



כנס פסיכו-דהרמה

25 שנה אחרי:

תובנות מהתפתחות המפגש בין בודהיזם לפסיכותרפיה

בזום 24.09.2021

לפני כחצי יובל, בסלון בית תל-אביבי, נפגשו יעקב רז ונחי אלון. הידידות ביניהם צמחה, ואיתה השיח על המפגש בין בודהיזם לפסיכותרפיה, שהוביל בהמשך להקמת בית הספר 'פסיכו-דהרמה'. קשה היה אז לדמיין את היקף הדיאלוג והחיבור שיצמחו בין שדות נפש אלה. בעשרים וחמש השנים שחלפו, וביתר שאת בעשור האחרון, הפכו טיפולים מבוססי מיינדפולנס לחלק מהמיינסטרים הטיפולי, ותפיסות בודהיסטיות כמו תפיסת ה'מאמץ ללא מאמץ' או תפיסת (היעדר) העצמי הפכו לחלק מהשיח הטיפולי. בד-בבד הדרך הבודהיסטית הושפעה מאופני החשיבה הפסיכואנליטית, ומהבנה המערבית של התודעה, המוח והדרכים בהם אלה משתנים ומתעצבים. בדיעבד ניתן לומר שזהו מהלך טבעי - מפגש של שתי שיטות גדולות של פיתוח וטיפול התודעה, חוכמה עתיקה פוגשת חוכמה חדשה, תפיסות שונות של תודעה וטרנספורמציה נפגשות ומושפעות הדדית.

תכנית הכנס

בכנס זה נבקש להתבונן על החיבורים בין הבודהיזם לפסיכותרפיה, הן ברמה התהליכית והן סביב סוגיות ותכנים עכשוויים של מפגש פורה זה. את הכנס נפתח בדיאלוג בין עבר להווה. במרכז שיחה בין יעקב רז, שלומד ומלמד דהרמה כבר 50 שנה, לבין ד"ר עודד ארבל, תלמיד ומורה דהרמה בעצמו, מקים מרכז המיינדפולנס המדברי בבית החולים הפסיכיאטרי בבאר שבע. נחי אלון יצטרף אלינו בשיחה מצולמת, ויספר על התהוות המפגש בין בודהיזם לעולמות הטיפול מנקודת מבטו. הכנס ימשיך עם מושבים וסדנאות בחירה, שיגעו בהיבטים שונים של החיבור בין בודהיזם לטיפול. בפאנל המסכם שתנחה הגב' איילת שמולביץ', ראשת תוכנית המטפלים של פסיכו-דהרמה, בהשתתפות מנחי/ות הכנס, נתבונן ונציג כיוונים עתידיים של התפתחות השיח והמעש.



להרשמה ולקבלת לינק



עמותת קשב פתוח

כנס פסיכו-דהרמה

25 שנה אחרי:

תובנות מהתפתחות המפגש בין בודהיזם לפסיכותרפיה

סדר היום:

24.09.2021

9:00	פתיחה, מדיטציה קצרה ד"ר אסף (סטי) אל-בר, מנהל אקדמי ביה"ס פסיכו-דהרמה
9:15-10:40	25 שנות בודהיזם ופסיכותרפיה בישראל משוחחים: יעקב רז, ד"ר עודד ארבל, נחי אלון (וידאו).
10:40-11:00	הפסקה
11:00-12:15	מושבים מקבילים וסדנאות לבחירה:
	'להיות במלאות' - מיינדפולנס ועולם הטיפול איילת שמולביץ' מתי התודעה מתפתחת? - קבלה רדיקלית והשיח הטיפולי ד"ר אסף (סטי) אל-בר כשהמטפל מפסיק לטפל יובל אידו טל כשהמטפל הפצוע פוגש מטופל פצוע מאיה לאוב התמוססות העצמי בתוך הוויית הגומלין הטיפולית ד"ר איריס דותן כץ
12:15-12:30	הפסקה
12:30-13:30	כיוונים עתידיים בחיבור בין דהרמה לטיפול - פאנל מסכם בהנחיית איילת שמולביץ', ובהשתתפות מנחי/ות הכנס.

להרשמה ולקבלת לינק

<https://www.pdharma.com/after25>





כנס פסיכו-דהרמה

25 שנה אחרי:

תובנות מהתפתחות המפגש בין בודהיזם לפסיכותרפיה

פירוט הסדנאות/מושביו:

איילת שמולביץ' | 'להיות במלאות' – מינדפולנס בעולמות הטיפול
צ'אגורם טרונגפה, המורה הטיבטי הידוע, מתאר טיפול כליווי המאפשר למטופל לחיות את עצמו במלואו. ואכן פסיכותרפיה בהשראה בודהיסטית, רואה את האדם על מכלול מימדיו, ולא דווקא דרך משקפיים של פתולוגיה, או של העצמי והסיפורים שלו. במפגש זה, נתבונן איך הסתכלות רחבה זו תורמת לצמיחה ולהתפתחות. נחוה ונשוחח על היכולת לשהות בחלקים שונים שלנו, מיטיבים ופוגעניים, ולטפח איכויות שונות בנו כמו רגשות מרפאים.

ד"ר אסף (סטי) אל-בר | מתי התודעה מתפתחת? – קבלה רדיקלית והשיח הטיפולי
הגישה הבודהיסטית מניחה כי בתנאים של קבלה, רווחה ונוכחות מתעוררת השאיפה לפתח ולטפח את התודעה. ביקורת עצמית ושיפוטיות לא רק שאינן תומכות בפיתוח התודעה, אלא שהן מחסום בפניו. חמלה לאחרים ולעצמנו היא חלק מרכזי מהתפתחות טבעית זו והיא לא יכולה להתפתח בנוכחות הרגשות העוכרים. בסדנא הזאת נתרגל ונכיר (על קצה המזלג) את תפיסת הקבלה הרדיקלית ונתייחס לקשר בינה לבין המעשה הטיפולי.

יובל אידו טל | כשהמטפל מפסיק לטפל
מהי ליבת מעשה הסיוע? מה מאפשר ומה עוכר סיוע מוצלח? האם חמלה היא משהו שעושים או משהו שקורה לנו, או שאולי היא משהו שאנחנו משתתפים בו?

מאיה לאוב | כשהמטפל הפצוע פוגש מטופל פצוע
כאשר המטפל מסכים להיות בפגיעות, הוא מאפשר גם למטופל להיות בפגיעות, ומתאפשרת חוויית חוסן עמוקה וביטחון שנוצר מתוך המפגש האנושי. במושב זה ניגע, (בכלים מתוך הפסיכודרמה והאקומי), בפגיעות זו של המטפל, במפגש עם מטופל פצוע-פגיע ופוגע.

ד"ר איריס דותן כץ | התמוססות העצמי בתוך הוויית הגומלין הטיפולית ומעבר לה
במפגש נתייחס להיבטים שונים בהם הדהרמה יכולה להוות מקור השראה לתהליכי סיוע. נעשה זאת תוך כדי התבוננות באינטראקציה הטיפולית כמערכת רחבה של יחסי גומלין – בתוכנו, בינינו, בקהילה אשר סביבנו ובעולם שבו אנו חיים.