

הכנס השנתי של
הפסיכולוגים/יות הקליניים/יות
חוזר ויתקיים

במלון
"גולדן קראון"
בנצרת ליד הר הקפיצה.
בימים א'-ד'

נושא הכנס:
"אי (של) שפיות זמנית?!"

בתוך המציאות המורכבת של חיינו והחוויית המורכבות
שהחברה כולה על כל חלקיה וגווניה ואנחנו חווים/ות הכנס נבנה.
מלון "נוף גינוסר", שהיה לנו בית ומרחב מוגן, משנה את פניו
ואנחנו בתהליכי בניה ויצירה מחדש.

מלון
גולדן
קראון
נצרת

תאריכים
8-11.6
ימים א'-ד'

לפסיכולוגים/יות הקליניים/יות שלום,

במציאות המורכבת בה אנו חיים/יות ומתמודדים/ות, אנחנו עוברים/ות חוויות עוצמתיות, קשות ומטלטלות.
התקופה הזאת עם השינויים שנדרשים להם דורשת מאתנו התבוננות עמוקה לתוך עצמנו ולאחרים ולעולם כולו וכוחות נפש.
הכנס הקודם התקיים בסימן 30 שנה למעבר שלנו לגינוסר. הכנס שהחל בערד, עבר שנה לנהריה והתקיים מבלבד 3 פעמים בגינוסר.
גינוסר נקרא לאורך זמן ערד בגינוסר עד שהפך לגינוסר בפני עצמו.
הכנס הפך בית לרבים מאתנו וזה היה הנושא. בית במובן של HOME ובהמשך לפרויד גם UNHEIMLICH (UNCANNY) אל-בייתי.
והנה בתוך כל השינויים והחוויות הקשות אנחנו נדרשים/ות לבנות בית חדש ובחרנו במקום הזה כמרחב פוטנציאלי מתאים, מכיל ומאפשר.
האם נקרא לכנס גינוסר בנצרת?
מבנה ואופי הכנס נשארים כפי שהם. הסדנאות, חלקן הגדול מוכרות וחלקן (כמו בכל שנה) חדשות עם מיטב המנחים/ות.
בכנס ניתן מקום לצרכים האישיים והמקצועיים שלנו, לקונפליקטים, לחלומות ולתשוקות, לאכזבות ולחוויות המורכבות, מקום לחיבור, לקושי ולנחמה.
נושא הכנס "אי (של) שפיות זמנית!?" נראה לנו מתאים לתקופה ולתהליכים שאנו עוברים/ות.

בהמשך לתהליכים בהם היו מעורבים/ות חברינו כולם/ן עם ניסיון בכנס, הקמנו השנה קבוצת חשיבה וועדה מארגנת. תודה על המעורבות והאכפתיות.

בתוך כל אלה חל שינוי נוסף. העמותה החדשה למען הפסיכולוגים/יות הקליניים/יות הוקמה ואמורה להיות מעורבת ופעילה בכל הקשור לתחום שלנו.
אנחנו מברכים/ות את הקמת העמותה ומקווים להצלחתה.

אתם/ן מוזמנים/ות, מחכים/ות לשמוע מכם/ן ומצפים/ות לראות אתכם/ן בכנס,

הוועדה המארגנת

ברוכים/ות הבאים/ות

" על הכנס "

השנתיים האחרונות הן שנים של התמודדויות מאוד מורכבות.

בתוך המעברים להם נדרשנו, גם הכנס מעתיק את מקומו בתוקף הנסיבות לנצרת. מתמחים/ות, מומחים/ות ומדריכים/ות, וותיקים/ות וצעירים/ות, מי שסיימו את חובות השמיעה לתואר השני ונרשמו בפנקס הפסיכולוגים, כולכם/ן מוזמנים/ות לכנס.

הסדנאות והמנחים:

כמו בכל שנה הכנס מגוון עשיר של סדנאות פרי פיתוחם ובהנחייתם של אנשי מקצוע ועמיתים מצוינים, וותיקים וחדשים בכנס וכולם בעלי ניסיון ייחודי.

הסדנאות ב-2 קטגוריות:

א. סדנאות מילוליות-חווייתיות.

ב. סדנאות המשלבות מגוון אמצעים וכלים טיפוליים, דרכים ושיטות. בחלק מהסדנאות ישולבו אלמנטים תיאורטיים - לימודיים.

חלק מהסדנאות מיועדות לכולם. חלקן – למתמחים/ות ולמומחים/ות הצעירים/ות. חלקן – לבעלי/ות וותק וניסיון בתחום וייבנו בהתאם לצורכיהם/ן של הוותיקים/ות יותר. ניתן יהיה לייחד סדנאות למי שנמצאים/ות בתהליכי הסמכה להדרכה ולמדריכים/ות.

בהתאם לבקשותיכם/ן בעת ההרשמה, ניתן יהיה לבנות את הסדנאות השונות בתיאום

עם המנחים/ות גם בהתאם לוותק, לגיל ולניסיון המקצועי.

נשמח להיענות, ככל יכולתנו, לבקשות אישיות ומיוחדות.

אתם/ן מוזמנים/ות לשאול אותנו, ליצור קשר ולכתוב לנו.

מלגות השתתפות יוענקו באופן דיסקרטי ובהתאם לקריטריונים.

אנו מזמינים/ות את כולכם/ן לבוא, לחוות, ללמוד וליהנות מהכנס והסדנאות.

הכנס כולל את השהיה במלון, בחדרי הפעילות ובחדר האוכל

נפעל בהתאם להנחיות פיקוד העורף והגורמים המוסמכים.

נשמח לראות אתכם/ן ולהפגש בגינוסר, הוועדה המארגנת

ניתן לפנות:

יוסי זלץ: salzyossi@gmail.com נייד: 054 – 5321570

מיכל מסטר ברק: michal.masterb@gmail.com נייד: 054-4666067

יובל נוס: yuval.nuss@gmail.com נייד: 052-3329405

הכנס יתקיים בימים א' - ד'.

האירוח

- במלון "גולדן קראון" – חדרים לשניים, חדרים ליחיד ולשלושה.
- שימו לב: מתמחים ומסיימי התואר גם אם לא החלו התמחות- מחירים מיוחדים ומוזלים.
- המומחים-המומחיות הצעירים-הצעירות, שנבחנו במהלך 2024-25, זכאים למחיר מתמחה.
- המחיר כולל: אירוח מלא, קפה "רץ" במהלך הסדנאות, עוגות/גלידה ופירות וכל הפעילויות.
- אבטחה כנדרש ובמשך כל שעות הפעילות בכנס.

מחירון

סוג החדר	אדם בחדר זוגי	אדם בחדר לשלושה	אדם בחדר ליחיד
מלון מתמחה	₪ 3950	₪ 3850	₪ 5100
מלון מומחה/מדריך	₪ 4075	₪ 3950	₪ 5200
השתתפות ללא לינה וארוחת בוקר	מומחה - מדריך ₪ 3150	מתמחה ₪ 3050	

* חדרי שלושה = מיטה זוגית + מיטה נפתחת או ספה נפתחת.

- בקשות, הנחות מיוחדות ומלגות, ניתן לפנות לוועדה המארגנת ובדיסקרטיות מלאה.
- הרשמה מאוחרת - לאחר 20.5.25 - על בסיס מקומות פנויים.
- למתקשים להירשם דרך האינטרנט, נא ליצור קשר טלפוני ואנו נעזור בהרשמה.
- משתתפת/שביקשו שותף/ה שלא נרשם, יישבצו על ידינו עם משתתפת/אחר ללא הודעה מראש. אנא וודאו עם חברכם הרשמה משותפת וציינו את השם המלא של השותף/ה.

ההרשמה והתשלום בכרטיסי אשראי דרך אתר הכנס של החברה המארגנת "גל כנסים":

WWW.GAL-CONVENTIONS.CO.IL

ביטול הרשמה והחזר כספי:

- שינויים וביטולים ייעשו במייל בלבד למשרדי גל כנסים conventions@gal-ct.com
- על כל שינוי בהזמנה ייגבו דמי טיפול בסך 100 ₪
- ביטול הרשמה עד תאריך 4.5.25 יוחזר התשלום בניכוי 150 ₪
- ביטול הרשמה עד תאריך 22.5.25 יוחזר התשלום בניכוי 250 ₪
- ביטול הרשמה מתאריך 22.5.25 - יוחזר התשלום בניכוי 50% מהתשלום לכנס.
- ביטול הרשמה מתאריך 29.5.25 - לא יהיו החזרים כספיים.

להלן פרטים לגבי הסדנאות:

- ❖ הנכם מתבקשים לציין 4 סדנאות בסדר עדיפות מ-1 (המועדפת ביותר) עד 4.
- ❖ **שימו לב:** למציינים פחות מ-4 אפשרויות שלא בתיאום אתנו - לא תינתן עדיפות.
- ❖ **רוב הסדנאות פתוחות לכולם.** ישנן המיועדות מראש לבעלי ניסיון וותק שונים. נוכל בהתאם להרשמה ולבקשותיכם, לבנות סדנה/ות למתמחים ומומחים צעירים, למומחים, למי שבההליך הסמכה להדרכה וכן לוותיקים ולבכירים.
- ❖ פתיחת סדנה מותנית במספר הנרשמים. מספר המשתתפים בסדנה בתיאום עם המנחה.
- ❖ תינתן עדיפות למקדימים. מספר המקומות בכל סדנה מוגבל!
- ❖ השיבוץ לסדנאות – בהתאם לשיקולים מקצועיים של המנחים והמארגנים.
- ❖ שימו לב לתנאי ההשתתפות (מועדים, אמצעים) בסדנאות שונות.
- ❖ השיבוץ יישלח למשתתפים בדוא"ל לפני הכנס ויפורסם על לוח המודעות במלון.
- ❖ חומר קריאה בסדנאות הלימודיות-עיוניות יישלח לנרשמים לביתם כשבוע לפני הכנס.
- ❖ **ציינו בקשותיכם ונשתדל להיענות,** כולל בקשות מיוחדות. אם לא נוכל – נודיע למשתתף/ת.
- ❖ **לבקשות מיוחדות ניתן לפנות :**
salzyossi@gmail.com או 054-5321570 יוסי זלץ
michal.masterb@gmail.com או 054-4666067 מיכל מסטר ברק
yuval.nuss@gmail.com או 052-3329405 יובל נוס

* הכנס מוכר ע"י קרן "ידע" במח"ר.

