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

ABSTRACTS – IBPJ – Volume 24, Number 1

מדור מיוחד פסיכואנליזה ופסיכותרפיה גופנית

ראיון

פסיכואנליזה, פסיכולוגיה גופנית והעתיד של האינטר-סובייקטיביות

שיחה עם ג'סיקה בנג'מין וכריסטופר וולינג

הלנה ויסינגה

יחס בין פסיכואנליזה לפסיכולוגיה גופנית מאופיין זה זמן רב הן בזיקה היסטורית עמוקה והן בפיצול תיאורטי מתמשך. בעוד שהוגים פסיכואנליטיים ראשונים כגון פרויד ורייך תפסו את הגוף כמרכזי לחיי הנפש, הרי שהתפתחויות עכשוויות התרחשו לרוב במסלולים מקבילים שלא זכו לשילוב מספק. בעשורים האחרונים, ה"מפנה ההתיחסותי" בפסיכואנליזה, לצד התקדמויות בתיאוריית ויסות רגשי, בנוירוביולוגיה בינאישית ובחקר הטראומה, יצרו תנאים חדשים לדיאלוג בין תחומים אלה (Benjamin, 2017; Schore, 2012). במקביל, הפסיכותרפיות הגופניות התרחבו במהירות, אף שלרוב ללא מסגרת מטה-פסיכולוגית משותפת שתארגן את מגוון הגישות שלהן. שיחה זו בין שני פסיכואנליטיקאים, ג'סיקה בנג'מין וכריסטופר וולינג, מתקיימת בצומת קריטי, ובוחנת כיצד מושגים כגון אינטר-סובייקטיביות, הכרה והתגלמות עשויים לשמש כגשרים בין המסורת הפסיכואנליטית למסורת הפסיכותרפיה הגופנית. באמצעות דיאלוג זה, המחברים מאירים את תפקידו המשתנה של הגוף בתיאוריה ההתיחסותית, את חשיבותה של הסובייקטיביות האימהית, ואת הפוטנציאל למסגרת אינטגרטיבית יותר המסוגלת לתת מענה הן להיבטים הקליניים והן להיבטים החברתיים-תרבותיים של החוויה האנושית.

פסיכואנליזה היא פסיכותרפיה גופנית:

חשבון בדבר הסקה פעילה

ליאה בנסון

פסיכואנליזה (PsyA) ופסיכותרפיה גופנית (BPsy) נתפסות לעיתים קרובות כניגודיות זו לזו — האחת חוקרת את התת-מודע, והשנייה את הגוף החי. מאמר זה טוען כי יש ביניהן התכנסות, תוך שימוש ב"הסקה פעילה" — מסגרת תיאורטית מתחום מדעי המוח — כעדשה. הסקה פעילה גורסת כי הנפש/המוח/הגוף מהווים מערכת חזויה, המעצבת את המציאות באמצעות ציפיות הקשורות למצבים פיזיולוגיים, ולא מערכת פסיבית המגיבה לנתונים הנכנסים. מבחינה היסטורית, הפסיכואנליזה עסקה בגוף — החל מ"אני-גוף" של פרויד ועד ל"זהות תפקודית" של רייך — קו המשכי שנוכח גם בפסיכואנליזה המודרנית באמצעות העברה והתנגדות, המובנות כאן כחיזויים סומטיים. בניגוד לפסיכותרפיה גופנית הממוקדת בסימפטום (למשל הקומי, SE), הפסיכואנליזה מתיישבת עם האנליזה הביו-אנרגטית (BioA) המכוונת לעומק, החושפת אמונות המניעות תבניות גופניות באמצעות אסוציאציה חופשית, ולא פותרת סימפטומים באמצעות תרגילים מודרכים. הסקה פעילה מראה כי מילים מווסתות מצבים גופניים, ומקשרת בכך בין התובנה המילולית של הפסיכואנליזה לבין מטרותיה הסומטיות של הפסיכותרפיה הגופנית. סקירה של ההיסטוריה הסומטית של הפסיכואנליזה, יחד עם

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

עדשת ההסקה הפעילה, מפוגגת את המתחים: "תרפיית הדיבור" של הפסיכואנליזה היא גם תרפיה סומטית, וממסגרת מחדש את הפרקטיקה הטיפולית. דבר זה מאתגר מיתוסים בדבר "אינטלקטואליזציה יתרה" של הפסיכואנליזה, ומאשר את שורשיה המגולמים ואת הרלוונטיות שלה.

