

**תקצירים - IBPJ - סתיו/חורף 2021**

**פיתוח הגרסה המקוצרת של שאלון מדד תחושת ההרמוניה בין הגוף והנפש (S-SHS)**

**יאסויו קמיקורה והירוהיטו מאשיקו**

**(Yasuyo Kamikura and Hirohito Mashiko)**

תקציר

מטרת מחקר זה הייתה ליצור גרסה מקוצרת של שאלון מדד תחושת ההרמוניה בין הגוף והנפש (S-SHS), המודד את תחושת האינטגרציה של הגוף והנפש, ולחקור את השימוש האפשרי בה עבור אנשים בריאים. ראשית, במחקר 1, משתתפים יפנים (N=368, 100 גברים, 267 נשים, אחד לא צוין) השלימו את ה-S-SHS. אוששנו מבנה של חמישה גורמים, זהה ל-SHS, באמצעות ניתוח גורמים מסדר-גבוה: קיום עצמי של הנפש והגוף, הרפיה של הנפש והגוף, איזון הנפש והגוף, תחושת עצמאות ותחושת יציבות פיזית. במחקר 2, עבור סטודנטים יפנים (N = 97), מתאם מבחן-מבחן חוזר לאורך שבועיים הראה כי ל-S-SHS יש מהימנות מבחן-מבחן חוזר לפי שיטת הזקיפה המרובה. לפיכך, אוששנו כי ל-S-SHS יש תוקף ומהימנות מספיקים והוא יקל על מדידת תחושת ההרמוניה בין הגוף והנפש (SH) באנשים בריאים יותר מאשר ה-SHS. לאחר מכן, במדגם של סטודנטים יפנים (N = 118), מודל משוואות מבניות אישר שה-SH קשור לתגובות מתח נמוכות יותר ולתחושת אותנטיות גבוהה יותר. לכן, הוצע כי ה-SH חשוב בבריאות גופנית ונפשית.

מילות מפתח: גרסה מקוצרת של פיתוח קנה המידה, תחושת ההרמוניה בין גוף ונפש, אנשים בריאים

**השפעת קבוצת תהליך בגישת הליבה (Core) האנרגטית על אותנטיות להטב"ק+**

**דיוויד דהברדלובן-פיליפס**

**(David deBardelaben-Phillips)**

**תקציר**

אותנטיות היא היכולת לדעת ולהבין את המחשבות והרגשות שלנו, ולפעול בהתאם אליהם. אותנטיות מכונה גם להיות מודע או כשם נרדף ל"עצמי האמיתי" של האדם. עבור אנשים רבים שמזדהים כחלק מקהילת הלהטב"ק+ (לסביות, הומואים, טרנסג'נדרים, ביסקסואלים וקוויריים), להיות אותנטי זה לפעמים מאתגר מאוד בשל פחד משיפוטיות, בטיחות וקבלה המוזנים מהומופוביה. מחקר זה נועד להבין את ההשפעה של השתתפות בקבוצה של הליבה האנרגטית - קבוצת תהליך בפסיכותרפיה ממוקדת גוף - ואת האותנטיות של המשתתפים הלהטב"ק+. המחקר מתמקד בנסיון לקבוע אם השימוש בליבה האנרגטית ובטכניקות מסוימות בקבוצת התהליך (טכניקת טיפול קבוצתי לא מובנה), משפר את יכולת המשתתפים להיות אותנטיים יותר בחייהם. המחקר משתמש בכלים קיימים למדידת אותנטיות כדי לכמת מדדי אותנטיות לפני ואחרי ההשתתפות בקבוצת התהליך בגישת הליבה האנרגטית ומשווה מדדים אלו למדדים באוכלוסיה גדולה יותר.