* אישורי השתתפות יינתנו למשתתפים ביום האחרון

דף הפייסבוק של הכנס: <https://www.facebook.com/Psy.Klinim>

רשימת הסדנאות והמנחים/ות

(הסדנאות בכל קטגוריה בסדר אלפביתי לפי שמות המנחים/ות)

(חלק מהסדנאות ייועדו לגילאים ולבעלי ניסיון מקצועי שונים)

א. סדנאות וורבליות חווייתיות :

1. בין "כאן ועכשיו" ל"שם ואז" - "סדנה תהליכית בגישה אנליטית המשלבת מרכיבים מעולם הפסיכודרמה"

ד"ר גיא אור – פסיכואנליטיקאי מנחה בחברה הפסיכואנליטית ופסיכיאטר, מלמד ומדריך במספר תוכניות לפסיכותרפיה: במעשה הטיפולי בתל אביב ובתוכנית למטפלים מנוסים בדרום – במסגרת החברה הפסיכואנליטית, וכן גם במפת דרכים ובתוכנית למטפלים באומנויות – במסגרת מרכז ויניקוט; חבר סגל התוכנית להכשרה בפסיכואנליזה אונטולוגית העומדת להיפתח במרכז ויניקוט; וחבר הוועדה המדעית של האיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי. מטפל ומדריך בקליניקה פרטית בתל אביב.

2. "אי (של) זיכרון" – עבודה קבוצתית אנליטית עם שימוש בזיכרונות מוקדמים

גב' גלית שטרן אלחדד, מ.א. -פסיכולוגית קלינית מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית. מטפלת מוסמכת בטיפול EMDR, SE, התמקדות, IFS (מערכות משפחתיות פנימיות), EFDT (טיפול דינמי חווייתי ממוקד). חברת סגל במכון לאנליזה קבוצתית ומדריכה במפרשים באקדמית תל-אביב יפו. מעבירה השתלמויות וקבוצות הדרכה במסגרות שונות. עובדת בקליניקה פרטית בת"א עם יחידים, זוגות וקבוצות.

3. אחים- אי של שפיות זמנית?

גב' סמדר אשוח, מ.א. – פסיכולוגית קלינית, מדריכה. פסיכואנליטיקאית מנחה במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו. אנליטיקאית קבוצתית במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. ראשת התוכנית לפסיכותרפיה קבוצתית בבית הספר לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, בה"ס לרפואה, אוניברסיטת תל אביב. חברת אפק. מלמדת ומדריכה במסגרות שונות. קליניקה בתל מונד.

4. "שלח לי שקט טוב מוגן": סדנת היפנוזה התייחסותית

ד"ר אודי בונשטיין – פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, מורשה לעיסוק, למחקר ולהוראת היפנוזה; פסיכולוג ראשי ומנהל השירות הפסיכולוגי של המרכז הרפואי לגליל; הדדיות – מכון מוכר ללימודי היפנוט.

5. כדי להיות לידנו – היש צריך מלים וכדי שנהיה לידו- עלינו למחוק אותן **(ישראל אליעז בספרו "הלא יאמן פשוט ישנו")**

אילנה בן חיים (אדם) – מ.א, פסיכולוגית חינוכית וקלינית. עובדת בטיפול בגישה הפסיכואנליטית עם ילדים ומבוגרים. מלמדת (באופן יצירתי) ומדריכה בתכניות לפסיכותרפיה. ספר השירים שלה "לא אני" יצא לאור בשנת 2016.

6. אי של שפיות – ההווה, האם היא בחוץ או בפנים?

גב' אברמית ברודסקי אביבי - מ.א, פסיכולוגית קלינית ואנליטיקאית יונגיאנית בכירה, מורה ומדריכה ב"רוח אדם" תכנית הכשרה פסיכואנליטית בודהיסטית. מורה ומדריכה במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית ע"ש אריך נוימן, מורה ומדריכה בתכנית ההכשרה של איגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי, מרצה ומדריכה בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת בר-אילן.

7. "איים בזרם": צרכי הסתגרות וצרכי שייכות בעת סערה

ד"ר אבי ברמן - פסיכולוג קליני, אנליטיקאי מנחה במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו, אנליטיקאי קבוצתי במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. מורה בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב.

גב' מוניקה טנאי - מ.א, אנליטיקאית קבוצתית, מטפלת במוסיקה. מרכזת את תוכנית ההכשרה לאנליטיקאים קבוצתיים במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית; מנהלת שותפה במכון ללימודים מתקדמים בהנחיית קבוצות. מרצה, מנחה ומדריכה. משרד הבטחון, שפ"ח רמת גן, קופות חולים. פרקטיקה פרטית.

8. ה(אי) אפשר בתוך ה(אי) שפיות

מר עופר דוברצקי – מ.א, פסיכולוג קליני מדריך, פסיכואנליטיקאי, מכון ת"א לפסיכואנליזה בת זמננו, ביה"ס לפסיכותרפיה – לימודי המשך ברפואה באוניברסיטת ת"א, "עמך – בנפשנו", קליניקה פרטית.

גב' נגה דן-גור – מ.א, פסיכולוגית קלינית מדריכה, אנליטיקאית קבוצתית, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, השירות הפסיכולוגי בטכניון, קליניקה פרטית.

9. אהבה בימי כול-רע"-סדנה חוויתית ברוח האנליזה הקבוצתית על כוחה של אהבה מול רוע ואובדן

גב' ליאת ורהפטיג ארן – מ.א, פסיכולוגית קלינית, פסיכואנליטיקאית ואנליטיקאית קבוצתית, חברת סגל במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו ובמכון לאנליזה קבוצתית, מדריכה ומנחת קבוצות אנליטיות. קליניקה פרטית, מלמדת אנליזה קבוצתית ואת הגישה ההתייחסותית במדינות שונות בעולם, מייסדת שותפה של בית הספר ההתייחסותי הבינ"ל של קייב. מתנדבת במערך FLM (FIRST LINE MED) בניהול מערך קבוצות התמיכה לנפגעי השביעי באוקטובר.

10. "אי (של) תנועה"

גב' אלה סטולפר - מ.א., אנליטיקאית קבוצתית, פסיכותרפסטית, מדריכה בכירה. חברת סגל במכון לאנליזה קבוצתית, בתוכנית לפסיכותרפיה קבוצתית "יובלים" במכון מפרשים, בתוכנית להנחיית קבוצות באוניברסיטה תל אביב ובמכון האקומי. מנהלת מכון לאנליזה קבוצתית ברוסיה (סטברופול), מלווה מקצועית תחום ההכשרה במרכז לטיפול קבוצתי לטראומה מינית, מדריכה במשרד הבטחון ובמרפאות לבריאות הנפש. בעלת פרקטיקה פרטית בגבעתיים.

11. בין קרבה לריחוק: מסע בקשרים בעידן של סערה ואי-ודאות

נימר סעיד - מ.א., פסיכולוג קליני בכיר מדריך ומטפל קבוצתי, המרכז הקהילתי לבריאות הנפש בנוף הגליל- שרותי בריאות כללית. חבר אפק- ארגון הישראלי לחקר תהליכים קבוצתיים וארגוניים. פרקטיקה פרטית, חיפה.

רחלי אסף - מ.א., פסיכולוגית קלינית מומחית ואנליטיקאית קבוצתית. מדריכה ב'עמך' בתחום הקבוצות, מרצה בתוכנית ההכשרה של הטיפול הקבוצתי אנליטי בסין, מרצה אורחת במוסדות שונים בתחום הפסיכותרפיה והאנליזה הקבוצתית, קליניקה פרטית ברחובות.

12. "להרגיש בבית" – אי (של) שפיות זמנית

"קהילת גינוסר בנצרת" ה"בית" של הפסיכולוגים הקליניים?!

מר עמי פרגו גופר - מ.א., פסיכולוג קליני מדריך, מטפל אישי, קבוצתי ויועץ מנהלים, ב"ס לעו"ס – אוניברסיטת תל אביב, ב"ס לעו"ס – אוניברסיטת בר-אילן, התוכנית לפסיכותרפיה – הפקולטה לרפואה – אוניברסיטת תל אביב, התוכנית לפסיכותרפיה פסיכודינמית – אוניברסיטת תל אביב, התוכנית להכשרת מנחי קבוצות – אוניברסיטת תל אביב, עבודה קבוצתית בגישת האנליזה הקבוצתית – אוניברסיטת תל אביב.

13. החלום כנווט פנימי לאיזון ולשפיות – סדנת חלימה

מר נתנאל פרי – מ.א., פסיכולוג קליני ואנליטיקאי יונגיאני בכיר. חבר במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית. מרכז לשעבר את התכנית לפסיכותרפיה יונגיאנית באוניברסיטת בר אילן, מנחה סדנאות חלימה ומלמד את הגישה היונגיאנית במסגרות שונות. מטפל בקליניקה פרטית בת"א.

