכ"ס

תוכנית הכלה והשתלבות לבתי הספר שנכתבה ברוח הגישה ההומניסטית

ודורגה בציון 95 באתר משרד החינוך

דרכי פעולה:

1. הדרכות צוות - מתן כלים להתמודדות עם הכעסים וההתפרצויות של התלמידים והוריהם עם דגש על יחסים, הגישה ההומניסטית מציעה מעבר מיחסים של משמעת ליחסים של משמעות, מסמכות למצב של לסמוך.
2. התערבות טיפולית פרטנית/קבוצתית ברוח הגישה ההומניסטית השמה דגש על יצירת יחסים של אמון וקשר משמעותי בין התלמידים למטפל, זאת באמצעות שיחה, משחק ויצירה אשר משולבים בהם כלים לשליטה בכעסים, הכרה זיהוי ושליטה בעולם הרגשות, פתרון בעיות חברתיות, יצירת מוטיבציה ופניות ללמידה ושיפור סגנונות תקשורת.
3. יצירת שפה משותפת והגברת שיתוף הפעולה עם ההורים ע"י הדרכות פרטניות / קבוצתיות בנושא של ניהול כעסים ותקשורת יעילה.

מטרות התוכנית

1. מתן מענה להכלתם ושילובם של תלמידים המאותרים בשל קשיים רגשיים, חברתיים והתנהגותיים.
2. קידום מצבם הרגשי, ההתנהגותי והחברתי של התלמידים המאותרים ע"י התערבות פרטנית או קבוצתית ברוח הגישה של הפסיכותרפיה ההומניסטית.
3. פיתוח מסוגלות צוותי החינוך ולהתמודדות עם אתגרי השילוב וההכלה.

אוכלוסיית יעד

בתי ספר יסודיים ו/או חטיבות הביניים

לתוכנית נכ"ס דרושים מטפלים לעבודה בבתי הספר ברחבי הארץ,
קו"ח למייל dalit4u.online@gmail.com

למידע המלא על תוכנית נכ"ס באתר משרד החינוך

<https://apps.education.gov.il/tyhnet/public/#/tochniyot?q=%D7%A0%D7%9B%22%D7%A1>

תוכניות לפסיכותרפיה הומניסטית

תוכניות להכשרת מטפלים בפסיכותרפיה הומניסטית

טיפול קבוצתי בגישת הפסיכותרפיה ההומניסטית באוניברסיטת חיפה



לקראת שנת הלימודים תש"ף (סמסטר ב') תיפתח תכנית חדשה בפסיכותרפיה קבוצתית

מטפלות/קבוצתיות באוריינטציה של פסיכולוגיה הומניסטית/פסיכותרפיה הומניסטית

הפסיכולוגיה ההומניסטית, המאמינה בחיוביותו של האדם ובכוחם ההרמוניים שלו עם החברה, מציעה להתמקד בחוויות האנושיות הסובייקטיביות ובמשמעות שפרטים מעניקים לחייהם. הפסיכולוגיה ההומניסטית מדגישה את החשיבות של קשרים חיוביים, השתייכות, הנשמה עצמית ואהבה לבריאות הנפשית שלנו. בניסוחו של קרל רוג'רס, אחד מאבות הפסיכולוגיה ההומניסטית: "האדם הוא יותר ממכונה מורכבת שמופעלת מבחוץ, וגם יותר מיצור לא רציונלי הנקבע על-ידי עברו ועל-ידי הלא-מודע שלו".

תכנית זו הינה ללימוד המשי (שנה שלישית) של התוכנית לתואר שני בהנחיית קבוצות בחוג לליעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה.

רקע: התואר השני בהנחיית קבוצות, שהינו ייחודי בישראל, בחוג לליעוץ והתפתחות האדם, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה, קיים מעל עשור. זהו תואר מבוקש מאוד ובוגרים רבים שלנו עובדים כמנחי קבוצות במסגרות חינוכיות וטיפוליות שונות. טיפול קבוצתי אינו רק טבעי לנו משום היותנו אינדיבידואלים החיים בקבוצות וקהילות, אלא גם קריטי ביותר בימים אלה על רקע דיווחים אודות תופעות של אינדיבידואליזם מוגבר, ניכור, דיכאון ובדידות קיומית. הטיפול הקבוצתי, המציע חלופה לטיפול הפרטני, הופך להיות רחוק יותר ויותר בישראל. טיפול קבוצתי מציע למטופל מסגרת השתייכות המאמינה בחיבור הדוק שבין הפרט לחברה, בין הפרט לקבוצות שהוא מבלה בהם את ימיו ובין השגחה עצמית וחוששת שייכות. לאור תנאי החיים האינדיבידואליים כיום אנו מאמינים כי טיפול קבוצתי יכול להציע תרומות- קליניות וחברתיות- ייחודיות לרווחתו הנפשית של הפרט.

