

בוחרים להרגיש

3 כתב עת בנושאי סיוע רגשי לפי עקרונות השיטה הקוגניטיבית-התנהגותית בגישתו של שמחה צישינסקי



בני גולדברג מתאר
זירת התמודדות:

**אובססיות,
לשבור או
ללמוד?**



העניך קורניק
מגלה מאמריקה:

**סודות
הביקוע
הגרעיני**



מוישה גוטמן
ממקצע מסרים:

**כל
האנשים
טובים**



בעין ציבורית

עמ' 14

המזודינ

עמ' 6

בקהילה

אמת ואמונה! אמת ויציב!

חברים יקרים!

'שלוש' מעורר התניה של 'חזקה'. ואכן, הגיליון השלישי בס"ד של 'בוחרים להרגיש' מחבר אותנו ליציבות והמשכיות. "החוט המשולש לא במהרה ינתק".

האתגר המרכזי בחיי היהודי הוא להכיר בערך מעשיו. בשדה הטיפול והייעוץ עומדים מול המטפל 'סכמות' רבות ומגוונות המנסות ליצור לו תחושה של עליבות פנימית. הן ינסו לשכנע אותו שהוא עובד רק עבור התשלום או בגלל רצון לביטוי עצמי וכד', בעוד שבפועל התפיסה הנכונה היא אמונה – אמון, שיש בו מקום כנה פנימי, שמתוכו הוא פועל. מקום של מפגש נשמות מתוך שליחות אמיתית.

כך זה גם בהתייחסות לכל התהליך המופלא של התפתחות הסיבטי שלנו - תרפיית הבחירה. ההצלחות הטיפוליות, הבשורה, ההתפתחויות התמידיות, הכל מתנקז לידיעה אחת חדה וצלולה כבדולח: יש לנו משמעות עצומה, בהפצת טיפול סופר-מקצועי הנובע משורש יהודי-ערכי מבורר. יש לנו אמונה ב'אמת' הפנימית המניעה כאן את הכל, וכך מתרחבת ההודיה על ה'יציב'.

חסדי ה' אשירה. השנה האחרונה עמדה בסימן צמיחה והתחדשות, בסייעתא דשמיא עצומה. הושקו סדנאות הלמידה באמצעות וידיאו הצוברות בס"ד תאוצה רבה.

הסדנא הנוכחית 'אור בחיים' המצויה כעת בשיאה, היא אבן מפנה ב'סיבטי צישינסקי'. 'תרפיית הבחירה' הוגדרה מחדש באופן מדויק ומלוטש, נוספו לה אגפים תיאורטיים רבים וטכניקות חדשניות ומקוריות.

החידושים היסודיים ביותר מתנקזים כמובן לסיבטי עצמו. נוספו הבנות יסוד רבות להפעלה עוצמתית של הטיפול הקוגניטיבי, טכניקות חדשניות להזנקת התהליך קדימה, והעולה על הכל: השקעה עצומה בבניית 'נפש מטפל': פיתוח היצירתיות, תחושת האמת המובנית, הנביעה הפנימית של מקצוענות יושר וערכים יהודיים אוטנטיים, וכמו כן הרחבה גדולה ברכישת יכולת ההקשבה האיבחון וניהול הטיפול.

תודה מיוחדת מעומק לב לצוות הנפלא והמסור שכתב וערך את הגיליון. התוצאה הנפלאה ממחישה את המאמץ העצום שהושקע.

לסיום, מילה אחת אישית: תודה שאתם כאן ותודה שהייתם. נמשיך בס"ד לזרום לצמוח ול'לחיות' בכח ה'ביחד' העצום הזה. יהי רצון שתשרה שכינה במעשה ידינו.

שלכם בידדות ובהערכה
שמחה



מילה אישית



סודות הגרעין

של הענין קורניק

דו שיח מאלף עם הר"ר העניך (חנוך) קורניק מבכירי התרפיסטים במרכז 'קויות' בבורו פארק. העניך סיים את הקורס בארה"ב לפני כשנתיים ומאז הוא פועל כיועץ ותרפיסט. בפיו תובנות מאלפות בין על חוויותיו כתלמיד ובין על התנסותו בעבודה בפועל.

אמריקה... יש כאן מהפיכה. זה מפליא. הרי ארה"ב היא ארץ האקדמיה והתארים, גם בציבור החרדי, איך יתכן שאנשים פונים לטיפול אצל 'אברכים' ללא תואר וללא 'ליינס'?

מעבר לכל חשבון אחר אנשים מחפשים פתרון, מחפשים ישועה. אדם סובל מתרוצץ ממטפל למטפל ולא נושע, הוא מתחיל לחפש משהו שעוזר. לא מעניין אותו

אמר כאן היו חשובים מאוד אבל הפנמת החומר נעשתה בעיקר דרך ההאזנה. אני יודע שכעת יש בארץ לוקוסוס של צפיה בוידאו, אבל יחד עם זאת אני מאוד מאוד ממליץ לכל תלמיד: אל תוותר על שמיעת ההקלטות, ודווקא כמה פעמים. כך זה חודר לך ל'מערכת הפעלה'. האם הצלחנו ללמוד? צמחו כאן תרפיסטים עם יכולות מדהימות ומעגלי הפונים מתרחבים כל הזמן בקצב מהיר. אמריקה כעת באמצע גלגות את

ארה"ב מאוד רחוקה, ולמדתם בעיקר דרך שיעורים מוקלטים. הצלחתם בכלל ללמוד כראוי?

דווקא היה קורס מאוד קרוב... האוזניות של הנגן צמודות הכי קרוב לאוזן. הקורס נאמר כל כך ברור וחד, והדברים תמיד חתרו ליסודיות ולתובנות מדהימות, שכאשר התחלנו לשמוע-נשאבנו לעולם אחר. ברור שהשיעורים החיים ששמחה

כלום. ברור שיש מטפלים טובים שעוזרים וכו' אבל בכל זאת יש אצלינו משהו מיוחד במינו. ואם נדבר בסגנון 'נקודת טמבל': הנה עובדה שהכח של תרפיית הבחירה הוא כל כך חזק, עד שהוא הצליח לגבור על העיקרון האמריקאי הקדוש של מטפל אקדמי בלבד.

וזה לא רק הקהל הרחב אלא גם אנשי מקצוע. פסיכיאטרים לא יכולים לשלוח אלי בגלל שהביטוח לא ישלם עבורי, אבל מכבדים מאוד את הדעה שלי על התיק. חויתי התפעלות רבה מפסיכיאטרים בכירים על הידע והיכולות שלי ללא לימודים אקדמאיים. הם מתקשים להאמין, הם לא רגילים לזה. כמה פעמים לאחר ששמעו ממני חוות דעת הם מחקו את כל התרופות שנתנו ורשמו תרופות אחרות. הם קיבלו ללא עוררין את הגישה שלי, ומתוך כבוד השמור לאנשי מקצוע בכירים.

ובכל אופן, אתה לא חושב שכדאי לך להמשיך להשתלם באקדמיה? להוציא תואר?

ברצוני לומר משהו על זה. מסר חשוב מאוד. יש לי חברים קרובים שהשתתפו בקורס והלכו אחר כך ללמוד באקדמיה. אני בקשר איתם כל הזמן ואני רואה איך הם איבדו את המיקוד העמוק והלכו למקומות שטחיים. הם לומדים שם כותרות מאוד מרשימות, הרבה ידע, הרבה טכניקות, הרבה יוקרה, אבל הם הולכים ומאבדים את יכולת הטיפול שרכשנו אצל שמחה. את הנקודה העוצמתית של הבנת טיפול והפעלת טיפול. אני יודע שזה נשמע מפתיע או מוגזם אבל אני חווה זאת כל העת. הם לא הספיקו לפתח מיומנות במכרה הזהב שקיבלנו וכעת החומר האקדמי מטביע אותם. כשלומדים עוד ועוד טכניקות ודרכים ותיאוריות בלי חיבור נכון ל'נפש מטפל', מחמיצים את לב העניין, את מה שמפעיל הכל. ואז יכולת הטיפול יורדת במקביל לעליית מפלס הידע.

הנה למשל מגיע אלי ידיד טוב וטוען לי: "לא למדנו בקורס על טיפול בטרואמה, וזה הרי כל כך חשוב, כעת אנו לומדים בקולג' עשרות פגישות על טראומה ואיך מטפלים בה..." שוחחנו על מה שהוא למד שם והראיתי לו שלמדנו הכל, בסיגנון שונה, וכמובן למדנו את הדרך הברורה איך ליישם את כל הידע באופן הכי יסודי והכי פעיל. הוא נותר עם פה פעור. הדגמתי לו מקרה בו טיפולתי בהצלחה רבה בס"ד בטרואמה קשה בפגישה אחת בלבד! וכבר עברו שנתיים מאז והכל חלק ב"ה. והוא ראה את ההבדל בין 'ללמוד על' לבין 'להפעיל'.

יש לי חברים קרובים שהשתתפו בקורס והלכו אחר כך ללמוד באקדמיה. אני רואה איך הם איבדו את המיקוד העמוק. הם לומדים שם כותרות מאוד מרשימות, אבל הם הולכים ומאבדים את יכולת הטיפול שרכשנו אצל שמחה. את הנקודה העוצמתית של הבנת טיפול והפעלת טיפול. הם לא הספיקו לפתח מיומנות במכרה הזהב שקיבלנו וכעת החומר האקדמי מטביע אותם. כשלומדים טכניקות ודרכים ותיאוריות בלי חיבור נכון ל'נפש מטפל', מחמיצים את לב העניין, את מה שמפעיל הכל. ואז יכולת הטיפול יורדת במקביל לעליית מפלס הידע.

א ז

לדעתך אסור ללמוד עוד שיטות ועוד ידע? רק סיבטי צישינסקי?

להיפך. אותו ידיד למד בקורס בדיוק כמוני, אבל החמיץ את העוצמה של החומר בגלל שלא נתן לעצמו את הזמן לרכוש פרקטיקה ולהפנים את מה שלמד. לאחר הפנמה נכונה של מפת הנפש – כל ידע נוסף יעשיר אותך, אולם יש כאלו שלא קולטים מה באמת הם קיבלו כאן והולכים לאסוף עוד שיטות וכך מאבדים הכל. אני עצמי למדתי NLP ושיטות נוספות ואת הכל אני מפעיל מתוך מפת הנפש.

כלומר, הכל לפי סיבטי?

לא סיבטי אלא מפת הנפש. אני חושב שזה עוול שקוראים לשיטה הזו סיבטי. זה בוער בי לומר: למדנו כאן גישה רחבה ועמוקה

לפעמים גם אנשים שיושבים בקורס לא יורדים לסוף דעתו - ומחמיצים את ה'פוינט'. ואחר כך הם מחפשים עוד, עוד כלים, עוד שיטות, מחפשים להתפתח הלאה. הם עברו על יד מכשיר הביקוע הגרעיני ולא חוו את פעילותו. אני עובד יום יום כבר שנתיים עם כל סוגי הבעיות. ואני יודע בבירור: כל הטכניקות הנוספות, הכל רק סביב זה. ראיתי התמכרויות קשות מאוד, וכן מצבים קשים מאוד בתחומים אחרים, ואין דבר שמתקרב בכלל לעוצמה של עבודה עם מפת הנפש. הפעלת הבחירה. זה כפשוטו תרשים לפצצה גרעינית על דף ממו.

הרבה יותר מסיבטי. אכן למדנו גם סיבטי אבל זו המילה? סיבטי? זה מאוד מטעה. למדנו טיפול רגשי הכי עמוק הכי מקיף הכי חדשני והכי יעיל. למדנו משהו מהפכני.

אתה נשמע נלהב...

אני יודע. ברצוני לציין שאני בטבעי אדם רגוע מתון ושקול, לא מתלהם ולא נגרר לריגושים וכותרות. אבל אני יודע לקלוט נתונים, ואני מדבר כעת דווקא מתוך נתונים מוכחים. כבר שנתיים אני עובד עם השיטה והמקום שהגעתי אליו מבחינת תוצאות אומר הכל. אני נושם את החומר יום יום, ואני חווה את הנביעה העצומה, את הדיוק הטיפולי, את ההצלחות שמפתיעות את כל הסביבה. אני מסתכל מהצד על 'נפש המטפל' שנוצרה בי, ונפשי יודעת מאוד. ואני רואה, וזה איכפת לי, שיש אנשים, גם גורמים חיצוניים וגם כאלו שלמדו בקורס ולא באמת הבינו את הנקודה, שאמנם מפרגנים לשמחה ולשיטה, אבל לא קולטים כלל על מה מדובר כאן.