רק מדברים

על ההפרדה בין דיבור לבין הסומה

גבריאלה היאט

במסגרות פסיכותרפיות עכשוויות, הדיבור זוכה יותר ויותר להערכה נמוכה לטובת גישות סומטיות המדגישות את הגוף כזירה עיקרית לביטוי וריפוי של התת-מודע. מאמר זה בוחן באופן ביקורתי את הבסיס ההיסטורי והתיאורטי של דיכוטומיה זו, ומתחקה אחר שורשיה להארה דואלית המפרידים בין נפש לגוף. באמצעות ניתוח של היפנוזה, אסוציאציה חופשית ותיאוריה פסיכואנליטית, מחקר זה מדגיש את חשיבותו של הדיבור כמעשה מגולם ולא כפונקציה קוגניטיבית בלבד. נבחנת עבודתם של ז'אק לאקאן, ז'וליה קריסטבה וסבינה שפילריין כדי להדגים כיצד שפה וחוויה גופנית שזורים זה בזה באופן עמוק. אני טוענת כי אין לדחות את הדיבור כחסם בפני גישה לחומר תת-המודע, אלא יש להבינו כזירה שבה מתגלים ההיבטים הגופניים והרגשיים של החוויה. באמצעות שילוב של פרספקטיבות פסיכואנליטיות וסומטיות, קלינאים יכולים לטפח הבנה מורכבת יותר של דיבור מגולם בפרקטיקה הטיפולית.

השפעתה של הליבידומטריה על הניסויים הביו-חשמליים של וילהלם רייך:

בחינה של שני ניסיונות פסיכואנליטיים לכמת אנרגיה נפשית

ג'ניפר אוונס

מאמר זה שב ובוחן את מאמציו של הפסיכואנליטיקאי זיגפריד ברנפלד לבסס מדע של הליבידו ואת קשריו והשפעתו על עבודתו הניסויית המוקדמת של וילהלם רייך, מייסד הפסיכותרפיה הגופנית. הניסויים הביו-חשמליים של רייך, שנערכו בסוף שנות ה-30 של המאה ה-20, מהווים רגע מכונן בהיסטוריה של הפסיכותרפיה הגופנית, והיו חשובים לביסוס מסגרת מדעית להבנת הקשר נפש-גוף. פחות מוכר הוא העניין כי ניסויים אלה קדמו ורצו במקביל למפעל מדעי שהחל בו ברנפלד במטרה לכמת ליבידו בתנאי מעבדה. פרויקט מדעי זה, שכונה "ליבידומטריה", ביקש לפתור את בעיית נפש-גוף באמצעות הדגמה שלתהליכים נפשיים יש מקבילים סומטיים הניתנים לכימות, הניתנים למדידה כשינויים בטמפרטורה בין מערכות שונות בגוף. מאמר זה בוחן את ההשלכות ההיסטוריות של הליבידומטריה בהקשר לעבודתו המדעית של רייך ולפיתוח הפסיכותרפיה הגופנית. הוא מאיר את ההיסטוריה העשירה של ניסיונות פסיכואנליטיים להבין את האנרגיה של הדחפים, ומספק הקשר עמוק יותר להשפעתה של הליבידומטריה על המפנה הניסויי של רייך, וכן להתפצלות בין גישות פסיכו-פיזיולוגיות וגישות של פסיכותרפיה גופנית לבעיית נפש-גוף.

פרספקטיבה חלופית לטיפול בטראומה

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

שילוב של פרדיגמות מיתולוגיות, פסיכולוגיית עומק וסומטיות

שרון ג'. מיחארס

שדה הפסיכולוגיה הגופנית מעניק תשומת לב רבה להשפעת הטראומה על הגוף. בחינה של טקסטים פופולריים עבור מטפלים וחוקרים סומטיים מגלה כי ריפוי טראומה מהווה דגש מרכזי בכל אחד מהם. במאמר זה אני תוהה האם מועיל לעודד את הפרדיגמה של קורבן, פוגע ומושיע. אף שרוב האנשים מעוניינים להגיב באמפתיה כאשר הם מסייעים למי שסובל, ייתכן שהתגובה האמפתית אינה מאפשרת את הצורך של המטופל באומץ ובכוח. התמקדות בלעדית בתגובות אוהדות יכולה ליצור עמדה מוחלשת אצל המטופל. נוכח משברי האקלים הגוברים, ראוי גם לפתח שיטות מתקדמות של נפש-גוף לסיוע ולהבנה של פליטים. וילהלם רייך ציין דרכים רבות שבהן אנרגיית החיים יכולה להיחסם, אך הוא לא עודד זהות של קורבן. קרל גוסטב יונג התמקד בתהליך האינדיבידואציה - מסע לשלמות המבוסס הן על חוויה מודעת והן על חוויה לא-מודעת, ועל הכרה באנרגיות ארכיטיפיות העומדות לרשות הריפוי והשלמות. קיימות מיתולוגיות הכוללות טראומה, גבורה וריפוי בתוך אותו סיפור. כדי להימנע מתרומה לאנושות מוחלשת, ראוי לחקור סיפורים בעלי משמעות רבה יותר המובילים לריפוי ולשלמות.

