

# סילבוס תכנית ההכשרה בייעוץ זוגי (EFT) ממוקד רגש והתקשרות



## מבוא

גישת הטיפול ממוקדת הרגש (EFT (Emotionally Focused Therapy) חוללה מהפכה מדעית וקלינית בליווי צמוד של עוזרי ההוראה בכל הקשור בהבנת הדינמיקה הזוגית והוצאת זוגות ממצוקה ממושכת. הגישה מציעה מודל עבודה שיטתי, אפקטיבי ומבוסס מחקר (Evidence-Based), המעניק למטפלים מפת דרכים מובנית ומדויקת המאפשרת להוביל זוגות לחוף מבטחים רגשי בביטחון ובבהירות קלינית.

במגוון רחב של מחקרי תוצאה קליניים, גישת EFT מציגה אחוזי הצלחה פנומנליים, הגבוהים יותר מכל התערבות טיפולית זוגית קיימת אחרת. כ-70%-75% מהזוגות עוברים ממצוקה זוגית להחלמה. וכ-90% מהזוגות מראים שיפור משמעותי במערכת היחסים.

עוצמתה של השיטה נובעת מחיבור ייחודי בין שלוש אסכולות מבוססות: המדע המודרני של תאוריית ההתקשרות אצל מבוגרים (ג'ון בולבי), הראייה המערכתית-סיסטמית (סלבדור מינושין), והגישה ההומניסטית-חוייתית הממוקדת באדם (קרל רוג'רס). נקודת המוצא הרדיקלית של הגישה היא שמצוקה זוגית אינה נובעת מכשל טכני בתקשורת, אלא מרעב קיומי לביטחון רגשי ומפחד מפני ניתוק ונטישה. כאשר המטפל לומד לשקם את חויית הוויסות הרגשית המשותפת (Coregulation), המוח והמערכת הלימבית נרגעים, ומאפשרים צמיחה, קרבה וריפוי פנימי עמוק.



אמילי בירן | פסיכותרפיסטית, מטפלת זוגית ומדריכה מוסמכת (ICEEFT) EFT

## מטרות היסוד של התכנית

1 הקניית תשתית תאורטית מעמיקה המשלבת את המדע של התקשרות מבוגרים ותהליכי הוויסות הנוירו-ביולוגיים בזמן קונפליקט.

2 הטמעת מפת הדרכים הטיפולית, ה-Tango הטיפולי על שלביו השונים, המעניקה למטפל ביטחון מלא בכל שלב בתהליך.

3 פיתוח הסתכלות דרך "משקפי ההתקשרות" המאפשרים לזהות ולפרק את הדפוסים הרגשיים השליליים (הסייקלים) המשמרים מצוקה זוגית.

4 רכישת סט כלים חווייתיים מתקדמים לעבודה ישירה וממוקדת עם רגש ראשוני (Primary Emotions) ועקיפת מנגנוני הגנה קוגניטיביים.

5 הקניית מיומנויות להשפעה ועיצוב אינטראקציות רגשיות חדשות (Enactments) היוצרות שינוי ארוך טווח.

6 הענקת כלים יישומיים מבוססי הדרכה להתמודדות עם מצבי תקיעות מורכבים, הגנות נוקשות וחרדת ביצוע של המטפל בחדר.

## מתודולוגיית הלמידה וההוראה

התכנית בנויה כחממה קלינית אינטנסיבית המשלבת הרצאות תאורטיות, ניתוח מקרי מבחן (Case Studies), צפייה מונחית בסרטי טיפול של מובילי הגישה בעולם, והדגמות חיות בחדר. דגש מיוחד יושם על מעבדות תרגול מעשיות (Role-Play) בליווי עוזרי הוראה, המאפשרים לכל סטודנט להטמיע את המיומנויות בגובה העיניים ובסביבה בטוחה ומחזיקה.

## פירוט המפגשים

### 1 הנחת אבני היסוד ותשתית תאורטית

1

מבוא מקיף לגישת EFT: ההיסטוריה של הגישה והמהפכה המדעית של שילוב המודל החווייתי (רוג'רס) והסיסטמי (מינושין). הבנת הרקע של תאוריית ההתקשרות (בולבי) והחלתה על מערכות יחסים אצל מבוגרים. נלמד להגדיר מצוקה זוגית לא כחוסר הסכמה קוגניטיבי, אלא כחרדת ניתוק קיומית.

### 2 הניוירו-ביולוגיה של אהבה וקונפליקט

2

פיתוח היכולת להתבונן מבעד לעדשת משקפי ההתקשרות. הבנת תפקידה המרכזי של מערכת העצבים והאמיגדלה בזמן איום על הקשר. נלמד כיצד פחדים היקשורתיים מפעילים את החלק ההישרדותי במח (תגובת Fight/Flight/Freeze). נלמד כיצד "אי של ביטחון" (Safe Haven) ו"בסיס בטוח" (Secure Base) הם המקור ליצירת ויסות רגשי הדדי (Coregulation).

