

500 הימים של יחסי אובייקט ראשוניים

נוסיספציה או כאב?

ג'נובינו פרי (Genovino Ferri)

תקציר

לאחר הגדרת ההבדל בין כאב לנוסיספציה, המחבר מקביל את הבינום (ביטוי אלגברי) לנושא הנמצא בדיון הבינלאומי על פסיכותרפיה אנליטית - סובייקטיביות ופרה-סובייקטיביות. הוא מציב את מוקד השוואה של הבינומים בתקופת יחסי האובייקט הראשוניים - 500 הימים הראשונים לחייו של האדם, מהתעברות ועד לגמילה.

ניתן מגוון רחב של גורמים - אנטומיים, פיזיולוגיים, הורמונליים וציטוכימיים - התומכים בהשערה לפיה מודעות לכאב אינה הכרחית כדי שסימנים יהיו חרותים בזיכרון הגופני הלא מודע, כבסיס לסבל אפשרי ביחסים.

מילות מפתח: נוסיספציה, כאב, יחסי אובייקט ראשוניים, זיכרון גלום.

\_\_\_\_\_

שמירת הגוף בפסיכותרפיה בגוף

גישה נירוביולוגית לרקמת חיבור

וויל דייוויס (Will Davis)

תקציר

פסיכותרפיה גופנית הושפעה מאוד מהמחקר מרחיק הלכת בנירוביולוגיה. אמנם ניתן להצדיק בקלות את ההשפעות הללו, אך קיימת גם השפעה נלווית לכך בהתרחקות מהגוף ומעבר למודל מבוסס מוח.

במקביל, המחקר בטיפולי מגע ברקמת החיבור, ובמיוחד בפאשיה (fascia), חשף כיצד ומדוע טכניקות מבוססות-גוף יכולות להשפיע בצורה כה עמוקה על המטופל. זאת ועוד, מחקר זה גילה מערכת תקשורת שלא הייתה ידועה עד כה בין שלוש מערכות העצבים והגוף. כתוצאה מכך, התגבש מודל גוף-נפש שלם יותר. אדגיש את הקשרים ההולכים וגדלים בין רקמת החיבור ושלוש מערכות העצבים בגוף ואראה את התפקיד שממלאת רקמת החיבור בקשרים אלו. הנושא העיקרי הוא הפלסטיות של רקמת החיבור; יכולתה להסתגל ולהסתגל מחדש לתנאים משתנים באופן מקומי ומערכתי, חיצוני ופנימי, כמו גם פיזית ורגשית. הפלסטיות של רקמת החיבור טמונה בלב כל טיפול הכרוך בתנועה או במגע. זהו האמצעי הביולוגי, המבוסס-גוף, ליעילותה של הפסיכותרפיה הגופנית.

מילות מפתח: פאשיה, ריך, פרשנות אינטרוספקצית, פלסטיות, רקמת חיבור, מערכות עצבים

נוכחות גופנית כתודעה מאחדת

ג'ודית בלאקסטון (Judith Blackstone)

תקציר

מאמר זה מציג את תהליך הראליזציה (Realization Process), שיטה של פסיכותרפיה גופנית הכוללת סדרה של תרגילי התכווננות פנימית ליצירת חוויית תודעה מאחדת כבסיס לקשר מעמיק עם ההוויה העצמית ועם אנשים אחרים. המאמר מתמקד בעיקר בהבנה ובתרומה של אמבודימנט (embodiment). בתהליך הראליזציה, האמבודימנט נתפסת כחווייה של נוכחות בכל מקום בגוף בזמנית, כתודעה מאחדת. זה שונה מלהיות מודע לגוף, מלהיות נוכח בגוף. המאמר מתאר כיצד תהליך הראליזציה משתמש באמבודימנט של התודעה המאחדת לריפוי חסרים בקשר עם העצמי ועם אחרים, ולזקק את היכולת האמפתית של המטפל. המאמר כולל תרגולי התכווננות קצרים של תהליך הראליזציה כדי להמחיש הבדל זה. מילות מפתח: אמבודימנט, תהליך ראליזציה, פסיכותרפיה גופנית, תודעה

מגע וויסות רגשי (אָפּקט), אינטגרציה הקשורה ביציבה,  
מיומנויות וכלים לעבודה עם טראומה בפסיכותרפיה ממוקדת גוף  
ברנהרד שלגה (**Bernhard Schlage**)