תפקידו של הגוף בעיבוד טראומה: מלחמת סודאן

סוזן שדיד אלסייד

מאמר זה בוחן את נקודת המפגש בין גישות פסיכואנליטיות וסומטיות להחלמה מטראומה, במיוחד בהקשר של מלחמת סודאן והשפעתה על נשים סודאניות עקורות. טראומה אינה תופעה פסיכולוגית בלבד, אלא מוטמעת עמוקות בגוף, ומתבטאת בהפרעות בשינה, בעיכול, במחזור החודשי ובוויסות רגשי. באמצעות ניסיון ממקור ראשון בשטח, מאמר זה בוחן כיצד סדנאות מודעות-טראומה – שהועברו בערבית – סיפקו לנשים מרחב לריפוי, לקהילה ולחיבור מחודש לגופן. בשילוב של פרקטיקות סודאניות ילידיות, כגון סיפור סיפורים, תנועה וטקס, לצד תיאוריות טראומה עכשוויות, קידמו הסדנאות מודעות-טראומה ויסות פיזיולוגי ורגשי. המושג "הגוף השלישי" נבחן כמרכיב קריטי ביצירת מרחבים טיפוליים שבהם כאב שאינו מדובר יכול לצוף ולעבור עיבוד. יתרה מזאת, מאמר זה קורא לדקולוניזציה של התערבויות טראומה, וקורא למחקר ולמימון שיעמידו במרכז את חוויות החיים ואת הידע התרבותי של קהילות הרוב העולמי. באמצעות גישור בין תובנות פסיכואנליטיות לבין פרקטיקות ריפוי מגולמות, מחקר זה מספק מסגרת לטיפול בטראומה מכליל ויעיל יותר.

פסיכואנליזה וסומה

שני גופים המנווטים דרך קצבים בין-גופיים ומרחבים של טראומה קוצנית ושקטה

ג'וליאן אפל-אופר

מאמר זה מתמקד בעבודה טיפולית ארוכת טווח, מקוונת ובין-תרבותית, שבה שני גופיהם של המטפל והמטופל מוצאים זה את זה ומנווטים במרחבים טראומטיים. תינתן במה לנוכחותו המגולמת של המטפל ול"להיות-עם", בנוסף לתקשורת הגופנית-הסמויה בין שני גופיהם של המטפל והמטופל. מוצגות התערבויות מגולמות, המבוססות על מושגים מתוך טיפול גשטלט אינטגרטיבי ופסיכואנליזה התייחסותית.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

נשים נושאות בנטל הפסיכופתולוגי של טראומה תרבותית:

גישה טיפולית סומטית

מריאן קומרוטו, רבקה פוטינג'ר, קים דיוריו, לורן שופרן, מרלן כהן

מחקר זה מתייחס לפער הקיים במחקר על החפצה מינית נשית (FSO) ועל החפצה מינית נשית מופנמת (IFSO), באמצעות תפיסתן כטראומות תרבותיות מושרשות. בהמשך לעבודת היסוד שהונחה במחקרים קודמים, חקירה זו מבססת את ה-FSO וה-IFSO כפצעים מתמשכים המושרשים בהיסטוריה בת חמשת אלפים שנה של דיכוי הנשי. טראומה תרבותית זו, המכונה "הטראנס", פועלת באופן סמוי, והופכת לנטל פסיכופתולוגי סמוי ובלתי נראה עבור אנשים בעלי זהות נשית סיסג'נדרים. "הטראנס" מוביל להופעתם של ארכיטיפים מסוכנים ומנותקי-גוף, היוצרים ניתוק בין אנשים בעלי זהות נשית לגופן, וכן פילוג בתוך הנפש שלהן. הרגשות העזים וחסרי הוויסות של טראומה לא-מודעת זו מתבטאים במגוון תסמינים, כגון דיסמורפיה של הגוף, היפרסקסואליזציה, חרדה, דיכאון, פרפקציוניזם, דימוי עצמי נמוך וערך עצמי נמוך. באמצעות גישה פנומנולוגית, מחקר זה בוחן את היעילות של מודל טיפול סומטי חדשני בהקלה על הנטל המגולם של "הטראנס". ההכרה בטראומה כקולקטיבית ולא כאינדיבידואלית מאפשרת מעבר מהסמוי לגלוי, חושפת את הטראומה מהצללים ומטפחת את הופעתם של ארכיטיפים חדשים, מעצימים ואוהבי-עצמי. חיוני להכיר בכך שאיננו יכולים לחסל ארכיטיפים; במקום זאת, אנו יכולים רק ליצור מרחב להגעתם של חדשים. מודל הטיפול החדשני יוצר תנאים הניתנים לשכפול עבור תהליך טרנספורמטיבי זה, כדי שיתרחש באופן מהימן. אף שהמחקר ממוקם בתוך מסורת פסיכולוגיית עומק, הוא גם בוחן גישה אינטגרטיבית לפסיכותרפיה גופנית שבה חומר לא-מודע, רגשי ודמיוני עולה דרך חוויה סומטית ולא רק באמצעות פרשנות מילולית.

סומטיקה טרום-לידתית וסב-לידתית

התגלמות מעצבת

ג'יימס פייל

"התגלמות מעצבת" עוסקת באופן שבו סדר, יציבות, מבנה וצורה נוצרים, נשמרים, משתנים ומתפתחים בצורה האנושית. העקרונות המעצבים מוצגים עם תיאור מינימלי של האופן שבו ניתן ליישמם קלינית. הפרדיגמה המעצבת גם מובחנת באופן מינימלי מגישות סומטיות אחרות הנמצאות כיום באור הזרקורים הציבורי. מאמר זה מרחיב את היסודות הקונספטואליים והקליניים של "התגלמות מעצבת" (FE) כמתודולוגיה סומטית אינטגרטיבית העוסקת בתהליך של עיצוב עצמי אנושי לאורך החיים. מושרשת בעיקר ב"פסיכולוגיה מעצבת" של סטנלי קילמן, וניזונה מביודינמיקה קרניו-סקרלית, תרפיית פולאריטי, פסיכולוגיה טרום-לידתית וסב-לידתית, וממצאים נבחרים ממדעי המוח והביולוגיה, ה-FE רואה בהתגלמות תהליך מורפו גנטי אקטיבי שבאמצעותו דפוסים פיזיולוגיים, רגשיים, התנהגותיים ובינאישיים עולים ומתארגנים מחדש באופן מתמשך. עקרונות מרכזיים הנבחנים כוללים את הדינמיקה הפעימתית, מורפוגנזה, עליונות הפעולה בתפקוד האנושי,

---

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

ותפקידם של גבולות בעיצוב זהות, הסתגלות וחוסן. המאמר גם סוקר את "פרקטיקת הגוף" של קילמן, פרוצדורה קלינית מעצבת שמטרתה לארגן מחדש דפוסים הרגליים באמצעות מעורבות שרירית-קורטיקלית רצונית ותצפית עצמית מגולמת. על ידי הדגשת תהליך התפתחותי, מקורות עובריים והאינטליגנציה המעצבת הפנימית של הגוף, ה-FE מציעה תרומה ייחודית לפרקטיקה הסומטית העכשווית, המשלבת ויסות, צמיחה, תנועה ומשמעות לתוך מסגרת טיפולית מאוחדת.

