

הקדמה

מאת ז'קלין קרלטון*

המסלול שעברו הנפש והגוף במהלך המאה האחרונה לא היה נטול קשיים ואתגרים. לאורך כמעט חמישים השנים בהן אני מעורבת מктивית בתחום, הפסיכותרפיה הגוףנית התפתחה מגישה פסיכותרפואטיבית מוכרת מעט מאוד ו/או מושמצת, למושא לסקרנות רבה – הן של מעגלי הזרם המרכזי בפסיכותרפיה, והן של הציבור הכללי (ראו: Greene & Goodrich-Dunn, 2004 ; Heller, 2012 ; Young, 2011b).

הדוآلיזם הקלטזיאני, שלט בחלק ניכר מהמחשبة המערבית לאורך שתי המאות האחרונות, הוא השדה שמננו היה על הפסיכותרפיה לפולס לעצמה דרך – החל מימי של פרויד עצמו. בשנותיו המאוחרות, בשל החשש לעתידה של הפרדיגמה החדשה שהציג, פרויד בחר לונוח ו/או לדוחות רעינונות שהמשיג וניסח מוקדם יותר, שאוטם תפס בהמשך כמסוכנים ורדיקליים מדי. בין ניסוחים אלו נמניהם מרכזיות הגוף והמיןיות הן כסיבה והן כגורם רפואי במה שזו הומשג כנורווזות.

תלמידו המבריק של פרויד, וילhelm רייך, סיירב לנטווש מושגים אלו – ולפיכך הוא עצמו הודה מהמעגלים הפסיכואנליטיים, ראשית בווינה ולאחר כך גם בחלקים אחרים של אירופה, עד שעגן על חופה 'מסבירי הפנים' לא פחות של ארצות הברית. עשרים שנה לאחר מותו של רייך, כחלק מעבודת מחקר שערכתי בארצות הברית, גיליתי שרבים מחסידיו עדיין מפחדים להודות בקשריהם הקודמים עמו או אף להודות שברשותם כתבי עת וספרים

* ד"ר ז'קלין קרלטון (Jacqueline A. Carleton), עורכת ראשית, כתבת העת הבינלאומי לפסיכותרפיה גופנית, חברת דיקטורין ואוצרת באיגוד האמריקאי לפסיכותרפיה גופנית, חברת פקולטה ב-Santa Barbara Graduate Institute, חברת פkolטה ומדריכת במכונים הבינלאומיים ל-Core Energetics, שוויין, מססיקו וברזיל, חברת פkolטה בכירה ומדריכת במכון ל-Core Energetics בניו-יורק.

שלו שפורסםו בעודו בחיים. בבואי להציג את הוצאתו לאור של ספר מבוא לפסיכותרפיה גופנית בעברית, היוצא לאור בישראל, אני יכולה שלא לציין שלפחות אחד (אם לא יותר) מהסידיו של ריין ברח לישראל לאחר כליאתו של ריין ומותו בארץ ישראל ב-1957.

למרות שהקשר בין נפש לגוף נבחן ברצינות גם לפני רайн (וראו לציון בהקשר זה בעיקר פיר ז'אנה), רайн הוא שנחשב ביום בדרכּ כלל לאבי הפסיכותרפיה גופנית. אין משמעות הדבר שרוב שיטות הפסיכותרפיה הגופנית אליון תיחסו בספר זה המשיכו או הטמיעו את רעיזונטיו, או אף שחלק גדול מהן עשו כך. תפגשו כאן גם גישות רבות שהפתחו באופן בלתי תלוי בריין, או כתגובה לרעיזונטיו.

בעיקר הודות לפיציות דרך רבות במדעי המוח (neuroscience) החל בשנות התשעים של המאה העשרים, הפסיכואנליה והפסיכותרפיה הגופנית החלו להתקרב זו אל זו, גם אם התקróבות זו הייתה מהוללה בחשש מה. פסיכואנליטיקאים שהתעניינו בנוירוביולוגיה בין-אישית החלו להכיר בכך שהגוף ואוצרו בתוכו מידע שאינו נגיש באמצעות מילים בלבד. במקביל, פסיכותרפיסטים גופניים שעיינו מעולם המצומצם החלו לחקר ולשלב רעיזונות וכלים מהפסיכואנליה. מפרות מיוחד לפסיכותרפיה הגופנית היו גישות הפסיכואנליה התייחסותית. במוסדות הכשרה כמו מרכז שירון שבلونדון, נישואים אלו מומשו לכדי הפריה הדדית.

