*מצ"ב תרגום של ההקדמה של ד"ר קוברניק. המקור הינו הגרסה באנגלית ואין לצטט מתרגום זה. זה רק מיועד לעזור לשומעים לעקוב אחרי הרצאתה.*

אצא לדרך עם הקדמה קטנה ל-DBT. המונח DBT הוא ראשי תיבות של
 Dialectical Behavior Therapy - טיפול דיאלקטי התנהגותי.

מדובר על טיפול התנהגותי. כלומר, אנחנו פונים **להתנהגויות** כדי להשפיע על **רגשות**.

דיאלקטיקה היא סוג של פילוסופיה עם מספר מרכיבים, והחלק החשוב הוא לזכור שתמיד קיימות כמה "אמיתות". תמיד ישנה יותר מדרך אחת להסתכל על משהו.

זה חשוב כי זה מאפשר ללקוחות שלנו לראות את הגוונים האפורים, במקום להיתקע בשחור או בלבן.

הרכיב החשוב ביותר ב-DBT הוא קבלה ושינוי.

הטיפול ההתנהגותי לפני ה-DBT היה לחלוטין מכוון לשינוי, וכשפרופ' מרשה לינהאן התחילה להציע את הטיפול שלה לנשים עם אובדנות כרונית, היא גילתה שהן הודפות בחזרה ואומרות: "את לא מבינה כמה קשים החיים שלי, ואת פשוט מצפה ממני להשתנות".
אז היא פיתחה גישה חדשנית הממוקדת בקבלה ותיקוף, ושוב קיבלה דחייה:
"החיים שלי הם אסון, אני צריכה שתפסיקי לתקף אותי ותעזרי לי לתקן אותם".

זה הוביל את מרשה להוסיף מימד דיאלקטי שמאזן בין אסטרטגיית קבלה לאסטרטגיית השינוי, בתוך הטיפול.

מיומנויות **הקבלה** הן מיינדפולנס (קשיבות) ויכולת לשאת מצוקה.

מיומנויות **השינוי** הן ויסות רגשי ויעילות בין אישית.

לגבי הסתגלות של מתבגרים, אנו מוסיפים רכיב של מיומנויות הליכה בדרך האמצע, שהן מיומנויות המלמדות איך לנהל עימות משפחתי.
הרכיב הזה משלים את הטיפול לכדי מודל הטיפול השלם: "התיאוריה הביו-סוציאלית".

במודל זה יש חלק ביולוגי וחלק סוציאלי.
בהקשר לחלק הביולוגי, הכוונה היא שישנה אינטנסיביות רגשית מולדת. לחלק הזה ישנם 3 רכיבים:

1. רגישות
2. תגובתיות
3. חזרה איטית לאיזון

המשמעות של זה היא שישנם אנשים שנולדים עם אינטנסיביות רגשית גדולה יותר מאחרים. הם מופעלים יותר בקלות, הם מגיבים באופן יותר עוצמתי, ולוקח להם יותר זמן להירגע.

לדוגמא, אדם ממוצע מתעורר בבוקר עם 0-5 יחידות מצוקה (מתוך סולם יחידות סובייקטיבי). הוא קם, נשפך לו הקפה, נתקע בפקקים, הבוס נראה מגוחך בעיניו כשהוא מגיע לעבודה. עכשיו הוא ברמת מצוקה 50 והוא די נסער.
הוא מכין לעצמו קפה נוסף, מתאוורר קצת עם חבר, לוקח כמה נשימות עמוקות, ומצליח לחזור לדרגת מצוקה 0-5.

המתמודדים עם הא"ג שלנו מתעוררים כבר ברמת מצוקה 50. זה מקום קשה לשהות בו במרבית זמנך. ואז, לאחר שאר תהליכי הבוקר הנ"ל, החבר'ה האלה שלנו מגיעים לדרגת מצוקה 100, וזה כאב גדול !

זה לא שמשהו באמת קרה. אז אדם כזה מגנה את עצמו: "אני לא צריך להיות נסער, מה לא בסדר איתי?" , וזה כשלעצמו גורם להגברת המצוקה.

להיות בדרגה 100 של מצוקה, זה כמו לשים את היד על תנור בוער.
התגובה האוטומטית תהיה להוציא את היד מהלהבה, גם אם זה אומר לגרום נזק עצמי, מחשבות אובדניות, שימוש בסמים, מריבות עם האהובים שלנו, ובכללי - דברים שיחמירו את החיים שלנו בטווח הארוך.
וכאן נכנס נושא היכולת להכיל מצוקה, כי זה מה שמלמד אותנו להכיל מצב מצוקה 100, מבלי להחמיר את המצב עוד יותר.

קשיבות עוזרת לנו להבחין שאנחנו ברמה של 60, 70, 80... ולא להגיע לרמה 100. להאט את התהליך.

להיוולד פגיע מבחינה רגשית או רגיש, לא בהכרח אומר שהאדם ייאבק בקשיי וויסות רגשי חמורים, כמו לקוחות ה-DBT שלנו.
ישנו המרכיב הסוציאלי שמשלים את התיאוריה.

החלק הסוציאלי הוא שאם אתה לוקח את האדם הפגיע הזה ומגדל אותו בסביבה שאומרת: "היי, הרגשות העזים האלה שאתה חש הם עזים מדי, גדולים מדי, לא הגיוניים, אתה לא אמור להרגיש ככה, תפסיק, תתבגר, תתגבר, מה לא בסדר אתך?"

אז במשך הזמן זה מלמד את אותו אדם הזה לא לסמוך על רגשותיו, אלא להדחיק אותם, עד שהם מתפוצצים.