טראומה היא גורם סיכון חשוב להתפתחות מחלה כרונית

טריגרים להתפרצות, גורמי סיכון טרום-לידתיים וסב-לידתיים, והזדמנויות למניעה

ורוניק מיד

תפקידה של טראומה כגורם סיכון למחלה כרונית זוכה לתאוצה, אף שהיא עדיין מוכרת באופן חלקי בלבד במערכת הבריאות. גוף מחקרי הולך וגדל מדגיש את תפקידן של חוויות שליליות בהתפרצות מחלה, בחומרת התסמינים, בהתלקחויות ובגיל ההתפרצות. מאמר זה שוזר ממצאי מחקר עם חוויותיה האישיות של הכותבת עם אסתמה ותסמונת תשישות כרונית, מתוך פרספקטיבות מודעות-טראומה. מסע גילוי זה מוביל למודל בעל אוריינטציה סומטית של מחלה כרונית. תיאוריית הפוליווגל, תיאוריית סכנת התא, ומחקרים קשורים מציעים כי מחלה כרונית עשויה לשקף הלכודים בפיזיולוגיה ממושכת של איום, כולל מצבי הילחם, ברח והקפא. טראומה היא גורם סיכון לתשישות כרונית, למחלות אוטואימוניות, לסוכרת מסוג 2 ולמחלות כרוניות אחרות הקשורות לעמידות לאינסולין, וכן לתסמינים שאינם מוסברים רפואית ולתסמינים של דיסרגולציה אוטונומית שאולי אין להם אבחנה ספציפית. מאמר זה מדגיש את תפקידם של גורמי סיכון טרום-לידתיים וסב-לידתיים, של קשר ומשבשי קשר בסיכון למחלה. המחקר מזהה סמנים לסיכון בינקות, בילדות ובבגרות, ומציע אפשרויות לטיפולים סומטיים הן בהתערבות והן במניעה, כולל תמיכה בחיבור רגשי, בוויסות הדדי ובתיקון אצל הורים וילדים.

אוריינטציה של אינטגרציית גוף-נפש וגישות מבוססות מיינדפולנס בטיפול רפואי טרום-לידתי וסב-לידתי

אנטונלה סנסונה

מאמר תיאורטי ומבוסס-קליניקה זה מקדם מסגרת אינטגרטיבית של גוף-נפש להבנת בריאות, תהליכים פסיכולוגיים ופרקטיקה טיפולית, עם דגש מיוחד על טיפול רפואי טרום-לידתי וסב-לידתי. בהתאם למסגרת הלא-דואליסטית של ברום, נעשה שימוש במונח mindbody כדי להדגיש את הבלתי-ניתנות להפרדה של תהליכים פסיכולוגיים, פיזיולוגיים, בינאישיים והתפתחותיים. המאמר מבקר את מגבלותיהם של מודלים דואליסטיים ורֶדוּקְציוֹניסטיים בבריאות העכשווית, ובוחן את תפקידן של התגלמות, חוויות טרום-לידתיות, אינטרוספציה ומיינדפולנס בעיצוב בריאות נפשית ופיזית לאורך החיים. בהתבסס על ספרות תיאורטית, תצפיות קליניות וממצאים ממחקר על תוכנית PMRB - Prenatal Mindfulness Relationship-Based, המאמר בוחן קשרים בין מיינדפולנס אימהי, אינטרוספציה, בריאות נפשית אימהית ומערכת היחסים אם-תינוק במהלך ההיריון ולאחר הלידה. תשומת לב מיוחדת מוקדשת לתפקידו של המטפל המודע והחומל, לתהליכים

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

התייחסותיים מגולמים, ולתרומתן של חוויות טרום-לידתיות וסב-לידתיות לתוצאות טיפוליות. המאמר מציע עוד רה-קונספטואליזציה של התקשרות אם-עובר כתהליך מגולם, התייחסותי ודו-כיווני הכולל עובר פעיל ומגיב, בהתבסס על פרספקטיבות מתפתחות מתוך הפסיכולוגיה הטרום-לידתית והסב-לידתית. הממצאים הנסקרים במאמר מצביעים על כך שגישות מבוססות מיינדפולנס וממוקדות-קשר עשויות לתמוך ברווחה אימהית, במודעות אינטרוספציונית, בוויסות רגשי ובהתפתחות בינאישית מוקדמת. המאמר מסתיים בדיון בהשלכות לפסיכותרפיה, לטיפול רפואי טרום-לידתי וסב-לידתי, להכשרה מקצועית ולמחקר עתידי, כולל הצורך בהתערבויות אינטגרטיביות באוריינטציה של נפש-גוף ובמחקרים אורכיים ומבוקרים-אקראיים גדולים יותר.