אבל גם בקורס עצמו שמחה מוסיף כל הזמן עוד ועוד כיוונים... הקורס האחרון שבר שיא בתחום הזה.

להגיד לך עוד משהו? אני הכי מפחד על שמחה עצמו. דופק לי הלב. אני מתעדכן שהוא מרחיב ומוסיף כל הזמן עוד גישות וכלים, תת מודע, דינמי, דמיון, וכו'. ואני חושש. כי גם הוא עצמו עלול לאבד את האימון בעצמו. הרי אני יודע כמה כולם מעריכים אותו מצד אחד אבל לא כולם באמת תופסים על מה הוא מדבר. בדרך כלל זה כל מיני 'מבינים' שלא שמעו אותו אבל מרגישים מספיק מומחים בעיני עצמם להגיד דעות. כן סיבטי לא סיבטי, כן טיפול מקיף לא טיפול מקיף, צריך גם זה וצריך גם שם וכו'. שמעתי אנשים כאלו.

אבל יש עוד בעיה. לפעמים גם אנשים שיושבים אצלו בקורס לא יורדים לעומק דעתו – ומחמיצים את ה'פוינט'. הוא המורה הכי טוב שפגשתי אבל יש משהו שתלוי גם בתלמידים. הם עלולים לקלוט את הקורס באופן סלקטיבי. קולטים רק מה שנראה להם ומה שמוכר להם ומה שדעתם הצליחה לתפוס, והם בעצם לא התחברו. בעיקר זה אלו שלא שמעו כמה פעמים את ההקלטות ולא תירגלו את השיטה בפועל. ואחר כך הם מחפשים עוד, עוד כלים, עוד שיטות, מחפשים להתפתח הלאה. הם עברו על יד מכשיר הביקוע הגרעיני ולא חוו את פעילותו. אני מקווה שכל מה ששמחה מוסיף לא יהיה עבור תלמידים אלו במקום מפת הנפש אלא כהמשך וכהרחבה. ואני

ממשך בעמוד 5



בני גולדברג



זירת חיי,

לשבור או ללמוד?

בעל תשובה טרי, מוצא עצמו בזירת מלחמת חיי עם אובססיות ומחשבות טורדניות. בני גולדברג מוצא לו מוצא, ודווקא מתוך עולמו הישן

רשות הדיבור לבני:

רועי (שם מושאל) החברותא שלי, בעל תשובה, משתף אותי בכך שהשתלם בעברו בסוג של אומנות לחימה בשם: 'קיק בוקס' הכוללת גם טכניקה של חבטות בראש. לי כחרדי מלידה היה ברור שגם בעת מריבה - מכות בראש לא נותנים. זו הרי סכנה. שאלתי אותו: "זה לא מסוכן?" הוא משתומם על השאלה ועונה: "מסוכן? מה פתאום, זה כ"ף".

כ"ף?!?! זה היה נשמע לא נורמלי. והוא מסביר: זה אולי כואב אבל ודאי שלא מסוכן. לדבריו, מניסיונו, כאשר באימונים אתה 'חוטף' מכות זה אמנם כואב אבל מצד שני זה פשוט כ"ף גדול. עשה לי שינוי תפיסה... מכות בראש זה לא מסוכן, זה כ"ף. נו נו.

מכיוון שרועי מתמודד עם אובססיות הרגשתי שיש כאן פתח להעצמת התהליכים שעשינו על העניין. ביקשתי ממנו שיכתוב לי מה ההנאה בלחטוף מכות. בדגש על אזור הגולגולת...

חישול או חיסול

רועי כותב: העניין של האיגרוף הוא שיהיה קשה באימונים במטרה שיהיה קל בקרב עד כדי רמה של הפיכה למכונת מלחמה. וכשאתם אימונים הופכים להיות קלים, עולים שלב לאימון יותר מתקדם מתוך רצון עצמי להגיע הכי גבוה ולהפוך ממש לבן אדם האולטימטיבי שמוכן לעמוד מול כל אדם בזירת הקרב, ולצאת עם הרגשה ותפיסה של ללכת ברחוב ולא להרגיש כבר פחד, ולהרגיש כל רגע וכל שניה מוכן לכל המקרים כולם (אם שמתם לב זו 'סכמה', תפיסה כללית על משמעות ה'קושי' באימונים).

באימון, האדם מקבל מכות במטרה לדעת לחמוק מהן. הוא אמנם מקבל מכות חזקות אך הוא מוכן לספוג בלי סוף כדי להצליח בעניין. וכמו כן באימון על חישול הגוף. אני מקבל מכות עד כדי ריסוק ממש, אולם חוויית ריסוק הגוף מלאה בידיעה שכל מכה מחשלת אותי והתקדמתי עוד צעד לעבר... אני לא יודע מה... ולכן זה כ"ף, כי יודעים שיש מטרה...

כפי ששמתם לב הוא לא בדיוק ידע להגדיר את המניע שלו. וכדבריו:

"מוזר, עכשיו אני בכלל לא מבין מדוע בכלל הלכתי להתאמן, כל הסיבות האלה של להפוך למכונת מלחמה נראות לי כל כך מוזרות..." אמרתי לו שיש כאן המחשה כיצד מתרחשים תהליכים בתת מודע בלי לשים לב. לאחר החזרה בתשובה הוא נמצא במקום אחר לחלוטין ביחס שלו לאידיאל של מכונת מלחמה, לכן התת מודע שלו כבר עשה את השינויים המתאימים למצב החדש.

כשקראתי את הדברים שהוא כתב עדיין לא היה כל כך ברור לי מה קורה באימונים, ולכן תשאלתי אותו וכתבתי מפיו את הדברים הבאים:

התעצמות או הישרדות

רועי: "במהלך אימון או קרב כשאתה קולט שאתה הולך לחטוף אגרוף בראש, אתה מנסה להתחמק מזה, ובו בזמן אתה מוכן גם לחטוף, וכשאתה חוטף זה כ"ף. יש הנאה מיוחדת, כי מעוצמת המכה אתה קולט מי היריב שלך באמת, וממילא זה נותן לך עוצמה אדירה להמשיך להתמודדות. אתה מוכן לחטוף עוד, ולעבור את כל הסבל כדי להחזיר חזרה, כי זה נותן לך הרבה לאגו.

ואחרי הקרב, כשהכל הסתיים, יש לך סיפוק שלא ניתן להבין אותו בכלל אי אפשר להסביר את זה, משהו מיוחד, הרגשה מיוחדת. אתה יודע שבגלל הסבל הזה, בפעם הבאה אתה תהיה הרבה יותר מוכן וטוב ותתאמן הרבה יותר חזק. ולכן גם אם החזרת רק מכה אחת, זה עדיין נותן לך המון סיפוק, כי אתה יודע שהיריב שלך יותר גדול ממך, ומלכתחילה לא היה לך סיכוי, וזה שהצלחתי לתת לו מכה אחת כבר מראה שהתקדמתי.

בנוסף, המאמן נותן לך גם שיחות מוטיבציה שמכניסות בך את העוצמה. הוא אומר לך "אני מאמין בך", "אתה יכול", וזה נותן לך המון אמונה בעצמך שאתה יכול".

שאלתי אותו מה לדעתו יקרה אם יזרקו מישהו רזה ודק לתוך זירה של 'קיק בוקס' כאשר יש בזירה לוחם מיומן והבחור יודע מראש שאין לו כל סיכוי.

הוא אמר שברור שהבחור יגייס את כל הידע שאי פעם הוא ראה או

כאשר

תשתה את הכוס

ה'טמאה' בעוד שיש לך את

המידע מהי משמעות הפעולה, אתה

בעצם נכנס לזירה, ובתוך הזירה נמצא

מתאבק מיומן, שקוראים לו "אוסידו".

כאשר אתה שותה את הכוס הוא מכניס לך

אגרופים בפנים, 'זה טמא', 'טמא, טמא',

וזה כואב לך, אבל זה כ"ף, כיון שאתה

יודע שהכאבים האלו מפתחים

אותך ומשנים את הקוד

שבתת מודע.

שמע על איך שנותנים מכות בכדי לשרוד.

שאלתי, ומה תהיה התחושה שלו בסוף, אחרי שהוא יקרוס על הרצפה?

הוא ענה, תבוסה, הרגשה נוראית, סוף החיים.

ושבו שאלתי אותו, מה יקרה לדעתו כאשר יזרקו אותו עצמו כשהוא 'עדין רזה ודק' אל הזירה, כשיש שם לוחם מיומן אך אותו לוחם מיומן הינו המאמן שלו והוא יודע מראש שאין לו שום סיכוי מולו.

לשאלתי ענה שהוא יגייס את כל הידע שלו על איך לתת מכות.

ומה תהיה התחושה שלו בסוף, אחרי שהוא יקרוס על הרצפה?

"הרגשה נפלאה של התקדמות - כיף אדיר!". כפי שהוא כתב לעיל.

וכאן מגיע העוקץ:

אותו הסיפור, אותו סיום, והבדל תהומי בתוצאות, כאן חידולן ותבוסה, וכאן הצלחה וכיף גדול. 'ההבדל הוא רק במידע', בנקודת המוצא שלי לקרב, שמגדיר האם כשאני חוטף מכות, זה גומר אותי ואני צריך לשרוד. או שאני מתפתח וזה כיף גדול. המידע לא מעלים את הכאב, אלא משנה את המסר שהכאב מעביר, וזה מה שקובע. המידע קובע האם המציאות תהיה חישול או חיסול.

יפה. עדיין לא סיימנו.

ההתמודדות

אמרתי לו שכך זה במלחמה הקטנה, אבל אותו הדבר במלחמה הגדולה, המלחמה הפנימית, המלחמה על החיים. להיות או לחדול, הכל תלוי במידע. אם נקודת המוצא שלי היא שהמלחמה הזו מיותרת, לא מועילה, ואני לא מבין מדוע אני נמצא כאן בכלל, הרי שהתחושה שלי תהיה הישרדות. אבל אם אני יודע מהי התועלת שבמלחמה הזו, ואני מבין מה אני עושה כאן ומהם הכללים, הרי שהתחושה שלי תהיה התפתחות והרגשה נפלאה של צמיחה בגלל הכאב. בדיוק כמו לחטוף אגרוף, שהכאב מכיל את הכיף.

ומכאן – לאובססיות. רועי לא היה אומר את המילה 'טמא' ליד כוס שתיה כיון שאז הוא לא ישתה את הכוס.

בני לרועי: כאשר תשתה את הכוס ה'טמאה' בעוד שיש לך את המידע מהי משמעות הפעולה, אתה בעצם נכנס לזירה, ובתוך הזירה נמצא מתאבק מיומן, שקוראים לו "אוסיד". כאשר אתה שותה את הכוס הוא מכניס לך אגרופים בפנים, 'זה טמא', 'טמא', 'טמא', וזה כואב לך, אבל זה כיף, כיון שאתה יודע שהכאבים האלו מפתחים אותך ומשנים את הקוד שבתת מודע. ולא רק, אלא שבכל מכה אתה בעצם קולט את הגודל האמיתי של האוסיד, ולאט לאט הוא נעלם ונחלש. בדיוק כמו בזירה שכשאתה חוטף אתה יודע בדיוק מול מי אתה מתמודד וזה עצמו נותן לך את הכח.

בהשוואה נפלאה מזהה רועי את תחושותיו בקרב ה'קיק בוקס' לתחושותיו העכשוויות במלחמת חייו. השיפור העצום שחל במצבו היה קשור ללא ספק לכך שהוא 'למד' ולא 'שבר'. הפעיל מבפנים ולא התגבר.

מקווה ששמחה ימשיך להאמין בדרך שלו לחלוטין בלי שיצליחו להכניס אותו לחלישות הדעת. שהוא לא יתבלבל מכל ה'דעות' שאומרים לו כל הזמן.

אין דברים כאלו. אני עובד יום יום כבר שנתיים עם כל סוגי הבעיות: חרדות, כפייתיות, טיפולים רגשיים, דיכאון, תלות קדושה והתמכרויות, ואני יודע בבירור: כל הטכניקות הנוספות, NLP ועוד, הכל רק סביב זה. ראיתי התמכרויות קשות מאוד, וכן מצבים קשים מאוד בתחומים אחרים, ואין דבר שמתקרב בכלל לעוצמה של עבודה עם מפת הנפש. הפעלת הבחירה. זה כפשוטו תרשים לפצצה גרעינית על דף ממו.

מה אתה מתכוון 'הכל סביב זה'?

