

להיפרד מ'עצמי':

על ריקות וטרנספורמציות בתפיסת העצמי

מרצה: תומר הרן

היקף הקורס: 28 שעות אקדמיות

קורס מקוון (יום ריטריט פרונטלי)

רקע:

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מתארת שלושה מאפיינים בסיסיים של הקיום שלנו. הראשון הוא ארעיות, שמתאר את ההשתנות הבלתי פוסקת ששולטת בכל; השני הוא סבל/אי-נחת, שמציע כי בבסיס החוויה האנושית קיים חוסר סיפוק אינהרנטי, הנובע מעצם היותנו בעלי גוף שסופו לחלות, להזדקן ולמות, ונפש שעליה להיפרד מכל מה שיקר עברה. המאפיין השלישי נקרא העדר עצמיות ומתייחס למושג הריקות, והוא אחד ההיבטים המורכבים והחידתיים ביותר בפסיכולוגיה הבודהיסטית.

לפי מאפיין זה, כל התופעות בעולם הינן ריקות מטבען, כלומר נעדרות קיום עצמאי ונפרד. קל להבין זאת, למשל, אם נשים לב לכך שכל גל שעולה מן הים נראה לנו כתופעה עצמאית וייחודית, אך למעשה התודעה שלנו היא שבוראת אותו כ'גל', כאשר כל ה'גלים' הינם למעשה חלק מהאוקיינוס. האתגר הגדול יותר הוא ללמוד לראות גם את עצמנו כריקים. לפי הפסיכולוגיה הבודהיסטית, גם בנו אין שום גרעין פנימי של מהות עצמאית ונפרדת, ומה שאנו מכנים 'עצמי' הוא למעשה "מעין אשליה אופטית של התודעה שלנו", כפי שאמר פעם אלברט איינשטיין. תחת תפיסה זו, הראייה הבודהיסטית מציעה כי אנו חלק מתנועה אחת בלתי פוסקת של התהוות גומלין, שדבר אינו נפרד ממנה. היכולת להכיר בריקות זו עשויה לשנות את האופן בו אנו פוגשים את עצמנו, ומכאן גם את האופן בו אנו פוגשים מטופלות.ים, ואת האופן בו הם פוגשים.ות את עצמן.ם. הבנה זו מולידה הגדרה מחודשת לבריאות נפשית, וממנה נגזרות דרכי טיפול ודרכי היות מסקרנות ומיטיבות.

בקורס:

- ✓ נלמד יחד את התיאוריה סביב מושג הריקות מעיניה של הפסיכולוגיה הבודהיסטית.
- ✓ נציע מקבילות מערביות למושג זה הלקוחות מעולמות הפסיכותרפיה המודרנית ונעמוד על הדמיון והשוני ביניהם.
- ✓ נתנסה במגוון תרגילים חווייתיים שמטרתם לאפשר טרנספורמציות בתפיסת העצמי שלנו

✓ נביר כלים פרקטיים המאפשרים מבט אחר על תפיסת ה'עצמי' בפרט ועל מטרת המפגש הטיפולי בכלל.

הקורס יסתיים ביום ריטריט פרונטלי במרכז הרוחני-פלורליסטי בנווה שלום, שיתקיים רובו בשתיקה ויוקדש לתרגולים חווייתיים מגוונים

אודות המרצה:

תומר הרן, פסיכולוג רפואי מומחה, מורה ליוגה ומנחה סדנאות מיינדפולנס, בעל ניסיון בעבודה עם אוכלוסיות מגוונות, בין היתר פגועי נפש, אסירים, חולים סופניים, מצבים של חרדה ודיכאון ועוד. מלמד וחוקר חמלה עצמית. מתרגל ולומד בודהיזם מעל 10 שנים, כולל תקופות תרגול ממושכות בארץ ובחו"ל.

מועדי קורס:

4 מפגשים **מקוונים בימי שישי** בין השעות 09:00-13:00, בתאריכים: 02.05.25, 09.05.25, 23.05.25, 30.05.25, **06.06.25 (יום ריטריט פרונטלי)**. כל מפגש הינו בהיקף של 4.5 ש"א. **יום ריטריט פרונטלי אשר יתקיים ביום שישי ה- 06.06.25**, המפגש בהיקף של 10 ש"א בין השעות 09:00-17:30.

- היקף הקורס הוא 28 שעות אקדמיות.
- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות ב%75 מסך מהמפגשים.
- בסיום הקורס יקבלו המשתתפים תעודה מטעם מכון מפרשים לחקר והוראת הפסיכותרפיה והמכללה האקדמית תל אביב יפו.

דרישות הקורס:

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים ויישומיים, סטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה, **אשר לקחו קורס מקדים באחד מן הקורסים: "מיינדפולנס בראי הפסיכולוגיה הבודהיסטית", "קשיבות וחמלה ככלי טיפולי", "איזון הנפש ככלי טיפולי" של תומר הרן או היכולים להוכיח ידע וניסיון מקדים בתאוריות בודהיסטיות.**

עלות הקורס:

אנשי מקצוע: 2100 ₪

מתמחים, בוגרים וסטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה במכללה האקדמית: 1900 ₪

ביצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: Mifrasim@mta.ac.il
- לשאלות ובירורים נוספים ניתן להתקשר במספר: 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

תוכנית הקורס:

שעות	נושאים מרכזיים	חומרי קריאה
09:00-13:00	<u>ריקות- סקירה כללית</u> <ul style="list-style-type: none"> • הגדרות ומיקום המושג בפסיכולוגיה הבודהיסטית • מהי בעצם ריקות? • ריקות שקל לראות 	יצורפו בהמשך
09:00-13:00	<u>מי אני? ומה מייצר את תחושת העצמי? מבט על חמשת המצרפים</u> <ul style="list-style-type: none"> • היכרות עם חמשת המצרפים • מהי בעצם תחושת ה'עצמי'? • על הקשר בין ריקות, היאחזות ותחושת העצמי 	יצורפו בהמשך
09:00-13:00	<u>היאחזות ותחושת העצמי</u> <ul style="list-style-type: none"> • מהי היאחזות וכיצד היא בוראת את תחושת העצמי • "התמכרות אונטולוגית" – הגדרות ויישומים • שאלונים בנושא תפיסת העצמי 	יצורפו בהמשך
09:00-13:00	<u>בריאות נפשית – בחינה מחודשת והשלכות מעשיות</u> <ul style="list-style-type: none"> • ריקות בפסיכותרפיה המערבית דרך תיאוריות שונות: ACT, ביון, קוהוט, פסיכולוגית העצמי • כיצד לעבוד עם ריקות בחדר הטיפולים- עבודה עם חלקים, גישת OAT ועוד. 	יצורפו בהמשך
8:30-16:30	<u>יום רטריט בנווה שלום-</u> תרגולים חווייתיים, העמקה, אינטגרציה.	