מחקר

יעילות סובייקטיבית של מדיטציית החמלה EBH (C-EBH) במהלך תקופה מלחיצה בחיים – מחקר אינטרוספקטיבי על ריפוי רגשי של הגוף (EBH)

ליאה גרדיג, אנה-לנה לומה, פרידריך אדלהאוזר, סוזנה ליבקה, מלני נוימן

אנשים רבים סובלים מהדרישות הגוברות בחייהם, המובילות ללחץ, בעוד שמחקרים עדכניים מראים כי מדיטציה סדירה יכולה להפחית רגשות מעיקים אלו. עם זאת, תפקידה של חמלה בהתמודדות ובהפחתת לחץ טרם נחקר לעומק. לפיכך, מחקר אינטרוספקטיבי זה - מחקר בגוף ראשון - בוחן את היעילות הסובייקטיבית של תרגול יומי של מדיטציית חמלה ממוקדת-גוף (C-EBH) המבוססת על ריפוי רגשי של הגוף (EBH), לאורך 50 נקודות מדידה במהלך תקופה מלחיצה בחיים. הנתונים נאספו באמצעות רישומים כתובים והקלטות אודיו שתומללו, ונותחו באמצעות ניתוח פנומנולוגי פרשני (IPA). הממצאים העיקריים מצביעים על כך שתרגול יומי של C-EBH הפחית לחץ, בעיקר באמצעות נשימה מודעת, שיפור המודעות לגוף ועלייה בבהירות המחשבה. ציוני הלחץ לפני תחילת תרגול C-EBH (חציון = 7.00) ושישה שבועות לאחר מכן (חציון = 2.26) נבדלו באופן מובהק. יתרה מכך, נצפתה עלייה בחמלה כלפי אחרים ובחמלה עצמית, וכן קשר רגשי גדול יותר לעצמי ולאחרים, ועלייה במיינדפולנס במספר ממדים. למרות מגבלותיו של מחקר גישוש זה, התוצאות פותחות אפיקים חדשים למחקר בנוגע לקידום חמלה, ניהול לחץ ומניעת לחץ. נדרשים מחקרים אינטרוספקטיביים/איכותניים עתידיים עם מדגמים גדולים יותר כדי לאשש את הממצאים הנוכחיים.

ראיות כמותניות ליעילותה של אנליזה ביו-אנרגטית במסגרות טיפול אמבולטורי

מרגיט קומדה-לוץ, אגנס פון ויל, אורליאנו קרמרי, פטר שולטס, וולקר צ'ושקה

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

מאמר זה מציג ראיות כמותניות ליעילותה של אנליזה ביו-אנרגטית בפסיכותרפיה אמבולטורית. בחלק הראשון אנו מדווחים על נתוני לפני-אחרי של 39 מטופלים במסגרות אמבולטוריות שמטפליהם יישמו אנליזה ביו-אנרגטית. הנתונים נלקחו ממחקר שדה גדול יותר שאינו אקראי בנושא תהליך-תוצאה (PAP-S; von Wyl et al., 2013; Tschuschke et al., 2013; Crameri et al., 2014, 2016). הטיפולים בתת-המדגם הזה הראו שיפורים מובהקים בארבעה מדדי תוצאה: **שאלון התוצאה-45 (OQ-45), מדד התסמינים המקוצר (BSI), מדד הדיכאון של בק (BDI) וההערכה הגלובלית של התפקוד (GAF)**. גודל האפקט הממוצע בכלל המדדים הללו היה 0.83. בחלק השני אנו מדווחים על נתוני לפני-אחרי (BSI) של 90 מטופלים שטופלו על ידי סטודנטים לאנליזה ביו-אנרגטית תחת הדרכה. טיפולים אלו הניבו גודל אפקט של 1.09, בהשוואה ל-0.93 בתת-המדגם של ה-BSI במחקר ה-PAP-S. שני גדלי האפקט גבוהים ודומים לאלו המדווחים בדרך-כלל עבור גישות אחרות, כגון טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT). לדוגמה, Cuijpers et al. (2023) דיווחו על גודל אפקט ממוצע של 0.54 עבור התערבויות פסיכולוגיות אצל מטופלים עם הפרעות דיכאון ו/או חרדה. במחקר שלנו, מטופלים עם מצוקת תסמינים חמורה בעת הקליטה הראו את השיפור הגדול ביותר.אף שהערכת התוצאה של מטופלים שטופלו על-ידי סטודנטים תחת הדרכה לא עמדה בכל הדרישות של עיצוב מחקר קפדני (למשל: היעדר קבוצות ביקורת מותאמות, הסתמכות על מדד דיווח עצמי יחיד, היעדר הערכות אבחוניות בלתי תלויות), הממצאים בכל זאת מספקים תמיכה ליעילותם של טיפולים ביו-אנרגטיים. בהיסק, הם גם מצביעים על הפוטנציאל ליעילות של תוכניות חינוך מתמשך והכשרה בפסיכותרפיה באנליזה ביו-אנרגטית.

