

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) לזוגות בקונפליקט גבוה –

מסערה רגשית – לחיים ששווה לחיות יחד

מכון שילובים

יחד עם

סיגל ירון

מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת ע"י האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי ובעלת הכשרה רחבה בטיפול DBT ובעיקר טיפול DBT זוגי ומשפחתי, חברה בקבוצת עמיתים DBT ובאגודה לטיפול DBT

כולנו מכירים את הזוגות שמגיעים אלינו לקליניקה עם קונפליקטים בטונים צורמים שגורמים לנו לחשוב שהקשר אבוד. כל אופטימיות שעולה בפגישה מתנפצת לרסיסים בפגישה הבאה כשהם מגיעים עם שדה קרב חדש. טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) לזוגות, שפותח על ידי פרופ' אלן פרוזטי, הוא גישה פורצת דרך המבוססת על 30 שנות מחקר בתחום והתאמה של הטיפול הדיאלקטי התנהגותי לזוגות ולמשפחות.

טיפול דיאלקטי התנהגותי (DBT) הוכח בעשרות מחקרים כיעיל בטיפול בבעיות הרבות הקשורות לחוסר ויסות רגשי בעוצמות גבוהות. במהלך 30 השנים האחרונות, ד"ר פרוזטי עיבד את DBT לשימוש עם זוגות, הורים ומשפחות, כאשר מחקרים רבים הדגימו תוצאות מוצלחות.

בקורס זה נלמד כיצד לסייע לזוגות לצאת מהמעגל ההרסני ולנהל רגשות במערכות יחסים בצורה יעילה. נתמקד במיומנויות שיעזרו להם לתקשר טוב יותר. נלמד איך לעזור להם לבטא רגשות בצורה מדויקת, ולתקף את עצמם ואת בני הזוג שלהם. נלמד המשגה שתאפשר לזוגות לעבוד כזוות לעבר חיים ששווה לחיות יחד, ולבנות מערכת יחסים חזקה ויציבה, שבה רגש הוא לא אויב, אלא שפה משותפת המבטאת צרכים ורגשות.

מטרות הקורס

- **הכרות עם המודל הביו-סוציאלי של DBT לזוגות:** הבנת הקשר בין פגיעות רגשיות לסביבה לא מתקפת ודפוסי קונפליקט במערכות יחסים.
- **יישום כלים קליניים מעשיים:** רכישת מיומנויות DBT ייעודיות לטיפול זוגי, כולל ביטוי רגשות מדויק, תיקוף הדדי, בניית מרחב דיאלקטי זוגי, ויסות רגשי הדדי ויעילות בין-אישית.
- **הבנייה מחודשת של דפוסי קונפליקט:** נלמד לזהות ולהמשיג את הדינמיקה הזוגית בראייה דיאלקטית-התנהגותית ולעבוד עם זוגות כדי לנתק את מעגל ההרס.
- **פיתוח יכולות חדשות:** נסייע לזוגות לפתח יכולת להתמודד עם רגשות עזים מבלי להרוס את הקשר, ולהתמקד במטרות ארוכות הטווח שלהם.
- **יצירת חיבור מחודש:** נכוון זוגות מהתנהגויות של ריחוק ותקיפה לעבר קרבה וחיבור, תוך שימוש במיומנויות DBT ספציפיות.

למי הקורס מיועד?

- מטפלים זוגיים ומשפחתיים מוסמכים ולקראת הסמכה
- פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עובדים סוציאליים אשר עובדים עם זוגות

חומרי עזר – הפניות לחומרי קריאה, הדגמות חיות, תרגולים, מצגות, דפי תרגול.

מבנה הקורס:

הקורס הינו בהיקף של 28 שעות אקדמיות במסגרת של 6 מפגשים בימי חמישי בין השעות: 9:00–12:30.