במהלך הכשרתו, עבדתו הקלינית וניסיון ההוראה המשמעותי שצבר, ד"ר אסף רולף בנדשחר הצליח לשלב רבים מהשיטות והמושגים המשכנעים והעמוקים ביותר משלו ומערכות ידע נוספים. בספרו מוגש לקוראים זיקוק מיוחד של עולמות אלו, שנעשה בתבונה רבה ובאופן מעורר, התייחסותי ומונכח גופנית. וינייטות קליניות ותרגולים גופניים משלבים בכל פרק, ובכך הקורא מוזמן פנימה לתוך העולם הפסיכו-התייחסותי אותו מתאר הכותב. כפי שהוא מציע, "תהליכי גופניים הופכים מוקד לתשומת לבו וסקרנותו של הקלינאי [עד...] הגוף מפסיק להיראות כאובייקט והופך לדיאלוג פועם בין גופים-הנמצאים-בקשר, ומדוברים את עצמו זה לזה" (Rolef Ben-Shahar, 2012c, p. 73). הפסיכולוגיה של-אדם-אחד הפתחה לכדי תהליך דיאלוגי: "במייטה, הפסיכותרפיה הגופנית אינה ארוג כלים טיפוליים, אלא רקוד חי ופועם של נוכחות והתחווות הדדית — מימושו של שדה אינטראקטיבי והנחהתו הגופנית המשותפת" (שם).

ספר זה יציג את הפסיכותרפיה הגופנית לפסיכולוגים, פסיכותרפיסטים וקוראים מתעניינים אחרים דרך מסגרת התייחסות של תיאוריות התקשרות,

תיאוריות יחסית האובייקט ובעיקר רעיונות פסיכוןליטיים והתייחסותיים. החומר מוגש דרך שלושה שעריו כניסה: ההיסטוריה, תיאוריה וקליניקה. הספר נבנה ומוגש ברוח הכתיבה התייחסותית, ומציע שאלות ודיalogים סבירים סוגיות מרכזיות. מושגים ביולוגיים ומושגים מדעיים מוח מוגשים כאן כמטפורות, המאפשרות לנו להעמיק את החשיבה על הגוף ומערכות זוויות הסתכלות והבנה מרובות, שאף אחת מהן אינה האמתה. אני מקווה שספר זה יהיה אחד מנתני גשרים נוספים רבים בין החשיבה הפסיכודינמית לבין הפסיכותרפיה הגוףנית בישראל.

הגוף האינטראסובייקטיבי בטיפול – אלעד חדד

אלעד חדד הוא פסיכותרפיסט גופני (מורכר על ידי הארגון האירופי לפסיכותרפיה גופנית, EABP) המטפל בклиיניקה פרטית.

הפגש הטיפולי

אלעד מס' 8:

דינה, בת שלושים ותשע, גרושה ללא ילדים, מטופלת אצל כשנה. דינה הגיעה אליו מתוך רצון למצוא זוגיות טובה ולהביא ילד, זאת לאחר כמה התנסויות במערכות יחסים מנצלות. דינה היא בעלת מבנה אישיות דחוס טיפוסי למדי, עם סימפטומים מתחלפים של קשיי נשימה ועצירות. היא נוטה לרצות במערכות היחסים שלה. דינה זוקה לקשר, אך היא פסיבית ותגובתית בתוכו. היא נאמנה מאוד, אך לעיתים לא מראה את פגיעותה, ולא מנסה רצון או צורך מפורשים.

חודשיים לפני הפגישה המתוירת התחילת קשר זוגי חדש וסוחף. בטיפולים מביאה דינה שמחה רבה וסיפוק מכך שהיא מתנהלת "אחרת" ושהוא "אחר". דינה מרגישה את פירות העבודה ועובדתנו, הקשר לו היא חיכתה. היא טורחת להודות לי בתזרות גבורה, ותוהה מה נעשה עכשו בפגשים, משוהשנה מטרתה. בהתחלה אני שמח בשמחתה, אך מהר מאד מזהה שהשמחה שאני מביע מרגישה לי מזוויפת, שגופיCBD, שנשימתי קצה וגבוי כאוב.

ניסיוני לברר עם דינה את תחושות גופה ואת הרגשותה לגבי הקצב שבו מתקדם הקשר נדחו על הסף ותובלו בהודיה נוספת, שכבר הרגישה כישודי' שנודע לגורום לי 'להעלים עין'. התבוניתי להציג לה את הפרשנות זו, הרגשתי בוגדי, קטן, עלוב ונזקק אל מול השחרור של דינה. חשבתי שאני חווה העברת נגידית המשחזרת את דמותו של אביה, שלא שיחרר אותה להתברג. הרגשתי שאנחנו מתרחקים, והמשכתי לחיך (בכאב).