פרקטיקה קלינית

מודעות, ניהול ופתרון של טראומה משנית בפרקטיקה טיפולית:

סקירה של אסטרטגיות קיימות ושל Somatic Experiencing כמודליות מונעת ומרפאה

גרגורי ג'יימס

ניהול ומניעה של טראומה משנית מתקשים בשל טרמינולוגיה בלתי עקבית, כאשר מושגים קשורים משמשים לעיתים קרובות באופן מתחלף הן בספרות האקדמית והן בפרקטיקה המקצועית. מאמר רפלקסיבי זה טוען כי נדרשות הבחנות קונספטואליות ברורות יותר כדי לחזק הן את המחקר והן את המענים הארגוניים לטראומה משנית בקרב קלינאים העובדים עם חומר טראומטי. המאמר מציע הגדרות ברורות להופעות השונות של טראומה משנית, יחד עם סקירה ביקורתית של הספרות הקיימת בנוגע לאסטרטגיות למניעה וניהול. המחקר שנסקר מצביע על כך שגישות המכירות באופן מפורש בטראומה משנית ומשלבות התערבויות ממוקדות במסגרת ההדרכה הטיפולית עשויות למלא תפקיד חשוב במניעה ובפתרון של תסמינים אלו. בהתבסס על ראיות מתוך הקשרים של טיפול בטראומה ושל הכשרת מטפלים, מוצע Somatic Experiencing - מודליות טראומה מבוססת-חוסן - כתוספת מבטיחה לאסטרטגיות הקיימות למניעה ולהקלה של הטראומטיזציה המשנית.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

הפעלות עיניות בפסיכותרפיה גופנית:

הערכות קליניות ומתודולוגיות

לואיזה ברבטו

המאמר בוחן הפעלות עיניות המשמשות בְּוֶגֶטוֹתֶרַפְיָה אנליטית אופיינית של SIAR - החברה האיטלקית לאנליזה רייכיאנית. מוצעות ארבע הפעלות עיניות שונות בפסיכותרפיה הרייכיאנית העכשווית. הן נבדלות ביישום הקליני שלהן אך מאוחדות במסגרת הטיפולית הרייכיאנית. הפעלות אלו מושוות לשתי מתודולוגיות בעלות היקף קליני שונה, אך הפועלות גם הן על הסגמנט העיני: **BSP** - **Brainspotting** ו- **EMDR** -**Eye Movement Desensitization and Reprocessing**. מושווים הן המתודולוגיות הטכניות והן התוקפויות הקליניות והפסיכודינמיות של תהליכי ההפעלה העינית הללו. ההשוואה מציעה תובנות לגבי התהליך המתקדם והמשולב של התפתחות קלינית.

גישה בין-תחומית

גישות סומטיות בטיפול בסיוע חומרים פסיכדלים

טוביאס פנו

תרופות פסיכדליות הפכו במהירות לפרדיגמה חדשה בפסיכותרפיה גלובלית ובפרקטיקה קלינית. פרוטוקולים קליניים פסיכדליים רבים מדגישים את חשיבותה של מערכת מיומנויות פסיכותרפיות סומטיות עבור מדריכים, הנתמכת בגוף מחקרי הולך וגדל. סקירת ספרות זו בוחנת כיצד עקרונות פסיכותרפיה סומטית נידונים באופן מפורש בספרות הפסיכדלית, תוך הדגשת המגבלות שבאי-התחשבות בדרכים הסמויות הרבות שבהן עקרונות אלו מטופלים. הספרות שנבחרה מנותחת בעיקר כדי להבין את תפקידה של מערכת מיומנויות פסיכותרפיות סומטיות בטיפול בסיוע חומרים פסיכדלים. הסקירה מאורגנת בארבעה חלקים. ראשית, היא בוחנת טקסים מגולמים ילידיים הכוללים תרופות פסיכדליות. שנית, היא דנה בפרספקטיבות פסיכותרפיות קליניות על עבודה סומטית עם פסילוסיבין, MDMA וקטמין. שלישית, היא מנתחת את הספרות על כשירויות של מטפלים פסיכדליים הקשורות למיומנויות סומטיות. לבסוף, היא בוחנת נוירוביולוגיה פסיכדלית כדי לקבוע אם מחקר נוירוביולוגי תומך ברעיון של מערכת מיומנויות סומטיות עבור מדריכים. אף שנותר עוד הרבה לגלות לגבי אילו היבטים של פסיכותרפיה סומטית הם השימושיים ביותר בטיפול פסיכדלי, סקירה זו מסכמת בקביעה כי על השדה לאמץ גישות טיפול סומטי ככשירות ליבה עבור מדריכים.

