

# כתב-העת הבינלאומי לפסיכותרפיה גופנית

האומנות והמדע של היבט הגופני

כרך 13, מספר 1, אביב 2014  
תרגום התקציר מאנגלית על-ידי: רחל שליט

INTERNATIONAL BODY PSYCHOTHERAPY JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis  
Incorporating US Association for Body Psychotherapy Journal

International Body Psychotherapy Journal *The Art and Science of Somatic Praxis*  
Volume 13, Number 1, spring 2014 ISSN 2169-4745 Printing, ISSN 2168-1279  
Online

© Author and USABP/EABP. Reprints and permissions [secretariat@eabp.org](mailto:secretariat@eabp.org)

## העצמי הפנימי:

### מודל 'עצמי' עבור פסיכותרפיה באוריינטציה גופנית

וויל דייוויס

אני מציג שני מודלים עיקריים ל'עצמי': העצמי כנושא והעצמי כאובייקט. עמדתי היא כי בהתפתחות ופסיכותרפיה יש הדגשת יתר של תפקידו של האחר, והתוצאה שהעצמי כמודל אובייקט. אני טוען בעד 'עצמי פנימי' (Endo Self - ES), מונח שתבעתי כדי לציין מצב אחד של גוף/נפש עם סובייקטיביות המתקיימת אפריורי לקשר עם אחרים; מערכת יחסים זו חיונית על מנת לפתח את העצמי הקיים מראש. אני דן בשלוש תמות בסיסיות להערכה המחודשת של העצמי, וממשיך בדיון באפיונים של העצמי הפנימי.

*מילות מפתח:* מסוגלות, יחסי עצמי-לעצמי, התייחסות העצמי, הנכחה, ריך

### The Endo Self: A Self Model for Body-Oriented Psychotherapy Will Davis

I present two major self-models: self as subject and self as object. My position is that in development and psychotherapy there is an overemphasis on the role of the other resulting in the self as object model. I argue for an endo self (ES), a term that I have created to indicate a unified body/mind state with a coherent subjectivity existing *a priori* to contact with others; this relationship is necessary to elaborate this pre-existent self. I discuss three themes basic to this re-evaluation of the self, followed by a discussion of the characteristics of the ES.

*Keywords:* agency, self-to-self relations, self-referential, embodiment, Reich

## השפעת המודעות הגופנית על תחושת הרווחה הסובייקטיבית:

### תפקיד המיינדפולנס

אולגה ברני, קייט הפרון, טים לומס, איתי איבצן, ג'ואן פיינר  
האוניברסיטה של מזרח לונדון

על הפסיכולוגיה החיובית נמתחה ביקורת הנוגעת להיעדר מחקר בדבר תפקידו של הגוף ברווחה העצמית (wellbeing). ככל שהמחקר אודות המשתנים הרבים המשפיעים על הרווחה הסובייקטיבית נמשך, התפקיד החשוב של המודעות הגופנית הוזנח. ההיפותזה היא כי קיים יחס משמעותי מנבא בין מודעות גופנית לתחושת רווחה סובייקטיבית, ומעבר לכך, שקשר זה יתווך על ידי מיינדפולנס. מאה ותשעה עשר משתתפים מקרב האוכלוסייה הכללית השלימו דיווח עצמי באמצעות משאל מכוון. נמצא כי למודעות הגופנית יש קשר חיובי לתחושת הרווחה הסובייקטיבית, אולם קשר זה לא תווך ע"י מיינדפולנס. לממצאים אלו השפעה על פסיכולוגיה חיובית אשר מחזקת את הטענה בעד התערבויות מבוססות-גוף והנכחה גופנית במסגרת השיטה הטיפולית.

*מילות מפתח:* מודעות גופנית, רווחה סובייקטיבית, מיינדפולנס, פסיכולוגיה חיובית

### **The Impact of Body Awareness on Subjective Wellbeing: The Role of Mindfulness**

**Olga Brani, Kate Hefferon, Tim Lomas, Itai Ivtzan, Joan Painter,  
University of East London**

Positive psychology has been criticized for the lack of research on the role of the body in wellbeing. As the research into the many variables that influence subjective wellbeing (SWB) continues, the important role of body awareness (BA) on SWB has been neglected. It was hypothesised that there would be a significant predictive relationship between BA and SWB, and moreover that this relationship would be moderated by mindfulness. One hundred and nineteen participants from the general population completed relevant self-report scales through an online survey. BA had a positive relationship with SWB, but this relationship was not moderated by mindfulness. These findings have implications for positive psychology that reinforce the argument for more body-based interventions and overall embodiment within the discipline.