באחת הפגישות אני יושב מול דינה, וכפי שקרה בתקופה האחורונה אתה, עייפות ונמנום מידлокחים להם מקום בגופי. לעומת, פניה של דינה קורנות כשהיא מספרת לי בהתלהבות ובחיווך רחב שדבר נפלא קרה, בן זוגה הציע לה להצטרף אליו לשילוחות של שנתיים בארץות הברית, "זהו חלום שמתגשם ואישור לכך שהוא אוהב אותי. זה גם טוב לי – הזדמנות להכיר מקום חדש, ללמידה ולהתפתח", אומרת דינה,

"אני כל כך מאושרת, וחיכיתי כל כך לספר לך את זה". היא מביטה אליו בעיניהם משותקקות להשתתפות ואישור.

אני יושב מולה, שומע את מילוטיה, מאד רוצה להצטרכן לשמחתה עד כדי שאני מחקה את תנוחת ישיבתה והבעת פניה, אך חוויתה העיקרית היא כיווץ הולך וגדל בבית החזה ובכתפיים, כאב בגרון ויובש בשפתיים המלווים בתחושה של אובדן שיווי משקל. אל מול פניה המשותקקות והבוחנות של דינה אינני מצליח לחיזק, להיפך: אני מרגיש את פני קפואות וחיוורות... נתפסתי. בהיעדר אפשרות מילוט אני בוחר לשטא את דינה בחוסר ההלימה בין רצוני לשמה אתה לבין תחושות הגוף שלי שמסרב להשתטא אף הולך ונסגר.

דינה משתהה רגע, עיניה נסגורות קלות ופה מתחיל לרעוז. יבבה של בכיה נפלת ודמות זולגת במורד לחייה. עיניה נפתחות ומביאות בי בעת בהלה ודאגה. אני נושם עמוק יותר, ומרגיש לראשונה מזה חודשיםיים אתה ש גופי מתרחב והמחסום بيינינו מוסר מעט. "כן... הכל קורה הרבה יותר מדי מהר, אה...", ממלאמת דינה. לפטע מבטה מתקשה, הבכי והרעע נעזרים, גם נשימתי שוב כבדה ומושכת אותי מטה. "מה קרה דינה?", אני שואל. דינה מניחה את ידה על הפה, כמנסה למנוע ממנו לדבר ומשיטה את המבט מmine. "חשבתי, שהנה אני הורסת את הסיכוי היחיד שלי לאהבה עם ההתנדזויות האלו שלי". "איך בדיק את עשה זאת?" אני שואל. "זה הגוף הטרואומי הזה שלי", היא עונה בעלבון וזעם לא מוכרים, "הוא לא נותן לי לזרום עם הר��תקה, אני ממש מתאמת לעשות זאת, מספרת לכלם, נורא שמחה וمتלהבת, אבל הוא לא בא אליו. יש לי עצירות כבר שבוע, וכלليلת אני נרדמת עם נטולין", אומרת דינה במלבשות. "אולי הוא דואג לך, הגוף", אני מציע, "בכל זאת יש לך פה חיים עשירים ומלאים שאתה מוכנה להשליך, ברגע, והכל כל כך מהר...". "כן", אומרת דינה, "הבעיה היא שאין תקשורת, אנחנו כמו שני זרים, אני וגופי, מאבק כוח, כל אחד מושך לכיוון שלו".

אני מבחין בטרמינולוגיה שחוזרת על עצמה, אני וגופי, ברור שדינה לא מזדהה עם גופה, ואני מציע לה ניסוי: "האם תוכל לבדוק הצהרה חלופית, ליהגוף שלי מחזיק אותך? משחו כמו: 'אני מחזיקה את עצמי מהבטן ומהছזה?'", דינה מנסה את ההצהרה, קודם לבב ואחר כך בקול. "נשמע מוזר, אבל גם נכון", היא עונה, ולרגע נראה מקורעת יותר ומעט פחות נאבקת. "זה לא קל להחזיק אותך... אני עקשנית", אומרת דינה בחרוק. "נראה לי שאתה צריכה עזרה עם זה".

"אם הכל היה אפשרי, מי או מה היה יכול לעזור לך?", אני שואל.

שתיקה קצרה ומביטה של דינה נודד ואז לוקחת נשימה ומביטה אליה: "אם אתה הייתה יכולה לעזור לי להחזיק אותך, אולי זה היה יכול לעזור", אומרת במבוכה ניכרת. "אולי אני יכולה", אני עונה. אני מבקש ממנה להראות לי את התפקיד. דינה מתחילה לנוע עם כף ידה, בניסיון להציג את החזקה הפנימית, היא מניחה יד אחת על הבطن התחתונה ואחת על הגב, "ככה בערך". אני מבקש ממנה רשות להחליף את ידיה בידיי, וambilקש ממנה לבדוק את החזקה, היא עושה זאת במשך כדקה, בה הרבה צחוק משתחרר ותחשוה חזקה של אינטימיות נוכחת. "תבדקי אם את רוצה להשאיר את היד שלך על שלי כדי שתוכל למשיך ולווסת את החזקה עם הדיקוק וההשתנות של הצורך שלך", אני מציע, והוא עושה כך.