חקר נקודת המפגש בין פסיכולוגיה סומטית וריפוי בעיסוק:

הפוטנציאל של אסטרטגיות לוויסות חושי

קריסטינה דובינס

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@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

מאמר פרספקטיבה זה מתאר את ההבטחה הגלומה באסטרטגיות לוויסות חושי מתוך ריפוי בעיסוק (OT) - גישה מבוססת-חושים וממוקדת-הווה, המשמשת באופן מסורתי עם ילדים עם אתגרי עיבוד חושי - ובוחן את הרלוונטיות הפוטנציאלית שלהן עבור פסיכולוגיה סומטית. אסטרטגיות אלו, לדוגמה: שימוש בריחות, לחץ עדין, אוזניות מבטלות רעשים, שמיכות כבדות ופעילויות המכוונות לתשומה וסטיבולרית או פרופריוספטיבית, הוכיחו הצלחה בוויסות רמות העוררות ובשיפור התפקוד הכללי מבלי לדרוש עומס קוגניטיבי גבוה. מחקרים איכותניים וכמותניים מקשרים אסטרטגיות אלו למודעות מגולמת משופרת, ומציעים עוד כי הן עשויות להיות שימושיות לניהול דחפים וכפייתיות. בהתבסס על ניסיון אישי ועל ספרות מתפתחת, המאמר אינו מציע המלצות טיפוליות, אלא מציע יתרונות פוטנציאליים ומזמין פסיכולוגים, מטפלים ומאמנים לחקור פרקטיקות המבוססות על ריפוי בעיסוק כדי להעשיר את השיטות הטיפוליות שלהם. היכולת להתאמה, הנגישות והאופי ממוקד-האדם של אסטרטגיות וויסות חושי מצביעים על כך שהן עשויות להוות תוספת חשובה ל"ארגז כלים" של רווחה.

ריפוי בצליל כ"רפואת מוזיקה":

סקירה של טכניקות וראיות מחקריות

לי-אן דה-ריגן והובס אייזק ליבשוץ

מאמר זה בוחן את הראיות הקליניות ליעילותו של ריפוי בצליל, ובפרט השימוש בקערות שירה טיבטיות, על תוצאות בריאותיות שונות. הסקירה ניתחה 14 מחקרים שעברו ביקורת עמיתים, שפורסמו בין השנים 2000 ל-2024, ובחנו הן תוצאות פיזיולוגיות והן תוצאות של בריאות נפשית. הממצאים מצביעים על כך שהתערבויות של ריפוי בצליל, במיוחד אלו העושות שימוש בקערות שירה טיבטיות, עשויות להציע מספר יתרונות בריאותיים, כולל: וויסות משופר של לחץ-דם, ירידה בקצב הלב, שיפור בשונות קצב הלב, הפחתה ברמות כאב, שיפור בתפקוד קוגניטיבי, שליטה טובה יותר באסתמה, והפחתה בישנוניות בשעות היום. התערבויות ריפוי בצליל נקשרו גם לתוצאות חיוביות בבריאות נפשית כגון: הפחתה בחרדה, ירידה בדיכאון, רמות לחץ נמוכות יותר, וכן עלייה באושר, בשלווה פנימית וברווחה כללית. עם זאת, למרות ממצאים מבטיחים אלו, המחקר על ריפוי בצליל מוגבל בשל גדלי מדגם קטנים, שונות מתודולוגית, והצורך בפרוטוקולים סטנדרטיים. נדרשים מחקרים קפדניים ורחבי-היקף נוספים, ובפרט מחקרים מבוקרים-אקראיים, כדי לבחון עוד את הממצאים הראשוניים הללו ולקבוע את ההשפעות ארוכות-הטווח של ריפוי בצליל.

Editor-In-Chief *Aline LaPierre* editorinchief@ibpj.org • Deputy Editor *Kalina Raycheva* deputyeditor@ibpj.org

Associate Editor *Helena Vissing* contact@helenavissing.org • Managing Editor *Liliya Foteva* managingeditor@ibpj.org

Assistant Editor *Daniela Andreeva* assistanteditor@ibpj.org • Assistant Editor *Nichole Vidolova* IBPJsubmissions@ibpj.org