גב' אילנה לנדי - מ.א., פסיכולוגית קלינית מדריכה. מנחת קבוצות. מרצה ומדריכה לשעבר בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת חיפה, לימדה שנים רבות בתוכנית למנחי קבוצות באוניברסיטת חיפה. מנחת סדנאות בנושא חלומות. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית קריית טבעון.

14. שפיותו של המטפל בעולם (פוסט) טראומטי

גב' אפרת קולודנר – מ.א., פסיכולוגית קלינית מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית. מדריכה בשרותי הייעוץ של האוניברסיטה העברית, מדריכה במשהב"ט מחוז ים ומחוז השפלה, חברת ועד העמותה הישראלית לטיפול והנחיית קבוצות, נציגת המכון לאנליזה קבוצתית בארגון הפסיכותרפיה האירופאי EFPP, בעלת קליניקה פרטית.

מר יגאל אזולאי – מ.א., פסיכולוג קליני מדריך ובוגר המכון לאנליזה קבוצתית. מדריך קבוצתי ופרטני במרפאה לבריאות הנפש בקריית יובל, מנחה קבוצות, מדריך צוותים לטיפול קבוצתי במרפאות בירושלים. בעל קליניקה פרטית בים ות"א.

15. "אכן דלים אנו אם איננו אלא שפויים" / דונלד ויניקוט, 1945.

מר דור רויטמן – מ.א, פסיכולוג קליני מדריך, מנחה קבוצות. בוגר התוכנית להכשרת אנליטיקאים קבוצתיים וחבר הועדה האקדמית במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. חבר הועד המנהל של העמותה הישראלית לטיפול והנחיה קבוצתית. עובד ב'צפנת', מכון למחקר, פיתוח וייעוץ ארגוני, מרכז התוכנית לייעוץ ארגוני בבי"ס 'תפנית' של האוניברסיטה הפתוחה. מנחה קבוצות במשהב"ט ובקליניקה פרטית. עוסק בהכשרה והדרכה של צוותים מקצועיים בהנחיית קבוצות.

16. סדנת עצמיות וזוגיות: "אני אשתגע כשתאמר שלום"

גב' איריס שמחוני שגב - מ.א, פסיכולוגית קלינית מדריכה בטיפול פרטני וזוגי, מרצה ומדריכה בלימודי המשך בטיפול זוגי בגישה פסיכואנליטית, התוכנית לפסיכותרפיה, אוניברסיטת תל אביב, בעבר - מרצה בהשתלמות בטיפול זוגי – החטיבה הקלינית בהפ"י ומכון מגיד, מרצה ומדריכה בתכנית לפסיכותרפיה, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

17. סדנה חווייתית למומחים ומדריכים ללא מנחה (קיימת גם אפשרות למנחה)

ב. סדנאות חווייתיות - התנסויות - בשילוב גישות ואמצעים

(בחלק מהסדנאות משולבת התנסות עם אלמנטים לימודיים)

18. הנגשת הגמישות - ההיפנוזה הבלתי פורמלית בקליניקה הטיפולית

מר וסים בירומי – מ.א, פסיכולוג קליני, מורשה להיפנוזה והוראה מדעית בהיפנוזה, חבר ועד דירקטוריון באגודה האירופאית להיפנוזה.
מנחה קבוצות דיאלוג באזורי קונפליקט ופוסט קונפליקט בארץ ובעולם.

גב' אלה בר – מ.א, פסיכולוגית קלינית, מורשה להיפנוט ולהוראה מדעית, מנהלת תחום ההיפנוזה בטכניון ומכהנת כיו"ר האגודה הישראלית להיפנוזה.

19. פירוק והרכבה - סדנה תהליכית בשילוב גוף ותנועה.

גב' תמר עיני להמן- מ.א, מטפלת במוסיקה, פסיכותרפיסטית, אנליטיקאית קבוצתית, חברה בוועד המנהל של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. מנחה קבוצות במשרד הביטחון באגף משפחות, מטפלת ביחידים ובקבוצות בקליניקה פרטית בכפר אדומים ובירושלים, מורה מוסמכת לתנועה מודעת בגישת "המרחב הפתוח" ומנחת קבוצות בגישה זו, מלמדת ומדריכה במכון לטיפול באומנויות במכללת דוד ילין. מנחת סדנאות, מרצה, עורכת ראשית של הספר "סיפור קבוצתי – מנחים כותבים על עבודתם בקבוצות".

גב' נועה פלג צברי, מ.א, פסיכותרפיסטית, מטפלת בתנועה ומנחת קבוצות. עובדת במשרד הבטחון באגף משפחות והנצחה ובאגף השיקום. מנחה בבית הספר לויסות וניהול כעסים של תמיר אשמן. בעלת קליניקה פרטית. משלבת עבודה אנליטית עם עבודת מיינדפולנס וגוף תוך חקירה מתמדת אחר נקודות המפגש בין גוף ונפש. מטפלת ב Emdr.

20. סדנת תיאטרון "פלייבק" – הקבוצה כגשר בימים סוערים

מר רונן קובלסקי – מ.א, פסיכולוג קליני בכיר. מדריך בטיפול ובאבחון. ראש המכון הישראלי לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק והמסלול לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק במרכז ויניקוט. חבר במכון לאנליזה קבוצתית. מרצה ומדריך במרכז ויניקוט בישראל. שיחק, כתב וביים בתיאטרונים שונים. הקים את "קבוצת התיאטרון הגדה השמאלית" ואת פרוייקט התיאטרון הישראלי-גרמני "דור שלישי". זכה בפרס "ARENA" הארופאי לבמאים צעירים.

21. להיות יבשה בתוך ים סוער

גב' איילת שמולביץ' – מ.א, פסיכולוגית קלינית מומחית, מטפלת גוף-נפש-רוח. מנהלת תוכנית המטפלים בבית הספר פסיכודרמה-ביה"ס לתורת הנפש הבודהיסטית. מלמדת בשילוב ביה"ס ללימודי פסיכותרפיה גוף-נפש-רוח. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית. בנוסף לפסיכולוגיה ולבודהיזם, לומדת ומתרגלת גם בדרך השמאניזם.

רשימת הסדנאות

(הסדנאות בכל קטגוריה בסדר אלפביתי לפי שמות המנחים/ות)

(חלק מהסדנאות ייועדו לגילאים ולבעלי ניסיון מקצועי שונים)

א. סדנאות וורבליות חווייתיות :

1. בין "כאן ועכשיו" ל"שם ואז" - "סדנה תהליכית בגישה אנליטית המשלבת מרכיבים מעולם הפסיכודרמה"

ד"ר גיא אור – פסיכואנליטיקאי מנחה בחברה הפסיכואנליטית ופסיכיאטר, מלמד ומדריך במספר תוכניות לפסיכותרפיה: במעשה הטיפולי בתל אביב ובתוכנית למטפלים מנוסים בדרום – במסגרת החברה הפסיכואנליטית, וכן גם במפת דרכים ובתוכנית למטפלים באומנויות – במסגרת מרכז ויניקוט; חבר סגל התוכנית להכשרה בפסיכואנליזה אונטולוגית העומדת להיפתח במרכז ויניקוט; וחבר הוועדה המדעית של האיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי. מטפל ומדריך בקליניקה פרטית בתל אביב.

אירועי השנה וחצי האחרונות העלו דילמות הנוגעות לחששות מפירוק ואובדן, ולהתגייסות ומאבק, דילמות אלה מהדהדות גם את המוכר (והזר) בתוכנו. התנועה וההתפתחות התוך נפשית במקומות אלה ומעבר להם מתהווה דרך הזולת, דרך המגע הרגשי עם הזולת והיכולת לתת לזולת לנגוע בנו. מה שמאפשר תנועה משותפת שבתוכה ביטוי אישי, שהיא התהוות העצמי דרך זולתו.

בסדנה שתהיה חווייתית ותהליכית נעסוק בכך, בתהליכים אישיים, בינאישיים, קבוצתיים, ובתנועה שבין ה'כאן ועכשיו' ל'אז ושם' (ובחזרה) – וזאת בגישה אנליטית, המשלבת מרכיבים מעולם הפסיכודרמה.

- הסדנה מתאימה למתמחים/ות, למומחים/ות ולמדריכים/ות.

2. "אי (של) זיכרון" – עבודה קבוצתית אנליטית עם שימוש בזיכרונות

מוקדמים

גב' גלית שטרן אלחדד, מ.א. -פסיכולוגית קלינית מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית. מטפלת מוסמכת בטיפול בSE, EMDR, התמקדות, IFS (מערכות משפחתיות פנימיות), וEFDT (טיפול דינמי חוויתי ממוקד). חברת סגל במכון לאנליזה קבוצתית ומדריכה במפרשים באקדמית תל-אביב יפו. מעבירה השתלמויות וקבוצות הדרכה במסגרות שונות. עובדת בקליניקה פרטית בת"א עם יחידים, זוגות וקבוצות.

"הזמן נעצר – והזיכרון ממשיך לנוע" (זלדה)

התקופה האחרונה מפגישה אותנו עם חוויות אינטנסיביות בחיים ובקליניקה ומאתגרת תפיסות של נורמליות ושפיות, זהות עצמית ואינטגרציה של חלקי עצמי שונים. המפגש עם המציאות בהווה מושפע מאוד מהפריזמה של המבנים הנפשיים שנוצרו בילדות המוקדמת – ייצוגים פנימיים, העברות מוקדמות ודפוסי התקשרות אשר ממשיכים לארגן את תפיסתנו, רגשותינו והאופן בו אנחנו נכנסים למערכות יחסים. הסדנה מתכתבת עם תמות אלו דרך העבודה הקבוצתית על זיכרונות מוקדמים, בהם מצוי הגרעין הראשוני של חווית העצמי. בהקשר הקבוצתי, הזיכרון המוקדם אינו ייצוג תוך נפשי בלבד, אלא מתהווה מחדש באמצעות העברה והעברה נגדית, מתעורר ומתארגן מחדש בתוך שדה בינאישי.