תקציר

בהתבסס על מחקרים חדשים בנוירופיזיולוגיה, מאמר זה בוחן כיצד מגע משפיע על אזורים שונים במוחנו באמצעות רצפטורים עצביים, וכיצד טכניקות שונות של מגע תומכות בצורך של המטופל בוויסות רגשי. בעקבות גישתו של אלן שור לוויסות רגשי, המאמר מדגים מה תומך בביטוי רגשי של המטופל ובפיתוח חוסן ב"עצמי" הפנימי. המאמר מתאר כיצד לעבוד עם מעגל האָפּקט עם מטופלים המתמודדים עם טראומה ומעמיק את ההבנה של חלון הסבילות על מנת לתמוך במטופלים הסובלים מרגשות חזקים וכואבים מדי, כמו גם כאלו המתמודדים עם חוסר רגש כללי. מילות מפתח: מגע וויסות רגשי, קולטני עור מכניים, תרשימי מעגל האפּקט, חלון הסבילות

עבודה עם טראומה

כאן ועכשיו, טראומה ופסיכותרפיה גופנית התייחסותית  
( **Homayoun Shahri** ) הומאיון שאהרי

תקציר

במאמר זה אדון כיצד חיים את החיים כאן ועכשיו, ואיך זה קשור לחיים מלאי שמחה. אני אראה שהחיים כאן ועכשיו קשורים לחיים המגולמים בגוף ולחיבור לגוף. לאחר מכן אבחן את חלקה של טראומה התייחסותית בהתנתקות מהגוף. אבחן גם את חלקם של יחסי אובייקט מוקדמים רעים בחוסר היכולת לחיות כאן ועכשיו מנקודות המבט של תיאוריית יחסי האובייקט ומדעי המוח. תפקיד הריפוי של האובייקט הטוב - כלומר המטפל - נדון, ומוצגת טכניקה המבוססת על תובנות מפסיכותרפיה גופנית התייחסותית, שעשויה לקצר את התהליך הטיפולי.

מילות מפתח: מדעי המוח, יחסי אובייקט, כאן ועכשיו, פסיכותרפיה גופנית התייחסותית, אובייקט מעבר, טראומה

גישה בין-תחומית

התכתבות בין שלבים לאלמנטים בתהליכי טרנספורמציה וריפוי  
בהשפעת שיטות טיפול שונות  
מוריאל מורנו אוז'דה (Muriel Moreno Ojeda)

תקציר

מאמר זה משווה את תצפיות הכותבת על תהליכי הטרנספורמציה והשינוי הטיפולי בעצמה ובמטופליה. תשעה שלבים נצפו והוגדרו: מערכת EsenciArt: תשעת שלבי הטרנספורמציה. שאלת המחקר היא: האם ישנם שלבים ואלמנטים משותפים בתהליכי טרנספורמציה וריפוי המושפעים מטיפולים או שיטות שונות? מה המשותף להם ומה ההבדלים ביניהם? נעשה שימוש בשאלון בן 21 שאלות המבוסס על תשעת השלבים שנצפו על ידי הכותבת. במחקר השתתפו 155 מטפלים מ-35 מדינות ומ-32 טיפולים/שיטות. 120 משתתפות היו נשים; 35 משתתפים היו גברים. הגילאים נעו בין 18 ל-74 שנים. המומחיות נעה בין שום ניסיון מקצועי (סטודנטים) לבין 40 שנות עשייה מקצועית. המשתתפים סיווגו את עבודתם באחת משלוש הגישות הללו: גישת הנפש, גישת הגוף וגישת הגוף-נפש. התוצאות מראות כי אנשי מקצוע משיטות וגישות שונות אכן מזהים ומעריכים שלבים ואלמנטים משותפים בתהליכי טרנספורמציה וריפוי כמתואר במערכת EsenciArt: תשעת שלבי הטרנספורמציה, עם מתאם ממוצע של 9 מתוך 10. גישת הגוף-נפש נמצאה הכי קרובה למערכת ה-EsenciArt. כל אנשי המקצוע דירגו את תשעת השלבים עם מתאמים ממוצעים שנעו בין 7.8 ל-9.9. הניתוח האיכותני הראה גם כן מתאם על ידי כך שהצביע על חשיבותם של מטפלים להיות נוכחים, מחוברים, מכבדים, בוטחים ואכפתיים - אלה התנאים המתאימים להפעלת תהליך ריפוי אורגני בבני אדם.

