



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

"פעם היא גן עדן ופעם כמו רכבת אל הגיהנום"

יישומי מיינדפולנס בטיפול באכילה רגשית

משאבים, חקירה, ריפוי



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מיינדפולנס/ קשיבות

הפנייה מכוונת של תשומת הלב
לנשימה או לתחושה מורגשת

יתכן שהקשב שלנו יופנה לזרם המחשבות או כל
גירוי אחר, באופן לא רצוני. אם נשים לב שהמודעות
שלנו נדדה למחוזות אחרים, נחזיר את תשומת הלב
לנשימה - זהו רגע של עירות.

אין צורך לשנות את הנשימה. הנשימה האוטנטית היא זו
שמוזמנת להיות. והיא זו שמספרת את הסיפור הנפשי.
לא **נצמד** למה שנעים ונדחה את מה שלא נעים לנו.
נסכים לכל מה שיש... (הכלה)

אם נסכים לדבר להיות, ונפנה אליו את תשומת הלב
אולי הוא יתפוגג- השינוי מבוסס על עיקרון התנועה הבלתי
פוסקת. והוא אינו מתרחש הודות לדחייה של הדבר.

כפי שהיא ברגע הזה

ובאופן לא שיפוטי

מיינדפולנס מתרגלים מתוך הסכמה.
ההתייחסות לתרגול היא אינה במושגים של הצלחה או כישלון
זהו תרגול המתאפיין בסקרנות, עיירות, חמלה, אכפתיות
ללא שיפוט או ביקורת.



M.A כהן

פסיכותרפסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מיינדפולנס תומך בניהול קשב

מיינדפולנס	מוח	קשב
<p>מיינדפולנס מנחה: להפניה מכוונת (-רצונית) של תשומת הלב לנשימה או לתחושה מורגשת.</p> <p>מיינדפולנס מאמן אותנו לעקוב אחר הנשימה (האובייקט הנבחר) ולא להסיט את תשומת הלב מהנשימה לטובת כל גירוי שמופיע.</p>	<p><u>מספר רשתות מוחיות:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• רשת האחראית על עוררות• רשת מיקוד (רצונית ובלתי רצונית) מתן עדיפות לגירוי מסוים.• רשת ניהול הקשב- (קליפת המוח הקדם מצחית) <p>תפקידה בחלוקת משאבי הקשב בין הגירויים השונים, אחראית להפנות משאבי קשב לאזורים במוח שפעילותם רצויה לנו. בעלת יכולת לדכא התנהגות לא רצויה</p>	<p>קשב מביא את המידע למודעות</p>



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מיינדפולנס מעלה מודעות לחוויה הפנימית

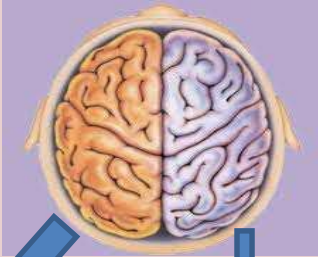
מיינדפולנס	מזח	מודעות
<p>במיינדפולנס אנחנו מאטים, ממתינים, מתבוננים מפנים משאבי קשב ...</p> <p>וכך מאפשרים לחוויה הפנימית/ גופנית של הרגע הזה להעלות ל"שולחן המודעות".</p> <p>החוויה הגופנית מגלמת חוויה רגשית.</p>	<p>יכול להיות קשב לא מודע אך לא יכולה להיות מודעות ללא קשב.</p> <p>גירוי יכול להשפיע על הקשב וההתנהגות מבלי שנהייה מודעים לו</p> <p>מודעות/ קשב מודע – היכולת לדווח על מה שהתרחש תפקוד נפשי שאחראי לניתוח המידע הפנימי הכולל מצב גופני נפשי.</p> <p>"משאבי הקשב" מוגבלים ואפשר לחלקם בין מספר ערוצים מוגבל.</p>	<p>מודעות מוגבלת לעומת קשב</p>