בסדנה יתאפשר למשתתפים (בדומה לתיאוריה של וויניקוט על מרחב המעבר), לנוע בין העולמות הנפשיים השונים, לחקור היבטים דיסוציאטיביים של הזיכרון ולמצוא בתוך ההדהוד הקבוצתי צורות חדשות של אינטגרציה ושל משמעות.

בסדנה ניצור יחד מעין "אי זמני" של חקירה נפשית, שבו הזיכרונות המוקדמים ישמשו כנקודת כניסה לעבודה עם מצבי עצמי ראשוניים, עם הסדקים והחרקים דרכם חודרת אי השפיות הזמנית, אך גם עם האפשרות לריפוי ולצמיחה מתוך המרחב הקבוצתי המכיל.

- הקבוצה תונחה ברוח האנליזה הקבוצתית, תוך שימוש בזיכרונות מוקדמים.
- הסדנה מתאימה לכל המעוניינים בלי קשר לשלב המקצועי שלהם.

3. אחים- אי של שפיות זמנית?

גב' סמדר אשוח, מ.א. – פסיכולוגית קלינית, מדריכה. פסיכואנליטיקאית מנחה במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו. אנליטיקאית קבוצתית במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. ראשת התוכנית לפסיכותרפיה קבוצתית בבית הספר לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, בה"ס לרפואה, אוניברסיטת תל אביב. חברת אפק. מלמדת ומדריכה במסגרות שונות. קליניקה בתל מונד.

יחסי אחים הם מהקשרים המשמעותיים והממושכים ביותר בחיינו. הם יכולים להיות מקור לתמיכה, להבנה עמוקה ולתחושת שייכות, אך גם לזירה של תחרות, קנאה וקונפליקטים. בסדנה ניבחן כיצד יחסי אחים יכולים לשמש כ"אי של שפיות זמנית" מקום מפלט, עוגן רגשי וכוח מחזק, אך גם כאתגר מתמשך שמלווה אותנו בשלבים שונים של החיים ולפעמים משאיר בתחושות של "אי שפיות זמנית". במוסף של הארץ מה22 לפברואר אמר דני אלגרט שאחיו איציק נחטף ונרצח בעזה "יש משהו שנראה כמובן מאליו בקשר בין אחים. הם תמיד שם, גם אם החיים לוקחים למקומות שונים וכל אחד טרוד בענייני היום יום שלו. אחים תמיד שם, בטח בזמן משבר."

השנים הקשות שאנו חווים עכשיו מעלות ביתר שאת את שאלת האחים ומיקומם בעולמנו הרגשי. האחים מבית וממקצוע, האחים בין שכנים וחברים, בין ובתוך חברות ומדינות. הקשרים שיש בין ה"אחים" מחזקים את תחושת השפיות או אי השפיות. יחסי האחים על מורכבותם, על הפיצולים, התחרות והיריבות, מול שיתופי פעולה ותמיכה, מעוררים חשיבה ותהייה אנליטית. איך זה בא לידי ביטוי בקליניקות שלנו? בעבודה הטיפולית? בעבודה ביננו כאנשי מקצוע?

הסדנה תאפשר בחינה וחשיבה על המורכבות הזאת בעולמנו הפנימי והחיצוני. מה ההשפעה של הכוחות הלא מודעים של יחסינו עם האחים שלנו, האמיתיים והמקצועיים. בסדנה דרך התנסות וחקירה, ככאן ועכשיו, נתבונן כיצד יחסי האחים המודעים והלא מודעים, בין אם יש לנו אחים וגם אם לא, משתחזרים ומשפיעים על הקשרים שלנו עם אחרים. המשתתפים מוזמנים לבדוק את הקשרים האחאיים והשפעתם על ההתפתחות והחויות הרגשיות הראשוניות-ההשפעה שלהם על חווית ה-"שפיות או אי השפיות".

הסטינג הקבוצתי, האינטראקציה בין המשתתפים, מאפשרים לבחון מחדש את יחסי האחים ומידת החופש שיש לשנות התנהגות חזרתית.

- בסדנה נעבוד בשילוב של שיטת האנליזה הקבוצתית ויחסי קבוצות.(פוקס וביון).
- הסדנה מתאימה לקבוצה מעורבת רב דורית-מתמחים, מומחים ומדריכים.

4. "שלח לי שקט טוב מוגן": סדנת היפנוזה התייחסותית

ד"ר אודי בונשטיין – פסיכולוג קליני ורפואי מדריך, מורשה לעיסוק, למחקר ולהוראת היפנוזה; פסיכולוג ראשי ומנהל השירות הפסיכולוגי של המרכז הרפואי לגליל; הדדיות – מכון מוכר ללימודי היפנוט.

'היא [אליס] בכלל שכחה על קיומה של הדוכסית, ונדהמה קצת כששמעה את קולה סמוך לאוזן, "את חושבת על משהו, יקירתי, ולכן שוכחת לדבר. אני לא יכולה לומר לך ברגע זה מהו המסר של זה, אבל עוד מעט אזכר".

"אולי אין כאן מסר, " העזה אליס להעיר.

"לא, לא, ילדה!" אמרה הדוכסית. "בכל דבר יש מסר, אם רק יודעים לגלות אותו".

(לואיס קרול, 'הרפתקאות אליס בארץ הפלאות')

סדנא חווייתית זו תאפשר התנסות במגוון כלים ומתודות היפנוטיות, תוך מפגש מקביל ובזמן עם הזולת שמחוצה לנו ועם מצבי העצמי (ego-states) השונים שבתוכנו. מצבי עצמי אלו כוללים חלקים ילדיים לצד חלקים בוגרים, חלקים נשיים לצד חלקים גבריים, חלקים יצירתיים לצד חלקים הרסניים, חלקים שפויים לצד חלקים פחות שפויים, ועוד. תמיד מרחפת הכמיהה למסע בזמן לעבר אזורי החוויה המוקדמים, אל המקום בו היו הדברים נכונים ומדויקים, במין זיכרון של תום ורוך. המפגש (הפנימי והחיצוני) מאפשר, אך בו זמנית גם מאתגר חוויה זו. מפגש זה מביא עמו את היצר והיצירתיות, את התשוקה והרגשות העזים, את החיים. בבוא העת מגיע גם הפיתוי. המפגש (הפנימי והחיצוני) מביא אתו גם את כאב ההכרה בחלקיות, המאפשרת בתורה צמיחה והתפתחות, תקווה וחווית זיכרון של מה שיהיה.

היפנוזה הנה מתודה גמישה, בטוחה ומסקרנת המאפשרת מגע מוחשי באזורים העמוקים ביותר של החוויה, גם אלו שאינם מודעים לנו. בעוד שהתפיסה המסורתית יותר מתייחסת ל"היפנוזה של אדם אחד" (אם המטפל-המהפנט והכלי שהוא מיומן ואומן בו, ואם המטופל-המהפנט ויכולות ההיענות ההיפנוטית שלו) הרי שהתפיסות העכשוויות מתייחסות (בדומה להתפתחויות בשדה הפסיכואנליטי) ל"היפנוזה של שני אנשים". נתנסה ונתרגל מגוון טכניקות הניתנות ליישום במסגרת העבודה הטיפולית (אם במסגרת טיפול היפנוטי ואם במסגרת טיפול שאינו היפנוטי) והעשויות להגביר את יעילותנו כאנשי טיפול ולסייע בהתפתחות האישית והמקצועית.

• לא נדרש ידע קודם בהיפנוזה.

5. כדי להיות לידנו – היש צריך מלים וכדי שנהיה לידו- עלינו למחוק אותן **(ישראל אליעז בספרו "הלא יאמן פשוט ישנו")**

אילנה בן חיים (אדם) – מ.א, פסיכולוגית חינוכית וקלינית. עובדת בטיפול בגישה הפסיכואנליטית עם ילדים ומבוגרים. מלמדת (באופן יצירתי) ומדריכה בתכניות לפסיכותרפיה. ספר השירים שלה "לא אני" יצא לאור בשנת 2016.

איך מתמודדים עם ה"לא יאמן"? מהם הכלים העומדים לרשותנו במצב שמערער את תחושת השפיות שלנו? איך מוצאים מילים למה שהוא מעבר למילים ואיך נזהרים ממילים שמאיינות את מה שקורה?

נראה שבתקופה האחרונה אנו נתקלים במצבים רבים שניתן להגדירם כ"לא יאמן". אלה מצבים שבהם גם אנו, "אנשי המילים", עשויים לחוות את החסר ואת העודף במילים בזמנית: דרך החושים- מועברות אלינו תחושות שאנו לא מוצאים להן מילים, ובמקרים אחרים- אנו נתקלים בצורות של מילים שאין לנו כלים להתמודד איתם. בקליניקה- החוויה דומה: יש מטופלים ששותקים את המילים שיאפשרו לנו לתקשר איתם ויש מטופלים שקשה למצוא את תחושותיהם בתוך שטף דיבורם. לאלה שבינינו שעובדים עם ילדים צעירים- הקושי להסתמך על תקשורת מילולית בלבד- הוא ענין שבשגרה לעומת זאת, בטיפול במבוגרים- הקושי הזה קצת פחות שכיח, אך הוא עשוי להופיע ביתר שאת במצבי מצוקה.

בסדנא שלנו ניתן מקום למילים ולמחיקתן כדי שנוכל להכיל את ה"יש שלא יאמן".

- הסדנא מיועדת לכל מי שהנושא מושך אותו.

6. אי של שפיות – ההווה, האם היא בחוץ או בפנים?

