

## על הספר: לבנות חיים שראוי לחיותם

מחברים: מחבר/ת: לינה, מרשה מ'
סימן מדף: לינ
מספר מיון: 616.89
משפט אחריות: מרשה מ לינהאן ; תרגמה מאנגלית: ענת רותם ; ערך: אמיר צוקרמן.
מדיה: ספרים
סוג: ספר עיון
קהל היעד: מבוגרים
עמודים: 329 עמודים, 1 עמוד לא ממוספר
גובה: 23 ס"מ
מוציאים לאור: עם עובד מקום הוצאה: תל אביב
שנת הוצאה: 2024
מסת"ב: 9789655800494
מס. המרכז לספריות וספרות: 24-3250
שפה: עברית
תאריך קטלוג: 27/04/2026
מילות מפתח: אוטוביוגרפיה, טיפול התנהגותי (פסיכותרפיה), אובדנות

### תקציר:

"את אחת מאיתנו?" שאלה פעם מטופלת צעירה את מרשה לינהאן, הפסיכולוגית והחוקרת הנודעת שפיתחה את שיטת הטיפול הדיאלקטיהתנהגותי (DBT). "כי אם כן, זה ייתן לכולנו תקווה רבה". במרוצת השנים הציל טיפול דיאלקטיהתנהגותי חיים של אינספור אנשים שנלחמו בדיכאון ובמחשבות אובדניות, אבל לינהאן לא גילתה מעולם לאיש כי מקור ההשראה לעבודתה החלוצית היה המאבקים הנואשים שלה עצמה בצעירותה. רק כשנשאלה ישירות היא החליטה לבסוף לספר את סיפורה המעורר השראה. בממואר זה לינהאן מתארת איך בהיותה בת 18 היא התחילה להידרדר במדרון חלקלק והשתנתה מנערה אהודה לבחורה אובדנית. לאחר כמה שנים אומללות במוסד פסיכיאטרי נשבעה לינהאן לעצמה שאם תצליח להיחלץ מן הגיהנום הרגשי שלה, היא תנסה למצוא דרך לעזור לאחרים לצאת מן הגיהנום שלהם ולבנות חיים שראוי לחיותם. היא נרשמה ללימודים בבית ספר ערב ובקולג', חייתה בתנאים לא תנאים, ולעיתים קרובות צירפה פרוטה לפרוטה כדי לקנות אוכל. היא המשיכה ללמוד לתואר דוקטור בפסיכולוגיה והתמחתה בטיפול התנהגותי. בשנות השמונים של המאה העשרים היא הגיעה לפריצת דרך כאשר פיתחה את הטיפול הדיאלקטיהתנהגותי, גישה טיפולית שמשלבת בין קבלת העצמי ובין דרכים להשתנות. לינהאן רואה במיינדפולנס מרכיב מרכזי בשיטת הטיפול שלה, לצד טכניקות מקוריות ומפורטות לרכישה של כישורי חיים. מרשה לינהאן נשארה לאורך הקריירה המדעית היוצאת מגדר הרגיל שלה אישה בעלת תודעה רוחנית עמוקה. סיפורה המרגש ורבת-העוצמה הוא סיפור של אמונה ושל התמדה. בלבנות חיים שראוי לחיותם לינהאן מראה איך עקרונות הטיפול הדיאלקטיהתנהגותי באמת עובדים – ואיך, תוך כדי שימוש בטכניקות ובכישורי החיים שלה, אנשים יכולים לבנות חיים שראוי לחיותם. -- מהכריכה האחורית