"וואו", אומרת דינה, "אייזו הקללה, סוף סוף אני יכולה לנשום, מרגישה כאילו לא נשמתי חודש, הכל קורה כל כך מהר... מהר מדי... זה לא הקצב שלי בכלל, אוף. שוב איבדתי את עצמי". דינה מתתקשה להיות בגוף המתרחב ו'עליה' למחשבה הביקורתית המוכרת. "כן", אני אומר, "אך הפעם הגוף שלך התעקש עלייך... או אולי נכונן לומר שאת התעתקשת עלייך דרך הגוף, והפעם אולי האתת בזמן בזכות זה". עוד נשימה עמוקה של דינה, החזה מתרכז גם הוא, וגם הפנים. דמעות מתחלפות לזרום. "אני לא עצובה, אני דווקא מרגישה מאושרת לרגע, מרגישה שלמה לרגע, כל כך חדשה ההרגשה הזה. נראה לי שאני יכולה להחזיק בעצמי עכשו..." אתה יודע מה, אני אחזיק מקדימה ואתה תעזר לי קצת מאחור... אם זה בסדר", "זה בסדר גמור", אני מחייך אליה. "ככה אני מרגישה שאני לא חייבת למהר להחליט, שאני יכולה לקחת את הזמן שאני צריכה, מרגישה שאני בעדי למרות הלחץ שלו".

לקראת סיום, אני מבקש מדינה למצוא דרך לסמן ולעגן את תחשותיה, "זה כאילו אני לא לבד בתוכי", אומרת דינה, "הגב שלי חזק יותר, יציב יותר, ואני יכולה לנשום". את יודעת דינה, גם אני יכול לנשום עכשו, היה לי קצת קשה לנשום בתקופה האחורה במפגשים שלנו, הרגשתי שאני לא מצליח להיות אֶתך, אני מעכבר אותך ולא תומך בך, הרגשתי שאנו לא ביחד. עכשו אני יכול לנשום, נראה לי שהרגשתי כמו הגוף

* לפि מדרג המודעות הריאכיאני (שתיואר בפרק השביעי), התחשותוזן נמכאות יותר והמחשובות גבוהות יותר (לא מבחינה היררכית). דימוי מרחבי זה מתאים גם לתפיסת מרכז האנרגיה בפילוסופיה של היוגה (צ'אקרות) — לפיה מרכזיו החישוה נמכאים יותר בגוף ומרכזיו החשווה גבוהים יותר. אר'ב

שלך, שלא מעוניינים במה שיש לי לומר, הרגשתי דחויה. עכשו כבר לא. אני מרגיש שיש לי מקום, ומרגיש קרוב אליויך וגם מרגיש שוב ביחד...". "גם אני", אומרת דינה, "אני מרגישה שחזרתי לעצמי, לגוף שלי ולקשר שלנו, מרגישה שרוצה להתנצל ולהגיד תודה, לי שבגוף וליבך, תודה שחיכיתם לי".

התהlik הטיפולי

בספרו על יונג וריך, *הפסיכואנליטיקאי והפסיכותרפיסט ג'ון קונגר* (Conger, 1988) טוען שבתרבות המערבית הגוף הופך פעמים רבות לצל — הוא ההיבט שבתוכנו עליו אנו משליכים את צרכי האישיות הדחוים שלנו, בהם איננו רוצחים להכיר ואוחם איננו מוכנים לזהות כאני. תיאור המקרה של דינה ולאחר מכן מסע להחזרת הגוף מארצחות הצללים, ודוגמא לעובדה בפסיכותרפיה גופנית התייחסותית.

אללעד מתאר טיפול שבתוכו ניתן להרגיש את היותו זולתעצמי עברו דינה. העצמי הכווץ של אללעד (Winnicott, 1960a) מתפרק הרבה פחות טוב מזה של דינה, ודוקא ליקוי זה בתפקיד הופך ליתרונו הטיפולי העיקרי כאן. אל מול מבנה האישיות הדחוות, המרצחה והمبיס-עצמי של דינה, אללעד נלחם על עצמו ועליה — והגוף האנטרסובייקטיבי מתעורר לחיים. במקום בו דינה שותקת ובולעת, אללעד סובל ומתחפת; במרחבים בהם היא מזיהפת בשקט, אללעד לא מצליה לוייר, ומשתף. בהדרגה דינה מצטרפת להילחם על עצמה — היא מנכסת את גופה ומשחררת את אללעד מתפרק הצל הגוף אותו אימץ.

