



טיפול ממוקד חמלה (CFT) בקשיים באינטימיות ובמיניות

הקורס מתאים למטפלים זוגיים ומשפחתיים, פסיכותרפיסטים, מטפלים באמנויות, עובדות סוציאליות, פסיכולוגיות ומטפלות מיניות.

טיפול ממוקד חמלה הנה גישה טיפולית אשר פותחה ב- 2009 על ידי פאול גילברט. גישה זו נשענת על יסודות ממספר מקורות, ביניהם: הפסיכולוגיה הבודהיסטית, פסיכולוגיה אבולוציונית, תיאורית ההתקשרות, טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) ומדעי המוח. ב-CFT נעזרים בשיטות התערבות ממוקדות ברגש, עבודה גופנית, שימוש בדמיון בתנועה ובמגוון טכניקות אשר נמצאו יעילות לפיתוח יכולת הכלה והרגעה עצמית והמסייעות בפיתוח חמלה.

בטיפול ממוקד חמלה (CFT) ומבוסס מיינדפולנס, נחקור את רצף המחשבות, הרגשות העולים או הנחסמים ואת התנועה השרירית במפגש עם רתיעה, גועל, פחד, קפיאה, כעס, תוקפנות, חוסר תחושה והעדר תשוקה במרחב המגעי-מיני. בתנועה עדינה אך אמיצה, בחדר הטיפול ובהתנסויות בבית, בני הזוג לומדים לחקור את הרטט העדין של רגע המפגש בין אחד לשני ובין חלקים מנותקים שבתוכנו – המפגש עם תסכול, פחד וכאב. המסע המשותף, הנו מסע של התקרבות ואינטימיות בין בני הזוג ובאותה מידה מסע של חידוש התנועה בכיוון של צמיחה אישית.

הקורס יושלב בין **היכרות תיאורטית** עם היסודות של ה-CFT ובין **התנסות חווייתית** במיינדפולנס וחמלה כיכולת משמעותית עבורנו כבני אדם המתמודדים עם נושא האינטימיות והמיניות בעצמנו, ובמערכות היחסים המשמעותיות שלנו. כמו כן, הידע וההתנסות החווייתית יאפשרו לפתח את ההבנה והיכולת לעבוד בגישה אפקטיבית זו עם זוגות ומטופלים פרטניים.

חיבור זה בין ה-CFT והטיפול הזוגי בתחום האינטימיות והמיניות הנו חדשני ונמצא בפיתוח ובחקירה ראשוניים בתקופה זו.

תכנית הקורס

- מבוא והיכרות בסיסית עם התיאוריה והמודלים של ה-CFT.
- למידה ותרגול חמלה עצמית על פי גישה של נפ.
- תרגול מיינדפולנס לפיתוח היכולת להרגעה עצמית וספרציה.
- חיבור לגישות פסיכולוגיות רלוונטיות לטיפול בקשיים מיניים במערב: ביון, בולבי ושנרש.
- Sensate Focus, הטיפול המיני של מסטרס וג'ונסון כפרקטיקה של מיינדפולנס וחמלה.
- היישום של ה-CFT בקשיים במיניות הקשורים לטראומה וחשיפה לא מתאימה למין בילדות ובגיל ההתבגרות.
- התנסות בעבודה עם מתח גופני מתוך אמנויות הלחימה הטיפוליות והחיבור לטיפול בקשיים במגע, אינטימיות ומיניות.
- CFT בעבודה עם זוגות במשבר, או בזוגיות המאופיינת בכעסים, ניכור, ביקורתיות ורגשות שליליים.
- הצגות מקרה וחיבור לחומרי קליניים.

המנחה:

את הקורס יעביר גבו וייס, פסיכותרפיסט, מטפל זוגי ומשפחתי ועוסק שנים רבות בטיפול בקשיים בתחום הזוגיות והמיניות עם פרטים וזוגות. כפסיכותרפיסט ומטפל זוגי, אני משלב התבוננות ועבודה דינאמית עם עבודת גוף-נפש מתוך אמנויות הלחימה המסורתיות, המיינדפולנס והטיפול ממוקד חמלה (CFT).

3 מפגשים (בחופשת הפסח, לפני החג): יום ראשון עד שלישי, 25 עד 27 מרץ 2018, משעה 10:00 עד 15:00.

מחיר הקורס: 900ש"ח (כולל מע"מ). לסטודנטים של המכון: 810ש"ח. ניתן לשלם בשני תשלומים.

מקום: מכון ברקאי, רחוב שארית ישראל 37, קומה 4, תל אביב.

לברורים והרשמה: 03-684-2600 או [לחצו כאן](mailto:barcai@barak.net.il) ונחזור אליך בהקדם

