

- תקצירי מאמרים מתורגמים לעברית -

### Efficiency of Psychotherapy Involving Altered States of Consciousness: A Call to Reconsider Our Spiritual Stance at the Clinic

Rachel Shalit, B.A.

#### יעילותה של פסיכותרפיה המשלבת מצבי-תודעה-חלופיים. קריאה לבחינה מחודשת של עמדתנו הרוחנית בקליניקה.

רחל שליט, B.A.

מאמר זה עוסק ביעילותה של הפסיכותרפיה, ובעיקר כשהיא מערבת טכניקות המעוררות מצבי-תודעה-חלופיים (Altered-States-of-Consciousness -ASC). מסקנה מרכזית העולה ממחקר בתחום מובאת על-ידי בוגארט (1991), אשר קובע כי ASC עשויים לכוון מחדש באופן מעמיק את הזהות של הפרט, עמדתו הרגשית, תחושת הרווחה והמטרה בחייו. טכניקות מוכוונות-גוף הינן בעלות פוטנציאל לעורר ASC ולפיכך יוצאת הכותבת בקריאה לחקירה שיטתית של תחום ה-ASC כחלק בלתי-נפרד מהפסיכותרפיה הגופנית. מצבי תודעה חלופיים גם עשויים לעורר חוויות רוחניות. ההנחה המובאת היא כי עמדה המאמצת את הקשר בין הגוף והרוח (Spirit) תביא לתרומה משמעותית למטופלים. המאמר דן בשלושה נושאים מרכזיים: (1) מהם מצבי תודעה חלופיים ודרכים לעוררם (2) יעילות של פסיכותרפיה (3) הקשר ההדדי בין פסיכותרפיה גופנית לתודעה ורוחניות.

#### מילות מפתח:

פסיכותרפיה גופנית, מצבי תודעה חלופיים (ASC), תודעה, יעילות, טראנס, רוחניות

### Gender as a Relational Somatic Experience: How Psychotherapists Participate in Gendering Clients (An Experiential Conversation)

Gary Glickman, MA, LMFT

#### מגדר כחוויה גופנית התייחסותית: כיצד פסיכותרפיסטים נוטלים חלק ב"מגדור" מטופלים (דיאלוג חוויתי)

גארי גליקמן, M.A., LMFT

"למערכות יחסים עוצמתיות יש השפעה מידית על הגוף; הן מסמיכות אותו, מתוות אותו, מאמנות אותו, מענות אותו, מאלצות אותו לשאת במשימות, להוציא לפועל טקסים, לבטא סימנים" (Foucault, 1991, p. 25)

מאמר זה מתאר מחקר של משחק-תפקידים מגדרי על-ידי קבוצת מיקוד של פסיכותרפיסטים מכווני-גוף הבקיאים בפסיכותרפיה גופנית התייחסותית (RSP - Relational Somatic Psychotherapy), בתקווה שגישה זו תציע נקודת ראות אשר תסייע למטופלים להבין את החוויה הגופנית שלהם למגדר, ותסייע למטופלים להבין כיצד בידועין ושלא-ביודעין הם עשויים לקחת חלק ב"מגדור" מטופליהם. דהיינו, במידה שמטפלים אינם מכוונים לסייע בהבאת מודעות לתחושת הזהות הקשורה למגדר (כמו כל זהות שמקבלת עידוד תרבותי), הם עלולים להיות שותפים בהגבלתה. יובאו להלן מבוא לסדנה, ולאחריו סקירה של ספרות מגדר הרלוונטית לפסיכותרפיה, תיאור של שיטה, תוצאות מהתנסות קבוצתית במשחק-תפקידים קבוצתי והצעה להמשך מחקר.

#### מילות מפתח:

מגדר, בפסיכותרפיה גופנית התייחסותית, גבריות, נשיות, מיניות, ארוטיקה קלינית

## Nina Bull: The Work, Life and Legacy of a Somatic Pioneer

Daniel J. Lewis, M.P.H., M.A.

### נינה בול: עבודתה, חייה ומורשתה של חלוצה

דניאל ג'. לואיס M.A, M.P.H.