מילות מפתח: פסיכותרפיה גופנית, שינוי טיפולי, טיפול גוף-נפש, מערכת EsenciArt, פסיכוסומטי

פסיכותרפיה גופנית בחדר המשחקים: גישה סומטית לעבודה עם מטופלים ילדים

ג'ניפר ל' טיילור (Jennifer L. Taylor)

אפריל 2019

תקציר

מאמר זה מציע מודל תיאורטי של טיפול באמצעות משחק המשלב נקודות מבט נירוביולוגיות התפתחותיות עם עקרונות של הפסיכותרפיה הגופנית. הכותבת מציעה כי ניתן לחזק את היישום הקיים של עקרונות נירו-התפתחותיים בטיפול באמצעות משחק, על ידי הכנסת התערבויות סומטיות המעודדות אינטגרציה בין הגוף והנפש של הילד המתפתח. נושאי היסוד, ההתכווננות והאינטרוספקציה, נחקרים מנקודת מבט סומטית ונבדקים גם יישומים טיפוליים. מאמר זה מציג גישה אינטגרטיבית, טרנס-תיאורטית של שילוב עקרונות הפסיכותרפיה הגופנית בחדר המשחקים.

מילות מפתח: פסיכותרפיה גופנית, טיפול באמצעות משחק, פסיכולוגיה סומטית, ויסות, התכווננות, אינטרוספקציה

אתיקה מקצועית

החלת קוד האתיקה של ה- **EABP** בעבודה היומיומית

מאמר מאת ועדת האתיקה של האיגוד הלאומי היווני לפסיכותרפיה גופנית

אנטיגונה אורופולו (**Antigone Oreopoulou**)

תקציר

בארבע השנים האחרונות קיימה ועדת האתיקה של הארגון היווני לפסיכותרפיה גופנית (PESOPS)

ארבעה פגישות עבור חבריה. מאמר זה מתאר את ישיבת הוועדה הראשונה, שכותרתה "ועדת

האתיקה והקוד: מה שאנחנו צריכים לדעת בעבודה היומיומית", ומתייחס לסיפור של מה שקרה

מאחורי הקלעים שהוביל למסקנות משמעותיות.

מילות מפתח: קוד אתיקה, ועדת אתיקה, EABP, PESOPS, סדנת אתיקה



פסיכותרפיה גופנית בתקופת מגיפה

חקירת הפרעה דחק פוסט טראומטית (PTSD) במהלך מגיפת הקורונה (19-COVID)  
שיאו-ג'י ליו, וון-טיאן לי, פאנג שיונג, ליאן-ג'ונג ליו, אולריך סולמן  
(Xiao-Ge Liu, Wen-Tian Li, Fang Xiong, Lian-Zhong Liu, Ulrich Sollmann)

תקציר

מטרה: חקרנו כדי להבין את הפרעת הדחק הפוסט טראומטית (PTSD) בזמן מגפת הקורונה וגורמים משפיעים קשורים. קיווינו לספק בסיס רחב יותר למתן שירותים ממוקדים לשיפור הטיפול הפסיכולוגי הציבורי. שיטות: מפלטפורמת הסיוע הפסיכולוגי שהקים "המרכז לבריאות הנפש ווהאן", קיבלנו נתוני מדגם מקוונים של תושבים סינים במהלך מגיפת הקורונה. השתמשנו בסולם בחינת PTSD ככלי המחקר וניתחנו את הנתונים באמצעות SPSS. תוצאות: סך של 376 נתונים נאספו. דרגת ה- PTSD של הציבור הייתה  $17.32 \pm 45.93$ , שיעור הגילוי החיובי היה 63.56%, ורמת PTSD עלתה עם תנודות. המין, הרמה החינוכית והמיקום של המשתתפים היו הגורמים המשפיעים. באופן ספציפי, נשים, רקע חינוכי נמוך יותר ואנשים בוואן היו בסיכון גבוה יותר לסבול מ- PTSD. מסקנות: למגיפה הייתה השפעה רבה על מצבם הפסיכולוגי של אנשים. למרות שהמגפה הובאה למעשה תחת שליטה, רמות ה- PTSD לא ירדו. לכן, יש צורך להעניק סיוע פסיכולוגי בזמן לאנשים הזקוקים לו, ולעזור להם להסתגל לחיים בהקדם האפשרי.

מילות מפתח: 19-COVID; הפרעת דחק פוסט טראומטית; גורמי השפעה; שינויים בציר הזמן

טיפול קצר-מועד בשעת חירום  
הצעה מתודולוגית להתערבות בפסיכולוגיה פונקציונלית  
יושם בתקופת החירום של הקורונה (COVID-19)  
אנריקה פדרלי (Enrica Pedrelli)

