

## על הספר: לבנות חיים שראוי לחיותם

מחברים: מחבר/ת: לינהן, מרשה מ', מחבר/ת: רותם, ענת

סימן מדף: לינ

מספר מיון: 616.89

משפט אחריות: לבנות חיים שראוי לחיותם / מרשה מ' לינהן ;  
תרגמה מאנגלית: ענת רותם ; ערך: אמיר צוקרמן.

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

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: 05/05/2026

מילות מפתח: אוטוביוגרפיה, טיפול התנהגותי (פסיכותרפיה),  
אובדנות, טיפול דיאלקטי-התנהגותי, טיפול

### תקציר:

"את אחת מאיתנו?" שאלה פעם מטופלת צעירה את מרשה לינהן, 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 לינהן 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. בממזאר זה לינהן מתארת איך בהיותה בת 18 היא התחילה להידרדר במדרון חלקלק והשתנתה מנערה אבודה לבחורה אובדנית. לאחר כמה שנים אומללות במוסד פסיכיאטרי נשבעה לינהן 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. לינהן רואה במיינדפולנס מרכיב מרכזי בשיטת הטיפול שלה, לצד טכניקות מקוריות ומפורטות לרכישה של כישורי חיים. מרשה לינהן נשארה לאורך הקריירה המדעית היוצאת מגדר הרגיל שלה אישה בעלת תודעה רוחנית עמוקה. סיפורה המרגש ורבה-העוצמה הוא סיפור של אמונה ושל התמדה. בלבנות חיים שראוי לחיותם לינהן מראה איך עקרונות הטיפול הדיאלקטיהתנהגותי באמת עובדים – ואיך, תוך כדי שימוש בטכניקות ובכישורי החיים שלה, אנשים יכולים לבנות חיים שראוי לחיותם. -- מהכריכה האחורית