אני אתן דוגמא. עבדתי עם אברך מבוגר שסבל מאוד כל החיים. הלך לאין ספור טיפולים. הוא סבל משלל בעיות, התמכרויות, לא מתחבר לכלום, חש חוסר הצלחה טוטאלית, מרגיש מנוצל על ידי כולם, יש לו בעיות רוחניות כבדות וכדוך תמידי. מתייעץ כל היום גם על שלום בית וגם על חינוך ילדים וגם על העבודה ובקיצור על כל דבר. הוא אבוד.

הוא הגיע אלי לפני התמוטטות טוטאלית. היה זקוק לעזרה דחופה ורציתי לעזור לו, ומהר, ומצד שני זכרתי את העיקרון שככל שאנחנו עוזרים יותר אנו מחמיצים את התהליך הראוי וגורמים נזק. אמרתי לו שנחלק את התהליך לשניים, חצי אחד שיצור לו הקלה מהירה עם גישות של NLP וחצי שני נתחיל לעבוד יסודי עם מפת הנפש. מה NLP הוא מאוד התרשם, זה היה נראה מאוד יעיל ומאוד פועל מיידית בשטח. והסיבטי היה נראה לו מסובך איטי ובעיקר – משעמם. הוא בכלל התפלא האם זה עזר למישהו והציע לי לוותר על כך לחלוטין. אמרתי לו שחשוב לעבוד גם בגישה הזו.

בפגישה השלישית הוא כבר לא רצה כלום. רק סיבטי מפת הנפש. הוא חווה לאן זה מביא אותו ועד כמה העזרה שהוא מקבל היא מעולם אחר. דווקא הוא שעבר אין ספור טיפולים ומטפלים וחוויות של הקלה וסיוע ועזרה, יצא מדעתו כאשר הגיע לראשונה לבחירה החופשית שלו ולמד כיצד להפעיל אותה. הוא נצמד לשיטה ואירגן את כל החיים שלו מחדש פלאי פלאים. לפעמים NLP והטכניקות הנוספות משולבות באופן אחר, אבל זו דוגמא טובה.

דוגמא מכיוון אחר. מאברך שעבר טיפול בסיבטי (לא תרפיית הבחירה...) שנה שלמה. עבד לפי כל הכללים, מילא טבלאות ושינויי חשיבה וחשיפות וכו' אבל לא עזר לו כלום. כי הוא דיבר על פחדים וכל מיני קשיים חברתיים, ועבדו איתו על זה. אבל הבעיה שלו הייתה הצורה שבה התפתחה האישיות שלו. כל סגנון התפיסה ועיבוד נתוני החיים היה אצלו מעוות, ואני, בעקבות הקורס, ידעתי לזהות את המבנה, וגם להעביר לידיעתו את המבנה, וגם לחבר אותו למשמעות הרגשית של כל זה. להביא אותו לבסיס, לבית החרושת של כל הקשיים הגלויים. לא עבדנו כמעט על הבעיות הגלויות אלא רק על השפה הפנימית שהוא סיגל לעצמו. זה לא היה משהו מופשט או ב'מעמקים', הכל היה ברור ומובנה לפי עיקרון תהליך יצירת הרגשות של מפת הנפש, ולכן העבודה הייתה מאוד ממוקדת ויעילה. הוא השתנה לחלוטין ועזב אותי מאושר בס"ד – בהרבה פחות זמן מאשר שנה...

מסר לקוראים לסיכום...

ברצוני להציע מנסיוני לכל משתתף בסדנא: אתה יושב בקורס, שומע את המושגים, אבל רק מי שחווה את העוצמה שלהם בשטח מבין על מה מדובר. ככל שרוכשים יותר מיומנות טיפולית מתחילים להרגיש את הסיפור הידוע "היא אומרת – אני יודע", רק במצב כזה מבינים את הקורס כראוי. שמחה אומר כל הזמן: תשמעו את ההקלטות. אני טוען שזו אמורה להיות חובה בקורס ובלי זה לא מקבלים תעודה, ובנוסף, קריטי לתת לעצמך את הזמן לרכוש מיומנות מעשית, לעבוד בפועל, בעצם רק אז תבין היטב את מה שלמדת, ואז גם תקבל את התעודה האמיתית מרשימת הממתנים שלך...

בעד הנפש • הזרת שמסובבת נושאת מטוסים, המצנח



מרתק: אחרי שמאות מחנכים ומטפלים בציבור הדתי והחרדי מסייעים למטופליהם באמצעות השיטה שקרויה על שמו - 'CBT' צישינסקי', ואחרי שהקורסים שלו מועברים בכמה שפות בישראל ארה"ב ואירופה, מצליח יצחק הלוי להשיג שעה מרתקת לפנות הבוקר לשיחה עם ה'אדמו"ר מסיביטי' - ר' שמחה צישינסקי • על בית החרושת שמייצר רגשות, על היחס התורני לטיפול פסיכולוגיה, ובעיקר על היכולת של כל אחד מאיתנו לבחור להרגיש טוב

יעקב מן

צילומים: מנחם שקד

הרגיש

וּם דבר חיצוני לא מאחד ביניהם. לא שפה, גם לא לבוש. יהודי ירושלמי בחלאט מפוספס, לצד ליטאי נכבד בפראק, שני גוראיים תחובי מכנסיים בגרביים ואפילו מבוגר סרוג כיפה. ובכל זאת, בשעה זו של תחילת הלילה, הם צועדים אל המתנ"ס העירוני ברחוב סרוצקין. לעומד מהצד הם נראים כמו חבורה חשאית שמסתירה איזשהו סוד. בזה אחר זה הם נבלעים בפתח. לא מאפשרים כניסה לזרים.

ככל שרק חיפשתי, לא ניתן היה למצוא אפילו רמז למה שמתחולל שם. שום מודעה או שלט על הרצאה או משהו יוצא דופן שקורה כאן הערב. אבל בסופו של דבר הסקרנות העיתונאית ניצחה. מסתבר שהמחזה הזה מתרחש במקביל בעוד כמה וכמה ערים חרדיות בארץ ואפילו בחו"ל. קבוצה מקבילה מתכנסת במודיעין עילית, עוד אחת בבני-ברק, באשדוד בבית שמש ובאלעד. בשנים

ש

האחרונות יש גם מקבילות אמריקאיות בלייקווד ובבורו־פארק, וגם בגוש האירו תמצאו קבוצות שונלמות אחת לשבוע לכמה שעות חשאיות.

"על האדמו"ר מסי.בי.טי שמעת פעם?", מחזיר לי אחד מהם בשאלה ומצטחק. "אנחנו התלמידים שמתכנסים לשמוע אותו כל שבוע". רגע, אני מנסה להבין, מתי הוא בעצמו מגיע? "הוא עצמו לא דורך כאן כמעט. אנחנו חווים אותו היטב דרך הסרטה..."

"למה אדמו"ר?" אני תמה, "נו, טוב, לתפארת המליצה. הטיפול הרגשי שלומדים אצלו הוא מאוד מקצועי ובמקביל תורני ביותר, אז כך נוצר הכינוי".

בשלוש וחצי השעות הבאות הם יאתגרו את עצמם מול המסך הגדול. יקשיבו לכל מילה כמו תלמידים צייתנים ויעתיקו למחברות את ראשי הפרקים. והסמסטר הזה ימשך מאות שעות אקדמאיות. כי בפסיכולוגיה אין הנחות.

ובכן, סביר להניח שאם אתם מתעסקים ולו מעט בענייני חינוך ונפש, זה השלב שאתם מחייכים. בזמנינו, אין כמעט מחנך ראוי לשמו, שלא שמע על שלוש האותיות האנגליות הללו CBT – סי.בי.טי ועל הריפוי הגדול שעומד מאחוריהן. בשנים האחרונות זה כבר הפך לתופעה. מאות רבות של מחנכים, עסקנים, מגשרים ואפילו הורים טובים, משתלמים בשיטה הפסיכולוגית הזאת ומחוללים באמצעותה נפלאות.

שמחה צישינסקי הוא בעצם בעיקר מי שהגדיר והתאים את השיטה לצרכי הציבור החרדי. והוא זה ששיעוריו מוקרנים – בחלק מהמקרים גם מתורגמים סימולטנית לשפות שהוא עצמו בקושי מבין – ומחוללים את מהפכת הסי.בי.טי בארץ ובעולם. הוא עצמו מתנייד בין המוקדים, ומדי פעם מבצע גיחה לחו"ל כדי לפגוש את תלמידיו ולהעניק להם ליטוש מקצועי והדרכה.

ולחשוב שמאחורי כל זה עומד אברך חסידי צעיר.

זו בדיוק התחושה שלי כשאני מנסה להשיג שעה עם הפסיכותרפיסט הרב שמחה צישינסקי, מייסד שיטת CBT – תרפיית הבחירה, ולשוחח אחת ולתמיד על התופעה הזו שהוא בעצם מחוללה.

כאמור, כשיצאנו לבדוק את המתרחש בשטח פגשנו שוב ושוב את דמותו של שמחה צישינסקי. עו"ס ויועצים חינוכיים מספרים על היכולת המקצועית העצומה אותה רכשו דווקא אצלו, הרבה יותר מאשר במסלול האקדמי, משגיחים מכובדים מתארים את המהפך שהתחולל בגישתם החינוכית. מאות תלמידיו של צישינסקי, ביניהם דמויות מפתח רבות בעולם הטיפול והחינוך, מפיצים את שיטתו ומעריצים אותה בהתלהבות המלמדת על קשר נפשי עמוק לתהליך שעברו, הרבה מעבר ללמידה או רכישת ידע. אתה שומע אותם מתבטאים בסגנון של 'מהפך', 'משהו אחר', והסקרנות מתעוררת. הנסיונות לתאם זמן לראיון היו מורכבים מעט לבסוף תיאמנו לו"זים לשעה שתיים אחר חצות לילה שזו למען האמת השעה המתאימה ביותר לשיחת נפש'. "זה הזמן הכי טוב" אומר לי שמחה "זה לא שעות הלילה אלא שעות לפנות הבוקר, השעות היפות". הנה כבר מתחיל הטיפול...

תפילת הדרך לצונח

האמת שלא קל לעשות שעה מול עיניו הבוחנות של פסיכולוג. כל שאלה שלך, פותחת צוהר לתוככי נפשך. לא זו בלבד, אלא שככל שמתארכת השיחה, מסתבר שכדי להבין את שיחתו של ר' שמחה צישינסקי יש צורך באיזה תואר או שניים בפסיכולוגיה. אבל כאן הוא מפתיע ביכולות הדידקטיות. מסתבר שלפני הכול הוא מורה מעולה.

במקום לסבך אותי במונחים מקצועיים הוא פותח בסיפור. סמ"ר אריה גולן היה לוחם בחטיבת הצנחנים תחת פיקודו של



האלוף אריק שרון, במלחמת ששת הימים ומלחמת יום הכיפורים. אבל משהו קרה לו בדרך, משהו ששינה את חייו מהקצה אל הקצה, גרם לו להתקרב להקדוש ברוך הוא להתחיל להתפלל ולהניח תפילין יום יום. המשהו הזה היה הפעם השלושים וארבע במספר שבה דילג אריה מדלת המטוס לצניחה שגרתית.

"נפגשנו בטיסת אל על לנוי יורק", מספר שמחה. "נסעתי למסירת סדנא בנושא חרדות והנה זימננה לי ההשגחה הדגמה חיה מהשטח. לכאורה, אין דבר מפיח יותר מאשר לקפוץ מדלת מטוס כשהקרקע רחוקה ממך 2800 מטר. בשיחתנו, הודה גולן שבפעמיים הראשונות גם הוא היה מפוחד, בפעם הרביעית והחמישית הוא התרגל, ולאחר עשר צניחות כבר היה מדובר בחוויה, ללא כל זכר לפחד. הטויסט בעלילה אירע בפעם ה-34. המצנח לא נפתח!

"ברוב היסטריה, החל גולן למשוך את נצרת המצנח הרזרבי, אלא שגם הוא לא נפתח ובינתיים הקרקע מתקרבת אליו בקצב מסחרר. באותו רגע של אימה צרופה, הוא התפלל במילים שפרצו ממנו בצעקה עזה: "בורא עולם, הבנתי אותך, אני אהיה ילד טוב". המצנח נפתח שניה לפני השניה האחרונה. גולן המשיך בשירותו כלוחם בחטיבה, כולל המשך צניחות, אך מאותו רגע קיבל עליו עול מלכות שמים, הוא מתפלל כל יום ומניח תפילין. בנו כבר אברך חרדי לכל דבר".