תקציר

מגפת הקורונה דרשה התערבות משמעותית בכדי להציע תמיכה פסיכולוגית לאוכלוסיית העולם. מאמר זה מציג מתודולוגיה שפותחה מנסיון ארוך שנים ויושמה עבור האוכלוסייה האיטלקית על ידי פסיכותרפיסטים של האגודה לפסיכותרפיה פונקציונלית (SIF) עבור פרויקט משרד הבריאות שנקרא "שרות פסיכולוגי - הקשבה בחינם" (Free Listening Psychological Service). קו לאומי ללא תשלום. הטיפול הקצר בשעת חירום (Pedrelli and Sozzi, 2016) על פי הפסיכולוגיה הפונקציונלית (Rispoli, 2004; 2016), מבוסס על ניסיון של שנים באבחון וטיפול בדחק (stress), בשילוב עם הכישורים של פסיכולוגיית חירום. זה מראה עד כמה חיוני להיות בעל מיומנויות פסיכו-גופניות בטיפול חירום, וכיצד ניתן היה להשתמש בטכניקות ממוקדות-גוף, אפילו במצב של בידוד וריחוק. פסיכולוגיה פונקציונלית מתייחסת לחוויות המהוות בסיס להתפתחות מיומנויות אצל כל אחד מאיתנו כחוויות בסיסיות של ה"עצמי" (BES). במקרה חירום נוכל לעבוד על BES כדי להחזיר את היציבות והביטחון הרגשי ולהתחבר מחדש למשאבים. במאמר זה, ה-BES של בקרה ותפיסה משמשים כדוגמאות כדי לספק נקודת מבט על עבודות פוטנציאליות מרחוק בחירום.

מילות מפתח: טיפול קצר-מועד בשעת חירום, חוויות בסיסיות של ה"עצמי", טכניקות פסיכו-גופניות, פסיכולוגיה פונקציונלית

זמן לטרנספורמציה ויצירה  
רובנס קיגל (Rubens Kignel)

תקציר

הרעיון של מאמר זה הוא לחקור, לבדוק ולהציע דרך חדשה להסתכל ולחיות עם מצוקות חיי האדם בסביבה ובמערכת שעל כדור הארץ. מאז תחילת החיים, הרבה לפני חיי האדם, הטבע הראה לנו דרך ההתפתחות כיצד צורות חיים שונות מצאו דרך להקשר, להתאקלם, לכלול ולהדיר את הדרוש כדי לשמור על החיים בחיים. אנו כבני אדם יכולים ללמוד ממילוני שנות ניסיון החיים, ברעיון של האקולוגיה של בני האדם כדי לשמור על החיים בכל מקום בו הם קיימים. לכן, אני מנסה להראות שמה שנחשב למזהם עשוי להיות המערכת שאנו תלויים בה כדי לחיות, כמו גם ליצור קשרים עם מערכות היחסים של נפש האדם עם הסביבה וביננו.

מילות מפתח: סביבה, טבע, תקשורת אקולוגית, פסיכותרפיה גופנית, טבע ותקשורת, נגיף, פטריות וחידקים, זיהום וטהרה ביננו, פסיכואנליזה, ריך.  
פסיכותרפיה לגוף ברחבי העולם

פסיכותרפיה גופנית בעולם

התפתחות הפסיכותרפיה הגופנית היפנית

יסויו קמיקורה (Yasuyo Kamikura)

מאמר זה נועד להציג את התפתחות הפסיכותרפיה הגופנית היפנית באמצעות התמקדות בדוהסה-הו (Dohsa-hou), פסיכותרפיה יפנית מקורית שנוצרה על ידי גוסאקו נרוזה (Gosaku Naruse). ראשית, מאמר זה מציג פסיכותרפיה ביפן, כולל רישוי פסיכותרפיסטים קליניים והזרם המרכזי בפסיכותרפיה ביפן. שנית, הוא מציג פסיכותרפיה גופנית, פסיכותרפיסטים בולטים וקבלת מגע בקרב אנשים ביפן, תוך השוואה בין תרבויות מערב ומזרח ופסיכותרפיה. בנוסף, המאמר מראה כיצד פותח דוהסה-הו בשדה הילדים עם מוגבלויות, באמצעות תרגול של אימון דוהסה, ובקרב אנשים עם מחלות נפש, באמצעות שימוש בדוהסה-הו קליני. לאחר מכן, הכותב דן בכמה נושאים כמטפל בדוהסה-הו, הנושאים העכשוויים בבריאות הנפש היפנית במהלך מגפת הקורונה (COVID-19), כגון "מצב רוח מדוכא בעקבות לחץ הנובע מבידוד" ו"תשישות מבידוד" והאפשרויות המקוונות לדוהסה-הו. לסיום, מובאת הצעה לעתיד הפסיכותרפיה. התפשטות הדוהסה-הו תהיה משמעותית להתפתחות הפסיכותרפיה הגופנית ביפן.

מילות מפתח: פסיכותרפיה גופנית, יפן, גוסאקו נרוזה, דוהסה-הו, אימון דוהסה, דוהסה-הו קליני