הטיפול מתחילה בזיהוי הכשל האמפטטי של המטופל מול שמחת המטופלת, דרך תשומת לב גופנית. אללעד משתק אונטו בהעברות נגדיות קשות וכואבות. בדיעבד, ניתן לראות כיצד המטופל מנכיה בגופו, דרך ההדהוד, את גופה הזנוח של המטופלת. כאשר ההעברות הנגדיות הגוף מתחזקות, אללעד בוחר לשתק את דינה בחוסר הלהימה שבתוכו. שיתוף זה יוצר דרמה טיפולית סוערת. מסתבר שההדהוד היה מדוייק, שכן דינה מצליה לחת אחירות על החלק המתאים והמוריד — על גופה.

מיד לאחר מכן אללעד מזהה בתוכו שינוי אנרגטי-גופני ובודק עם דינה, ואז מתגללה הפיצול במלוא עומקו. דינה מציגה בפנינו את הנטק בין הדמות (היא, העצמי הקוגניטיבי) לבין הרקע ('אנדרודוג', העצמי הגוף — הצל). הגוף הטראומטי של דינה עולה על פני השטח ומגיע לטיפול, ואללעד מקבל אותו — שומר על ייצוגו הכריא בתודעתו, ומדבר בזכותו. במקום בו דינה מביעה קשר אלים עם גופה, אללעד מדגים קשר מיטיב עם שלושת הגוף הנוכחים

בחדר — עם גופה שלו (הボחר לא לשאת קושי כשלא נחוץ), עם גופה של דינה (ששומר עליה), ועם הגוף האינטראקטיבי (שהמידע שלו הוא בעל ערך בעיניו).

בעקבות הפיקול, אלעד מציע התארגנות אחרת אל מול הגוף. תחילת במלחים — התארגנות המנכשת את הגוף (מעבר מ'יש לי גוף', ל'אני גוף'). דינה מזהה את הצורך בעזרה והוא מבטא אותו — למטרות הקושי שלו לעשות זאת. אלעד מסייע לה להרחיב את תפיסת האפשרות על ידי הזמנה למרחב ביןיהם ('עולם בו הכל יכול'), ודינה מבקשת החזקה גופנית. מבנה האישיות הדחוס מתקשה מאוד לבקש, ובקשה זו של דינה הייתה ודאי צעד מרגש מאד. אלעד מבקש מדינה להדגים ולדיביך את המגע לפני שהוא מctrף לחזקה הגוף. תחושת האנטיימות עליה הוא מודוח היא, בעיניי, עדות להתחזקות הגוף. הגוף האינטראקטיבי ועל התרחשויות ויסות אישי לצד ויסות דיאדי, ודינה מתחילה לחתת אחריות על החומרים שעדיין יוצגו בעיקר אצל אלעד.

הגע עוזר לדינה לסמן את גבולותיה ולהרגיש את עצמה, לראשונה מזה שבועות ארוכים. אך הקללה מתחלפת במהרה במגננות האינטלקטואליות המוכרות של ביקורת עצמית. כאן אלעד מתעקש לשמר על החיבור למשאים הגוף של התעקש עלייך) — ולהציג את הגוף אקטיבי, כחלק ממנו שמשיע לה, ובכך מזמין את דינה להתייחסות עצמית מיטיבה יותר. עם החיבור אל הגוף מגיעות הדמויות — ותובנות הקשורות למרכזו, שאותו דינה מתארת ומרגישה. אלעד מבקש מדינה לעגן את תחושותיה, כדי להפוך אותן לנגישות לה. דינה מתבוננת בגופה ומסוגלת לקשור בין תחושות מרכזו, קרניות ונשימה לבין החוויה הרגשית. אלעד משתק אותה בתחושת ההזדהות שלו עם גופה, ודינה מצליחה לזהות את קיומה של הנפש הרחבה שנפתחה ביניהם ולהכיר בחשיבותה.

מיומניות טיפוליות

זיהוי הכשל האמפטי — עבודה אקטיבית עם העברה נגדית שלילית: תיאור המקרה מתחילה עם תחושות מציקות, ובאופן כללי, נع לאורך קווים של חוסרנוחות. מוכנותו של אלעד להתבונן בחוויותיו הגוףניות כשייכות לשדה המשותף מאפשרת עבודה יצירתיות וטיפולית עמוקה עם דינה. תחושות הגוף, הן שימושות לאלעד לזהות את הכשל האמפטי ואת אידהלים שבתוכו, ולהניח את המצע לשיתוף המאוחר יותר בתחשויות העברה הנגדית שלו.