### 3 מיפוי הסייקל הזוגי השלילי (The Cycle)

3

נלמד לזהות, לשרטט ולשיים את הריקוד ההרסני והסייקל השלילי אשר מקשה על הזוג להישאר קרובים. הכרת 3 סוגי הלופים המרכזיים, ובראשם הרודף-נסוג (Pursue-Withdraw). נלמד כיצד להחצין את הסייקל ולהגדיר אותו כאויב המשותף של בני הזוג, במקום להאשים אחד את השני.

### 4 פנומנולוגיה של התפקידים בסייקל

4

נלמד לקרוא את בני הזוג כאילו היו 'ספר פתוח' דרך העמקה בעולמם הפנימי של הדמויות. נפרק את הדינמיקה של 'המרדף החרד' (The Pursuer) לעומת 'הנסוג הנמנע' (The Withdrawer): מהם הרגשות המשניים החשופים לעין (כעס, ביקורת, אדישות) לעומת הרגשות הראשוניים, הפחדים הקיומיים וצרכי ההתקשרות הלא מסופקים החבויים מתחת לפני השטח.

**מפת הדרכים הטיפולית: ה-TANGO הטיפול**

5

הקניית מפת הדרכים הקלינית של השיטה: חמשת הצעדים של ה-EFT Tango בשלב הראשון של הטיפול. עבודה לפי שלבים אלו מעניקה למטפל בהירות ומצפן קליני יציב בתוך הסערה הרגשית בחדר, ומספקת כלים להשגת דה-אסקלציה (De-escalation) ויצירת בסיס ראשוני של ביטחון בטיפול.

**פירוק ואיסוף הרגש: מודל ה-TEMPO**

6

הקניית ידע וטכניקות עבודה מתקדמות לעבודה חווייתית ישירה עם רגש גולמי. נלמד ונשלוט בתבנית ה-TEMPO בת 5 החלקים: כלי זה מאפשר למטפל לאסוף, לפרק ולבנות מחדש כל רגע של של משבר או תקיעות בקליניקה.

**התערבויות ליבה חווייתיות: מודל ה-RAVE**

7

נלמד ונשלוט בתבנית ה-RAVE הכוללת 4 טכניקות בסיס קריטיות לעקיפת הגנות קוגניטיביות ויצירת עומק רגשי: כלים אלו מסייעים למטפל לחזק את הברית הטיפולית ולהגיע ללב הרגש הראשוני.

**חופשת חנוכה****טכניקות המיקרו-התערבות: מודל ה-RISSSC**

8

נלמד את ה'איך' הקליני המדויק של ההעמקה החווייתית דרך מודל ה-RISSSC. שליטה בששת מרכיבי המודל.. שימוש מיומן במרכיבים אלו יוצר סביבה המאפשרת לרגש להתרחב בביטחון.

**עבודה עם הגנות נוקשות ומצבי תקיעות**

9

הקניית טכניקות התערבות ייחודיות להתמודדות עם מצבים מורכבים בחדר: התמודדות עם בן זוג סוער כמו גם עם שתיקות ממושכות והגנות המונעות כניסה לרגש. נלמד את טכניקת ה-Close Validation ותיקוף ההגנה, המאפשרת למטפל להישאר מחובר למטופל גם כשהוא מסרב לשתף פעולה.

**טכניקת המפגש הישיר - ה-ENACTMENT****10**

נלמד את אחת מהתערבויות הליבה החשובות ובעלות ההשפעה הרבה ביותר ב-EFT: האנאקטמנט (Enactment). מטרת ההתערבות היא לאפשר לבני הזוג ללמוד להעביר את רגשותיהם הפגיעים וצרכי ההתקשרות שלהם פנים אל פנים, באופן שרותם ומזמין את האחר ומייצר חוויה מתקנת בקשר.

**עבודה עם חסמים והתנגדויות ב-Enactment****11**

מה עושים כשהאנאקטמנט נכשל או נחסם? מפגש ייעודי המוקדש לפירוק התנגדויות וחסיומות בזמן אמת. נלמד לעבוד עם ה'פחד מפני חשיפה' של הנסוג, או ה'ציניות המגוננת' של המרדף. נתרגל טכניקות של Catch the Bullet (תפיסת הכדור בזמן אמת) והחזרת המיקוד לרגש הבטוח בחדר.

**העבודה המערכתית - ייעוץ משפחתי מבוסס רגש והיקשרות****12**

הרחבת עדשת ההתקשרות והמבנה המערכתי לעבודה עם כלל בני המשפחה (ילדים מתבגרים והורים). נלמד כיצד ליישם את עקרונות ה-EFT על דינמיקות משפחתיות מורכבות.

**מיניות מבוססת התקשרות - הרצאת אורח****13**

מפגש מיוחד עם פזית כוכבי, עו"ס קלינית ומטפלת מינית. נלמד לשלב את הטיפול המיני בתוך מודל ה-EFT. נבין כיצד מיניות משקפת ומבטאת את סגנון ההתקשרות של בני הזוג, ואיך מטפלים בקשיים בחשק המיני, פערים בתשוקה ואינטימיות פיזית דרך פירוק הסייכל המיני ויצירת ביטחון רגשי עמוק בחדר.