גב' אברמית ברודסקי אביבי - מ.א, פסיכולוגית קלינית ואנליטיקאית יונגיאנית בכירה, מורה ומדריכה ב"רוח אדם" תכנית הכשרה פסיכואנליטית בודהיסטית. מורה ומדריכה במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית ע"ש אריך נוימן, מורה ומדריכה בתכנית ההכשרה של איגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי, מרצה ומדריכה בתכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת בר-אילן.

פיתוח היכולת להתהוות. סדנא חווייתית דינמית במרחב בו פסיכולוגיית העצמי פוגשת הבנות יונגיאניות. בתהליך ישולבו התנסויות המכוונות לפתח את הרגישות והקשב למציאות החולמת אותנו בכל רגע ורגע ולהעמיק בנו את ההבנה של חווית ההחלמה.

- הסדנא פתוחה לכל מי שרוצה להשתתף.

7. "איים בזרם": צרכי הסתגרות וצרכי שייכות בעת סערה

ד"ר אבי ברמן – פסיכולוג קליני, אנליטיקאי מנחה במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו, אנליטיקאי קבוצתי במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. מורה בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב.

גב' מוניקה טנאי - מ.א, אנליטיקאית קבוצתית, מטפלת במוסיקה. מרכזת את תוכנית ההכשרה לאנליטיקאים קבוצתיים במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית; מנהלת שותפה במכון ללימודים מתקדמים בהנחיית קבוצות. מרצה, מנחה ומדריכה. משרד הבטחון, שפ"ח רמת גן, קופות חולים. פרקטיקה פרטית.

בתקופה של משבר עמוק כמו זו שאנחנו חווים כיום, שמירת השפיות שלנו כוללת תנועה בין הצורך להסתגר, לבין הצורך להיות יחד. גם הימנעות ופרטיות וגם מפגש והצטרפות – שניהם עשויים להיחוות כמקלט בעת סערה. אנו, כמו איים אינדיבידואליים בזרם של מציאות משתנה וסוערת, חווים בדידות אך גם כמהים למגע, מחפשים הגנה אך גם מבקשים קשר.

בתוך מציאות סוערת זו, ההבדל בין מטפלים למטופלים עשוי להצטמצם והדמיון בחוויותיהם נוכח במפגש הטיפולי. במובנים אחרים, חברתיים-פוליטיים, ים של שוני עלול להרחיק בין מטפל למטופל כאיים בזרם. יכולתנו, כאנשים וכמטפלים, לשמור על עמדה מתבוננת ונבדלת, מאוימת בתוך רגשות סוערים.

מתוך תרומות משותפות, הקבוצה עשויה להיות אי לא בודד שבתוכו נחקור את המתח שבין הסתגרות לחיבור, בין ניכור לקרבה, בין הצורך בפרטיות לבין השאיפה להרגיש חלק מקהילה תומכת. נהיה דומים ושונים. נעסוק בקשיים לחיבור לאחרים בזמן של חרדה, אבל וטראומה לצד האפשרויות הטמונות במציאת דרכים חדשות למגע אנושי, חיבורים משמעותיים ותמיכה הדדית.

הסדנא היא פסיכו-דינמית-חוויתית ותונחה בגישת האנליזה הקבוצתית.

ברישום לסדנא תינתן עדיפות למומחים, למדריכים ולנרשמים בתהליך הסמכה להדרכה.

8. ה(אי) אפשר בתוך ה(אי) שפיות

מר עופר דוברצקי – מ.א, פסיכולוג קליני מדריך, פסיכואנליטיקאי, מכון ת"א לפסיכואנליזה בת זמננו, ביה"ס לפסיכותרפיה – לימודי המשך ברפואה באוניברסיטת ת"א, "עמך – בנפשנו", קליניקה פרטית.

גב' נגה דן-גור – מ.א, פסיכולוגית קלינית מדריכה, אנליטיקאית קבוצתית, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, השירות הפסיכולוגי בטכניון, קליניקה פרטית.

*אין אדם שהוא אי, שלם לעצמו
כל אדם הוא חלק מהיבשה, נתח מן האדמה.
כשרגב-עפר נסחף בים, אירופה פוחתת
ממש כמו אילו נסחף צוק,
כמו אילו נסחפה אחוזת ידידיך או אחוזתך שלך.
מותו של כל אדם ממעיט אותי משום שאני כרוך באנושות.
ועל כן אל תשלח לעולם לברר למי מצלצל הפעמון: לך הוא מצלצל.
(ג'ון דון, תרגום שמעון זנדבק)*

אנחנו חיים במציאות שאולי הדרך היחידה לשרוד אותה היא ב"מסכים מפוצלים". ניסיון לשמור על רצף, של זהות, רצף של זמן, רצף של שגרה – לעומת קטיעות, זמן שקפא.

במצבי טראומה, המנגנון שאנחנו מגייסים הוא דיסוציאציה שמפצלת בין חלקים שבחוויה אי אפשר לשאת אותם יחד. ברומברג (1998) מציע לנו לנסות לעמוד במרווח שבין החלקים, ולא לקרוס לתוך הפיצול של להיות או כאן או שם.

במחשבה על הכנס, יכולה להיות נחישות שאי אפשר כנס במצב הזה. ("אי אפשר"). יכולה להיות נחרצות שחייבים ניתוק מהמצב ("אי של שפיות"). אולם, עצם ההגעה לכנס יכולה להיות סוג של עמידה במרווח שבין המצבים: החזקת הקונפליקט שבו יש גם את התחושה שזה בלתי אפשרי, בתוך המלחמה והסבל, לעסוק בעצמי ולשהות בכנס - וגם את התחושה שזה חיוני, הכרחי, ראוי לשמר מרחב של התפתחות או נשימה בתוך הכאוס.

בסדנה ננסה לייצר הזדמנות לעמוד בעוד מרווחים בין מצבי עצמי אישיים ולאומיים – ולהמנע מלקרוס לפיצול המתבקש בשל הבלתי נסבל.

המצב שאנו חווים, למרות ה"ביחד ננצח", בסופו של דבר כופה עלינו גם בדידות מאד גדולה.

הכנס והסדנה בתוכו, מציעים הזדמנות לזכור שאין אדם שהוא אי. אנחנו חלק מ"רקמה אנושית אחת", מושפעים ומשפיעים, מוזנים ומזינים, לוקחים, "נגזלים", נותנים.

ניפגש במרחב קבוצתי שבו נוכחות האחרים מאפשרת לנו מבטים שונים ומשתנים – מזווית האי, מזווית היבשה, מזווית האפשר (או לא), מזווית ה(לא) שפוי, ומהמרווחים שביניהם.

כל זאת בהתאם למידת ההתמסרות המתאימה לכל אחד ואחת.

- הסדנה היא סדנה דינאמית.
- מוזמנים מדריכים, מומחים ומתמחים כאחד.

9. אהבה בימי כול-רע"-סדנה חוויתית ברוח האנליזה הקבוצתית על כוחה של אהבה מול רוע ואובדן

גב' ליאת ורהפטיג ארן – מ.א, פסיכולוגית קלינית, פסיכואנליטיקאית ואנליטיקאית קבוצתית, חברת סגל במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו ובמכון לאנליזה קבוצתית, מדריכה ומנחת קבוצות אנליטיות. קליניקה פרטית, מלמדת אנליזה קבוצתית ואת הגישה ההתייחסותית במדינות שונות בעולם, מייסדת שותפה של בית הספר ההתייחסותי הבינ"ל של קייב. מתנדבת במערך FLM (FIRST LINE MED) בניהול מערך קבוצות התמיכה לנפגעי השביעי באוקטובר.

"האהבה תלקט אותך כגבעולי חיטים" (חליל ג'ובראן)

בסדנה נתבונן על תפקידן החיוני של אהבה ומיניות בימים של אובדן, מלחמה ורוע, ועל אשמה המקשה עלינו להתחבר ל"דחף החיים" ולהנאה ועל אהבה כשפיות.

נשתף בחוויות של התאהבות ואהבה זוגית, כילדים וכהורים, ב'פצעים' באהבה' שצברנו במהלך החיים, המלווים אותנו לבגרותנו.

נתבונן על האופנים בהם 'הפצעים' משוחזרים ונחווים ביחסים בתוך הסדנה, בדרכים בהן אנו מתגוננים בפני מגע ואהבה ומסכלים אותה ונחווה ונתייחס גם לרגעים של התחדשות וריפוי של השברים ב'כאן ועכשיו' של המפגש ביננו.

10. "אי (של) תנועה"

גב' אלה סטולפר – מ.א., אנליטיקאית קבוצתית פסיכותרפסטית, מדריכה בכירה. חברת סגל במכון לאנליזה קבוצתית, בתוכנית לפסיכותרפיה קבוצתית "יובלים" במכון מפרשים, בתוכנית להנחיית קבוצות באוניברסיטה תל אביב ובמכון האקומי. מנהלת מכון לאנליזה קבוצתית ברוסיה (סטברופול), מלווה מקצועית תחום ההכשרה במרכז לטיפול קבוצתי לטראומה מינית, מדריכה במשרד הבטחון ובמרפאות לבריאות הנפש. בעלת פרקטיקה פרטית בגבעתיים.

לפני כשנה וחצי העולם עצר מלכת ואנחנו נעצרנו, תהינו, פעלנו, המשכנו וממשיכים.

לאן ואיך ?

מאז 7.10 כולנו התוודענו להשפעתה של טראומה הקולקטיבית על חיינו הן ברמה האישית והמשפחתית והן ברמה החברתית.

זו נגעה ונוגעת בנו במכלול החיים שלנו.

בחווייה הטראומטית חלקים של הנפש מתפצלים לאיים מבודדים שאין ביניהם יחסי גומלין ותנועה.