נינה בול הינה דמות משמעותית אך לא מוערכת דיה בהיסטוריה של הפסיכותרפיה הגופנית. היא הייתה חלוצה בחקר היחסים גוף/נפש והתפקיד של מערכת השרירים בחוויה הסובייקטיבית. היא ידועה כמורה והמדריכה של סטנלי קלמן, המייסד של 'פסיכולוגיה תבניתית' (Formative Psychology). ועדיין, חייה נותרו במידה רבה כחידה שכן מעט נעשה לתייעוד עבודתה וחייה האישיים. מאמר זה מציג תקציר של 'תיאורית העמדה' (attitude theory) שלה, מתאר את הניסויים שביצעה על-מנת לאשש את התאוריה, דן בקשר בין עבודתה ל'פסיכולוגיה תבניתית' ומציג מחקר היסטורי מקורי של האירועים והגישה שהחיו את מחקרה.

#### מילות מפתח:

נינה בול, פסיכולוגיה תבניתית, פסיכולוגיה פורמטיבית (Formative Psychology), רגשות, היסטוריה של הפסיכולוגיה, מערכת שרירים שלדית, שרירים, תאוריית העמדה (attitude theory)

## In Support Of Body Psychotherapy

Will Davis

### בתמיכת הפסיכותרפיה הגופנית

וויל דייוויס

המאמר כולל מבוא לפסיכותרפיה גופנית, ודיון על המגמה הרווחת בקרב שיטות הטיפול המילוליות והקוגניטיביות לכלול גם את הגוף. מגמה זו תוצג באמצעות השוואה לפסיכותרפיה גופנית ואזכור של מקרים טיפוליים. בנוסף, תוצג התרומה הייחודית של הפסיכותרפיה הגופנית לפסיכותרפיה ככלל ויובאו תצלומים של מטופלים המעידים על שינויים פיזיים במהלך שישה חודשים של טיפול בפסיכותרפיה גופנית.

#### מילות מפתח:

פסיכותרפיה גופנית, הכרה מגולמת גוף (embodied cognition), עצמי מגולם גוף, רפלקסיביות-עצמית (self-reflexivity), ווילהלם רייך, שור פאגיס

## The Ever Changing Constancy of Body Psychotherapy

Robert Hilton, PhD

### היציבות המשתנה-תדיר של הפסיכותרפיה הגופנית

רוברט הילטון, PhD

נאום-פתיחה זה ניתן בועידת האיגוד האמריקאי לפסיכותרפיה גופנית (USABP), בשנת 2012. הוא מציג את תאוריות העבר אשר הזינו את הפסיכותרפיה הגופנית של היום, ואת מגמות-ההגות העכשוויות בתחום. רוברט לואיס, אלכסנדר לואן, דונלד וויניקוט, הארי גונטרפ, רונלד פיירברן ווילהלם רייך, כמו גם דונאלד קאלצ'ד, דן סיגל ופיטר לוין, כולם מוזכרים, בינות לאילוסטרציות השאלות משירה ולמעשיות של הילטון עצמו. מוצעת תקווה לעתיד הומניסטי של הפסיכותרפיה הגופנית.

#### מילות מפתח:

היסטוריה, שירה, ווילהלם רייך, וויניקוט, דן סיגל

## Hyporesponse: The Hidden Challenge in Coping With Stress

Merete Holm Brantbjerg

### תת-תגובתיות: האתגר הסמוי בהתמודדות עם דחק

מריט הולם ברנברג

מאמר זה מתייחס לתפקיד של תת-תגובתיות במערך ניהול-דחק. מוצגת בו התפיסה של תגובה שרירית – ביחס ליתר-תגובתיות (מתח) ותת-תגובתיות (ויתור) – וכיצד שתי אסטרטגיות-הגנה אלו פועלות הדדית והופכות למקוטבות בקלות. בנית אנרגיה, תוך דיוק במינון, מוצגת כאסטרטגיה לשינוי תת-תגובתיות, ובאמצעות כך, להפחתת הסיכון שבאיבוד מגע עם חלקי-עצמי בשלבים שונים של מצב-דחק. הקשר בין מצבי עוררות גבוהים – בין אם תת או יתר-תגובתיות – ותבניות לתגובה שרירית, מובא להלן; ותשומת לב מיוחדת ניתנת לתוצאות האפשריות של תת-תגובתיות במהלכם של מעברים בין רמות עוררות שונות, המתרחשים בחיי היומיום.

#### מילות מפתח:

ניהול דחק, תת-תגובתיות, ויתור, בנית אנרגיה, מצבי עוררות, מעברים