הסיפור מאלף, אבל ציינסקי, כמטפל רגשי, כיוון את השיחה למחוזות נוספים: "חווית טראומה קשה מאוד, אימת מוות של ממש, איך יכולת אחר כך לחזור ולצנוח ללא פחד?".

"האמת היא", הודה גולן, "שאם זה היה מתרחש בצניחות הראשונות שלי, ללא ספק הייתי פורש. זו אכן טראומה בלתי אפשרית. אבל אחרי שלושים ושלוש צניחות ללא תקלה, הפחד לא נגע בי. כי כבר נחרטה בי ידיעה ברורה שצניחה זה לא מסוכן, מצנח שלא נפתח זה אחד למיליון. ולכן זו לא מציאות שעומדת להתרחש בצניחה הבאה וכך נותרה בעיני הצניחה חוויה בטוחה".

עבור ציינסקי זהו סיפור מכוון הממחיש על רגל אחת, את אחד היסודות המרכזיים של הגישה הטיפולית שאותה פיתח. "הסיפור של גולן מפתיע וכלל לא מובן מאליו", הוא מסביר, "באופן טבעי, כולנו נתייחס לאירוע של 'כמעט מוות' כמחולל טראומה. מדוע לאריה זה לא 'דגדג'? התשובה נמצאת בהבנה כיצד נוצרים רגשות. בעינינו האירועים המתרחשים סביבנו הם היוצרים את רגשותינו. 'אני עצוב כי השפילו אותי', 'פחד כי יש עלי איום', 'כועס כי עיצבנו אותי', אולם המציאות שונה לחלוטין.

"יש בתוכנו 'בית חרושת' המייצר באופן שיטתי את הרגשות, השליליים והחיוביים כאחד, והוא מבוסס על 'מערכת עיבוד נתונים' המורכבת ממחשבות, תפיסות, אמונות והתנהגויות. אצל אריה כבר נוצר 'מעבד' נתונים פנימי שתפס את הצניחה כבטוחה, לכן גם הטראומה הקשה לא ערערה זאת.

מהו אם כן טיפול רגשי? ללמוד להכיר את בית החרושת של הרגשות ואז לקחת עליו פיקוד ולהפעילו באופן תקין. את מה שהתרחש אצל אריה גולן ניתן לבצע בכל שלב, גם לאחר שכבר נוצרה הבעיה. המטרה היא לשנות את הליך עיבוד הנתונים, ויש דרך מובנית ומעשית כיצד לבצע זאת".

אז כמה קמים יום אחד ומפתחים 'שיטה טיפולית'? סיבטי של ציינסקי?

"תחום הטיפול הרגשי", הוא אומר, "היה תמיד אוקיינוס סוער של גלים וזרמים. הפסיכולוגיה המודרנית מכילה בתוכה גישות השונות זו מזו באופן קיצוני, לכל שיטה הסתכלות שונה על הנפש ועל דרכי הטיפול, וההתנגשויות בין התיאוריות מחוללות רעידות אדמה של ממש.

"אם נסקור את התפתחות הטיפול הרגשי בציבור החרדי, עלינו להוסיף לכל הסערה את המנטליות השונה, את הקשר המורכב עם העולם האקדמי, וכמובן את הסכנות הרוחניות. הצורך הוא עצום. כבר שנים שמתחוללת מהפכה עצומה בעולם החרדי בהתייחסות לטיפולים רגשיים.

מאות תלמידיו של ציינסקי, ביניהם דמויות מפתח רבות בעולם הטיפול והחינוך, מפיצים את שיטתו ומעריצים אותה בהתלהבות המלמדת על קשר נפשי עמוק לתהליך שעברו, הרבה מעבר ללמידה או רכישת ידע

המודעות גבוהה, הביקוש הולך וגובר, ובהתאם מתרחבות הגישות והשיטות וכמובן גם היכוחים בין הדעות השונות.

"השיטה אותה אני מייצג, איננה רעיון נוסף או מקבץ טכניקות. יש בה כמובן צדדים תיאורטיים מהפכניים וננסה לתאר גם אותם, אבל עיקר התפתחותה היא מתוך השטח. היא מכילה בתוכה במצטבר תובנות מעשרות אלפי שעות טיפול בנעזרים מהמגזר החרדי, עם תשומת לב מרובה לכל הדקויות. לא תיכננתי לפתח שיטה, אולם באיזשהו שלב שמת לי לב שהיא כאן ובמלוא הנוכחות".

אפשר בכמה עקרונות פשוטים להסביר גם להדיוט כמוני את השיטה שלך?

"יש כאן שני רבדים", אומר ציינסקי. "קודם עלינו להבין מה זה בכלל סי.בי.טי. שיטת CBT או בעברית טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, היא גישת

טיפול ידועה, נחקרת ומוכחת, שפותחה כתנועת נגד לטיפול הארוך והמסורתי של הפסיכולוגיה הפסיכודינמית. ננסה להגדיר בכמה מילים את השוני: הטיפול המסורתי - הפסיכודינמי - עוסק ב'מעמקים'. הטיפול ממושך בדרך כלל. המטפל מנסה להציף את עומק הנפש, התת מודע, קשיים הנובעים מחוויות ילדות ועוד.

"היו המון וריאציות לתהליכים הדינמיים ויש לשיטה את היעילות שלה, אולם הגיעה הגישה הקוגניטיבית וטענה: רגש - של דכאון או כעס או כל רגש אחר - לא 'צף' מבפנים, אלא 'נוצר'. אנחנו יכולים לזהות את הרגע שבו הוא נוצר, ושם לעצור ולחולל שינוי.

"הטיפול הזה, התגלה כהרבה יותר מהיר ויעיל. זהו, אין יותר צורך לצלול למעמקים. הראשונים שזיהו את הפוטנציאל של הטיפול, היו כמובן חברות הביטוח שהבינו שהן יכולות לחסוך עלויות, והשאר היסטוריה".

נשמע דווקא מרשים. הרבה יותר קל לסיים בעיה נפשית בזמן קצר, במקום להתחיל לחטט בנפש, אז מה בעצם חסר לנו?

"זה לא מדויק. אנחנו דוחסים כאן בכמה מילים, שנים ארוכות וסוערות של מאבקים בין הגישות הפסיכולוגים הוותיקים - הדינמיים - לא וויתרו. הם טענו בלהט ששינוי חיצוני של חשיבה, זה כמו לתת אקמול לדלקת ראות. חיסלת זמנית את הסימפטום, אבל הבעיה הפנימית בוערת. היא תעמיק ותפרוץ במקום אחר. הסיבטיסטים לחמו בעוז נגד הטענה ואף קיבלו גיבוי במחקרים רבים על צדקתם".

ומי באמת צודק?
"כולם. ויש עוד כמה שצודקים. אבל נגיע לזה אחר כך..."

כולם זוכים לסבול

רגע לפני שאני הולך לאיבוד בסבך המונחים והמטפלים, אני מבקש מר' שמחה ציינסקי להסביר לי מאין נחל את מומחיותו. "כבר כנער צעיר משכו אותי סודות הנפש. גיליתי התעניינות רבה ובלעתי כל ספר בתחום. התעניינתי בנפש של אחרים", הוא אומר, "התעניינתי בעיקר בנפש שלי, וכמו כל אדם שפוי הייתי זקוק בעצמי לטיפול..."

אמרת 'כמו כל אדם שפוי'?

"בסדנאות שלי אני פותח ואומר למשתתפים: אתם סבורים מן הסתם שהעולם נחלק לשניים: אלו הנורמטיביים ואלו השרוטים שזקוקים לטיפול. הרגשתם משהו לא בסדר אתכם ואמרתם לעצמכם, בואו נקפוץ לנישה של המטפלים ונתפוס מקום בצד הנכון של החיים. אבל האמת היא שזו סדנא למטופלים. רק אחרי שתהיו מטופלים, תדעו מה זה להיות מטופלים..."

"אני לא אומר את זה כטכניקה, אלא כשיטה. אנחנו חייבים להבין שהקשיים הרגשיים שלנו, הם לא תאונה אלא משהו של 'לכתחילה'. יש להם תכליתיות עצומה בתהליכי הצמיחה של הנפש

ושל הנשמה. רק כשהקושי הופך להפרעה נפשית, זה כבר שיבוש. אבל לקושי בפני עצמו יש מקום בריא וחיוני מאוד בחיים התקינים שלנו".

כלומר, כולם חייבים לסבול?

"לא. כולם אמורים להבין היכן הבחירה שלהם ולהפעיל אותה ולכל אחד מתכנן הקב"ה את המסלול האישי שלו המטרה שלנו איננה 'לחיות באושר ובעושר' אלא לבחור שוב ושוב בחיים הנכונים. זהו האושר. אם לדבר רגע בהכללה, עקרונות השיטה לא מיועדים רק לטיפול בקשיים, אלא גם לצמיחה רגשית נכונה".

ההתעניינות שלו בתחום, המשיכה גם אחרי שנישא ונכנס לכולל האברכים. בהכוונת רבותיו, ששמו לב לידע הרב שצבר והנטייה הטבעית שגילה לטיפול והמליצו לו ללכת ללמוד ולהתמקצע, פנה ציינסקי למסלול אקדמי הוא השתלם ביעוץ חינוכי במכללת ירושלים. "למדתי הרבה גם בכוחות עצמי, האמת שרציתי ללמוד פסיכיאטריה אבל זה כבר לא יכול היה לקרות. מדובר בלימודים ארוכים ומתישים ואני כבר הייתי נשוי עם ילדים".

כשאני מנסה להבין מתי החלה הפריצה הגדולה שלו, הוא מתקשה להבין. "כמו בנפש, ככה בחיים, שום דבר לא קורה ביום אחד. הכול בתהליך מתמשך וייסודי ובחסידי שמים". במשך השנים המשיך להשתלם ולמד לימודי פסיכותרפיה אינטגרטיבית. את ההתמחות שלו בשיטת ה-CBT הוא עשה במכון 'מגיד' ללימודי חוץ של האוניברסיטה העברית. עד כדי כך הייתה ההצלחה שבתום לימודיו הוצע לו ללמד במכון. "הייתה בעיה קטנה", הוא מצטחק, "הסכמתי ללמד רק גברים וכך ירדה ההצעה מהפרק...".

"בכל אופן כשהגעתי ללמוד CBT, כבר הייתי אחרי הרבה שנות לימוד וניסיון בתחום. הכרתי ועבדתי עם גישות פסיכולוגיות שונות, וכמובן עם השיטה הקלאסית ששלטה בכיפה שנים ארוכות, אבל היא הייתה ארוכה ומסורבלת. לעומת זאת הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית הציגה טיפול יעיל מדיד ומהיר. ראיתי גם איך היא מצליחה להגיע לתוצאות.

"העיקרון היה נראה נפלא, אבל חשתי בכל ליבי שמשוה עדיין חסר. שמשוה כאן שטחי וטכני מדי. זה לא היה בעיניי טיפול שורש. חזרתי ושאלתי את עצמי: איפה התת מודע? איפה העבר? איפה העומק הרגשי? ה-CBT נותן תשובות מסוימות, אבל חשתי שהן חלקיות. מגוון השיטות איתן עבדתי הלכו והתגבשו לשיטה חדשה. לקח לי זמן כדי לאזור אומץ ולקרוא לה שיטת ציינסקי. לאחר זמן כיניתי אותה 'תרפיית הבחירה'".

שוב הוא לוקח הפסקה מהמונחים ומבקש להדגים לי את דבריו באמצעות "נושאת מטוסים". – "ראית פעם את הספינה הענקית הזאת?", הוא שואל ומיד ממשיך, "מדובר בעצם בעיר שלמה ששטה על פני המים. גודל בלתי נתפס. עכשיו בא נדמיין את הסיטואציה הבאה: רב החובל מבחין שהספינה הענקית שלו עומדת להתנגש בקרונן.

"כל הצוות נכנס להיסטריה. חייבים לסובב את הספינה מבעוד מועד. אבל איך אפשר לסובב כזו עיר גדולה. מישוה מציע להוריד גודל שלם של צוללנים גברתנים, שירדו ויעצרו בידיהם את

ההגאים הענקיים ויסובבו אותם. אלא שאין בנמצא גודל עם יכולות כאלו. בסופו של דבר, ניגש חייל רזה ודקיק, אל מערכת ההפעלה האלקטרונית. מושיט זרת דקיקה ופשוט לוחץ על הכפתור הנכון, והספינה עושה פניה חלקה. מסתבר שהגישה למעמקים עוברת דווקא במקום אחר..."

