

INTERNATIONAL BODY PSYCHOTHERAPY JOURNAL

The Art and Science of Somatic Praxis

First issue content - abstracts Hebrew



Forming an Embodied Life The difference between *being* bodied and *forming* an embodied life

Stanley Keleman
Berkeley, California, January 2012
SKeleman@aol.com

הצרנת חיים מונכחי-גוף: ההבדל בין היות בגוף לבין הצרנת חיים מונכחי גוף.
סטנלי קלמן

היכולת האנושית לחולל שינויים בצורות החיים שלנו, ברמה החברתית והאישית, עשויה לייצר מצוקה, חרדה וספק לגבי דרך ההתמקמות שלנו מולם. תגובה נפוצה אחת היא הישענות יתר על תגובות נורשות. תגובה חלופית היא שימוש במערכת השרירים הרצונית ולהשפיע על תהליכים צורניים כדי לנסות ולפתור דיילמות רגשיות קורטיקליות הניצבות בפני האורגניזם. גופנו הוא סביבה מאורגנת, מבנה של חיות מרוגשת וידע התנסותי, כמו גם מקור אישי וקולקטיבי לחוכמה ולידיעה. פעילות שרירית רצונית מרחיבה את כוח הגוף ומאפשרת לנו להיות שותפים פעילים באופן בו אנו מנכיחים חוויות ויוצרים זיכרונות.

מילות מפתח

היות גוף, מונכח-גוף, הנכחה גופנית, פסיכולוגיה צורנית, מאמץ שרירי רצוני

ANXIETY AND PANIC IN REICHIAN ANALYSIS

by Genovino Ferri
genovino.ferri@gmail.com

חרדה ופניקה לפי האנליזה הרייכיאנית
ג'נובינו פרי

באנליזה הרייכיאנית, רגש הפחד מובן כסמן לאינטליגנציה של הגוף החי והוא, במידה רבה, קשור ברגישות האדם לכאב. מנקודת מבט פילוגנטית-אבולוציונית, אין הבחנה מוחלטת בין פחד לחרדה. במהלך חיי האדם, חרדה, שמובנת כאן כתופעת לוואי של יכולתו הקוגניטיבית המורכבת של האורגניזם לצפות סכנה בזמן ובמרחב, נוטה להאפיל על הפחד. כאשר פחד "חוצה את הסף" הוא הופך לאיב עוצמתי ונורא לחופש, ואין למעט בהשפעותיו. בעוד ראוי לכבד פחד, עלינו גם להיות מסוגלים, באמצעים העומדים לרשותנו "להסתכל לפחד בעיניים", רוצה לומר – ללמוד לזהות ולפתח הבנה עמוקה יותר למקורותיו.

**The Relational Turn and Body-Psychotherapy
IV. Gliding on the strings that connect us
Resonance in relational body-psychotherapy**

Asaf Rolef Ben-Shahar, Ph.D.
asaf@imt.co.il

התפנית ההתייחסותית והפסיכותרפיה הגופנית. מאמר רביעי: להחליק על המיתרים המחברים בינינו – הדהוד בפסיכותרפיה גופנית התייחסותית

