

פסיכותרפיה בהשראת DBT: הפרקטיקה של דיאלקטיקה ומיינדפולנס

מנחה: ד"ר יפעת כהן

היקף הקורס: 28 שעות אקדמיות

קורס מקוון

תיאור הקורס:

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוא טיפול אינטגרטיבי השייך לגל השלישי של ה-CBT. הטיפול מיועד להפרעה בוויסות רגשי וחוסר יציבות. גישה טיפולית זו, אשר פותחה ע"י הפסיכולוגית האמריקאית פרופ' מרשה לינהן (Marsha M. Linehan) בשנות ה-80, נחקרה אמפירית והוכחה כיעילה במיוחד. האלמנטים העיקריים בטיפול DBT עשויים לשמש מפת דרכים לפסיכותרפיה אינטגרטיבית.

בקורס זה אתייחס לדרכי החשיבה ועמדת ההוויה (being) של המטפל, וכן לדרכי ההתערבות העיקריות העומדות בבסיס הגישה. העמדה החווייתית מתבססת על מיינדפולנס ואילו העמדה החשיבתית מתבססת על הפילוסופיה הדיאלקטית. כמו כן, אתייחס במהלך הקורס לשתי פרדיגמות של התערבויות פסיכותרפיוטיות – 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 סינתזה. הדיאלקטיקה העיקרית בפסיכותרפיה מתייחסת לצורך ליצור קונטקסט של ולידציה וקבלת המטופל כפי שהיא, תוך ניסיון בלתי נלאה להביא לשינוי: הכח האדיר של הוולידציה טמון ביכולתו לתת למטופל הכרה בכך שנקודת המבט שלו אינה מוטעית ויש בה הגיון ומשמעות בקונטקסט של חייו ושל הסיטואציה. נלמד 6 רמות של ולידציה, לפי גישתה של מרשה לינהן; הפרדיגמה של שינוי ב-DBT נשענת 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 ויבאו דוגמאות קליניות. המשתתפים מוזמנים להביא דוגמאות קליניות מחדר הטיפול שלהם.

מטרות הקורס:

- פסיכותרפיה בכלל וייחודיות ה-DBT בפרט
- הקניית עמדות טיפוליות חדשניות ויעילות – מיינדפולנס ודיאלקטיקה: כיצד 'להיות' וכיצד לארגן את המחשבה באופן יעיל בתהליך הפסיכותרפיה
- לימוד ותרגול דרכי התערבות טיפוליות פרקטיות לקבלה, לשינוי ולאיוון ביניהם: ולידציה, אנליזה פונקציונלית

אודות המרצה:

ד"ר יפעת כהן, M.D. פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער ופסיכותרפיסטית. הקימה את מכון אופק לטיפול ולימוד DBT וניהלה אותו בין השנים 2007-2022. ניהלה מרפאת בריאות הנפש של משרד הבריאות (2006-1996). הרצתה והדריכה בטיפול פסיכודינמי בילדים ונוער במסגרת לימודי המשך של אוניברסיטת ת"א (2018-1994), מרצה בתוכנית הישראלית ל-CBT ומדריכה מוסמכת מטעם איט"ה. מרכזת את נושא DBT ומרצה במכון 'מפרשים' לחקר ויישום הגישה האינטגרטיבית בפסיכותרפיה במכללה האקדמית תל אביב-יפו. פיתחה את מודל 'ההורות הדיאלקטית', מלמדת ומדריכה בגישת DBT וגישת ההורות הדיאלקטית במכון 'אופק' ובמסגרות אקדמיות, ציבוריות ופרטיות.

מועדי הקורס:

7 ימי שני בין השעות 14:30-17:45, בתאריכים: 5/5/25; 12/5/25; 19/5/25; 26/5/25; 9/6/25; 16/6/25; 23/6/25. כל מפגש הינו בהיקף של 4 שעות אקדמיות.

- היקף הקורס הוא 28 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: 2,260 ש"ח

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 2,060 ש"ח

כיצד נרשמים:

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

תכנית הקורס:

מפגש 1	
פסיכותרפיה: קורטוב של היסטוריה ומושגי יסוד, יעילות ודרכי התערבות	
DBT בקליפת האגוז. מיקום המושגים העיקריים במערך הטיפול	
מפגש 2	
מיינדפולנס- זן בודהיזם, מדיטציה והשפעתה	
מיינדפולנס- עמדת המטפל, שימוש קליני	
מפגש 3	
דיאלקטיקה- שורשים פילוסופים, עמדה טיפולית	
הפרדיגמה הדיאלקטית בטיפול	
מפגש 4	
מהי ולידציה ולשם מה	
ולידציה כפרדיגמה של קבלה	

מפגש 5	
רמות של ולידציה. תרגול	
מפגש 6	
פתרון בעיות: אנליזה פונקציונלית אנליזה פונקציונלית כפרדיגמה של שינוי	
מפגש 7	
פרקטיקה של אנליזה פונקציונלית. תרגול סיכום הקורס	

רשימת קריאה:

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.