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מיינדפולנס מעלה מוטיבציה

מיינדפולנס	מוח	מוטיבציה
<p>תרגול מיינדפולנס קשור בפעילות מוחית הקשורה במערכת ההתקרבות</p> <p>מתרגלים מיינדפולנס בסקרנות ובעירות</p>	 <p>האונה השמאלית מערכת התקרבות מערכת מוטיבציונית הגורמת לנו: להתקרב, להסתקרן, לחפש</p> <p>האונה הימנית מערכת ההתרחקות גורמת לנו: להימנע, להסתגר, מופעלת בזמן דכדוך מערכת ההרהור</p>	



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

התערבות טיפולית במצבי תודעה שונים:

...ופעם כמו רכבת אל הגיהנום...





אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

המודל של פיטר לוין:

SE- SOMATIC EXPERIENCING

(עבודתו מתחילת שנות ה-70 התפרסמה לאחר 25 שנה.)

מבוסס על תצפיות באנטילופה אפריקנית המותקפת ע"י צ'יטה:

האנטילופה שקפאה אל מול האיום בחלוף הסכנה מתנערת
כך משחררות חיות הפרא את האנרגיה הכלואה בגופן וחוזרות לתנועה ותפקוד מלאים.

אצל בני אדם לעומת חיות פרא:

האנרגיה העודפת לא תמיד משתחררת באופן טבעי

והיא נשארת כלואה

זהו הסיבה לדפוסים הרסניים

המשתחררים שוב ושוב הודות לחוויה הקשה.



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

המודל של פיטר לוי:

SE- SOMATIC EXPERIENCING

הבעיה: אנרגיה שנשארה כלואה בגוף.

**המפתח לריפוי: בהחזרת הגמישות לתפקודה
מערכת העצבים האוטונומית
(המערכת הסימפטטית/ פרה-סימפטטית)**

תוצאה:

החזרת יכולתו של המוח "החושב" לווסת את
פעילות היתר של המוח "הזוחלי"
והודות לכך –

ניטרול דפוסי התנהגות הרסניים.

**מתודה- דרכי ההתערבות
יישומי מיינדפולנס –**

הפניית קשב לחוש החישה

תיאורית המוח המשולש

(Paul D. Maclean, 1990)

**"המוח החושב" מתנתק
מהמוח הרגשי והזוחלי ומאבד
מיכולתו לעכב פעילות יתר
שבחלקים אילו**

"המוח החושב" או ניאו-קורטקס
הכרה, שפה, חשיבה, דיבור

מוח קדום או "מוח הזוחלי"
גזע המוח והגרעינים הבאזליים
הממוקמים בעומק המוח הגדול
תפקודים כמו: נשימה, עיכול,
מחזור דם, שינה, פעימות לב,
מיניות.
מפקח על ביצוע רפלקסים
הקשורים "תקיפה או בריחה או
קפיאה"

מוח רגשי או לימבי
כולל בעיקר את קליפת המוח הלימבית
האמיגדלה וההיפוקמפוס
עיבוד וביטוי של תחושות ורגשות
בסיסיים כמו:
(שמחה, עצב, כעס, גועל, הפתעה, פחד)



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מערכת העצבים האוטונומית

בחלוף האיום



המערכת הפרה-סימפטטית

מסייעת לנו להירגע
מופרש אצטיל כולין המעכב את פעילות
המערכת הסימפטטית.
מערכת החיסון חוזרת לתפקד מחדש.
שחרור המתח בשרירים, האטה בקצב הלב,
ירידה בל"ד, נשימה איטית ועמוקה
עיכול מזון.
קפיאה-בולמת את העוררות הסימפטטית
מבלי לפרוק אותה.

בתגובה לאיום



המערכת הסימפטטית

- מכינה אותנו לקראת פעולה.
- עליה ברמות קורטיזול, אדרנלין,
נור אדרנלין.
- מוכנה לתקוף או לברוח
- עליה בקצב הלב
נשימה מואצת
עליה בל"ד
וכו'....