**מעבר לשלב השני של הטיפול - STAGE 2****14**

מעבר מדה-אסקלציה לעיצוב מחדש של הברית ההתקשרותית (Restructuring the Bond). נלמד את טכניקות העבודה של השלב השני: העמקה אינטנסיבית בדימוי העצמי (View of Self) ובדימוי האחר (View of Other), פתיחת הפצעים העמוקים ביותר ושיתוף חשוף בצרכי ההתקשרות הבסיסיים ביותר, המובילים לאירועי שינוי ארוכי טווח.

**STAGE 2 - המשך אינטגרציה וסגירת החלק התיאורטי****15**

המשך העמקה בשלב השני (Stage 2) ומבט אינטגרטיבי מסכם על כלל המושגים, התבניות ומפת הדרכים שנלמדו בחלק א'.

**חופשת סמסטר****הפרעת קשב (ADHD) ומערכות יחסים - מפגש אסינכרוני****16**

מפגש למידה מרחוק המוקדש להשפעה הייחודית של הפרעות קשב וריכוז על הדינמיקה הזוגית. נלמד כיצד מאפייני ה-ADHD (מוסחות, אימפולסיביות, קושי בוויסות) נשזרים בתוך הסייקל השלילי ומעצימים תחושות של בדידות, אכזבה ותסכול, וכיצד להתאים את התערבויות ה-EFT באופן ממוקד למצבים אלו.

**אתיקה מקצועית והכנה קלינית לפרקטיקום****17**

בירור הגבולות המקצועיים: מה בין ייעוץ זוגי לטיפול זוגי עמוק. נלמד את כללי האתיקה, סודיות ומניעת ניגודי עניינים. פתיחה של שלב ההיערכות לפרקטיקום: הנחיות, דגשים לסינון מקרים מתאימים ותחילת תהליך גיוס זוגות אמיתיים לקראת שלב ההדרכה המעשית בקליניקה.

**מפגש תרגול מרוכז****18**

מפגש תרגול מרוכז ומעשי. סימולציות ותרגול של טכניקות ההתערבות שנלמדו, במטרה לגבש את חוויית הביטחון הפנימי של המטפל

**חופשת פורים****מפגש תרגול עם עוזרי ההוראה****19**

תרגול של טכניקות הליבה (RAVE, TEMPO) דרך משחקי תפקידים (Role-Play), מתן משוב חי וממוקד (Live Supervision) על אופן השימוש בקול, בקצב ובמילים ליצירת העמקה רגשית משמעותית.

### מבדק מעשי

20

המשך העמקה בשלב השני (Stage 2) ומבט אינטגרטיבי מסכם על כלל המושגים, התבניות ומפת הדרכים שנלמדו בחלק א'.

### הנחיות לקראת היציאה לפרקטיקום

21

המפגש הראשון וכתובת דוחות הטיפול השבועיים.

### קליניקה ראשונה

22

כל מה שקורה בחודש הראשון - שאלון פתיחה, חוזה טיפולי, סיכומי פגישות, שמירה על גבולות.

### חופשת פסח

### פרקטיקום- מפגשי הדרכה וסופרוויז'ן

23-29

פתיחת שלב הפרקטיקום מיד עם החזרה מחופשת פסח. הסטודנטים מגיעים כשהדוחות הראשונים כבר הוגשו, ואנו פותחים בהדרכה קלינית חיה (Supervision) קבוצתית ופרטנית, תוך ניתוח המקרים

### יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל - לא יתקיימו לימודים

### מפגש סיכום וחלוקת תעודות חגיגת

30

החלק הראשון יוקדש לסיכום ועיבוד חוויית ההכשרה השנתית על החיים האישיים שלנו. בחלקו השני של המפגש טקס חגיגי פרונטלי וחלוקת תעודות הסמכה למשתתפי התכנית.

## דרישות קדם, חובות לימודיות ותנאי הסמכה

### קהל יעד

1

התכנית מיועדת לאנשי מקצוע בעלי תואר ראשון ומעלה במקצועות הטיפול והייעוץ (פסיכולוגיה, עבודה סוציאלית קלינית, חינוך, ייעוץ חינוכי או טיפול באמנויות) ובעלי ניסיון מעשי מוכח בעבודה קלינית עם פרטים או זוגות. הקבלה מותנית בריאיון קבלה אישי מול ראש התכנית.

### חובת נוכחות

1

השתתפות פעילה של לפחות 80% ממפגשי התכנית.

### מטלות מעשיות

1

מעבר בהצלחה של המבדק המעשי והשתתפות מלאה בשלב הפרקטיקום (הכולל הגשת דוחות טיפול שבועיים מלאים, קבלת סופרוויז'ן שוטף והצגת מקרים בכיתה).

## ביבליוגרפיה מומלצת

- Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families by Dr. Sue Johnson
- Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook by James L. Furrow, Susan M. Johnson, et al.
- The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection by Susan M. Johnson
- Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships by Dr. Sue Johnson
- Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love by Dr. Sue Johnson