התנועה והתפתחות התוך נפשית מתהווה באמצעות המפגש עם האחר אצל הזולת ובתוכנו ושלובה ביכולת שלנו לגעת ולהינגע ביחסים בין אישיים.

בסדנה דינמית חווייתית שתונחה ברוח אנליזה קבוצתית נפגוש פרשות דרכים שונות של אי תנועה בחיינו. נתבונן, נחוה וננוע יחד בריתמוס המאפשר ביטוי אישי תוך תנועה משותפת לאזורי חיים וחיבורים באמצעות היכל המראות הייחודי שנוצר בקבוצה.

11. בין קרבה לריחוק: מסע בקשרים בעידן של סערה ואי-ודאות

נימר סעיד - מ.א, פסיכולוג קליני בכיר מדריך ומטפל קבוצתי, המרכז הקהילתי לבריאות הנפש בנוף הגליל- שרותי בריאות כללית. חבר אפק- ארגון הישראלי לחקר תהליכים קבוצתיים וארגוניים. פרקטיקה פרטית, חיפה.

רחלי אסף – מ.א, פסיכולוגית קלינית מומחית ואנליטיקאית קבוצתית. מדריכה ב'עמך' בתחום הקבוצות, מרצה בתוכנית ההכשרה של הטיפול הקבוצתי אנליטי בסין, מרצה אורחת במוסדות שונים בתחום הפסיכותרפיה והאנליזה הקבוצתית, קליניקה פרטית ברחובות.

בעולם שבו תחושת הוודאות מתערערת והמציאות החיצונית מטלטלת, דווקא מערכות היחסים הקרובות: משפחה, זוגיות, חברויות, וקשרים משמעותיים נוספים, הופכות לזירה מורכבת, שבה מתנגשות תחושות של כמיהה לקשר ולבטחון מול חשש מקרבה וחשיפה. במקביל, מתעורר מתח בין הרצון באינטימיות ובמגע לבין הסתגרות והתכנסות. הקבוצה הזו נולדה מתוך ההבנה שדווקא בזמנים סוערים, יש בכוחם של קשרים להוות מרחב לחקירה ולחתימה אחר משמעות ועוגן.

ייחודיות הקבוצה – מנחים שמגיעים מעולמות שונים:
הקבוצה תנוהל על ידי שני מנחים, שמביאים עימם לא רק ניסיון מקצועי עשיר בטיפול קבוצתי אלא גם זהויות שונות, נקודות מבט מגוונות וחוויות חיים שונות.

בנימה אישית, נציין כי הפערים והחיבורים בינינו אינם רק חלק מההנחיה – הם חלק מהחוויה עצמה. המפגש בינינו יוצר מרחב שבו גם חילוקי דעות וגם הבנות חדשות הופכים לכלי עבודה חי. מתוך השוני בינינו, אנו מציעים הזדמנות ייחודית להתבונן במורכבות הקשרים: איך זה להרגיש "אחר" במערכת יחסים? איך מתמודדים עם נקודות מבט שונות מבלי לאבד את עצמנו? ואיך אפשר, למרות ואולי דווקא בגלל ההבדלים – למצוא קרבה חדשה?

12. "להרגיש בבית" – אי (של) שפיות זמנית

"קהילת גינוסר בנצרת" ה"בית" של הפסיכולוגים הקליניים!*

מר עמי פרגו גופר – מ.א, פסיכולוג קליני מדריך, מטפל אישי, קבוצתי ויועץ מנהלים, ביי"ס לעו"ס – אוניברסיטת תל אביב, ביי"ס לעו"ס – אוניברסיטת בר-אילן, התוכנית לפסיכותרפיה – הפקולטה לרפואה – אוניברסיטת תל אביב, התוכנית לפסיכותרפיה פסיכודינמית – אוניברסיטת תל אביב, התוכנית להכשרת מנחי קבוצות – אוניברסיטת תל אביב, עבודה קבוצתית בגישת האנליזה הקבוצתית – אוניברסיטת תל אביב.

מטפלים אנחנו נעים סימולטנית ב"מרחבי בית" מקבילים: הבית הנברא, כל פעם מחדש, בתוך חדר הטפול עם מעטפת הקהילה המקצועית המלווה אותנו ובמקביל עם הבתים שלנו בחיינו היומיומיים עם המעטפת החברתית המלווה אותנו, כל זאת בתוך מציאות לאומית/חברתית מאתגרת במיוחד.

בית (Home) הוא תמיד מפגש נפשי דיאלקטי דינמי בין הצורך לביטוי אישי (ה"אני") והצורך לתנועה משותפת (ה"אנחנו"), בין הרצון לייחודיות לרצון להשתייכות, בין מרחב מאפשר למרחב חוסם, בין מרחב תקוע למרחב משחקי.

הכמיהה למגע ממלא עומדת בבסיס האומץ והאתגר לבניית מרחב מפגש/מגע חופשי, מרחב משחקי (Playground) מהנה לא קונפורמי, יצירתי ויצרי מרפא, פנים ביתי וחוצי ביתי. האומץ להסתכן בהנאה מהאחרים ומעצמנו בתפקידים שונים ובבתים השונים.

בסדנה נעזר ב"קהילת גינוסר בנצרת", מרחבים "ותיקים" ו"חדשים", ה"בית" של הפסיכולוגים הקליניים הנברא כל שנה מחדש, כמרחב חופשי פוטנציאלי, משחקי לא קונפורמי, מוגבל בזמן, בין המשתתפים בסדנה בפרט, כמו גם במרחבי המפגשים השונים בכלל. נתבונן במרחבים, פנימיים וחיצוניים, מאפשרים וממלאים לעומת אלו המעכבים ומרוקנים, מרחבי מגע (מוגנות נראות מובנות) ומרחבי נתק (אי-מוגנות אי-נראות אי-מובנות), מרחבי כאב והנאה סיכון וסיכוי, בצמתים המקצועיים והאישיים בהם אנחנו נמצאים.

אתגר האומץ "להיות" בסדנה?, "להיות" ב"קהילת גינוסר בנצרת?", "להרגיש בבית"!?

- הסדנה תונחה בשילוב הגישה האינטר-סובייקטיבית עם גישת האנליזה הקבוצתית.

13. החלום כנווט פנימי לאיזון ולשפיות – סדנת חלימה

מר נתנאל פרי – מ.א, פסיכולוג קליני ואנליטיקאי יונגיאני בכיר. חבר במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית. מרכז לשעבר את התכנית לפסיכותרפיה יונגיאנית באונ' בר אילן, מנחה סדנאות חלימה ומלמד את הגישה היונגיאנית במסגרות שונות. מטפל בקליניקה פרטית בת"א.

גב' אילנה לנדי - מ.א, פסיכולוגית קלינית מדריכה. מנחת קבוצות. מרצה ומדריכה לשעבר בתוכנית לפסיכותרפיה באוניברסיטת חיפה, לימדה שנים רבות בתוכנית למנחי קבוצות באוניברסיטת חיפה. מנחת סדנאות בנושא חלומות. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית קריית טבעון.

...מבקש דבור אחד, נקי, נעים וחם שישמש ספסל

מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי שלי

אשר יצאה מן התבה, לכמה רגעים, בשעות הבקר,

ולא מצאה מאז מנוח לרגלה. (מתוך "מבוקש", שירו של אדמיאל קוסמן)

בימים סוערים אלו, כשהמציאות מטורפת יותר מן החלומות, ההקשבה לחלומות בקבוצה רגישה, יכולה להיות מקום להניח בו את כף הרגל... החלום הוא ניסיון טבעי וספונטני של הנפש שלנו להיערך מול הסערות החיצוניות והפנימיות שעוברות עלינו והוא מסייע לנו לנווט את ספינת הנפש במסע שלה לאי של שפיות.

נקודת המבט מן התורן של "האני החולם", יכולה להוות נקודת תצפית חשובה, כדי לתקן את הסטייה בניווט שקיימת אצל "האני הער".

בסדנה נתייחס אל החלום כאל משל אשר מבטא בצורה סמלית את המגמות והיסודות השונים הקיימים בתוכנו, מעניק משמעות למציאות הפנימית והחיצונית, מכוון אותנו ומאפשר את המסע ההתפתחותי שלנו. ננסה ללמוד את שפת המקור של הנפש באופן חוויתי בעיקר. כמו כן נתייחס לתהליכים בקבוצה ונעמוד על יחסי הגומלין הקיימים בין התכנים הסימבוליים של חלומות המשתתפים, לבין הדינאמיקה המתרחשת במהלכה. היות שהחלום מחזיק פקעת של משמעויות, התבוננות מנקודות מבט שונות של החברים בקבוצה, יכולה לאפשר מצע לצמיחה ולהתפתחות.

המשתתפים, גברים ונשים מכל שלבי ההתפתחות המקצועית, מוזמנים להביא חלומות רשומים שנחלמו בתקופות שונות בחייהם, או שייחלמו לקראת הסדנה או במהלכה.

14. שפיותו של המטפל בעולם (פוסט) טראומטי

גב' אפרת קולודנר – מ.א., פסיכולוגית קלינית מדריכה ואנליטיקאית קבוצתית. מדריכה בשרותי הייעוץ של האוניברסיטה העברית, מדריכה במשהב"ט מחוז י-ם ומחוז השפלה, חברת ועד העמותה הישראלית לטיפול והנחיית קבוצות, נציגת המכון לאנליזה קבוצתית בארגון הפסיכותרפיה האירופאי EFPP, בעלת קליניקה פרטית.

מר יגאל אזולאי – מ.א., פסיכולוג קליני מדריך ובוגר המכון לאנליזה קבוצתית. מדריך קבוצתי ופרטני במרפאה לבריאות הנפש בקרית יובל, מנחה קבוצות, מדריך צוותים לטיפול קבוצתי במרפאות בירושלים. בעל קליניקה פרטית ב-ים ות"א.