תכנית הלימודים כוללת: לימודי מבוא ולימודים מתקדמים בפסיכולוגיה הומניסטית; טיפול קבוצתי בגישת פסיכולוגיה הומניסטית; כלים ומיומנויות בטיפול קבוצתי; פרויקטים קליניים; עבודות בדרשות הקורס יתנתן תעודה: מטפלות קבוצתיות בגישת הפסיכולוגיה ההומניסטית.

תנאי הקבלה:

- תואר שני (או לקראת סיום תואר שני) בהנחיית קבוצות / עבודה סוציאלית קלינית / פסיכולוגיה קלינית.
- כולל ניסיון מוכח בטיפול והנחיה
- עבודת קבלה
- מילוי הקובץ המצורף - [לחצו כאן להורדה](#)
- קורות חיים

הלימודים יתקיימו במהלך סמסטרים ב' + קיץ תש"ף, בימי חמישי בין השעות 13:15 - 20:00 למשך של 2 סמסטרים. בנוסף יידרשו המשתתפים להתנסות של 100 שעות עבודה בהתערבות טיפולית (פרקטיקום קליני) בנפרד משעות הפרקטיקום המתקיים במהלך התואר השני. דמי הרשמה לתוכנית: 300 ש"ח. שכ"ח: 12,000 ש"ח. תאריך אחרון להרשמה: 30.1.2020

לפרטים ומידע:

גב' אירנה וולסקי, מזכירות המחלקה ללימודי המשך, 04-8240208 ivolski@univ.haifa.ac.il

תוכנית הכשרה במכללת אחוה, מטפל בפסיכותרפיה הומניסטית



מטפלות בפסיכותרפיה הומניסטית לשנה"ל תשפ"א

פסיכותרפיה הומניסטית

הינה פסיכותרפיה חופשית מנטיגמות ודעות קדומות, מושתת על כבוד לפרט ועל רגישות תרבותית, פסיכותרפיה המאמינה באדם ובכוחו להכיר, לבטא ולממש את ייחודו. הייעוץ ההומניסטי במהותו הינו פסיכותרפיה המרוכזת באדם והמכוונת לעזור לו בהתמודדות עם אתגרי החיים, בקונפליקטים השונים המתעוררים בשלבי החיים ובמעגלי החיים, תוך שמירה על כבוד האדם וערכיו התרבותיים.

התריפטיים ההומניסטיים רואים את עצמם מוכנים ומסוגלים לאמץ טכניקות מגישות שונות (דינאמיות, ביהביוריסטיות וקוגניטיביות) אבל בתנאי שהדבר לא יפגע במהותה של התפישה, כלומר, הדגשת המפגש הטיפולי כהתרחשות בין שני בני-אדם (שני סובייקטים), בה אחד (התריפטיסט) עוזר לשני (האדם העומד מטול) לצמוח ולהגיע לשלמות פנימית; כשהתריפטיסט מוכן לוותר על העמדת ה"טכניקה" במרכז ונזרר מלחצו לתינו ולראות בו את העיקר.

מטרת התכנית היא להקנות ידע ומיומנויות טיפוליות בגישה ההומניסטית בעבודה עם יחידים, זוגות, משפחות וכן עבודה עם סוגיות של הורות, ילדים ונוער.

התוכנית הינה שנתיים בת 240 שעות אקדמיות התכנית כוללת לימודים תיאורטיים וכן התנסות מעשית מודרכת במסגרת פרויקטים. הלימודים התיאורטיים משלבים הרצאות פונטאליות, סימולציות והתנסויות אישיות.

יום הלימודים: יום'ה משעה 8:30 - 15:30

הפרקטיקום: התכנית בנויה מפרקים תיאורטיים שבהמשכם התנסות מעשית תחת הדרכה של מטפלים מוסמכים בעלי ידע וניסיון עשיר בפסיכותרפיה.

התכנית מיועדת לעוסקים בטיפול/יעוץ ליחידים ולמשפחות בעלי רקע והכשרה מתאימים וכן לבוגרי תכניות אקדמיות רלוונטיות (פסיכולוגיה, קרימינולוגיה, עבודה סוציאלית, מדעי החברה, יעוץ חינוכי, חינוך מיוחד, טיפול באומנות, פסיכודרמה וכו') שרוצים להעשיר ולהעמיק ידע במיומנויות בפסיכותרפיה בגישות עכשוויות הומניסטיות קצרות מועד. תנאי קבלה לתכנית הוא עמידה בראיון אישי.