"ככה בדיוק קורה התהליך בנפש שלנו. אתה יכול לנסות ללחום בה, לצלול למעמקה, ואתה יכול במקום זה לעשות משהו פשוט בעליל. להגיע למערכת ההפעלה ולעשות שם מה שצריך. זה על רגל אחת, סי.בי.טי בשיטת ציינסקי: להניע נכון את מערכת ההפעלה".

כיפת גרוש לאקדמיה

מתברר שאין שום דרך לדחוס את הקורס שהוא מעביר במאות שעות, אל תוך ראיון אחד קצר. מי שירצה להבין את הדברים לעומקם, יצטרך כנראה להצטרף לאחת מעשרות הקבוצות ולהעמיק.

"אני עצמי", מתוודה ציינסקי, "לא צפיתי

פסיכיאטר טוב לא רושם תם כדורים, אלא נותן את הגדרות המדויקות למצב הנפשי, נתון רב משמעות עבור בניית הטיפול הרגשי באופן נכון. גם בתהליך התרופתי יש מקום רב ליצירתיות ושילובים נכונים כאשר מבינים במדויק את אופי הבעיה

את הפוטנציאל העצום והביקוש שיש לכך בקרב מטפלים, יועצים חינוכיים ואנשי חינוך. כל המעריך הגדול הזה, התחיל מכמה מחנכים שביקשו ללמוד את השיטה הזו ואת דרך הפעלתה. התחלתי בקטן, והביקושים רק הלכו וגדלו. כל מחזור שיצא הביא בעקבותיו עוד ועוד.

"מסתבר שהסדנא הזו מעניקה גם חוויה אישית שמעצימה את משתתפי הסדנאות במסע אל הנפש של עצמם ושל חניכיהם או מטופליהם. זה גרם שינוי גדול בסדר היום שלי. אם בעבר רוב השעות שלי עברו מול מטופלים בודדים בקליניקה. היום אני מפנה אותם לתלמידים שלי". הוא עצמו עסוק מרבית הזמן בהדרכה והפצת הבשורה שטמונה בתורה שלו ואף באבחונים, גם הם בשפת 'תרפיית הבחירה'.

מדברים הרבה על הצד התורני החזק בסדנאות שלך. אם הכול נמצא בתורה, למה לרעות בשדה זרים?

"טוב, כמו שתיארנו את המחלוקות סביב שיטות הטיפול, ניתן לתאר לעצמינו את עוצמת הדיונים והויכוחים בתוככי הציבור שלנו ביחס הראוי לפסיכולוגיה המודרנית. יש הדוגלים בגישה תורנית בלבד, בטענה שהכל קיים בתורה, ושהפסיכולוגיה רווייה בשיבושים השקפתיים ובשלל בעיות נוספות – שתי טענות נכונות במאת האחוזים. לעומת זאת יש את אלו שמתרשמים מהידע המקצועי העצום שנצבר באקדמיה והתוצאות הטיפוליות המוכחות, אלא שכדי לפתור את הבעיה הערכית מחפשים לפסיכולוגיה מקורות בחז"ל או בספרי השקפה, ומניחים עליה מעין כיפה גרוש. כמובן יש גם אלו שכלל לא מוטרדים ומסתפקים באמירה לאקונית של: חכמה בגויים תאמין...".

וגם כאן כולם צודקים?

"גם כאן יש תמונה מלאה יותר שמניחה כל דבר במקומו הנכון. התלמידים שלי אוהבים לדבר על הסתירה המובנית שהם חווים בשיעורים. יש רגעים שהם מרגישים באוניברסיטה, ויש רגעים שהם חשים בשיעור כללי' ישיבתי. אז מי אתה בעצם? אני חוזר על הסיפור המפורסם של רב שבאו לפניו שני צדדים לדון. כששמע את הצד הראשון אמר לו 'אתה צודק', גם כששמע את הצד שכנגד אמר 'אתה צודק', וכשהרבנית צעקה: 'לא יתכן ששניהם צודקים', השיב הרב: 'גם את צודקת'. – אני לא בנאיביות של 'כולם צודקים'.

"הטענה שלי שונה: הידע על הנפש ועל כוחותיה הוא לא רכוש פרטי של העולם האקדמי!".

אתה?! הרי למדת באופן מקצועי ואתה יודע כמה רחב ועצום הידע המקצועי?! אתה מזלזל באקדמיה?!

"בכלל לא. ואני גם לא מנסה לטעון שהפסיכולוגיה הושפעה מהתורה וגם לא אומר שהיא 'חוכמה בגויים'. אבל אני כן אומר שאכן הפסיכולוגיה זיהתה כוחות נפש, אולם היא לא המציאה אותם. אלו בעצם הכוחות שקיימים בבריאה. אז גם אם נניח שהפסיכולוגיה הייתה ראשונה לקרוא לדבר בשמות, זה לא נרשם על שמה בטאבו.

"כל תיאורטיקן זיהה כח נפשי מסוים ועסק בו. הוא פיתח סביבו פרשנויות למכביר, כולל השקפות מוטעות ובמקביל העצים את המשמעויות המעשיות כיצד לנצל את הידע לטיפול יעיל. כאשר לומדים עד כמה אין קשר בין הכח הבסיסי לתוספות הבלתי קרואות, הרי שמקבלים יכולת טיפולית גבוהה ונקיה לחלוטין. לתת לפסיכולוגיה את הבעלות על כוחות הנפש שהיא דנה בהם, זה להעניק לה מדינה על ארץ שכלל לא שייכת לה.

"למעשה הציר המרכזי שסביבו נעים כל כוחות הנפש הוא כח 'הבחירה' החופשית – מושג יסודי ביהדות. בקורס אני מלמד כיצד כל השיטות הפסיכולוגיות המרכזיות מנסות לנוע סביב הציר הזה, כל אחת במקומה, וכיצד לעיקרון הבחירה יש משמעות יסודית בהרבה, גם קלינית וגם ערכית. הוא בעצם נקודת המוצא של הכל וגם המטרה".

תכל'ס, טיפול רגשי ביהודי שונה מאשר טיפול בגוי?

"יש מצבים בהם הטכניקות זהות והשוני הוא



בנקודת המוצא ובמטרה, ויש מצבים בהם כל התהליך שונה באופן מהותי. כשעוסקים בקשיים כגון חרדות, כפייתיות, ושאר הבעיות הקלאסיות, יש משמעות מרכזית לטכניקות המקצועיות, וכאמור השוני הוא במטרה. אבל כשעוסקים בנושאים הקשורים לערך עצמי, למימוש עצמי ולמה שקרוי 'הדיכאון הקיומי', כאן כל התהליך שונה באופן מהותי.

"אני אומר לתלמידים שלי, שאם יום אחד יגמרו להם הקליינטים היהודים והם יפתחו קליניקה במנהטן לגויים, הם יצטרכו ללמוד קורס חדש כדי לדעת איך מטפלים בגוי".

במה מתבטא השוני הזה? זהו עניין תרבותי?

"לא תרבותי אלא מהותי. גוי, בעל נפש תקינה שמקיים שבע מצוות בני נח, עיקר קיומו הוא ליישוב העולם. לכן כחלק מכך עליו לשמור על רגשות תקינים, גם זה חלק מקיום העולם. ליהודי – ואני יודע שזה לא נשמע שפה מקצועית אבל זהו הדיוק המקצועי הכי חד – יש תכלית אמונית עליונה. כל המתרחש בחייו הוא בעל משמעות בקשר העמוק בינו לבין ה', ולכן התמודדות עם רגשות שליליים היא שונה".

הכדורים, המקצוענים, ואנחנו

אז הטיפול שלך בעצם נראה כמו ועד מוסר?

"להיפך", מזדעק ציישניסקי. "אסור למכור רוחניות במקום טיפול. כך אתה פוגע גם ברוחניות וגם בטיפול. אינך יכול להאכיל תינוק בסטייק עסיסי. הוא יחנק מיד. עיקרון ברזל בטיפול הוא לא להתמקד בהעברת האוכל, כלומר הידע והרעיונות, אלא ליצור את ה'פה' המסוגל לאכול ללעוס ולבלוע את המזון. לכן יש להעניק לאדם את הידע הנפשי המקצועי, כיצד פועל בית החרושת של הרגשות, היכן מקום הבחירה, איך יוצרים רגשות תקינים וזאת עם כל העוצמה הטיפולית. כהמשך לתהליך זה, יגיעו התכנים הרוחניים הרבה יותר טוב למקומם הנכון.

"אם תבוא למטופל הסובל מחרדות ותגיד לו: 'אם תתחזק בביטחון הכל יעבור', אתה עלול למנוע ממנו את הביטחון ואת האמונה. כי החוויה שלו היא חוסר אונים מוחלט, וכעת הרווחה גם רגשי אשמה מדוע הוא לא מתחזק באמונה. אם הוא יקבל את המידע הנכון, הוא ייצא מהאימון המוחלט שלו במציאות הקשה וכעת הוא יודע כיצד להפעיל את הבחירה. כעת ההתחזקות שלו באמונה תהיה אמיתית ומעומק הלב. עיקרון זה תקף כמובן לא רק בחרדות, אלא בכל תהליך רגשי".

יש הפרעות נפשיות הנפוצות יותר אצל חרדים?

"אין לי נתונים", הוא מודה, "אבל נראה לי שהמספרים זהים, רק מתבטאים אחרת. למשל הפרעה טורדנית-כפייתית, שמתבטאת בביצוע פעולות טקסיות שוב ושוב, אצל חרדים זה יתבטא רבות בנושאים הלכתיים – תורניים. כמו למשל הקפדה מוגזמת על נטילת ידיים וכדומה. לפעמים יהיו כאלה שיתפסו את הטורדנות שלהם כסימן ליראת שמיים, ולא יבינו שמדובר בהפרעה נפשית.

"יש סיפור על הרב פינקוס זצ"ל שפעם הנכד שלו

שוב ושוב את התפעלותם מרמת הכשרתם הגבוהה ומיעילות התהליכים שהם מפעילים, ונוצר שיתוף פעולה איכותי מאוד ומתוך הערכה.

"בעיניי, כאשר אנו מסוגלים להעניק תהליך רגשי ברמה הגבוהה ביותר, ויחד עם זאת על ידי אנשים מתוך הקהילה ממש, עם כל הניואנסים והדקויות הרוחניות והערכיות, הרי זו בהחלט בשורה עצומה".

השינוי כבר כאן

אתה רואה שינוי בחברה החרדית ביחס לטיפול הנפשי?

"יש שינוי והתפתחות ניכרת, אבל זה עדיין לא מספיק. הבעיות ה'רגילות' כבר מקובלות כמעט לחלוטין, אולם בהפרעות הקשות יותר עדיין יש לנו כברת דרך. המצב הרצוי הוא שאנשים לא יתייגו אנשים עם הפרעות נפש. הדוגמה בעיניי היא ילדים עם תסמונת דאון. היו זמנים בעבר שמי שהיה לו ילד כזה, היה מחביאו בבית שחלילה איש לא ידע וזה לא יפגע לו בשידוכים. היום? זה נורמלי, אנשים לא מתביישים. יש להם ילד כזה והם שמחים וגאים בו. כך אמור להיות היחס לכל אדם שלקה בקושי נפשי.

"גם בצד של המטפלים, יש התמקצעות. יש המון מודעות. אנשים במוסדות חינוך, משגיחים, מחנכים, מנהלים ועוד, מגלים עד כמה חשוב ללמוד ולהתמקצע בתחום".

כמו בכל טיפול ראוי לשמו, יש את הרגע הזה שבו המטפל – ר' שמחה – מרים את העיניים אל השעון בקיר שמולו. שלוש לפנות בוקר. בלי שהוא מכריז מפורשות, מסתבר שפגישתנו מגיעה לסיומה. וכמו בכל ראיון עיתונאי, זהו הרגע שבו אני אמור לשאול אותו על התוכניות לעתיד.

"כמו שאתה יכול לראות", אומר האיש שמחולל את המהפכה בכל תחום הבנת הנפש במגזר, "מה' מצעדי גבר כוננו. סביר להניח שאם היית מראיין אותי לפני שני עשורים ומדבר על העתיד, לא הייתי משער שיבוא יום וקבוצות של אמריקאים יצטופפו לשמוע את ההוא שמתרגם אותי סימולטנית לאנגלית. השאיפות והתוכניות הרבה מעבר למה שכדאי לפרט. לאדם מערכי לב ולא-ל גומר עלי".

ביקש בפסח: 'סבא אני רוצה קרקר', כשהוא מתכוון למצה, הרב פינקוס זעק: 'זה לא קרקר! זה מצה!', כך גם כאן ניתן לזעוק את אותו המשפט אולם בסדר הפוך: 'זה לא מצה! זה קרקר!'. זו לא יראת שמים או חומרות, זו הפרעה".