מילות מפתח: ליבה אנרגטית, אותנטיות, הלהטב"ק+, לסביות, הומואים, טרנסג'נדרים, ביסקסואלים וקוויריים, מסכה, עצמי נמוך יותר, עצמי גבוה יותר, הומופוביה

**הגוף כשער**

**הכנסת הגוף לפרקטיקה**

**ליסה מורטימור**

**(Lisa Mortimore)**

תקציר

מאמר זה מציע סינתזה של פרקטיקה; אינטגרציה רעיונית המבוססת-תיאוריה של מוח ימין (RB) ל-Schore, RB (2012), גוף-לגוף, פרקטיקה סומטית והתייחסותית, יחד עם תיאוריית הויסות הרגשי ותיקון ההיקשרות. הוא מדגים את הפוטנציאל המגוון של עיבוד ההמיספירה הימנית וחוקר ומסביר את היסודות התיאורטיים של הפרקטיקה הממוקדת גוף או פרקטיקה סומאטית, ומציג את הגוף כשער אל הלא מודע, ואל התוכן ההתייחסותי התקוע, המגביל את הנפש ומפריע לויסות הגוף. באמצעות מובאה קלינית מורכבת, אני מציגה התנסות מתוך מפגש של הפרקטיקה האינטגרטיבית שלי, עיבוד רב-שכבתי של הניסיון הקליני הפנימי של המטפלת, המזהה רבדים של מעקב אחר הגוף בפועל.

---

מילות מפתח: סומטי; ויסות רגשי; ההמיספירה הימנית; תיקון היקשרות; פסיכותרפיה ממוקדת גוף.

**שימוש בתנחות גוף אקסטטיות עם תרפיית דימויים היפנוטית**

**ניקולאס ברינק**

(Nicholas Brink)

תקציר

בבחינת האמנות של תרבויות ציד וליקוט בעולם, הן עתיקות והן עכשוויות, מצאה האנתרופולוגית פליסיטס גודמן (Felicitas Goodman) את מה שהיא מאמינה, היו תנוחות ששימשו את השאמאנים שלהם. בהתנסות בתנוחות אלו בזמן שהייתה במצב טראנס אקסטטי משנה תודעה, היא מצאה שהתנוחות העניקו כיוון לחווית הטראנס. חלק מהתנוחות סיפקו חיזוק ואנרגיה ריפוי לגוף, בעוד שתנוחות אחרות שימשו לחזיונות למציאת תשובות לשאלות. חלק מהתנוחות שימשו למטמורפוזת או שינוי-צורה כדי להוביל לאיחוד עם מדריך רוחני. אחרות היו למסעות רוחניים או כדי להיכנס לעולם התחתי או הלא מודע. אחרות שימשו למסעות בעולמות האמצעיים או העליונים. לבסוף, היו תנוחות לחניכה או כדי לספק חווית מוות-לידה - מוות של התנהגות בעייתית כלשהי ולידה מחדש של בריאות טובה יותר. תנוחות אלו שימושיות ויעילות לריפוי פיזי, רגשי, התנהגותי ורוחני. סדרת תנוחות יכולה לשמש גם לאחזור נשמה, או לפתירת טראומות ובעיות רגשיות הנלמדות בילדות, שעבורן גם הטיפול ההיפנוטי האנליטי יעיל.

מילות מפתח: תנוחות גוף שמאניות, היפנותרפיה אנליטית, אחזור נשמה, אקסטטיות, טראומה בין-דורית.

חווית אימבודימנט (הגפנה/גילום)

מישל רוזנטל

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

## The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

**(Michelle Rosenthal)**

תקציר

טראומה שנחווה על ידי דורות קודמים, או טראומה בין-דורית (ITD), עלולה להשפיע על תפקודו הנוכחי של הלקוח. הטראומה, שאמנם נמצאת בגוף, מועברת גם מאדם לאדם ברמה הגופנית באמצעות גורמים ביולוגיים וסביבתיים. בעוד שמומחים רבים לטראומה מתחילים להבין את החשיבות של התערבויות סומאטיות לתהליך הריפוי, קיים מחקר מצומצם בלבד לגבי השימוש בהתערבויות סומאטיות לסיוע בטיפול בתסמינים הנובעים מ-ITD. מאמר זה חוקר את הטבע המשתמע של העברת ITD ומניח כי פסיכותרפיה גופנית נמצאת בעמדה ייחודית לסייע ללקוחות המתמודדים עם אתגרים הקשורים לטראומה מסוג זה.