אסף רולף בן-שחר, PhD

זהו המאמר הרביעי והאחרון בסדרת המאמרים התפנית ההתייחסותית והפסיכותרפיה הגופנית. מאמרים אלו בחנו את הנקודות המשיקות בין הפסיכותרפיה הגופנית והתחום המקיף והמרגש של הפסיכואנליזה ההתייחסותית. המאמר הראשון, *מריקודים סלונים לחמשת המקצבים* (רולף בן-שחר 2010), הציג מספר מושגים בסיסיים בפסיכותרפיה ההתייחסותית. בנוסף, המאמר הצביע על רלוונטיות החשיבה ההתייחסותית להיסטוריה של הפסיכותרפיה הגופנית וליישומיה הקליניים. המאמר השני, *משהו ישן, משהו חדש, משהו מושאל, משהו כחול* (רולף בן-שחר, 2011a), הרחיב את הדיון על אינטרסובייקטיביות ובחן את האיזון בין צדדים רגרסיביים של אינטרסובייקטיביות לצדדים מחוללים. המאמר השלישי (רולף בן-שחר, 2011b), בדק את יחסי הגומלין בין התארגנויות גופניות, לשוניות והתייחסותיות ואת מקום העצמי בפסיכותרפיה הגופנית ההתייחסותית. מאמר אחרון זה ידגים את השימוש הקליני בהדהוד בפסיכותרפיה גופנית מתוך תפיסה התייחסותית, תוך שהוא שואל מושגים ממסורות פסיכואנליטיות, יונגיאניות ושמאניות כאחד.

מילות מפתח:

פסיכותרפיה גופנית התייחסותית, דהוד, שמאניזם, אינטרסובייקטיביות, העברה

**ORGANISMIC SELF-REGULATION
IN KURT GOLDSTEIN'S HOLISTIC APPROACH**

Luigi Corsi
gijoe130@hotmail.com

**יוסות עצמי אורגניזמי בגישתו ההוליסטית של קורט גולדשטיין
לואיג'י קורסי**

הכותב מציג ביוגרפיה אינטלקטואלית קצרה של קורט גולדשטיין המתמקדת במושג הוויסות-העצמי האורגניזמי – המוטיב החוזר האמיתי שבבסיס כל תפיסתו התיאורטית, החל מתקופת שהותו בפרנקפורט (1914-1930) ובברלין (1930-1933), דרך התקופה הארוכה בה שהה בארצות הברית (הוא היה אחד מהקורבנות הראשונים של הרדיפה הנאצית), ועד מותו בניו יורק בספטמבר 1965. דגש מיוחד יושם על המעבר ההדרגתי בחשיבתו של גולדשטיין משפה נירופיזיולוגית בה האורגניזם מוביל ליצירת "החוק הביולוגי הבסיסי": השוואה ויוסות לקראת רמה ממוצעת "מתאימה" בזמן "מתאים" – "חוק" שנדמה שלוקח אותנו בחזרה לעקרון הוויסות ההומאוסטטי של וולטר קאנון, לשפה פילוסופית, אקזיסטנציאלית ואונטולוגית יותר הנמצאת בבסיס מושג ההגשמה-העצמית.

מילות מפתח

השוואה, קבועים אורגניזמים, נרמה אינדיבידואלית, הגשמה-עצמית

What Disgust Means For Complex Traumatized / Dissociative Patients A Pilot Study From An Outpatient Practice

Dr. Ralf Vogt
info@ralf-vogt.com

מהי משמעות המילה "גועל" למטופלים עם טראומה מורכבת / דיסוציאטיביים – מחקר ראשוני מעבודה עם מטופלי חוץ