כיצד ניתן לקחת אנשים חסרי כל רקע וללמד אותם להיות מטפלים רגשיים?

"יש שני אגפים נפרדים לחלוטין בכל התחום של סיוע רגשי. יש את הבעיות הנפוצות שאינן קליניות, אלא קשיים שהם בטווח השיפוט של עולם החינוך. כאן המטרה של ההכשרה היא ללמד אותך לעשות זאת נכון, מקצועי, ובמלוא התועלת. בעיות מסוג זה הן אלו שבעיקר בגינם פונים אנשים לייעוץ וטיפול. כהמשך, לדעת גם לזהות מתי מדובר בבעיה קלינית ואז להפנות אותה לאיש מקצוע המתאים, ובעיניי איש המקצוע המתאים הוא בדרך כלל פסיכיאטר".

ככה? ישר לכדורים?

"כדורים' או בשם הפחות טעון 'תרופות', זו אחת המתנות הנפלאות שיש לנו. התרופות הן הפתרון ולא הבעיה. אבל למרבה ההפתעה, המחשבה שפסיכיאטר זה בגימטריה כדורים היא מוטעית. פסיכיאטר הוא מבחינה מקצועית הסמכות הראשונה בכל טיפול נפשי. פסיכיאטר טוב לא רושם סתם כדורים, אלא נותן את ההגדרות המדויקות למצב הנפשי, נתון רב משמעות עובר בניית הטיפול הרגשי באופן נכון. גם בתהליך התרופתי יש מקום רב ליצירתיות ושילובים נכונים כאשר מבינים במדויק את אופי הבעיה.

"הדבר נכון מאוד גם למחלות נפש ממש, אבל אני לא עוסק כרגע בזה. בדרך כלל ברור היום לאנשים שבמחלות נפש התרופות הן קריטיות וכל טיפול רגשי אחר הוא רק תוספת. כוונתי היא לבעיות קליניות. כמו חרדה עמוקה יותר, כפייתיות מסובכת במיוחד, דיכאון לסוגיו, וכן בעיות רגשיות שונות שיצאו מכלל 'חינוך' ונכנסו להגדרה 'קלינית'.

"כל תלמידי מקבלים שוב ושוב את ההנחיה שבמצבים אלו תפקידם הוא לעבוד בשיתוף ותחת אחריות של רופא, גם כאשר לא ניתן טיפול תרופתי. הם אינם פסיכותרפיסטים מוסמכים והם יודעים זאת היטב, ויחד עם זאת הם מספקים תוצאה שאין יותר מקצועית ממנה. פסיכיאטרים בכירים מביעים



כל האנשים טובים

הגיע הזמן לספר להם את זה בשפה מקצועית

הסופר הנודע הר"ר משה גוטמן הי"ו (סדרת 'מעבדי העשתונות', סדרת 'כל הילדים טובים', ועוד) הצטרף למעגל סדנאות 'תרפיית הבחירה'. ר' מוישה משתף, בעסיסיות המוכרת, על המניעים להצטרפות, על הרצאות אקדמיה מול צישינסקי, על פרונטלי מול מסך, ועל רצף ד.נ.א. חדש של סופר-משפטן-מטפל.

תגיד לי בבקשה מה אני עושה. איך אני מתקדם הלאה? איך יוצאים מהפלוונטר? בבקשה, בבקשה."

כמובן שכבר לא הייתי בסוכה אלא בקרן זווית כלשהי ברחובה של עיר. אחרי שהודיתי לו על השיתוף הכן, אמרתי לו את האמת המרָאָה: מתנצל אני בפניך, אבל אין לי כל עצה מעשית בשבילך. אינני מטפל. איני מוסמך. בסיפור תיארתי מציאות. קיבלת ממני את האבחון, מצוין. השגתי את מטרת. אני לא יכול, ואין לי את הכלים לשרטט לך את נתיב הבריחה, אין לי מושג איך לפתוח לך את פתח המילוט מהידידות, בלי שתינזק. זה תהליך שחייב להיעשות בזהירות ובאחריות.

הקורא שעל הקו לא האמין לי. לפי תומו חשב שאני מתחמק ממנו והחל לנהל איתי ויכוח טלפוני ממושך. הוא טען: "לא יכול להיות שאתה לא יודע איך לעזור לי, אם כתבת כזה סיפור שמנתח כל כך לעומק את הנפשות הפועלות". לשמחתי הרבה לא התפתיתי לעזור לו, ואפילו עצה מעשית אחת לא תרמתי לו למרות שיכולתי בקלות לאלתר. זכרתי שאיני מוסמך לעסוק בדיני נפשות, ושכנעתי אותו לפנות להדרכה מקצועית. נפרדו לשלום ובברכת מועדים לשמחה, ואיני יודע מה עלה בגורל עתידו.

השיחה הזאת - ועוד כמה שיחות פחותות בעצמתן - הדהדה בתוכי ללא הפוגה וקראה לי ללכת ללמוד טיפול רגשי. אף רבים שפגשתי והכירוני מהספרים והסיפורים אמרו לי "לך תהיה מטפל, אתה לא נורמלי שאתה לא מטפל, פשוט לא נורמלי". בנוסף לתרומה האדיבה של אבחון חנים על חשבון הבית בהקשר לאי שפיותי, הם גם העמיסו על משעול חיי דרבון נוסף להתקדם לכיוון הלימוד המעשי.

בהשגחה פרטית נסעתי מעירי לירושלים להנחות דינר התרמה, ולקחתי עמי חבר טוב כטרמפיסט. בדרכנו חזר סיפר לי החבר שסיבת הגעתו הייתה הרצאת מבוא ממוסכת של שמחה צישינסקי. חברי המשולהב כולו אחר שלוש שעות וחצי של סיביטי, והפקקים באישון ליל בזכות עבודות כבש בואכה שער הגיא, חברו יחדיו להלהיב את רוחי.

במפגש הבא הצטרפתי אליו, ומאז הכול היסטוריה מתהווה...

אז יש לנו סופר שמשרטט נפשות, אתה הרי גם משפטן בכיר, וכעת בדרך להיות מטפל... הכל הולך ביחד?

תגיד מוישה, לאחר ההישגים העצומים בשדה הספרות ב"ה, ניצבות רגליך על סף קריירה חדשה?

התחלת עם ספרות? דע לך שהכול נעוץ בהכול. אי אז בשחר ההיסטוריה למדתי בישיבה עם ידיד בשם שמחה צישינסקי... שנחשף לחומרי כתיבה שלי מכל הבא לעט. שמחה קרא ופגע. פגע בול. הוא היה האיש הראשון עלי אדמות ששתל במוחי את הרעיון שאני יודע לכתוב. כפשוטו. ואף 'הדף' אותי לשדה הספרות. יש סיכוי שעד היום הוא משוכנע בכך יותר ממני, אבל אין לי את הכוחות הנחוצים ואת משאבי הנפש הנדרשים להתווכח עימו.

לגופה של שאלה: הספר והנפש, ירדו משמיים כרוכים זה בזה. סופר עוסק בחומרי גלם יקרי ערך של נפש האדם. לש מוחות בעשר אצבעות, בונה מציאויות מתפתחות, ובתוכן יוצר דמויות ויוצק להן תמהילים נפשיים שונים ומשתנים. כתיבה היא עיסוק ישיר בנפש, לרבייה ולשכבותיה.

הנוף המרתק ביותר בעולם, המאתגר ביותר, והמפתיע מכל, הוא נוף הנפש של כל אדם ואדם. הנוף האנושי מרתק אותי זה שנים ככותב, כעוקב וכבולש, כמעצב וכמכיר. בשנים האחרונות החלה לקנן בי תחושה של בטלן העומד על שפת הבריכה ומתעצל לקפוץ לתוכה. הוי אומר: אם יוצא לי להתעסק כל כך הרבה בתורת הנפש, להתעניין באדם ועולמו, לעצב אישיות בסיפור אחר סיפור, לעקוב אחר נפתולי האישיות של הסובבים אותי וסובביהם וסובבי סובביהם, ללמוד אנשים בעיון, אזי למה לא להתקדם הלאה וללמוד את תורת הנפש בלימוד מקצועי מסודר?

את הדחף הסופי קיבלתי כשהחלו להגיע אלי, אם בכתב אם בשיחות טלפוניות, שאלות של אנשים שביקשו את עצותיי. מבוגרים כבחרים, הורים וילדים. בייחוד לא אשכח את חול המועד סוכות של אשתקדים. שהייתי בשמחה משפחתית בסוכה ירושלמית וקיבלתי שיחת טלפון מאחד הקוראים, דחוף דחוף. ביקשתי שיצלצל מאוחר יותר אולם הוא היה נסער והתעקש שנשוחח, וכך אמר לי: "קראתי עכשיו את הסיפור שכתבת לחג. כל גופי רועד מבכי בלתי נשלט. למזלי כולם הלכו ואני לבד, כי פשוט התפרקתי לרסיסים. הסיפור שלך קרע לי את העיניים. הוא נתן לי להבין פתאום מערכת יחסים נפתלת וארוכה שיש לי עם חבר. רק עכשיו קלטתי את מבנה היחסים, רק עכשיו הבנתי את המרקם שלהם. קלטתי שאני שבו.

"קראתי עכשיו הסיפור לחג. כל גופי רועד מבכי בלתי נשלט פשוט התפרקתי לרסיסים. הסיפור שלך קרע לי את העיניים. הוא נתן לי להבין פתאום מערכת יחסים נפתלת וארוכה שיש לי עם חבר. רק עכשיו קלטתי את מבנה היחסים, קלטתי שאני שבו. תגיד לי בבקשה מה אני עושה. איך אני מתקדם הלאה? איך יוצאים מהפלוונטר? בבקשה, בבקשה."



השמטת חלק מהרשימה: גם גרפולוג, ומשגיח כשרות, ואפילו שוחט. הייתי שוחט ובודק כשנה וחצי ושלחתי אלפי פרות לעולם שכולו סטייקים...

התשובה היא: הכי ביחד בעולם, ודווקא בגלל צייסנסקי והבחירה! ואסביר:

סופר - זו אמנות פנימית שמתפרצת בתדרים שונים ומשתנים ובגלים מסוגים מתחלפים, יתכן וזאת נביעה בלתי נשלטת. יש בה את חיבוטי הנפש הבלתי פוסקים, את תנודות הרוח של גאות ושפל, את חדות היצירה המשכרת שאחרי שאגות הייאוש של חבלי הלידה.

משפטן - נמצא בקוטב הנגדי. בעולם המשפט, עד כמה שהוא גמיש ואלסטי בהתאם למצב רוחם של השופטים ולצד שהם התעוררו עליו בבוקרו של יום (שילכו כבר לטיפול...), שולטים המבנים המסודרים של חוק וסדר, כללים מקובעים ונהלים מיושבים, קור רוח ושיטתיות.

וכעת, המטפל - הוא אצלי מוביל מים ארצי וקו-מאחד שיחבר את סערת הנפש הספרותית עם קור הרוח המשפטי. זאת משום שבסי.בי.טי. של צייסנסקי השיטה סדורה מאוד, שיטתית, לוגית, ומודלת במודלים בהירים, לצד הדינמיות המתפתחת בהתאמת המודל לכל נפש, שכאן נדרשת יצירתיות ופיריון שכלי אישי.

לא הבנתי, חזור שנית בבקשה.

שיטת הטיפול של שמחה, תרפיית הבחירה, משלבת את שני כוחות התודעה: מצד אחד, לוגיקה סדורה, אשר היא הכרחית וחיונית לא רק למטפל בר התעודה, אלא גם למטופל, עד אחרון שערותיו. כי בשיטתו של שמחה, שיטת תרפיית הבחירה, אם לא הבין המטופל את הלוגיקה, או אם הבין אותה בפרופרו שטחי, הוא לא קיבל טיפול נכון. ההבנה הלוגית של מפת הרגשות והכרת הליכי היווצרותם, היא חלק אינטגרלי מהטיפול.

מצד שני, מרובעות נוקשה וקפואה על הטבלאות הפרוטוקוליות היא אויבו של המטפל, החייב להתאים את דפוסי הטיפול למטופל ביצירתיות, בסיעור מוח, בחשיבה בלתי מתפשרת, ובעיצוב טיפולי תואם ונכון.

לעניות דעתי הצנועה, זו אחת העוצמות של תרפיית הבחירה, וזהו אולי גם סף הכשרה הכרחי לכל מטפל בשיטה זו: היכולת להכיל את המבניות הלוגיות מצד אחד, ואת דינמיות הפיתוח האישי לכל מקרה, מצד שני.