הנחה גופנית: אלעד חוזר לנוכחותו הגוףנית כאל עוגן בשדות העברה ומצפן להתרבות טיפוליות. המשפט "בhaiud אפשרות מילוט אני בוחר

לשתחף את דינה בחוסר ההלימה" מספר על הקשר המחבר יותר שבין גוףו לרגשותיו ומחשבותיו. ללא הנכחה גופנית רציפה, המצב המנוחם' והלטני' עלול היה להימשך עוד תקופה ארוכה.

שיתוף העברתי: הבחירה לשיתוף מרכיב שכזה בהעברה נגדית מערבת שיקול קליני ומצריכה עמדת התייחסותית. אלעד משתחף בפיצול שבתוכו, פיצול המשתקף גם בדינה ובקשר שביניהם. שיתופים אלו חושפים אותו כסובייקט ומאפשרים לדינה, בהדרגה, להתייחס גם אליו ובעיקר אל עצמה, כסובייקט ולא רק כחפץ (מ"הגוף הטרואומטי שלי" ל"תודה לי שבגוף וליבך").

סנגור על הגוף — דיבור בשם הגוף: אלעד מסנגור על גופו של דינה ומדבר בזותו. הוא מבסס קשר מיטיב עם החלק הנזוח, מעריך את תרומת החלק הזה (גם בתוכו), ובכך מאפשר לדיאדה הטיפולית להתייחס ברצינות רבה יותר לתקשות הגוף הזועק. התיחסות מיטיבה זו מהדהת ומאומצת בסוף גם על ידי דינה.

קשר מיטיב עם שלושת הגוףים שבחדר: ניסיון ההתعلמות מן הגוף הביא לנתקים רבים בטיפול — בין דינה לגופה, בין אלעד לגוף ובין דינה לאלעד (וכמובן שגם בין הפנטזיה למציאות). היה זה אלעד, 'החוליה החלשה' והפחות מזוכיסטי (פחות נוטה לשאת סבל ללא צורך), שקרה תיגר על קשר ההתعلמות הזה, וייצרה קשרים מיטיבים עם שלושת הגוףים בחדר. בבסיס הקשר שמציע אלעד עומדת תפיסה הפוכה לתפיסת הסתום הפרוידיאני הדחפי: הגוף הוא טוב, וחיבור עמו הוא מיטיב. כשדינה מקבלת את התפיסה המיטיבה הזו, מתחזקים כל החיבורים.

התארגנות אחרת אל מול הגוף: איך מגשרים מעל פיצולים שכאלו? דרך שלוש רמות התרבות, שפתית, גופנית והתייחסותית, אלעד מעודד את דינה לשקוול התארגנות גופנפית אחרת. ראשית, הם מתרגלים שפה המונחת בגוף, בה דינה נקראית להזדהות עם גופה (לנכש לעצמה את גופה) באמצעות מילים; שנייה, התתרבות בmagic — מגע עצמי, מדגימה לדינה אפשרות אחרת להיות עם תחושות גופה; לבסוף, ההזקה הגופנית שמצויע אלעד (יחד עם דינה) מארגנת אותם אחרת בתוך הקשר — שוב אין צורך לעשות הכל בלבד. הפרק העשורי ירחיב את הדיבור על מגע בפסיכותרפיה גופנית. המגע שהציג אלעד היה משני סוגים — הוא תמן בדינה, וחיזק את הקשר בינויהם (magic כנומה, ומגע כמתќף קשר).

הזמןה למרחב ביןיים: בעולם בו הכול אפשרי אין צורך לנתק רגש ומחשבה מגוף, את עצמו מן الآخر, את הפנטזיה מן המציאות. כאשר תפיסת המסוגיות (או האפשרות) של המטופל היא מגבילה ומוגבלת מראש, מרחב הבינוים צר מדי. הזמןה לפתח את מרחב הפנטזיה מעמידה את החיבור למרחב הבינוים

כמו גם לגוף האינטרסובייקטיבי, וכך דינה באה ברגע עם משאלתה לתחמיצה וimbattatota אורה, מצליחה להאט ולהתחבר לצרכיה האותנטיים.

ויסות אישי לצד ויסות דיאדי: תהליך המגע שמתאר אלעד מדגים היבט מגע שלא נעשה למטופל ועליו אלא ממשיך את הדיאלוג הטיפולי והחקירה הטיפולית. התמונה בה דינה תומכת עצמה ולצדה אלעד שתומך בה גופנית היא שיא של ויסות דיאדי וויסות עצמי — ניתן לראות כאן את הדדיות הגוף האינטרסובייקטיבי (גם אלעד נתמך מהקשר האונטיימי) והן את אופיו הא-סימטרי (דינה לא נקרה לתמוך בלבד).