אסביר זאת ע"י סיפור "ילד הסנדוויץ'"
דמיינו ילד בן ארבע שמשחק בחוץ ואמא שלו קוראת לו להיכנס לארוחת צהרים. הוא נכנס, אוכל, וחוזר לשחק בחוץ.
אחרי רבע שעה הוא חוזר ואומר: "אמא, אני מת מרעב", ואימו מגיבה: "לא, אתה לא רעב, נתתי לך ארוחה, תחזור החוצה לשחק".

הילד הקטן הזה מאד מבולבל. מצד אחד יש לו חוויה פנימית-ביולוגית של רעב, והוא בטוח שהוא רעב. הוא בן ארבע, וברור שהוא באמת רעב, ולא סתם מבקש אוכל מתוך תשוקה או לחץ חברתי. בו זמנית אימו – שיודעת הכל – כי הוא רק בן ארבע - אומרת שהוא לא רעב. כך שהוא כנראה לא רעב.
הילד הקטן שלנו לומד להתעלם מהחוויה הפנימית שלו. אם זה קורה רק מדי פעם, הוא יהיה בסדר. אם זה קורה שוב ושוב, הילד הקטן שלנו ילמד להתעלם מהאותות הפנימיים שלו ויהפוך יותר ויותר מבולבל לגבי התנהלות עם תחושות פנימיות, וזה יכול להיות מאבק גדול.

בסיפור הזה, האם האמא היא אמא רעה? בהחלט לא. האם הילד הוא ילד רע? לא.
באותו אופן עם לקוחות ה-DBT שלנו, אפילו שהות בסביבה אוהבת, תומכת, אכפתית ומשקיעה למען הצלחת הילד, יכולה ליצור אצלו שוב ושוב תחושה שהרגשות שלו אינם הגיוניים ואי אפשר לסמוך עליהם.
וכשאנשים שאתה הכי סומך עליהם מלמדים אותך כך, אתה יכול להיות מאד תקוע בלא לדעת איך לנהל את הרגשות שלך.
לעיתים קרובות הילד פשוט יפתח דפוס של הדחקות ולבסוף התפוצצויות.
לפיכך אנו צריכים ללמוד מיומנויות לוויסות רגשי, כדי לעזור לנו להבין אלו רגשות אנו חווים, להבין את החלקים השונים של הרגשות האלו, איך הם מתבטאים בחיים שלנו, ואיך אנחנו יכולים לעבוד איתם ולנהל אותם ביעילות.
עדיין נחוש לעיתים דרגת מצוקה 100, כיוון שזה חלק מהחיים, אך זה יקרה פחות ופחות, ולעיתים רחוקות יותר.

כישורי יעילות בינאישית מכוונים כדי להשפיע על התפקוד ביחסים בינאישיים, שהוא חלק טבעי באינטראקציה שבין פגיעות רגשית לבין גדילה בסביבה לא מתקפת.
זה גם מטופל במסגרת טיפול DBT אינדיבידואלי.

אנשים רבים חושבים על DBT כטיפול של מיומנויות, אך מיומנויות הן רק חלק ממודל טיפולי שלם.
ישנן ארבע זרועות של המודל השלם של DBT:

1. DBT אינדיבידואלי
2. קבוצת מיומנויות
3. אימון טלפוני (לפי הצורך)
4. צוות ייעוץ למטפל

ללא כל ארבע זרועות אלו, זה לא טיפול DBT שלם.

קבוצת מיומנויות בלבד יכולה להיות יעילה לאנשים מסוימים, אך לגבי אנשים עם הפרעת אישיות גבולית מומלץ הטיפול המלא.

לגבי המודל הביו-סוציאלי, החשיבות שלו היא לגבי הקשר בין הנטייה המולדת לבין **הסביבה**. ככל שניתן, יש ערך לעבודה עם הסביבה, כדי לעשות שינויים שיתמכו בשינויים לטווח ארוך שאנו שואפים אליהם עבור הלקוחות שלנו. ולכן, קורס של "**קשרי משפחה**" של "הארגון הישראלי החינוכי למען טיפול בהפרעת אישיות גבולית" יכול להיות חלק חשוב מאד מהטיפול.

לסייום, אוסיף כמה מילה ממוקדות על DBT-A, DBTשהותאם כדי לענות על הצרכים של בני נוער. DBT לנוער דומה ל-DBT למבוגרים, פרט לכך שקבוצת המיומנויות כוללת בני משפחה (הורה אחד לפחות חייב להשתתף באותה עקביות כמו הנער) ורכיב מיומנויות נוסף - הליכה בשביל האמצע - שהן מיומנויות להתנהלות מוצלחת בעימותים משפחתיים.

DBT לנוער פותח על ידי ד"ר אלק מילר וד"ר ג'יל ראתוס כדי לענות על הצרכים של בני נוער המתמודדים עם בעיות מרובות ומורכבות

מפגשי הורים ומפגשים משפחתיים מתווספים לפי הצורך.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

הסדנה היום (המופיע בסרטון המצ"ב) כוללת הדגמה קלינית של חלק מפרוטוקול Family "קשרי משפחה" - Connections, המתמקד בתיקוף במח חכם שמתבצע כשהולכים בדרך האמצע (דרך שאיננה באמצע ממש או שמתפשרת, אלא שמכבדת את האמת שבשני הצדדים).

זו מיומנות מאד חשובה ועם זאת, היא המיומנות הקשה ביותר שאנו מבקשים מהמטופלים שלנו, ובכל זאת אנחנו מבקשים אותה מהם.