נעבור לתהליך הלמידה. אפשר שיתוף 'מבפנים'? מה אתה חווה שם? איך זה?

קורסים אינם זרים לי. סיימתי לימודי תואר ראשון ושני במשפטים, שזה אומר מסלול אקדמי ארוך ומסיבי. למדתי מקצועות נוספים. שרדתי מרצים משעממים לצד מרצים אימפולסיביים. צפיתי בטוחני מלל מול מצגות ובמנופפי זרועות מול קהל בוהה, וגם במקצוענים מעולים. כבוגר קורסים וכצובר שיעורים באינסוף תחומים, וגם כמי שמרצה לכתובה יוצרת בכמה סוגי מוסדות ומלמד לפחות פעמיים בשבוע - ההרצאות של שמחה צייסנסקי עולות על כל ציפיה ומנפצות כל הגדרה מוקדמת על 'למידה'. מה אומר? אני נהנה מכל רגע. הקצב, העוצמה, הזרימה התכנים המפעימים, אבל יש כאן עוד משהו יוצא דופן. אני מכנה אותו 'הלמידה הסמויה': שמחה, שיהיה בריא, דוחס כמויות של חומר מקצועי בהגשה כל כך נעימה שרק אחרי שהמסך יורד למחסן, אני מעלה גרה ומבין

בכמה חומרים מקצועיים הוא הצליח להלעיט אותנו בלי ששמתי לב. מעולם לא חויתי דבר כזה. מי שיודע עד כמה חומר מקצועי עלול לשעמם ולהוציא לך כל חשק ללמוד אותו אף מרחוק, יכול להבין עד כמה מדהימה התופעה הזו.

עוד משהו קטן כהמשך לחוויות: טיפול בפועל שעשיתי לעצמי. אני נזהר בשלב זה מלטפל באחרים. יש לי רתיעה אישית סְכֵמָתִית (למבינים בלבד...) מאנשים הלמדים קורס כלשהו, יהא אשר יהא, ומהמפגש השני ומטה הופכים למפעילים סביבתיים נחושים, הם משלמים על הקורס וכל מי שנקלע למחיצתם משלים את התשלום. (כאן המקום להתנצל בפני אחד החברים לקורס שניגש אלי

בהפסקה האחרונה ושאל איך אפשר לטפל במישהו שסובל מפחדים מלחלות בסרטן. אולי הוא מעניק לי יחס יראת-כבודי רם מעלה, אולם אינני שם. הסתייגתי מהשאלה ועניתי לידידי, שאם הייתי יודע איך אפשר לטפל לא הייתי ממשיך להגיע למפגשים נוספים ועוד לשלם עליהם. מתנצל, זו סכמה שלילית אישית שלי. יש לי רגישות גבוהה מלהריץ את העגלה לפני הסוסים ללא היסוסים. אני צריך להפרות מחדש את גרעין האמת של הרגישות הזאת ולתת לתחושה השלילית 'להתבקש' מאליה (גם זה למבינים בלבד...) - על כל פנים, שוב אשובה לענייננו: למרות הרתיעה מיישום סביבתי מידי, החלטתי לנסות את מה שכבר למדנו, על משהו אישי שלי, ביני לביני.

הניסוי שאותו ביצעתי היה אמור לקחת משהו שמוגדר בפיו של שמחה "גידול רגשי" ולהפוך אותו ל"בצקת רגשית". לקחתי את הסיכון והפעלתי על עצמי את השיטה. מה אומר ומה אדבר, נדהמתי מהיעילות המדהימה של הטכניקה. כל כך נדהמתי עד שחששתי שאני מרמה את עצמי ושהטכניקה לא עבדה. אבל היא כן עבדה, מעבר לציפיות שלי. מצדי, שמחה ושיטתו עברו את המבחן בהצלחה... ומי שמכיר אותי יודע כמה קשה לעבור את המבחנים שלי בהצלחה. (זה לא אתם, זה אני...).

תחושותיי הן אפוא נהדרות. חש אני בראשי שנוגע בו 'הדבר האמיתי'. חש אני בלבי שרגלי לא ניצבות על סֵפָה של קריירה חדשה גרידא, אלא על מכרה זהב, מכרה יהלומים, של עיצוב הנפש מחדש. מרגיש אני שקיבלתי תרמיל ענק למסע החיים ומדי שבוע אני ממלא בו כלים נהדרים מנשוא. זאת, לצד תחושת החמצה על האיחור האופנתי שלי ועל כך שלא נרשמתי ללימודים לפני חמש או עשר שנים. את צריבת החמצה זאת, גם רבי שמחה המדופלם והמנוסה, עם כל הכבוד, לא יצליח להמתיק. פשוט לא אתן לו לקחת אותה ממני.

אתה לומד מול מסך, זה שווה?

או אה שווה. אמנם בגלל המיסוך אין אפשרות לקבל מהמרצה מחמאות ישירות, אבל אני לוקח את המחמאות של 'שרוליק', ו'מפרה' אותן על עצמי ובשרי.

בכנות, ישנה אף עדיפות מסויימת לשיעורי-מסך. קצב השיעור מתקדם היטב. אין הסחות דעת של משתתפים המבקשים תשומת לב אישית מהמרצה או אינם יכולים להתאפק מפרץ של שאלות הקודחות באפם. השיעורים הממוסכים ערוכים, נעולים בזמן, השאלות התורמות להבנת החומר נשאו בעריכה, האחרות נשאו וקולפו. ומי שיש לו שאלות לומד לגלות איפוק ומשכיל להבין כי השאלות הנוראיות שלו העומדות למוטט את כל תורת הנפש, תישאלנה על ידי אחרים או על ידי שמחה עצמו, לחילופין הן יתורצו מאליהן תוך כדי המשך הלמידה. את השאלות שכן נותרו בליבי, אם

הטיפול המתואר בכתבה נעשה ע"י הגב' ר. פרלברגר, בוגרת קורס 'קייטי' בלונדון.

על CBT לילדים

באמצעות הצפת חומרים מהעבר וטיפול בהם. 'תרפיית הבחירה' מציעה גישה שונה: 'ההווה מיוצר ללא הרף על ידי העבר, ולכן אם רוצים להגיע לרכיבים המשמעותיים של העבר יש לחפשם בהווה'. לא ניתן להרחיב במסגרת הנוכחית, אולם 'תרפיית הבחירה' מייצרת 'שפה אחת' מדהימה של הפעלת הבחירה על העבר (!) ההווה והעתיד".

גישה מעניינת מאוד, השאלה אם אפשר להסביר לילדים את עקרונות תרפיית הבחירה בשפה שלהם?

"לילד, גם לילד קטן, יש מערכת תפיסה ומערכת עיבוד מידע ומערכת אמונות. הוא לא ממש חושב לעומק ואנו כמובן לא הולכים לעשות עימו תהליכים אינטלקטואליים של התבוננות. ילד תופס את המציאות באופן מסוים ותפיסה זו היא המייצרת את הזרימה הרגשית שלו, השמחות והקשיים. המטרה היא להתחבר אליו בשפה וברמה שלו.

"הכיוון הכללי הוא לעבוד באופן ויזואלי ומוחשי ככל היותר. בגיל הרך נעזר רבות בציורים, סיפורים, דמויות צעצוע, ועוד. ובגיל היותר בוגר נתבסס על טכניקות של שיחה רויית דימויים, משחקי תפקידים, ועוד.

"יש מתלמידי המחוללים נפלאות אף בילדים בגיל ארבע-חמש (!), אולם זו אכן יכולת נדירה. בגילאי שמונה-תשע ומעלה היכולת לטפל היא רחבה ונפוצה".

הנה אחד המקרים שהגיע למרכז 'קייטי'. ילדה עם חרדה חברתית, פגיעה מאוד, מסתגרת, חוששת ליצור קשר ולהביע דעה בכיתה. (ההדגמה מתייחסת כמובן לקטע אחד מתוך מכלול הטיפול).

המטפלת לקחה פתקים וציירה בהם פרצופים כמספר ילדות הכיתה. יחד עם המטפלת נתנה שם לכל פרצוף ועל כל בת הילדה אמרה מה לדעתה הילדה חושבת עליה. המחשבות היו בסגנון: 'איזה טפשה היא', 'אף פעם היא לא מדברת', 'איך לה רעיונות נורמליים' וכד'.

לאחר מכן הביאה המטפלת שתי קערות. אחת עם מים צבועים בצהוב ואחת עם מים צבועים באדום (צבע מאכל...). היא אמרה לה להחזיק את הפתקים מעל הקערות ולעזוב. הילדה עזבה וכמובן, חלק מהפתקים נפלו למים הצהובים וחלק למים האדומים.

שאלה המטפלת: מה קובע באיזה צבע הפתק יהיה, מה שכתוב או מה שבקערה?

אנחנו עושים את הבחירות שלנו – מהווה את אבן היסוד לטיפול רגשי.

"שיטת CBT הקלסית טוענת שמחשבה מייצרת רגש, ורגש מייצר תגובה. אם נשנה את המחשבה ישתנה הרגש וכמובן התגובה. ב'תרפיית הבחירה' נעשה שימוש בתיאוריה של CBT וגם בכלים המעשיים שלה, אך איננו מסתפקים בכך, יש מנגנונים חזקים מאוד המייצרים את המחשבות ובתרפיית הבחירה מגיעים אליהם באופן מדויק".

כלומר?

הרב צייננסקי ממשיך את עולמו הרגשי של האדם לבית חרושת. נדגים מבית חרושת לארטיקים. "בשיטת CBT הקלאסית אומרים לבן אדם: 'אם, נניח, תכניס למכונה מים, תמצית וסוכר יהיה לך ארטיק קרח פשוט, אם תכניס חומרים מקולקלים הארטיק יהיה בהתאם, ואם תכניס שמנת ושוקולד משוכב – הרווחת. בידך לבחור את המוצר המשובח כדי לחוש תחושה טובה".

"בתרפיית הבחירה אנחנו לומדים שיש סיבה מדוע יש כאלו שיכניסו חומרים משובחים וכאלו שיעמיסו חומרים מקולקלים, זה לא סתם. יש מעגלים עוצמתיים שמנהלים את כל העסק של אספקת חומרי הגלם ותהליך הייצור, ושם עיקר העבודה. העבודה על המחשבות חשובה מאוד אולם היא יעילה להפליא רק כאשר היא חלק מכל המכלול הקודם למחשבות. גם בCBT הקלאסי עוסקים בתהליך ההיווצרות של המחשבות אולם באופן שונה לחלוטין".

ואם נחזור לנמשל – ב'סיבטי של צייננסקי' הבחירה נעשית ממקום עמוק יותר. אדם בוחר איך לבנות את פס הייצור של המחשבה, כולל את מערכת האמונות הפנימיות, וגם את השפעות העבר, ועוד הרבה, תקצר היריעה.

מניסיוני ראיתי כמה קשה לומר לאדם 'תחשוב אחרת' בלי לעבוד על כל התהליך שממנו הוא הגיע למחשבות אלו.

אם השיטה היא שינוי המערכות הפנימיות כדי לשנות תפיסות – זו לא שיטת הטיפול הדינמי? (אולי הדרך אחרת, אולם המטרה נשמעת דומה...)

"אכן, אבן היסוד של הטיפול הפסיכודינמי הוא: 'הכל מתרחש במעמקים'. אולם הכלים אותם מציעה הגישה הדינמית הוא 'כדי להגיע למעמקים עלי להיות שם'. הריפוי נעשה

אי אפשר לכתוב על CBT לילדים בלי להביא דבריו של אחד ממייבאי השיטה לארץ. הרב שמחה צייננסקי מלמד את שיטתו כ'סיבטי של צייננסקי' או במילים אחרות 'תרפיית הבחירה'.

הרב צייננסקי, למה 'תרפיית הבחירה', מדוע 'סיבטי של צייננסקי', ובעצם, מה התאוריה מאחורי המילים המסקרנות?

"ללמוד את השיטה שפיתחתי אורך מאתים חמישים שעות"... מסביר הרב צייננסקי, "אבל ננסה לבאר אותה בכמה מילים.

"ראשית, אין מדבריי לשלול שיטות אחרות. חשוב להבין שלכל שיטה טיפולית שעובדת יש מקום של כבוד. היא מייצגת כח מסויים הקיים בבריאה והוא אכן יעיל וטוב. כל תיאורטיקן שפיתח שיטת טיפול שפועלת, עלה על משהו אמתי. הנקודה היא האם הוא ידע להתייחס לשיטה שלו כחלק ממכלול ולא להיתפס דווקא לצדדים שהוא 'גילה'.