חיבור למשאבים: שתי ההתרבויות הטיפוליות האחרונות נעמדו לחזק את האינטגרציה בין התהיליכים הקוגניטיביים והרגשיים לבין התהיליכים הסומטיים. היכולת לראות דוקא בתחששות הגוף הקשות משאבים היא תוצר של תהליך ארוך, ועלעד זורע דרכי התבוננות שתאפשרה לדינה, עם הזמן, להימצא בדיalog מיטיב יותר עם סיפורי הגוף שלה.

עיגון העבודה בתחששות: אלעד מבקש מדינה לסמן ולעגן את התהליך בתחששות הגוף. הדודסטריות של העבודה הגוף מתחבطة כאן היבט. תחששות הגוף סייעו להבשת תובנות, ואלו מוחזרת להנכח גופנית כדי להיות זמינים יותר למטופלה. עיגון זה מזמין את דינה לעמדת אקטיבית כלפי התהליך הטיפולי.

דיאלוג טיפולי על גוף

אסף: התיאור שלן מתחילה בהעברה נגדית קשה, בבושה ותחששות גוף לא נוחות. אני סקרן לגבי נקודת האל-חוור של "נטפסתי". בהיעדר אפשרות אני בוחר לשתק". מה קרה דוקא שם שהיה יותר מדי? ומדוע הייתה צריכה לכך ל'יותר מדי' הזה לפני ששיתפה בחוסר הלהימה?

אלעד: כריסטופר בולאס (Ballas, 1987) הציע שעל המטפל למכת לאיבוד בתוך העברות הנגידיות שלו למשך זמן ארוך לפני שתהליכי הזיהוי, השיתוף וההתורה יכולים להתרחש. הקשר עם דינה הצייב אתגר בפני חשיבות הטקסטים הגוףניים שלי ומה מקום שאני בדרך כלל נותן להם. ההזדהות ההשלכתית של בידות, בושה, דחיה ורצון לבסוף מהגוף, בצירוף דחיפות הנשנות של דינה את הצעותי לאורע עבודתנו המשותפת לבחון את הרלוונטיות של הטקסט הגוףני בחדר, הביאו אותי לחווות כשל אמפתטי מול גופי שלי, שבו די הלכתי לאיבוד לתקופה מסוימת. חשוב לציין שבביוגרפיה שלי שנים רבות נהגתי בחוסר אמון מול גופי והיכולת לסמוך עליו נקנתה כתבע שני לאורך שנים, כך שהרגש של הפיצול מצא לו 'בית מוכר'.

אפשר לומר שלתקופה 'שכחת' בשחותי עם דינה את האמון המחודש שרכשתי בגוף, שכחה שאפשרה לי לאחר מכן להזכיר בו בצדקה אוטונומית — ואני מאמין שגם סיעוד לדינה בהזכרות האוטונומית שלה. אך השכחה הזאת לא הייתה מלאה כפי שהיתה אצל דינה ובמעבר אליו (בדיעבד שמחתי לגלות שאני לא מסוגל לפיצול כזה יותר) ובאותו רגע מסוים נוצר מעין شيئا מסויים של מאבק, של עוררות בקונפליקט בין אני האמייתי שבגוף לאני הכווץ שמנוע על ידי רגשות הבושה והכישלון. בשיא הזה רגש הבושה נעלם, ונוצרה בי בהירות של הפיצול ואתה תמיכת פנימית (שבבסיסה בגב שלי). שוב לא נזקתי לאישורה של דינה לכך שהיא שיש לי לומר חשוב מספיק. עיבוד ארגוני זה, שהטאפר לשאלה לדעתך בזכות החזקת הקונפליקט מבלי לפצלו, פתח אפשרות פשוטה לשיתוף שלא הייתה שם קודם. בディעד, אני מאמין ששיתופי מוקדם יותר היה מלאץ אותו להיות מטפל שעשו מה שצורך ולהתגבר על רגשות הבושה והספק העצמי על ידי פיצולים, וכך דוקא היכולת לשאת אותם לאורך זמן הביאה להבשלה ארגונית, להכלה לא אלימה של הקונפליקט — ולפיכך להזדמנות לדינה לעשות כך גם בעצמה.

אסף: אחרי שדינה מניחה את ידה על הפה וזועמת על גופה, אתה מסנגר עליו "בכל זאת יש לך חיים עשירים... שאתה מוכנה להשליך ברגע" — ואני חשבתי על מוכנותה להשליך אותך ברגע. איפה הייתה שם אתה?