הסדנה תאפשר מרחב קבוצתי להתבוננות במרכיבי הזהות והאופן בו אנו מתהווים להיות פסיכולוגים ומטפלים, בעבר ובהווה. נזמין התבוננות בתהליכים מודעים ולא מודעים ברמה התוך אישית והבין אישית, כיצד עולמנו האישי תופס מקום בזהות המקצועית שלנו - ולהיפך. ננסה להבין כיצד מאפייני התקופה והסערות מסביב מעצבים מחדש את זהותנו המקצועית ואת קיומנו כבני אנוש וכמטפלים.

נזהה את חוויות העבר החוזרות ומשתלטות ומפרות את המתח בין אותנטיות ו- belonging לבין fitting-in והצורך להשתייך.

חיינו מתנהלים במתח מובנה בין שני צרכים אנושיים – מחד, הצורך לאינדיבידואליות ועצמאות ומאידך, הצורך לשייכות, להיות מקובלים, נאהבים ומוערכים.

האדם לא בוחר להיוולד, הוא גם לא בוחר את הוריו, את משפחתו ואת הסביבה אליה נולד. הקבוצות אליהן הוא משתייך – תרבותית, משפחתית, לאומית, היו קיימות עוד טרם לידתו. מעגלים חברתיים אלה משפיעים על אישיותו, לידתו ואולי אף ברחם אימו.

ההתנסות הקבוצתית מתרחשת במרחב המעבר בו מתרחש מפגש בין מציאות פנימית לחיצונית. בדומה למושג "מרחב פוטנציאלי" אותו טבע וויניקוט, המרחב בקבוצה מאפשר שחזור דפוסי חיים משמעותיים מהעבר ומהווה מעין מיקרוקוסמוס המשחזר את עולמו של המשתתף. ת. פוקס, אבי האנליזה הקבוצתית אמר: "we see ourselves through other's eyes" – זהו הייחוד בקבוצה המפגיש את המשתתפים בה ברגשות המתעוררים מתוך קשרים בין אישיים ומתוך "היכל המראות" שמשתתפי הקבוצה מהווים אחד עבור השני.

15. "אכן דלים אנו אם איננו אלא שפויים" / דונלד ויניקוט, 1945.

מר דור רויטמן – מ.א, פסיכולוג קליני מדריך, מנחה קבוצות. בוגר התוכנית להכשרת אנליטיקאים קבוצתיים וחבר הועדה האקדמית במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. חבר הועד המנהל של העמותה הישראלית לטיפול והנחיה קבוצתית. עובד ב'צפנת', מכון למחקר, פיתוח וייעוץ ארגוני, מרכז התוכנית לייעוץ ארגוני בבי"ס 'תפנית' של האוניברסיטה הפתוחה. מנחה קבוצות במשהב"ט ובקליניקה פרטית. עוסק בהכשרה והדרכה של צוותים מקצועיים בהנחיית קבוצות.

כל אחד מאיתנו הוא פסיפס ייחודי, שמשנתנה ומתפתח עם תנועת השנים ושינוי הזווית של קרני השמש המשתברות על חלקיו השונים. התהוותנו כפסיכולוגים קליניים משתלבת עם התפתחותנו כבני אדם, כישראלים, בתוך סביבתנו המקצועית, האישית, בתוך משפחתנו. בימים כאלו, מה זה להיות חלק מהמרקם האנושי, מהחברה הישראלית, להיות בן משפחה, אח, אחות, בן, בת, אם או אב, להיות פסיכולוג קליני?

בימים של טראומה קולקטיבית מתמשכת שמטלטלת את החברה הישראלית - מה זה להיות שפוי? מה זה להיות שבוי, ובידי מי או מה?

עוד חורף מפנה את מקומו לאביב והנה הקיץ מגיע ואנחנו נעים במעגל החיים. מתקרבים ומתרחקים, לעיתים נסחפים, לפעמים מתנגשים, מתכנסים שוב לרגע, כדי להרגיש. כדי לנסות להבין לאן אנחנו שייכים. אמר ג'ון דון: מותו של כל אדם מחסיר ממני, משום שיש לי חלק במין האנושי. ולכן לעולם אל תשאל, למי צלצלו הפעמונים; לך הם מצלצלים*.

פוקס טען שהאדם הוא מערכת פתוחה, נקודת צומת במטריקס מסועף של תהליכים טראנס-פרסונאליים, שעוברים דרכו, משנים ומעצבים אותו, בעת שהוא משפיע ומשנה את מהלכם ובו-זמנית טובע את עקבותיו במטריקס ובהתפתחותם של האנשים שאיתם הוא בא במגע.

בקבוצה נעבוד בגישת האנליזה הקבוצתית. גישה אשר מייצרת מרחב פתוח לתהליך הקבוצתי להיפרש דרך הזמנת הקולות השונים, האישיים והקבוצתיים, להשפיע על מהלך השיח. לצד החקירה של הצרכים והחוויית של הקבוצה המתפתחת, ניעזר בקבוצה כדי להעמיק את המגע עם כל אחד מהמשתתפים, בזמן שמתאים לו/לה, ועם השאלות והחוויית הייחודיות שהוא/היא יביאו איתם. יחד, נחקור אזורים שעל הגבול בין שפיות ואי-שפיות - אישית, בין-אישית וחברתית.

* מתוך: No man is an island / John Donne. בתרגומו של דרור גרין.

16. סדנת עצמיות וזוגיות: " אני אשתגע כשתאמר שלום"

גב' איריס שמחוני שגב – מ.א, פסיכולוגית קלינית מדריכה בטיפול פרטני וזוגי, מרצה ומדריכה בלימודי המשך בטיפול זוגי בגישה פסיכואנליטית, התוכנית לפסיכותרפיה, אוניברסיטת תל אביב, בעבר - מרצה בהשתלמות בטיפול זוגי – החטיבה הקלינית בהפ"י ומכון מגיד, מרצה ומדריכה בתכנית לפסיכותרפיה, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.

היות-יחד ובניית תא זוגי מאפשרים התרחבות, נדיבות והישענות ולעיתים קורסים לתלות חונקת, בה אין מרחב ממשי לשונות והשתנות.

לומר שלום – נתפס כפרידה מוחלטת, אבל ניתן לשמוע בו את האפשרות האחרת של קבלת הפנים, זו המקדמת את הנחת כלי המאבק כדי ליצור מרחב לשניים שאינם זהים – בהשלמה ובשלום.

יצירה והתחלקות בחלל נפשי משותף בו המיינד של הזולת ומחשבותיו משתנים ואינם ידועים עד תום, קיום בו-זמני בין המציאויות הנפשיות של שני השותפים, יכולים גם הוא להוות איום, ולחלק מהאנשים זוהי בעיה שלא ניתן להתגבר עליה.

בסדנה נתבונן על השתתפות בחלל הנפשי והפיזי ועל התפתחות בזוגיות, דרך תהליכי התקרבות והתרחקות במהלך הזמן ובעתות משבר.

- הסדנה דינמית, בקבוצה בת עד 12 משתתפות.ים, תוך שמירה על מרחב בטוח לחשיפה, נגיעה רגשית והדהוד.

17. סדנה חווייתית למומחים ומדריכים ללא מנחה (קיימת גם אפשרות למנחה)

ב. סדנאות חווייתיות - התנסויות – בשילוב גישות ואמצעים

(בחלק מהסדנאות משולבת התנסות עם אלמנטים לימודיים).

18. הנגשת הגמישות - ההיפנוזה הבלתי פורמלית בקליניקה הטיפולית

מר וסים בירומי – מ.א, פסיכולוג קליני, מורשה להיפנוזה והוראה מדעית בהיפנוזה, חבר ועד דירקטוריון באגודה האירופאית להיפנוזה.
מנחה קבוצות דיאלוג באזורי קונפליקט ופוסט קונפליקט בארץ ובעולם.

גב' אלה בר – מ.א, פסיכולוגית קלינית, מורשה להיפנוט ולהוראה מדעית, מנהלת תחום ההיפנוזה בטכניון ומכהנת כיו"ר האגודה הישראלית להיפנוזה.

ההיפנוזה האריקסוניאנית היא מסע אל מעבר למילים – היא לוקחת אותנו אל מחוזות המטאפורה, הנרטיב והחווייה המולטיסנסורית, היכן שהנוקשות מתרככות, והאפשרויות מתרחבות. נצלול בסדנה אל עקרונות הליבה של ההיפנוזה האריקסוניאנית ונגלה כיצד ניתן להתמיר מצבי FFF למצבי צמיחה וגמישות תודעתית.

נעמיק ב-שש היכולות המרכזיות של אריקסון, Destabilization, Naturalistic, Experiential –
Tailoring, Utilization, Strategic – ונגלה כיצד ניתן להפעיל אותן ונחזק את המשאבים הפנימיים הנדרשים להתנעת תהליך שינוי עמוק ומתמשך.

דרך תרגולים חווייתיים, הדגמות קליניות ושיח דינמי, נלמד כיצד להפוך כל אינטראקציה טיפולית לשדה פורח של אפשרויות חדשות, וכיצד ניתן, ברגעים הנכונים, לכונן נווה בלב מדבר.

התודעה הופכת אלכימאית, והצרות לאוצרות. אם נכנסים – מגיעים למקומות מופלאים.

19. פירוק והרכבה - סדנה תהליכית בשילוב גוף ותנועה.

גב' תמר עיני להמן - מ.א, מטפלת במוסיקה, פסיכותרפיסטית, אנליטיקאית קבוצתית, חברה בוועד המנהל של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית. מנחה קבוצות במשרד הביטחון באגף משפחות, מטפלת ביחידים ובקבוצות בקליניקה פרטית בכפר אדומים ובירושלים, מורה מוסמכת לתנועה מודעת בגישת "המרחב הפתוח" ומנחת קבוצות בגישה זו, מלמדת ומדריכה במכון לטיפול באומנויות במכללת דוד ילין. מנחת סדנאות, מרצה, עורכת ראשית של הספר "סיפור קבוצתי – מנחים כותבים על עבודתם בקבוצות".