"להבדיל אלף אלפי הבדלות, האהבת ישראל" מו'ז'ניץ אמר: "לכל צדיק מראים מהשמיים שהדרך והשיטה שלו בעבודת ה' היא הנכונה, אולם צדיק חכם יודע שכשם שמראים לו, כך מראים זאת גם לצדיק השני" וכל הגוונים מתאחדים לשלימות אחת.

"אם נחזור לשדה הטיפול, יש הרבה 'כוחות', כולם נכונים, אולם קיים קשר פנימי המאחד הכל לתמונה אחת. אין הכוונה לגישה 'אקלקטית', כלומר אין אני אומר: 'אסוף לך בארגז הכלים שלך שיטות רבות ככל הניתן וכך תוכל בכל פעם להיעזר בשיטה המתאימה"... אלא: "כאשר תתפוס את ה'פוינט' של הטיפול הרגשי ותיצור בעצמך 'נפש מטפל' נכונה, הרי שכל שיטה נוספת תשתלב בעבודתך באופן מופלא".

יש מטפלים רבים המתפארים שיש ברשותם מגוון כלים רחב...

"לדעתי בגישה זו קיים סיכון רב שהמטפל לא יהיה מחובר לאף שיטה. הוא עלול 'לדקלם' מסרים בלי שהם הפכו למשהו פנימי, לחלק מעצמיותו. מטפל צריך להבין את תנועות הנפש מתוך תפיסה פנימית עמוקה.

"אחרי למידה של שיטות שונות, ניסיון וטעיה, ועשרות אלפי שעות טיפול והדרכה נוצרה הגדרת השיטה: הבחירה החופשית היא הכח החזק המשמעותי והחשוב ביותר הקיים. ההבנה המדויקת על מיקומה בנפש וכיצד



במגזין חג הסוכות פרסמנו ראיון נרחב ומרתק עם הפסיכולוג החרדי הרב שמחה צישינסקי, אבי שיטת ה-CBT בציבור החרדי. הראיון עורר הדים הרחבים והפך לשיחת היום וגם גרר אחריו מבול של מכתבים למערכת. לפנינו מקבץ קצר:

אחד משלנו

מילה לציבור על התופעה הזו. אני עו"ס, למדתי לימודים אקדמיים ארוכים ויטוריים ואני עוסק כיום בעיקר בטיפול רגשי. את הקורס של צישינסקי לקחתי במהלך לימודי כתוספת. רציתי לרכוש מיומנות בשיטת CBT וכל אחד ששאלתי אמר לי: סיבטי? רק אצל צישינסקי. הלכתי להפגש את האתונות ומצאתי מלוכה. מה שקיבלתי שם בין ברמת הבנת הנפש ובין ביכולות הטיפוליות עולה עשרת מונים על כל מה שלמדתי באקדמיה. היה לי מודר שהוא מכנה את הקורס 'סיבטי' בזמן שלומדים שם טיפול רגשי יטורי ומקף, ובעיקר: רק הקורס הזה שינה לי את הנפש והפך אותי למטפל.

הרווח הנוסף שלי היה חיסון רוחני פנימי עמוק מול כל החומר הפסיכולוגי בו הייתי מוצף. מי שלא חווה לימודי אקדמיה לא יבין על מה אני מדבר. זה דברים רעים ועדינים, כמעט בלתי נתפסים. הרגשתי מחוסן מול כל ה'שטיוות' הגלויות, אבל יש את 'רוח הרבנים', מעין 'אויירה' בחומר האקדמי שמכניסה לך קרירות ובלבול. צישינסקי ניקה אותי לגמרי והעניק לי גרעין רוחני עוצמתי לכל עבודתי הטיפולית ובעצם גם לכל חיי האישיים.

■ ח.ז. בני ברק

הכרת הטוב מופלאה

אתם לא מתארים לעצמכם עד כמה הנושאים שהעליתם בכתבה הזו הם 'טעונים'. זה נראה דיון סתמי על טיפול ועל המקום הרוחני והמקצועי וכו', אבל כל מי שקצת בקיא בתחום יודע כמה לא פשוט כל הנושא. יש מטפלים חרדיים שלא יודעים כלום על טיפול ועושים נזקים, ולא כאלו המקום להאריך בנושא כאוב זה, ויש כאלו שכן למדו וכו' אבל יש להם רעות עקומות (אני כמובן לא מכיל ליש הרבה מטפלים מצוינים אבל גם מאוד נכון מה שכתבתי). אני איש צוות רוחני בישיבה חסידית ואני מדבר מהשטח. אנתון זקוקים למטפלים שידעו לעבוד ואנתון לא רוצים לחשוש מהמסרים שהבחוור יקלוט מהמטפל ה'חרדי'. מאז שהתחלנו לשלוח לתלמידים של צישינסקי אורו עינינו. רוב הצוות שלנו, כולל ראש הישיבה והמשגיח, הלכו לשמוע הרצאות של צישינסקי, וחלק מהצוות הלך לקורס הכשרת המטפלים. יש לנו הכרת הטוב מופלאה לבשרה שהאיש הזה הביא לכלל הציבור החרדי ורציתי לבטא זאת.

■ נ.פ.

התעליתם על עצמכם בגליון סוכות. החומר כולו היה מרתק באופן מיוחד במינו, צעיר ומגוון. נהניתי במיוחד מהכתבה על צישינסקי. ראשית כל, הכתיבה הייתה איכותית מאוד. אבל היה כאן חידוש בסוג החומר. זה היה מקורי ונוגע בנקודות רלוונטיות. דמות כמו צישינסקי מדברת לכל אחד שמחפש מענה אמיתי לנושאים החשובים באמת. דווקא לכתבה הזו הייתי נותן את הכותרת שנתתם לכתבה על השגריר: 'אחד משלנו'.

■ מרדכי י. בית שמש

הציל את חיי

כאשר ראיתי את צישינסקי על דף השער קניתי את העיתון. אני מכיר אותו מהקליניקה ואני רק יכול לחזור על מילים שחוקות אבל אמיתיות "הוא הציל לי את החיים". תמיד חיכיתי לרגע שהאיש הזה יגיע למודעות של הציבור ושמתתי מאוד כאשר זה התרחש. מאוד התרגשתי לראות שהכתבה הצליחה לשקף את האמת והעוצמה של השיטה שלו. אני כמובן הבנתי כל מילה אבל הרגשתי שגם אלו שנחשפו אליה לראשונה יכולים לקלוט שיש כאן משהו מאוד רציני.

■ ב.ב.

להפוך לסדרה

הכתבה על צישינסקי הייתה קצרה מדי. כשיסימתי לקרוא הפכתי את הדף והתאכזבתי לראות שזה נגמר. הנושאים שעלו בכתבה והתשובות שצישינסקי נתן, הם לא בשביל כתבה חד פעמית. זו צריכה להיות סדרה. נגעתם, אולי בלי לשים לב, בנושא מאוד חשוב ומבוקש. הרבה מאוד אנשים צמאים למידע הזה ומתאים לכם להרים את הכפפה ולהשיק את הסדרה (זה מעניין לפחות כמו המתרחש בצפון קוריאה...).

■ מנחם הלוי, אלעד

שינה לי את הנפש

תודה על הכתבה המדהימה עם שמחה צישינסקי. חיפשתי תמיד הודמנות להגיד

ענתה הילדה כמוכן: מה שבקערה. אם המים צהובים הפתק יצבע בצהוב, אם המים אדומים-באדום.

לאחר מכן הגיע ההסבר: כל משפט שאומרים לנו (או שאנו אומרים על עצמינו), נצבע בתפיסות הפנימיות שלנו, כלומר, מה שאנחנו חושבים על עצמינו. אם התפיסות 'טובות', אז משפטים 'רעים' הם לא נעימים אולם לא מאיימים ומפחידים. הם לא קובעים מי אנחנו. כי מה שאנחנו חושבים על עצמינו הוא שנותן את 'הצבע' למילים שאומרים לנו, האם צבע של 'חיסול' או צבע של 'כאב'. כמו כאן שהצבע נותן את הגוון למילים הכתובות.

אם אתה חושב על עצמך שאתה כלום, רק זה מה שייתן למילים שאמרו לך את הכח לייצר לך תחושה שאתה כלום. ואם אתה יודע שאינך כלום ולא יכול להיות שתהיה כלום, המילים מהסביבה יכולות בהחלט לצער אבל לא למחוק אותך.

עצם ציור הפרצופים כמספר הילדות וכתבת מה שהן כביכול חושבות עליה, מהווה אקט עוצמתי של חשיפת תהליך היווצרות הרגשות והמטפלת מדגישה כל העת את עיקרון 'בית החרושת'. זה כבר לא 'אני מפחדת ומתביישת מכל הילדות כי אני לא שווה כלום והן צוחקות עלי', אלא יש כאן שירטוט של התהליך בו נוצרות התחושות הללו. תהליך מתועד חשוף ומוגדר שניתן לעקוב אחריו ולקלוט את הטעויות הרבות שבו. אולם גם לפני מציאת הטעויות כבר מופנם המסר החשוב מכל: 'מה שאני מרגישה זו תוצאה של צורת תפיסה וקישור שאני עשיתי. ההרגשה איננה ביטוי אמיתי של מציאות אמיתית'.

מעבר לדוגמא שניתנה כאן לטיפול בחרדה חברתית, לתרפיית הבחירה השפעה על כל בעיה רגשית.

הרב שמחה צישינסקי מסכם: "אחת משיטות הטיפול הרגשי היעילות והיסודיות ביותר, המטפלת במעמקים, בעבר ובהווה, ובכל המבנה הפנימי של האדם, היא טיפול CBT בסגנון הבחירה".

המשך בעמוד 13

נותרו, יש לי את הדרך לשאול באופן מסודר וענייני.

או קיי, הבנו את הפלוס של העדר השאלות, אבל הרי אין לך את המרצה 'בפועל ממש' לפניך?

בא תבין. מדובר בשידור אנרגטי של שיעור חי. זו איננה קריינות מונוטונית. השיעור נותר חי ותוסס, והמרצה בועט ונושך, הוא יוצא מהמסך ומדבר אלי. אני חש אותו (ואני לא פסיכומטרי למתעניינים). אתה יכול לראות כל העת אנשים מהנהנים בראשם, מחייכים, מרותקים, עונים על שאלות הנשאלות במסך. יש זרם באויר. שמחה וחיוכו מופיע שם במיטבו, באוצר הידע המלא, בכישורי ההסברה הרטוריים, במרצו השופע ובמלאי ההומור שלו. זה לא מסך - זה הוא.

אז אם ההפסד היחיד הוא אי קבלת קשר אישי עם המרצה, לא מדובר במשהו שמטפל סי.בי.טי. פרטנציאלי אמור להיות מוטרד ממנו. אופס, טעיתי. שומע אני עתה את קולו הנזוף של שמחה באוזניי (ואני עומד על כך שאינני פסיכומטרי): מה זאת אומרת שהוא לא אמור להיות מוטרד?! אבל הוא כן מוטרד! ואם הוא מוטרד, אז הוא כן אמור להיות מוטרד. אצלו זאת המציאות! לא מציאות מדומינת, אלא המציאות האמיתית שלו. המציאות הכושית, המופרית, הקיימת, הנוכחת כל כולה בתודעתו.

סליחה, שמחה, איך נפלת. טוב, אתנסח אחרת, חוסר הקשר האישי הוא לא משהו שאי אפשר ל'בצק' אותו בקלות. מטופל סי.בי.טי. עתידי, יודע היטב איך לנטרל את הסכמה הגורמת לו להרגיש שחוסר ממשות פיזיולוגית של המרצה פוגם ביעילות השיעור. מקסימום נעשה לו 'חשיפת סקוף' ונושיב אותו מול מסך חשוך, מאיים, כבוי, בחדר נעול, כשבחדר השני עומד שמחה בכבודו ובעצמו ומרצה הרצאה חיה לעשרים פרונטליסטים. רגע, קודם שישלם על הטיפול...



עורך אחראי: הלל איצקוביץ | כתבים וחברי מערכת:

דוד אקסלרוד, אבי באום, ישראל טייטל, אשר אוסטר, נחמן גשייד

קו המרכז: מידע, רישום לסדנאות, אבחון וטיפול, הרצאות דוגמא:

1599-56-1000

לתגובות ולקבלת העלון בדוא"ל: WWW.KIVITI.CO.IL | cbt66cbt@gmail.com

בוחרים לך
להרגיש
יול ע"י קיוויטי - מידע וסיוע ריגשי
כתב עת לנושאי טיפול רגשי בגישה הקוגניטיבית - התנהגותית