

Translation by: Yaniv Gafner

IBPJ 2022 Spring/Summer  
**Journal Abstracts**

טיפול בהתמכרות, טראומה ואובדן רגשי יחד

פרספקטיבה קלינית והיסטורית

מאת גבור מאטה

גאבור מאטה הוא רופא בדימוס, שאחרי 20 שנה בטיפול משפחתי ופליאטיבי, עבד למעלה מעשור בעיר ונקובר עם מטופלים המתמודדים עם התמכרויות לסמים ומחלות נפש. מחבר רבי מכר של ארבעה ספרים שיצאו לאור ב-30 שפות, גאבור הוא מרצה בעל שם בינלאומי, מבוקש מאוד בשל מומחיותו בהתמכרות, טראומה, התפתחות מוקדמת והקשר בין מתח ומחלות. ספרו על התמכרות, "בממלכת הרוחות הרעבות", קיבל את פרס הוברט אוונס לספרות עיונית. על עבודתו הרפואית פורצת הדרך וכתבתו, הוא זכה בפרס קנדה, הפרס האזרחי הגבוה ביותר במדינתו, ופרס Civic America מעיר הולדתו ונקובר.

---

טיפול מהפכני בהתמכרות באמצעות המודל הפוליווגאלי והתחושה המורגשת  
(The Felt Sense Polyvagal Model™)

מאת יאן ווינהול, סטיבן וו. פורג'ס

מאמר זה הינו בן שני חלקים ומתחיל בדיון של סטיבן פורג'ס, שעבודתו פורצת הדרך חוללה מהפכה בהבנתנו את מערכת העצבים האוטונומית. בחלק הראשון, פורג'ס מסביר את ההתמכרות באמצעות הכלת התיאוריה הפוליווגאלית. בחלק השני, יאן ווינהול, מטפל מנסה בטראומה, מציג את מודל ה-Felt Sense Polyvagal™ של תפיסה וטיפול בהתמכרות, המשלב את הנירוספציה (הערכת

ביטחון/סיכון) מהתאוריה הפוליוואגלית עם האינטרוספקציה והתחושה המורגשת של יוג'ין גנדלין. מאמר זה מהווה מסגרת כללית שיכולה להשלים ולחזק כל גישה טיפולית. מודל זה אינו סטיגמטי, מחובר לגוף, מבוסס כוחות, ושונה במהותו מהתפיסה הרווחת כיום בטיפולים קליניים בהתמכרות, שעובדים מלמעלה למטה (top-down) ומבוססי מחלה.

---

נוכחות גופנית (embodied presence)  
העמדה הטיפולית ההכרחית בעבודה עם התנהגויות ממכרות  
ננסי פולס

מאמר זה מתמקד בנוכחות הגופנית של המטפל. נוכחות גופנית היא מרכיב מרכזי לעבודה עם מי שמתמודד עם התנהגויות ממכרות או שחוו טראומה. סקירה כללית מספקת את המסגרת התיאורטית המאפשרת את ההבנה של נוכחות טיפולית גופנית. באמצעות שימוש במושגים הפולוגאליים של ויסות הדדי, מעורבות חברתית ונירוספציה, מוצגים יישומים מעשיים ואסטרטגיות ספציפיות לנוכחות גופנית בשלושה תחומים: יצירת מרחב האומץ, הכנה למפגש וחמש תכונות חיוניות.

---

לב ההתמכרות בקרב נשים עם התמקדות ורפואה סינית

דון פלין

מאמר זה דן בצרכים הייחודיים של נשים שחוו טראומה והתמודדו עם התמכרות. באמצעות שימוש במודל של הרפואה הסינית, התפקודים האנרגטיים של הלב, קרום הלב והדם נתפסים כמנגנוני הגנה מתפתחים המשמשים את הגוף בניהול ההשפעה הרגשית והפיזית של טראומה. התאמות אלו גורמות לרוב לתחושת בדידות ולקושי ביצירת קשרים, מה שעלול להוביל להתמכרויות. גישה

משולבת של תרגול התמקדות יחד עם השדה המשותף שנוצר בין המטופלת והמטפלת, יכולה לעזור לנשים להתחבר לחוכמת הגוף המולדת שלהן, לרפא את פצעי הלב ולתמוך בהחלמה מהתמכרות.