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

פעילות יתר של מערכת העצבים האוטונומית

דפיקות לב מואצות , האצה
במחשבות , בדיבור פעילות- יתר
וערנות - יתר
התנהגות מרוממת
התקפות פאניקה, חרדה

הפעלת יתר

בטווח העוררות
התקין
טעינה קלה - מער'
הסימפטטית
פריקה קלה - מער'
הפרא-סימפטטית.

מחשבות
רגשות
תחושות
והתנהגות
בשליטה

אדישות, תשישות, נתק,
חוסר תחושה, דיכאון,
אפתיה

הפעלת חסר



אסנת כהן M.A

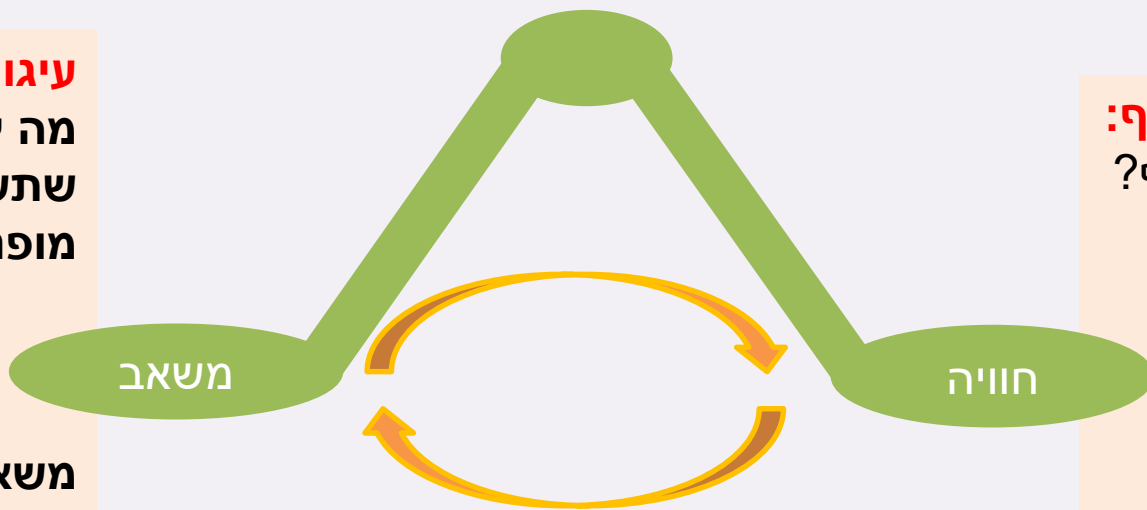
פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

עבודה עם תודעה נסערת: תרגיל תנועת המטוטלת

(מתוך התפיסה שהגוף זוכר)

עיגון המשאב בגוף:

מה קורה בגוף
שתשומת הלב
מופנית למשאב ?



משאב קשור
בתחושת התרחבות,
זרימה, תנועה עדינה
(הפעלת המערכת
הפרה-סימפטטית)

עיון החוויה בגוף:

- איפה זה בגוף?
- מהי התחושה המורגשת?



חוויה לא נעימה
קשורה
בתחושת
התכווצות
(הפעלת המערכת
הסימפטטית)



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

איסוף משאבים שיש למטופל

משאב יכול להיות:

אדם, מקום, חפץ, זיכרון,
חוויה חיובית, פעולה,
תכונה המעוררת תחושת רגיעה.
תחושת כוח.
איבר בגוף- ידיים "טובות"
רגלים "חזקות"

איך נדע שמדובר במשאב ?