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| עלות התוכנית 6880 ש"ח | *מסיימי התכנית העומדים בקריטריונים יוכלו להגיש מועמדות להברות באגודה לליעוץ טיפולי (איל"ט) - פסיכותרפיה הומניסטית. | *מסיימי התוכנית יקבלו תעודה מהמכללה האקדמית אחוה על לימודים בתחום. |
|---------------------------------|--|--|

לפרטים לפנות לקרן בן יעקב 08-8588132



אגודה ישראלית לייעוץ טיפולי

האגודה הישראלית לייעוץ טיפולי, פסיכותרפיה הומניסטית (Israeli Counseling Association)



טופס בקשת חברות

שם פרטי _____ שם משפחה _____ מס' ת.ז. _____

מס' טלפון _____ כתובת _____ מיקוד _____

דוא"ל _____ תאריך לידה _____ מקום עבודה _____

תואר ראשון _____ תואר שני* _____ *נא לצרף צילום תעודת תואר שני

לימודי תעודה רלוונטים _____

הצטרפות במעמד סטודנט _____

חברות באיגוד מקצועי _____ שפות נוספות _____

1. אני מבקש/ת להצטרף כחברה/ לאגודת איכ"ט
2. אני מצהיר/ה כי לא הורשעתי בפלילים בעבירה שיש עמה קלון, לא תלוי נגדי כתב אישום בפלילים ואין נגדי חקירה פלילית פעילה במסגרתה נחקרתי תחת אזהרה.
3. אני מתחייב/ת לפעול בהתאם לקוד האתיקה של האגודה.
4. אני מסכים/מה להיות חלק ממאגר המידע של האגודה ולקבל מיילים ומידע דרך מאגר זה.

***דמי חבר 350 ש"ח לשנה

תאריך _____ חתימה _____ (יש לחדש חתימה כל שנה)



להיות חברה באגודה הישראלית לייעוץ טיפולי

הייעוץ הטיפולי מתבסס על הפסיכותרפיה ההומניסטית, גישה טיפולית הממוקדת באדם וחותרת לרווחתו, הגישה מתייחסת לקונפליקטים המתעוררים במעגלי חיוו, מייחסת חשיבות רבה ליחסים הבין-אישיים הבאים לידי ביטוי במפגש הטיפולי. היום יותר מתמיד, עולה הצורך של המטפלים להשתייך לאגודה טיפולית מקצועית. מיועד לפסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים (באומנות, בתנועה, בדרמה, בצילום, באמצעות בעלי חיים) מטפלים/יועצים משפחתיים זוגיים, יועצים חינוכיים, אנשים מהחינוך המיוחד בעלי תואר שני רלוונטי העומדים בקריטריונים של האגודה.

למה חשוב להיות חבר באגודה?

שייכות לאגודה המייצגת את ציבור המטפלים בגישת הייעוץ הטיפולי - פסיכותרפיה הומניסטית (Counseling).

הסמכה כמטפל העוסק בייעוץ טיפולי כלומר בפסיכותרפיה הומניסטית.

חשיפה להזדמנויות עבודה והנחות קבוצתיות (הפניות של מטופלים, ביטוח מקצועי ועוד).

חיבור ישיר ומקצועי לעמיתים בפורום מטפלים הומניסטים.

אפשרות להדרכה מקצועית ואפשרות להתייעץ עם ועדת האתיקה בסוגיות אתיות.

הרחבת הידע המקצועי והשתתפות בכנסים וימי עיון שמארגנת האגודה.

פרסום באתר האגודה ובמדיה כחלק ממאגר מטפלים איכותי.

קבלת תו מטפלת מוסמך/ת.

מטרות אגודת איל"ט:

- לתת מענה מקצועי ותמיכה אקדמית ולהוות בית מתפתח ליועצים הטיפולים, לספק לחברי האגודה הזדמנויות לעבודה והתפתחות.
- להעצים את תפקיד היועץ הטיפולי בישראל ולשנות עמדות שגויות בהתייחסות לייעוץ בישראל, לשחרר את הייעוץ מהקשר הבלעדי למסד החינוכי.
- לקבל הכרה בייעוץ כמקצוע טיפולי מול גופים ממסדיים וחברתיים.
- הטמעת הגישה ההומניסטית בישראל.

האגודה הוקמה ללא מטרת רווח, רשומה כחוק במשרד המשפטים ומעניקה הסמכה על בסיס קריטריונים ברורים של הכשרה והשכלה. ועדת ההסמכה יכולה לאשר/לא לאשר את הסמכת היועץ על פי שיקול דעתה, לדרוש מסמכים נוספים ולהתנות את ההסמכה בתוספת של שעות עבודה או הדרכה. עלות חברות באגודה 350 ש"ח לשנה.