*Keywords:* body awareness, subjective wellbeing, mindfulness, positive psychology

מודעות (awareness) ומיינדפולנס בפסיכותרפיה גופנית ממוקדת תודעה

(consciousness)

קריסטיאן גוטוואלד, MD

זה מאוד בעל ערך מהבחינה הקלינית להשתמש בתהליכים התודעתיים באופנים השונים של הפסיכותרפיה הגופנית. האינטגרציה של אימון רוחני בסיסי בתוך התהליך הטיפולי עשויים להוביל לשינוי משמעותי וממושך בדפוסים הקיימים של חוויה והתנהגות. זה גם מציע דחפים להתפתחות התודעה, תלוי במבנה המטופל והשלב בטיפול. על מנת להדגים זאת, מצורף תעתיק של המפגש הטיפולי הראשון במטופל פסיכוסומאטי אשר בעזרת התערבויות בפסיכותרפיה גופנית, משיג מודעות לכן ועכשיו. הגישה ההוליסטית המתוארת כאן הינה שיטה בה התרפיה ותהליך האינדיבידואציה קשורים יחדיו.

הסברים מניחי דעת מההיסטוריה התרבותית וממדעי המוח, פסיכותרפיה ומחקרים של הגיל הרך משולבים.

גישת עבודה זו מבוססת על עמדה של מיינדפולנס, והתהליך המקושר אליה - המודעות, אשר מתלווים לטיפול.

גישה זו שאולה מגישת המזרח (ובעיקר בודהיזם) לתודעה שמוצגת כהקשר לא דתי לתהליכי שינוי. בשלבים מאוחרים יותר של תרפיית אינדיבידואציה, "מודעות" יכולה להתפתח עם איכויות שונות של פרספקטיבות וחוויות, בהן הקיום העצמי יכול להתפס ולהחוות באופן ישיר. במצב זה ישנה התעלות מעל התבניות החוויה ההרגליות בתפיסה ובקיום.

*מילות מפתח:* מיינדפולנס, מודעות, פיתוח התודעה, אחדות הגוף, הנפש והרוח, פסיכותרפיה ממוקדת-מודעות.

**Awareness and Mindfulness in Consciousness-Centred Body  
Psychotherapy  
Christian Gottwald, MD  
Translated from the German by Elizabeth Marshall**

It is extremely valuable from a clinical perspective to make use of the processes of consciousness in a differentiated manner in body psychotherapy. The integration of a basic spiritual training into the therapeutic process can lead to sustained and meaningful change in established patterns of experience and behaviour. It also offers various impulses for the development of consciousness depending on the structure of the patient and the particular phase of therapy. To demonstrate this, a transcript is included of the first session of therapy with a psychosomatic patient who,

with the help of body psychotherapy interventions, decisively achieves an awareness for the here and now. The holistic approach described here is a method in which therapy and the process of individuation are linked together. Plausible explanations from cultural history and from neuroscience, psychotherapy and infant research are integrated. This way of working is based on an attitude of mindfulness and its related process, awareness, which are to accompany the patient's therapy. This attitude was borrowed pragmatically from the Eastern (especially Buddhist) schooling in consciousness and introduced into the non-religious context of change processes. In the later stages of individuation therapy, "awareness" can develop with altered perceptive and experiential qualities through which one's own existence can be directly perceived and experienced. This condition transcends the customary patterns of experience in perception and existence.

*Keywords:* mindfulness, awareness, development of consciousness, unity of body, soul and spirit, consciousness-centred body psychotherapy.

## מערכת העצבים של המעיים ופסיכותרפיה גופנית:

### טיפול מערכת יחסים עם המוח במעיים

סטפני פולוק, MA

המערכת של האוכל, ההזדקקות והחישה (Eating, Needing, Sensing - E.N.S) הינה תרפיה גופנית מבוססת-תובנה, לעבודה עם לקוח במהלך הטיפול כמו גם על-פני זמן. מערכת זו מציעה הכללה של המוח במעי (ENS) בפסיכותרפיה הגופנית. מוצעת בזאת מערכת המייעצת כיצד לטפח מודעות למוח במעיים, תוך שימוש במחקר מדעי, פריסטלטיקה-נפשית ותאוריות על הגוף.