מילות מפתח: העברת טראומה בין-דורית, טיפול בטראומה, טיפול בפסיכותרפיה גופנית, טראומה רב-דורית, טראומה דורית

**שיפור קונסטלציות משפחתיות**

**מודל בפסיכותרפיה גופנית**

**סטפני סקארמינך**

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

## The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

**(Stephanie Scarminach)**

תקציר

בתחום הטיפול הקבוצתי, קונסטלציות משפחתיות היא פרקטיקה שנותרה מסתורית. תהליך קבוצתי פנומנולוגי זה פתח הרבה מאוד דלתות רגשיות במערכות משפחתיות. עם זאת, ישנם מרכיבים רבים בפרקטיקה הפועלים ללא התחשבות בבטיחות הטיפולית. למרות שעבודת הקונסטלציה המשפחתית הינה בעלת השפעה רבה, היא אינה מכינה אנשים להשתתף וגם אינה מסתיימת בצורה שתומכת בחוויות שהמעורבים חווים כתוצאה ממנה. הגישה הנדונה במאמר זה מספקת רובד תיאורטי שניתן לשלב במודל הקונסטלציה המשפחתית, כדי להילחם בחוסר זה במבנה, בטיחות וויסות עבור כל המעורבים. המודל המוצע הזה כולל מספר פרקטיקות של פסיכותרפיה גופנית התומכות במנחים בשימוש בהתערבויות סומטיות כדי ליצור מיכל טיפולי חזק יותר, לעקוב אחר ויסות המשתתפים ולסגור בהצלחה את החוויה באופן שמצמצם את הפוטנציאל לפגיעה.

מילות מפתח: קונסטלציה משפחתית, סומטי, פסיכותרפיה גופנית, תהליך קבוצתי

**פסיכותרפיה גופנית בהונגריה**

**מרטון סמרי**

**(Márton Szemerey)**

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)

# INTERNATIONAL **BODY PSYCHOTHERAPY** JOURNAL

## The Art and Science of Somatic Praxis

Published by the European and United States Associations for Body Psychotherapy and Somatic Psychology

### תקציר

לפסיכותרפיה גופנית בהונגריה היסטוריה קצרה יחסית, שכן הסביבה הפוליטית המדכאת לא אפשרה כל מגע מהותי עם התפתחויות מערביות בתחום לפני שנות ה-90. במהלך שלושת העשורים האחרונים, הלכה וגברה נוכחותם של בתי ספר שונים לפסיכותרפיה מוכוונת גוף בהונגריה. מאמר זה מספק מבוא קצר למודל ההכשרה המיושם כיום במכון ההונגרי לפסיכותרפיה גופנית, כמו גם מגוון פעילויות קשורות המוצעות בעיקר באמצעות הארגון ההונגרי לפסיכותרפיה גופנית.

מילות מפתח: פסיכותרפיה גופנית, סנדור פרנצי, הארגון ההונגרי לפסיכותרפיה גופנית (HABP), המכון ההונגרי לפסיכותרפיה גופנית (HIBP), הונגריה

---

Editor-In-Chief *Madlen Algafari* [editorinchief@ibpj.org](mailto:editorinchief@ibpj.org)

Deputy Editor *Aline LaPierre* [deputyeditor@ibpj.org](mailto:deputyeditor@ibpj.org) • Managing Editor *Antigone Oreopoulou* [managingeditor@ibpj.org](mailto:managingeditor@ibpj.org)