גב' נועה פלג צברי - מ.א, פסיכותרפיסטית, מטפלת בתנועה ומנחת קבוצות. עובדת במשרד הבטחון באגף משפחות והנצחה ובאגף השיקום. מנחה בבית הספר לויסות וניהול כעסים של תמיר אשמן. בעלת קליניקה פרטית. משלבת עבודה אנליטית עם עבודת מיינדפולנס וגוף תוך חקירה מתמדת אחר נקודות המפגש בין גוף ונפש. מטפלת ב Emdr.

חיבור חסר/שושנה ויג

אני רוצה לאבד את עצמי

בדרך אל החבורים הקדושים

אפרק לגורמים את אברי

אניח אותם במגרות עטופות בד משי

ינוחו להם חלקי מחי המתש

אני צריכה צום

אני צריכה אדמה

אני צריכה ריק

אזיר חם שאתעופף בעולמי

חיה את הרגע

כמו שרציתי כל הימים

מישהו מוכן לאסוף אותי?

התקופה הקשה והארוכה שעוטפת אותנו, הביאה את הגוף אל קידמת הבמה.

אנחנו פוגשים רעידות, שתיקות, כאבים, אנחות וקולות שבר.

תחושות ההלם והצער ללא ספק נתנו, ועדיין נותנים, אותותיהם בגופינו,

שמבקש גם רגיעה, רוח שחרור והנאה.

במקביל, אנו מוצאים את עצמינו מתמודדים עם אמונות, דעות וערכים

שמתפרקים ומחפשים את דרכם להרכבה מחדש.

• בסדנה זו נפגש עם תכנים אלו דרך החיבורים לגוף, תנועה, קול ושיח.

20. סדנת תיאטרון "פלייבק" – הקבוצה כגשר בימים סוערים

מר רונן קובלסקי – מ.א, פסיכולוג קליני בכיר. מדריך בטיפול ובאבחון. ראש המכון הישראלי לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק והמסלול לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק במרכז ויניקוט. חבר במכון לאנליזה קבוצתית. מרצה ומדריך במרכז ויניקוט בישראל. שיחק, כתב וביים בתיאטרונים שונים. הקים את "קבוצת התיאטרון הגדה השמאלית" ואת פרוייקט התיאטרון הישראלי-גרמני "דור שלישי". זכה בפרס "ARENA" הארופאי לבמאים צעירים.

תיאטרון הפלייבק יוצר מרחב משחקי של אסוציאציות חופשיות וחשיבת חלום סביב הזיכרון האישי והתכנים התוך נפשיים הגלומים בו – דבר המאפשר ביטוי סימבולי ועיבוד שלהם בצורה אפשרית יותר לעיכול ולהפנמה מחדש. כחלק מכך מתאפשר חופש חשיבתי רב מתוך העבודה בשפה הסוריאליסטית של העולם הפנימי. העבודה הקבוצתית מאפשרת מעבר חומרים נפשי בין חברי הקבוצה – דבר המגדיל את החופש שלהם לפעול בתוך הקבוצה ומחוצה לה תוך העצמת חוויות של אמפתיה והפנמה מחדש. במסגרת תהליך העבודה עוברים חברי הקבוצה שוב ושוב בין מצב בו ניתנת להם ההזדמנות "לשחק את האחר", לבחון ולתרגל את החוויה והיכולת להתבונן על המציאות מנקודת ראותו, לבין "לתת לאחר לשחק אותי" – לעשות שימוש באחר לשם הרחבת פרספקטיבת ההסתכלות של העצמי. תהליך זה מספק לחברי הקבוצה אימון מתמשך בעבודה בתוך המרחב הקבוצתי, באמפתיה ובהבנה של האחר. בנוסף לכך מגבירה העבודה הקבוצתית בפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק תהליכים של לכידות קבוצתית, העצמה של קולות מוחלשים, עיבוד של מערכת המיתוסים הקהילתית ותהליכי פתרון קונפליקטים.

בסדנה זו נתנסה בעבודה קבוצתית באמצעות תיאטרון פלייבק. נספר סיפורים מחיינו העכשוויים, מזיכרונות העבר ומחשבותינו אודות העתיד ונחווה את העברת התכנים העכשוויים דרך חשיבת החלום הקבוצתית, הדימויים, האסוציאציות, ההנאה מהתהליך היצירתי והמרחב הנוצר בעבודה התיאטרונית. דגש מיוחד יושם על בניית המארג הקבוצתי-קהילתי באמצעות אוצר הדימויים הקבוצתי וחשיבותו בימי משבר.

21. להיות יבשה בתוך ים סוער

גב' איילת שמולביץ' - מ.א., פסיכולוגית קלינית מומחית, מטפלת גוף-נפש-רוח. מנהלת תוכנית המטפלים בבית הספר פסיכודרמה-ביה"ס לתורת הנפש הבודהיסטית. מלמדת בשילוב -ביה"ס ללימודי פסיכותרפיה גוף-נפש-רוח. מטפלת ומדריכה בקליניקה פרטית. בנוסף לפסיכולוגיה ולבודהיזם, לומדת ומתרגלת גם בדרך השמאניזם.

"לא לטבוע/ להיאחז בענף הקרוב/ לא להיסחף בנהר/ לבחור היטב, שיהיה בהישג יד/ שיחזיק את משקל הנפש/ לאורך זמן/ ובשוק הסערה/ לגלות שאת גזע" (עידית ברק).

ימים קשים עוברים עלינו תקופה ארוכה, ארוכה מידי. כמו אוקיינוס סוער, כשאנו משוועים ליבשה, אפילו אי, אי שמרגיש שפיות בתוך אי השפיות. איך מצליחים לשאת את הכאב המטלטל? ועם עולה שמחה, מה מקומה ואיך לשאתה יחד עם הכאב? איך צולחים את התקופה המורכבת הזו, כקיצון של החיים שמביאים איתם תמיד הן כאב והן יופי?

הבודהה, אחד מחכמי הנפש הגדולים בהיסטוריה, עסק בסבל – מה יוצר אותו ואיך משתחררים ממנו. חלק קטן מתוך תורתו הענפה – המיינדפולנס (נוכחות ללא תגובתיות ושיפוטיות), מקבל מקום נרחב בתוך המערב, כשזיהו את יכולות הריפוי העצומות הטמונות באיכות זו.

בסדנה זו, בה נלמד את בסיסי הבודהיזם ונתרגל מיינדפולנס, ננסה לטפח אי בתוכנו, אי של שקט, צלילות וחמלה, ונראה כיצד אפשר לכוון איכויות אלו כאשר סערה מאיימת להטביע מבחוץ ובמפנים. אתגרי כאב מצויים למעשה ביומיום וכל הזמן, ובתקופה מה – 07/10 רבים מאיתנו פוגשים תחושות מטלטלות בעוצמתן ובתדירותן, עוד יותר. בסדנה נלמד לפגוש כאב ולשאת אותו הן עבורינו והן עבור המטופלים שאנו מלווים. נלמד ונתרגל מה יוצר ומגביר את הסבל, ואיך אפשר להפחית ואף להשתחרר ממנו – בחוכמה ובחמלה. בטיפוח האיכויות הללו, אנו מאפשרים לתודעה שלנו להיות רחבה, ללב להיות פתוח, לנו לגדול בתוך כך, ואולי להרגיש אי של שפיות.

- הסדנה משלבת לימוד, תרגול במדיטציה, תרגול בקבוצות קטנות ובקבוצה הגדולה.
- הסדנה מתאימה למומחים ולמתמחים, למתרגלים ותיקים וחדשים.
- הסדנה תתקיים באולם ובחוץ.
- יש להביא כרית לשבת עליה, ובגדים נוחים.

תוכנית הכנס

שעות	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'
07:30-09:00		ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
09:00-10:30	הבריכה תעמוד לרשות המשתתפים	סדנאות	סדנאות	סדנאות
10:30-11:00	(קבלת חדרים משעה 15:00)	הפסקת קפה ופירות	הפסקת קפה וגלידה	הפסקת קפה פינוי חדרים 10:30-11:15
11:00-13:30	תחילת הרשמה 12:00 (קבלת חדרים משעה 15:00)	סדנאות	סדנאות	11:15-12:45 סדנאות
13:30-14:30	מפגש ראשון בסדנאות 13:00-14:30	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	מפגש מסכם בקבוצות 13:00-14:30
15:00-16:00	מפגש כלל המשתתפים והמנחים 15:00-16:30	הפסקת צהריים	הפסקת צהריים	15:30 – 14:30 ארוחת צהריים קלה
16:00-16:30	מפגש על קפה ועוגה 16:30-17:30	קפה ועוגה	קפה ועוגה	
16:30-18:00	סדנאות 17:30-19:00	סדנאות 16:30-19:30	סדנאות 16:30-19:30	
18:00-19:30	פגישת מנחים ראשונית 19:15-19:45	סדנאות 16:30-19:30	סדנאות 16:30-19:30	
20:00	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	
"בערבנו של יום" פעילות מקצועית וחברתית	21:30 מפגש פתיחת הכנס פעילות תרבותית (תתפרסם בהמשך)	22:00 "את/ה ואני והרוח" שירה בצוותא "עוד נמשך הריקוד..." מסיבת ריקודים	"מפגש מסכם- מנחים 20:30-21:00 22:00 "מעלה ועד..." מסיבת ריקודים אל תוך הלילה	

❖ שימו לב לשעות הפעילות בימים א' וד'