מערכת ה E.N.S כוללת שימת לב לאופן בו האכילה, ההזדקקות והחישה של המטופל מעובדת במוח המעי. דוגמאות ושאלות מוצגות על מנת לקדם את מודעות המוח במעי. מודעות מוח המעי מיועדת ליידע את הפרט על המסרים של המעיים על מנת להגביר את הוויסות העצמית הרגשית דרך הקשבה מתאימה ותגובה מיידית.

*מילות מפתח:* פסיכותרפיה גופנית, מערכת העצבים במעי, המוח השני, מוח המעי, ייעוץ תזונתי.

### **The Enteric Nervous System and Body Psychotherapy: Cultivating a Relationship with the Gut Brain Stephanie Pollock, MA**

The Eating, Needing, Sensing (E.N.S.) system is a somatic insight-based therapy for working with clients in a session as well as across time. This system proposes the inclusion of the enteric nervous system (ENS), the brain in the gut, into body psychotherapy (BP). A system is proposed for how to cultivate awareness of the ENS, utilizing scientific research, psycho-peristalsis, and theories of the body. This E.N.S. system includes paying attention to how a person's eating, needing, and sensing is digested in the gut brain. Examples and questions are presented to foster consciousness of the ENS. ENS awareness is intended to inform a person of the gut's messages in order to increase emotional self-regulation through appropriately listening and responding to the gut in the moment.

*Keywords:* body psychotherapy, enteric nervous system, second brain, gut brain, nutritional counseling

עוזרים לגוף האבל: גישת פסיכותרפיה גופנית לתמיכה ביצירת קשר מתמשך לאחר

אובדן של מוות

דיאנה רייסן, MA, CT

מאמר זה מנסה לגשר על פני הפער בין טנטולוגיה (מדעי המוות) ופסיכותרפיה גופנית. בפרט, המיקוד הינו על מדוע וכיצד אבלים ושכולים יכולים לעשות שימוש בזיכרונות גופם של אהוביהם שאינם על מנת לייצר קשרים המשכיים. היסטורית, היתה תפיסה שכיחה בקרב מטפלים בחברה המערבית ששבירת

החיבור עם המנוחים הינו הכרחי לתהליך האבל וכי שמירה על הקשר הינה פתולוגית (Freud, 1917/1957; Rando, 1984; Worden, 2009). במשך השנים, ראיות הראו כי ניצולים בים ממשיכים בפועל את מערכת היחסים עם אנשים שמתו (Klass, 1993a, 1993b; Rosenblatt, 1983). מכיוון שאבל הינו תהליך גופני, מסגרת תאורטית מוצעת לשימוש בזיכרונות הגוף על ידי אלו החווים אבלות שאינה מסובכת על מנת לעזור ביצירת קשרים נמשכים עם המתים.

מילות מפתח: מוות, אבל, קשרים המשכיים, פסיכותרפיה גופנית, זיכרון גופני

**Helping the Body Grieve: A Body Psychotherapy Approach to Supporting the Creation of Continuing Bonds After a Death Loss**  
Dyana Reisen, MA, CT

This article attempts to bridge the gap between thanatology and body psychotherapy. More specifically, the focus is on why and how bereaved individuals can use their body memories of deceased loved ones to form continuing bonds. Historically, there has been a prevailing view among clinicians in Western society that breaking attachments with the deceased is essential to the mourning process and that remaining connected is pathological (Freud, 1917/1957; Rando, 1984; Worden, 2009). Over the years, evidence has shown that many survivors actually continue their relationship with the person who died (Klass, 1993a, 1993b; Rosenblatt, 1983). Because grief is a somatic process, a theoretical framework is proposed for using body memories by those experiencing uncomplicated grief to aid in the creation of continuing bonds with the deceased.