ד"ר רולף ווגט

למרות שמטופלים דיסוציאטיביים או עם טראומה-מורכבת נוטים לשוב ולסבול מטרומה בתנאים של גועל או דחייה, תפקיד הגועל או הדחיה נחקר, עד עתה, במידה מוגבלת מאוד בתחום הפסיכותראומטולוגיה. ניתן למצוא יוצאי דופן במחקרים פסיכוסומטיים, אך בניגוד לרגשות-הבסיסיים המקבילים – פחד, בושה ואבל (דיכאון), גועל נדמה, אם גם באופן לא מודע, כרגש לגביו ישנו טאבו הן עבור המטופלים והן עבור המטפלים. לפיכך, אנו שמחים לדווח על מחקר ראשוני זה, שנערך ביחידת חוץ בפסיכותרפיה עם דגימה של 71 מטופלים. המחקר אפשר להעלות מספר הנחות לגבי הרגש הנזנח הזה. תחושת גועל עשויה להיות סמן דיאגנוסטי חשוב. מחקרנו מראה שמטופלים הסובלים מטרומה פסיכולוגית מורכבת נוטים לסבול יותר מסימפטומים של גועל. בנוסף, הם מסוגלים להתגבר על תחושות גועל במאמץ רב יותר מאשר קבוצות מטופלים אחרות. זיכרונות של גועל, הניתנים להתחקות להיסטוריה של ניצול מיני ואלימות בתוך משפחת המטופל, מקבילים חשיבות מיוחדת, משום שהמטופל לא הצליח לעכל חוויות קשות אלו. במקום זאת, הגועל שהם חווים יורד למעמקי הלא מודע, שם הוא רובץ שנים ארוכות. חבויים כשהיו, סימפטומים של גועל מתרחשים בסמיכות לסימפטומים פסיכוסומטיים אחרים, ולעיתים מלבים פוביות קיימות, התנהגויות אלימות או בושה. לבסוף, המאמר יבחן בקצרה דרכים יעילות לטיפול בתגובות גועל בסיוע של מסגרות אינטראקטיביות וגופניות.

מילות מפתח

טראומה מורכבת, הפרעות דיסוציאטיביות, גועל, פסיכוסומטיקה, סמן-צפי לטראומה נפשית PTSD,

When the therapist is aroused Sexual feelings in the therapy room

Merete Holm Brantbjerg
moaiku@brantbjerg.dk

כשהמטפל מתעורר מינית
רגשות מיניים בחדר הטיפולים

מרט הולם ברנבייג

המאמר מתמקד בכישורי הוויסות-העצמי של המטפל כחינויים לתהליך ההתמודדות עם רגשות מיניים במסגרת האינטראקציה הפסיכותרפויטית. כיצד אנו תומכים בעצמנו כפסיכותרפיסטים בהכלת הרגשות המיניים, הדחפים ותבניות המחשבה ובחקירתם תוך כדי שמירה על גבולות אתיים של מערכת יחסים פסיכותרפויטית? תרגילים פסיכומטריים המוצעים תוך התאמה אישית ומינון מדויק מתוארים במאמר כמאפשרים תמיכה והכלה לעוררות מינית. הכשרה במיומנויות מגדר בעזרת מודעות פסיכומטרית היא דרך העשויה להחליף אסטרטגיות דיפנסיביות וישנות - בהכלה והתמודדות המעוגנות בכאן ועכשיו.

מילות מפתח

רגשות מיניים, ויסות עצמי של המטפל, מיומנויות פסיכומטריות

From Hopeless Solitude to the Sense of Being-With: Functions and Dysfunctions of Mirror Neurons in Post Traumatic Syndromes

Maurizio Stupiglia
maustup@tin.it

מבידוד חסר תקווה לתחושה של היות-עם: תפקודיות וכשל-תפקודי של נירוני-מראה בתסמונות פוסט-טראומטיות

מאוריציזו סטופיגיה

מאמר זה מתמקד בקשר הטיפולי: טראומת הניצול היא טראומה התייחסותית. חשוב לציין שאנשים שעברו ניצול הם רגישים למחוות, לשברירים תחושתיים ומוטוריים וכד'. העבודה הטיפולית שואפת לתקן את מרקם מערכת היחסים, משום שהמטופל איבד את תחושת ה-היות-עם ומרגיש מיואש בבידודו ובדידותו. עבודת השיקוף, החזרה ההדדית על מחוות-מפתח עיקריות והחיפוש אחר קישורי מילה-מחווה מסייע למטופל לאחות את הקרע הזה. השיטה המצוינת גאן עשויה לעודד החלמה של תפקודיות מערכת נירוני המראה והפעלה מחדש של האינסולה והאמיגדלה, ובכך להחזיר לאדם את יכולות התקשרות שאבדו.

מילות מפתח

טראומה התייחסותית, נירוני מראה, מחוות-מפתח, היות-עם