אלעד: בעקבות השיתוף שלי בתחום הגוף שלי (שהתקיים בתחילת האופן אוטונומי, לא מבחירה וממודעות לקונפליקט), חלוஇיחוי והתרה ראשוניים, ולאחר מכן שב מגנון ההחזקה של דינה וлокח מקום, אצלה וגם אצל. אך הפעם האחיזה פחותה 'מושלמת', וכך היא יכולה להיות מודעת לקונפליקט. דינה, מתוך חווית הגוף כקמוני כמעט, לרגע שוב מאיימת בלנטוש את עצמה, ולפיכך את הגוף האינטנסיבי, ולפיכך גם אותה. יש أيام, אך הוא פחות אלים הפעם, פחותים אילם. מגנון ההחזקה אל מול נתיחה מופעל גם בי, מופיע בגופי — אך אווז גם בי פחות: איני נבהל, לבן וראשוניות צלולים. אני שקט יותר ואני מזדהה עם הנטישה. אני לרגע שוב מרגיש בלבד, אך לא נוטש את עצמי, את העצמיות בגופי שmagiba לנטייה בשדה המשותף; לפיכך הפעם אין בושה, אשמה וספק עצמי שמצטרפים. וכך יכולתי לבחור להישאר נוכח ולהגשים שוב את הגוף (של שניינו) כמייטיב.

אסף: אז בעצם, אתה מספר שגם דינה 'איימה' לעזוב אותך, אתה לא נטשת את עצמך וכך זה היה נסבל הרבה יותר. מתי וכיצד התחלת להבין שבתווך המרחב עם דינה אתה הוא גוף?

אלעד: אחרי ששיתפתי את דינה בתחשותי, ו גופה של דינה הגיב בפריקה של רעד ודמעות, חוויתי הקלה גדולה, ואתה מיד עלתה بي סקרנות לגבי אופי ההשפעה ההדרית. הבנתי שאני הוא גופה כאשר גופי שוב הגוף בתחשות דומות להסתיגותה המפורשת יותר של דינה (היד על הפה) כמה רגעים אחר כך.

ASF: תיאור המגע נשמע אינטימי מאוד. מה חוויתך שם? האם הייתה טעונה ארוותית? אין ידעת שזה 'בסדר', בעיקר לאור המטרה הטיפולית?

אלעד: המגע אכן הרגיש אינטימי מאוד, אך לא מני. חווית ההשתתפות בהחזקת הרגישה יותר כמו שותפות וחיזוק של הזולת עצמי ההורי שבדינה. הרגשתי מעין רגשות העברה חלקיים, כמו 'חצי הורה'. עם זאת, מכיוון שאני מייצג את עולם הגברים שמולו דינה מבקשת לעמוד, החזקתי בראשי את החשיבות לסתת מהחזקת הפיזית כשיאפשר לדינה לחזק את ההסמלת הפנימית ואת משאב החזקה בגופה. וכן, בהמשך הטיפול התחזקות הזו סייעה לה להתמקם אחרת מול הגבריות שלי וכן גם לגעת בעניין המニアוט.

ASF: שיתופי העברה הנגדית שלך, לכל אורך הטיפול אך במיוחד בסוף, מרגניים חושפניים והופכים אותך פגיע מול דינה. תוכל בספר קצר על המニアוט לשיתוף זה? זה לא מפחיד?

אלעד: כן. זה מפחיד. מפחיד וחוי. בעובדה עם רוב האנשים שmaguiim אליו מתבררת, במקדם או לאחר מכן, תמה משותפת, ומתחדד בצורה יהודית היבט נוסף של יכולתי לשאת את הפגיעה שלי בפגש עם העולם. אני באמת מאין שהחשיפות והפגיעה המבוקרת שלי הם הכללי הטיפולי והאנושי העוצמתי והרך ביותר שיש ברשותי. אני מזמין את עצמי שוב ושוב, בהתאם למשבבים שלי ולמשבבים שנבנים למרחב המשותף, לקחת סיכונים בעניין זהה, להביא את עצמי לקשר הטיפולי ממוקם חשוף, פגיע וגם חשש. אני עושה זאת בצורה מבוקרת, הדרגתית ובודקת, ולא כזאת שMapViewה את עצמי או מטילה על המטופל את המשא, וכך בחירותי מהוות מודל חי להתקשרות ומעודדת את המטופל לתפוס את עצמו ואוטו כסובייקטים. המידה שבה אני מרגיש שאני יכול להגשים את עצמי כך, אם בכלל, ומלאות ההרגשה (האיכות הגופנית שלה), מהוות גם כלי אבחוני חשוב ביותר עבורו לבניה האישיות של המטופל ולמצב שבו הוא נמצא בתחום חיים וברגע נתון.