*Keywords:* grief, death, continuing bonds, body psychotherapy, body memory

אל עבר מודל אינטגרטיבי עבור טראומה התפתחותית  
Ph.D., M.A, הונין שהרי,

במאמר זה, מוצג מודל אינטגרטיבי לטראומה התפתחותית, אשר מנסה לגשר בין פסיכולוגית האגו, תאוריית הדחף-קונפליקט, פסיכולוגיה סומטית, יחסי אובייקט ופסיכולוגית העצמי. ממצאים מאוחרים של מדעי המוח מוצגים על מנת לתמוך במודל האינטגרטיבי המוצע. ניתנות הגדרות רשמיות לרגשות, תחושות ואפקט, המבוססות על תאוריה של מערכות דינמיות מורכבות והמרה אנרגטית, בנוסף למדעי המוח. החשיבוות של הבושה בהתפתחותה של טראומה ההתפתחותית, גם היא נדונה ונתמכת על ידי מדעי המוח. הטבע המשלים של פסיכולוגית הקונפליקט ופסיכולוגית העצמי, במסגרת המודל האינטגרטיבי, נדון עם ההשלכות לפסיכותרפיה הגופנית.

*מילות מפתח:* מבנה אישיותי, מערכות דינמיות מורכבות, טראומה התפתחותית, תאוריית הדחף, רגשות, מדעי המוח, יחסי אובייקט, תאוריית פוליוויגל, פסיכולוגית העצמי, פסיכולוגיה סומאטית.

**Toward an Integrative Model for Developmental Trauma**  
**Homayoun Shahri, Ph.D., M.A.**

In this paper, an integrative model for developmental trauma is presented which attempts to integrate (bring together) ego psychology, drive-conflict theory, somatic psychology, object relations, and self psychology. Latest findings of neuroscience are presented to support the proposed integrative model. Formal definitions of emotions, feelings, and affects based on the theory of complex dynamical systems and energy exchange, as well as neuroscience are presented. The importance of shame in the formation of developmental trauma is also discussed and supporting material from neuroscience is provided. The complementary nature of conflict psychology and psychology of the self, within the proposed integrative model, is discussed with implications for body psychotherapy.

*Keywords:* character structure, complex dynamical systems, developmental trauma, drive theory, emotions, neuroscience, object relations, polyvagal theory, self psychology, somatic psychology

## צללים בהיסטוריה של הפסיכותרפיה הגופנית: חלק 1

קורטני יאנג עם ג'יל ווסטלנד

מאמר זה מתכוון לפתוח דיון ולהתחיל לשיים, להתבונן על ובהדרגה להתחיל ולרפא חלק מהפצעים המופיעים במשך התפתחותה של הפסיכותרפיה הגופנית, בעיקר בין השנים 1960 ל 2000. זה מציף מספר בעיות הטבועות בפרטים חלוציים הסוללים גישות חדשות ומספר קשיים מערכתיים בארגון של קורסי הדרכה מקוריים. 'צללים' אלו אינם ייחודיים לפסיכותרפיה הגופנית ודוגמאות דומות להיבטים כאלו ניתן למצוא בגישות רבות אחרות בפסיכותרפיה ובקהילות רבות אחרות. יש להם השלכות על השדה המקצועי הרחב וגם על ההתפתחות העתידית של תחות הפסיכותרפיה הגופנית אשר, מרגע שניתן לו שם והבעלות, ניתן לנצלו באופן חיובי יותר. בשל אורכו, מאמר זה חולק לשני חלקים. מראי המקום והערות יופיעו בסוף החלק השני.

*מילות מפתח:* פסיכותרפיה גופנית, צל, היסטוריה, התעללות, ריפוי, אתיקה

### Shadows in the History of Body Psychotherapy: Part I

Courtenay Young with Gill Westland

This article is intended to open up a discussion and to begin to name, reflect on, and gradually start healing some of the wounds that arose throughout the development of body psychotherapy, particularly during the 1960-2000 period.<sup>1</sup> It highlights several problems inherent in individuals single-handedly pioneering new methods, and several systemic difficulties in the organization of the original training courses. These 'shadows' are not unique to body psychotherapy and similar examples of such issues can be found in many other modalities of psychotherapy and in many other communities. They have implications for the wider professional field and also the future development of our field of body psychotherapy that, once named and owned, can be utilized more positively. Because of its length, the article has been split into 2 parts: the references and endnotes come at the end of the second part.

*Keywords:* Body psychotherapy, shadow, history, abuse, healing, ethics