ה"תחושה המורגשת" תהייה: התרחבות, הרפיה,
זרימה, תנועתיות נעימה ועוד

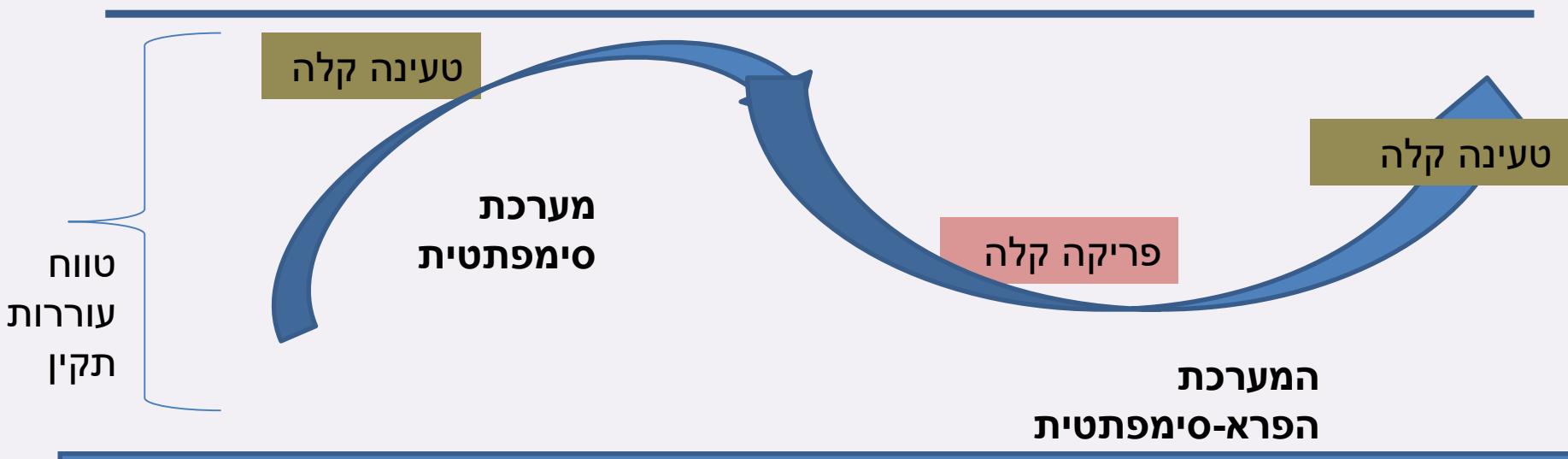


אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

תרגיל תנועת המטוטלת:

מחזיר את האיזון בין שתי שלוחות מערכת העצבים האוטונומית

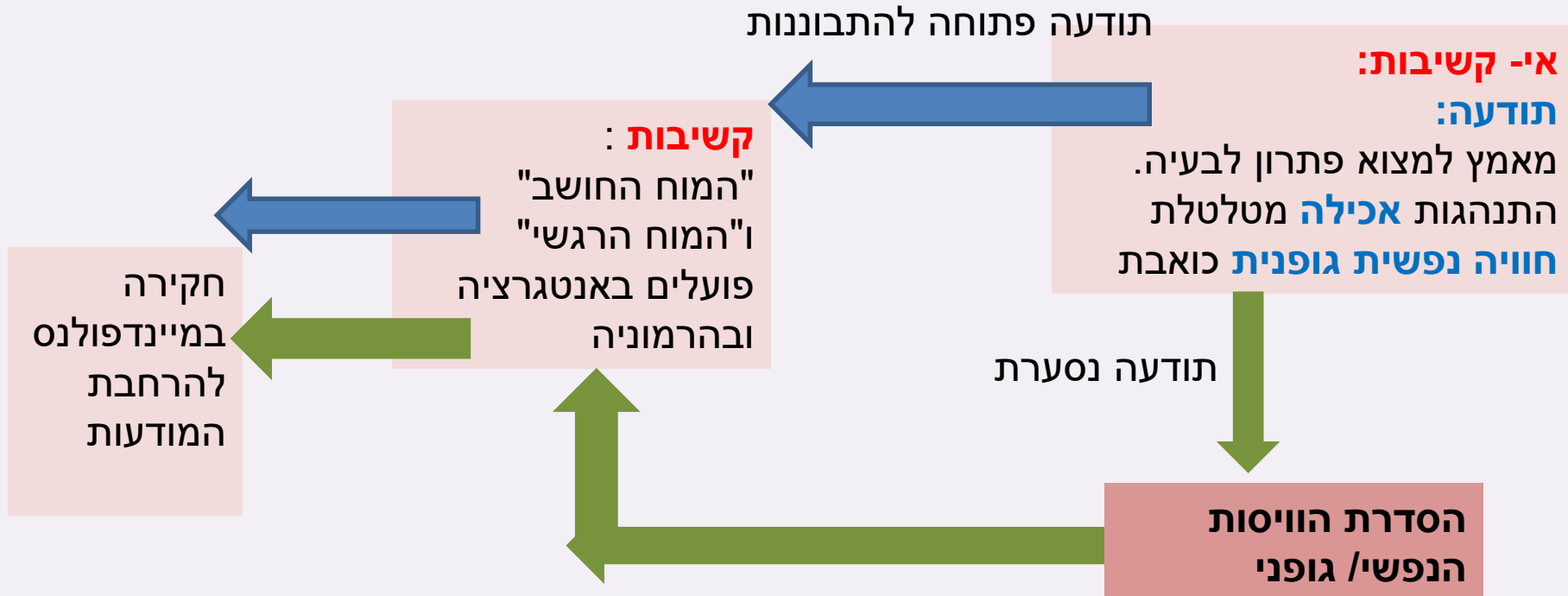




אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מעברים מאי-קשיבות (מיינדלסנס) לקשיבות (מיינדפולנס)





אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

מיינדפולנס מקדם טיפול

מעבר מהמחשבות שבראש אל החוויה הרגשית

אמירות קשר – ליצירת קשר המכוון לרובד הרגשי (מתוך פסיכותרפיה מבוססת האקומי)	עקיבה אחר המורכבות שעמה מגיע המטופל
יש איזו צמרמורת עכשיו..... ממש חונק מבפנים.... משהו התכווץ בכ....	תחושת גוף
יש איזו תשישות כזו עכשיו.... "הנמאס לי הזה" שעולה פה עכשיו את יכולה לשים לב אליו.....	שפת גוף תוכן מילולי: הסיפור שבראש
מבלבל כל הבלאגן הזה.... יש משהו שהזדקף עכשיו, בואי שימי לב לזה	קונפליקטים מודעים או שאינם מודעים מנח גוף
מעציב אהה.... יש איזה מאמץ מוגזם	רגשות קצב , אנרגיה



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

כללים לבניית אמירת קשר מקדמת טיפול

- להפחית שימוש בכינויי גוף – רעיון שבבסיסו עומדת תפיסת השלם לעומת היחיד והנפרד.
- להימנע עד כמה שאפשר מסימני שאלה- אין לנו עניין לדון בנושא, המטרה היא לגעת ברובד הרגשי.
- הפניית קשב לגוף – להעביר את הסיפור שבראש לעבודה ברובד הסומטי מאפשרת להגיע הרבה יותר מהר לחוויה הרגשית.

(תהליך יצירת הקשר : מתוך פסיכותרפיה מבוססת האקומי ישראל)



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

דוגמה להפניית קשב:

" בואי שימי לב לעייפות הזו שהופיעה....

שימי לב איפה היא בגוף

בואי רק לרגע ניתן לזה מקום

תני לכל מה שרוצה להיות להופיע

אולי יעלה איזה דימוי.... אולי זיכרון....