מספר שיעור	תאריך	נושא המפגש
1	4.12.25	היכרות עם המודל הדיאלקטי התנהגותי והפצע ההתקשרותי ביחס לזוגות. תפקיד המטפל ואתגרים עם זוגות בקונפליקט גבוה. התאמות DBT לטיפול זוגי ומשפחתי לימוד מיומנויות, קשר טלפוני, כללים, קבוצת עמיתים. שילוב DBT עם גישות מובילות ובעיקר טיפול מבוסס רגש וטיפול פסיכודינמי.
2	11.12.25	המשגת הטיפול, חיים ששווה לחיות יחד ומטרות טיפול.
3	1.1.26	קשיבות תיקוף ודיאלקטיקה - לב ליבם של הריפוי וההתקשרות הבטוחה – 6 רמות התיקוף. תרחישים קליניים בהם המטפלים מתרגלים תיקוף ברמות שונות.
4	8.1.26	מיומנויות ויסות רגשות במערכת היחסים ויצירת חוויות רגשיות חיוביות כזוג וכמשפחה ובניית תחושת מסוגלות. מיומנויות ויסות של המטפלים הזוגיים.
5	15.1.26	מיומנויות יעילות בין-אישית – הבעת צרכים, שמירה על הקשר וכבוד עצמי
6	22.1.26	אינטגרציה, אתגרים, והבטחת שינוי מתמשך – מקרה בוחן מורכב עם מספר אתגרים – יצירת תוכנית טיפולית המשלבת את כל המיומנויות "תרשים זרימה" – מודל פתרון בעיות לזוגות התאמת המודל למערכות יחסים מורכבות בהן אחד מבני הזוג סובל מקושי בניהול כעסים, התמכרות, פוסט טראומה, בריאות הנפש ועוד. המשגה של מקרה.

* פרופ' אלן פרוזטי נחשב למפתח המרכזי של טיפול דיאלקטי התנהגותי לזוגות ומשפחות. הוא מייסד שותף של איגוד העולמי ל-DBT, המרכז ל-DBT זוגי ומשפחתי והמרכז לחינוך טראומה וסטריס. הוא חיבר למעלה מ-130 מאמרים מחקריים וקליניים בתחום ה-DBT ובתחום ה-DBT הזוגי והמשפחתי בפרט. הוא מוביל את תחום ההדרכה והיישום בצוות ה-DBT של שירותי הבריאות הלאומיים (HSE) באירלנד. פרופ' פרוזטי הוא חבר סגל בבית הספר לרפואה של הרווארד, ופרופסור אמריטוס באוניברסיטת נבדה-רינו. נשיא לשעבר של הברית הלאומית לחינוך בנושא הפרעת אישיות גבולית (NEA-BPD) וחבר דירקטוריון במועצת ההסמכה ל-DBT.

מנחת הקורס:

סיגל ירון היא מטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת על ידי האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי, בעלת הכשרה רחבה ב-DBT. היא בעלת ותק בעבודה עם זוגות והורים בקונפליקט גבוה בעבודתה הציבורית, בתיאום הורי וחינוך קשר, תפקיד הדורש יכולת לפלס דרך של הסכמה בתוך קונפליקטים בעוצמה גבוהה בתוך סערת גירושין. למדה אימגו ואקסטרנרשיפ ב-EFT טיפול מבוסס רגש. בין השאר, מנהלת תחנה ציבורית לטיפול זוגי ומשפחתי. היא חברה באגודה לטיפול זוגי ומשפחתי ובאגודה לטיפול DBT. היא מקדמת בישראל את גישת ה-DBT בטיפול זוגי ומשפחתי ובקרב מטפלים באוכלוסיות שונות – בני נוער, גירושין, הגיל השלישי, התמכרויות ועוד. הנחתה קבוצת הורים אחרי פרידה המשלבת מיומנויות DBT.

Fruzzetti, A. E., & Payne, L. G. (2020). Assessment of parents, couples, and families in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(1), 39-49.

Fruzzetti, A. E., & Fantozzi, B. A. R. R. E. T. T. (2008). Couple therapy and the treatment of borderline personality and related disorders. *Clinical handbook of couples therapy*, 567-590.

Fruzzetti, A. (2006). *The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation*. New Harbinger Publications.

Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Intervening With Couples and Families to Treat Emotion Dysregulation and Psychopathology.

Fruzzetti, A. E. (1996). Causes and consequences: Individual distress in the context of couple interactions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1192.

Kirby, J. S., & Baucom, D. H. (2007). Treating emotion dysregulation in a couples context: A pilot study of a couples skills group intervention. *Journal of marital and family therapy*, 33(3), 375-391.

Linehan, M. M. (2025). *DBT skills training manual*. Guilford Publications.