---

## מסגרת של חיזוק חיובי לא-דירקטיבי לטיפול בטראומה ובהתמכרויות סטיבן הוסקינסון, באך הו

אנשים גדלים ונרפאים באמצעות תמיכה. מאמר זה טוען שהטיפול המקובל בהתמכרויות נוטה לחזק דווקא מצבים של אפקט שלילי ותחושת לחץ שלילית בקרב המטופל. מצבים אלה, במיוחד האחרון, משמרים את הביולוגיה של המטופל במצב של חיזוק שלילי – בתנודות של אפקט שלילי ולאחריו הקלה באפקט השלילי, אשר לאחר מכן מעצימה את המחזור הבא של אפקט שלילי, וכן הלאה. זוהי דינמיקת ההתמכרות, באופן כללי. מאמר זה מתווה פרוטוקול בפרדיגמת עיצוב, ליצירת מסגרת חיזוק חיובי לטיפול בהתמכרות וטראומה. מסגרת זו מכונה אינטליגנציה אורגנית (OI) ומציבה תנאים התייחסותיים טבעיים המונחים על ידי שיחה של אסוציאציות חופשיות. הכוונות טיפוליות ותהליך חיזוק ספציפי, מעצימים בסופו של דבר את ההרהורים המהנים והמשמעותיים של המטופל בכאן ועכשיו, ומאפשרים בהדרגה, לביולוגיה של המטופל להשתחרר מהשליטה של ההטייה השלילית המתמדת. OI מציע את השינוי הקליני הבסיסי הזה, מחיזוק שלילי לחיובי, מכיוון שהוא מתיישר עם הדחף האורגני הראשוני - לא לעבד טראומה או את העבר, אלא לשפר את יכולת העיבוד.

---

הסיכום הקליני הסומטי לאחר מפגש (SPECS)  
כלי חדש למטפלים וחוקרים למדידת חוכמת האינטליגנציה הסומטית

אהרון פרידמן\*, תרזה סילו\*, סטיוארט גולד, תומס פופ, דניס סנט ארנו  
\*כותבים ראשוניים

ביצירת פרויקט מחקר לבחינת ההשפעות של פסיכותרפיה סומטית, הכותבים היו זקוקים לכלי לאיסוף נתונים סומטיים אותם יוכלו מטפלים למלא. לאחר בדיקות מרובות, ואיזון בין ניסיון קליני ליעילות מחקרית, יצרנו את הסיכום הקליני סומטי לאחר מפגש - SPECS. זהו כלי בן עמוד אחד למעקב ומדידת התהליך, ההתערבויות והתוצאות האיכותניות של פסיכותרפיה סומטית, להכשרת פסיכותרפיסטים סומטיים ולבניית איסוף נתונים של הפגישות שלהם. מאמר זה מסביר את ההתפתחות, המתודולוגיה והשימוש ב-SPECS עבור מטפלים כמו גם חוקרים. SPECS עוזר למטפלים לשקף את עבודתם ולשפר את כישוריהם, כמו גם לספק מערך אחיד ופשוט עבור מטפלים מתחומים רבים ושונים לדיווח על תהליך בפסיכותרפיה סומטית. ניתן להשתמש ב-SPECS גם בפרויקטים מחקריים גדולים יותר לצורך איסוף נתונים על התהליך והיעילות של פסיכותרפיה סומטית. אנו מקווים כי הוא יהיה בשימוש נרחב וישופר על ידי מטפלים וחוקרים בתחומנו כמו גם בתחומים נוספים ואחרים.

---

פיתוח טיפול התייחסותי בטרואמה

מכשל טכניקת הריצה ועד למתודולוגיית טראומה חדשה

קולבירן וורדואל

המאמר מתאר את המסע המקצועי של Merete Holm Brantbjerg ו-Kolbjørn Vårdal ליצירת שיטת טיפול התייחסותי בטרואמה. התפתחותו מתוארת דרך עדשת חמשת העקרונות המתודולוגיים של אלבסון וקארמן למחקר איכותני ומתמקדת באתגרים בהם נתקלו בשימוש ב"טכניקת הריצה", שמקורה במתודולוגיית טראומת ההלם בבודינימיק, ושהובילה בסופו של דבר לכשל. נקבע כי כשל מתרחש כאשר תצפיות אמפיריות מצביעות על חוסר התאמה בין ציפיות תיאורטיות לחוויה בפועל. Vårdal - Brantbjerg מצאו שני כשלים: ראשית, תגובת קריסה טראומטית אצל מטופלים שהשתמשו בטכניקת הריצה, ושנית, חלק מהמטופלים פיתחו