אסנת כהן M.A

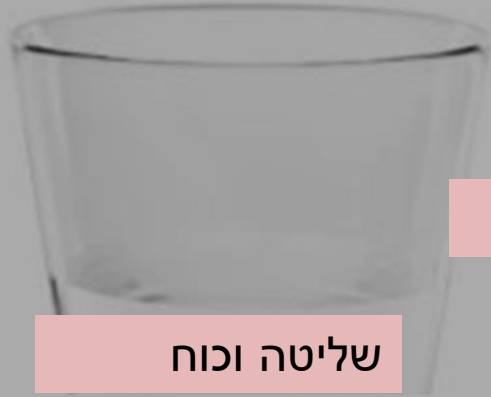
פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

חקירה במיינדפולנס תוביל אותנו לפגוש



חוויה חסרה: רעיונות דרכם התפתחנו-

שלא סופקו במלואם



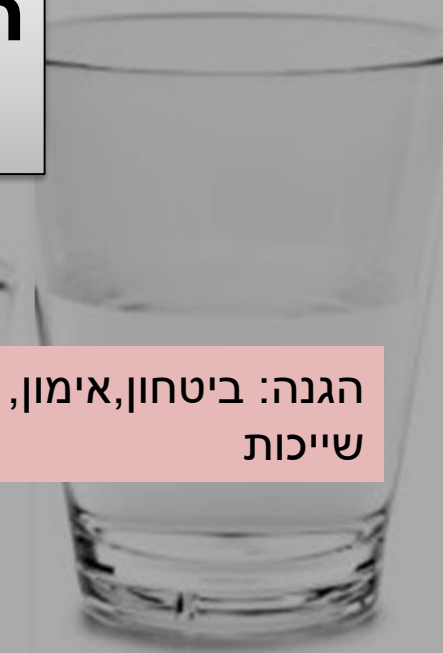
שליטה וכוח



חופש לבטא אימפולסים



הזנה: תמיכה בצרכים



הגנה: ביטחון, אימון, שייכות



כנות ואותנטיות



יצרנות וערך



מניות ואינטימיות

(מתוך פסיכותרפיה מבוססת האקומי)



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

המוטיבציה שלנו בעולם היא להמשיך ולמלא את אותן חוויות חסרות

פתרון אסטרטגי:
(דפוס הגנתי שהתפתח
כדי שלא נפגע מהחוויה
החסרה)

אדם שסומך/ נשען על עצמו



חוסר בתמיכה
בצרכים

(מתוך פסיכותרפיה מבוססת האקומי)



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

התנהגות לא מודעת
אסטרטגית /הגנתית
(מרגיעה ושומרת מפני
פגיעות)
אבל היא גם לעולם לא
מספקת את הדבר האמיתי.

דחף (גופני/ נפשי)

חוויה חסרה

מענה טיפולי:

להציע ב'כאן ועכשיו'
את מה שבאמת שמשתוקק/ת
לו המטופל/ת

זה המקום בו מתרחש הטיפול



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיוטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

התערבות מרפאה בטיפול	חוויה חסרה
זוהי זכות להיות איתך ביחד ברגע הזה...	ביחד והישענות
יש לך פה מקום, אני רואה אותך.. אין צורך שתתאמצי כל כך	נראות
יש משהו שאת צריכה ממני עכשיו.... תלמדי אותי איך להיות בשבילך בדיוק כמו שאת צריכה.....	צרכים
זה כל כך טבעי להרגיש את זה ככה....	אותנטיות



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

המטפל בתשומת לב לרגעים מחוללי ריפוי:

החוויה ההתנסותית/ אמירה מטיבה במפגש מחווטת במוח
ועשויה להיות מרפאה.

כל רגע הוא חוויה
יש רגעים במפגש, ששווה לעצור ולשים לב מה קורה שם....

ולסמן רגעים בינאישיים שיש בהם **טעם של ריפוי**



אסנת כהן M.A

פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח ודיאטנית קלינית
מתמחה בטיפול באכילה רגשית מבוסס מיינדפולנס

תודה על ההקשבה

ניתן למצוא את המצגת באתר שלי:

www.osnatcohen.net