התקשרות חזקה מאוד למטפל תוך כדי שימוש בטכניקת הריצה, וחיזקו דפוס של צורך במטפל כדי לווסת עוררות גבוהה. באמצעות איחוי, הכרה ועבודה על הבעיות שהתעוררו בעקבות הכשלים הללו, Vordal ו-Brantbjerg יצרו מתודולוגיות חדשות, כמו עקרון המינון, ויצירת שלבים שונים בתהליך פתרון הטרומה. מאמר זה מביא לקורא את הידע הרחב של Brantbjerg ו-Vårdal, וכיצד הם שילבו ביקורת רפלקסיבית בפיתוח טיפול טראומה התייחסותי.

==

הפרעה גבולית באנליזה רייכיאנית עכשווית  
ג'נובינו פרי, לואיסה ברבאטו

טי היא אישה איטלקיה צעירה עם הפרעת אישיות גבולית. לאחר שבדקנו את ההיסטוריה הקלינית שלה, השתמשנו בניתוח אישיות וגיטותרפיה (Vegetotherapy) כדי לסכם את התהליך הטיפולי שלה וכיצד הוא מתבטא בפעילות בגופה. אנו סוקרים את התיאוריה של הפרעה גבולית באנליזה רייכיאנית עכשווית. ניתוח אישיות וגיטותרפיה מוצגת כטכניקה טיפולית גופנית עם מורכבות יוצאת דופן וארטיקולציה מתודולוגית.

---

חיים, אנטרופיה, מידע, רגשות וטרומה

הומיון שהרי

מאמר זה מציג מושגים מבילוגיה, כימיה, תרמודינמיקה ותיאוריית המידע כדי להפיק תיאוריה מאוחדת הדנה כיצד החיים מתקיימים בהתבסס על הפחתת האנטרופיה באורגניזם החי. הוא מראה, בהתבסס על מידע תיאורתי ממדעי המוח, כיצד ניתן להרחיב את מושג האנטרופיה למערכת הפסיכולוגית ומציע כי רגשות מייצגים אנטרופיה בתוך המבנה הפסיכוסומטי. הקשר בין רגשות והרגשות והתפקיד שכל אחד ממלא בנפש, נדון יחד עם טכניקות לפריקת אנרגיה עודפת הקשורה לרגשות. מוצגת תיאוריה מופשטת של יחסי אובייקט ופסיכולוגיה עצמית המבוססת על טכניקה

# 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

שיכולה לזרז את הטיפול ההתייחסותי בטרואומה. בהתבסס על התיאוריות שהוצגו, נדונה תיאוריית התגבשות הזיכרון מחדש (רה-קונסולידציה) ומוצגות שתי טכניקות המבוססות על תיאורייה זו ומדעי המוח, שפוטנציאלית עשויות למחוק את התוכן הרגשי של זיכרונות טראומטיים ואת הטיפול בטרואומה באמצעות הلم.

---

להכיר את רייך

מקורותיה של הפסיכותרפיה הגופנית  
מושג האישיות מפרויד ועד רייך

הווארד פרייס נילסן

ב-1925, וילהלם רייך פרסם את המונוגרפיה הפסיכואנליטית הראשונה שלו, "האישיות האימפולסיבית" (Der triebhafte Charakter). ללא ספק אחד הפרסומים החשובים ביותר של ההוצאה הפסיכואנליטית באותה שנה, הדיוקן הקליני של רייך של "האישיות האימפולסיבית" היה מחקר פורץ דרך של מה שאנו מכנים היום אישיות גבולית והניח את הבסיס הרעיוני למה שפיתח מאוחר יותר בניתוח האישיות של תנחות גופניות ושל ביטויים רגשיים בגוף. כיום, בדרך כלל נשכחת ההבנה התיאורטית הפרוידיאנית המקורית של אישיות, לטובת תפיסה פשטנית יותר של ביטויים גופניים. מאמר זה מעיין מחדש בהתפתחות המקורית של מושג האישיות מפרויד ועד רייך.

---

Editor-In-Chief *Madlen Algfari* [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)