



אסנת כהן M.A

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

# מיינדפולנס לתודעה רחבה ופתוחה

אסנת כהן

פסיכותרפיסטית

ודיאטנית קלינית





אסנת כהן M.A

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



מי אתה???



אסנת כהן M.A

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

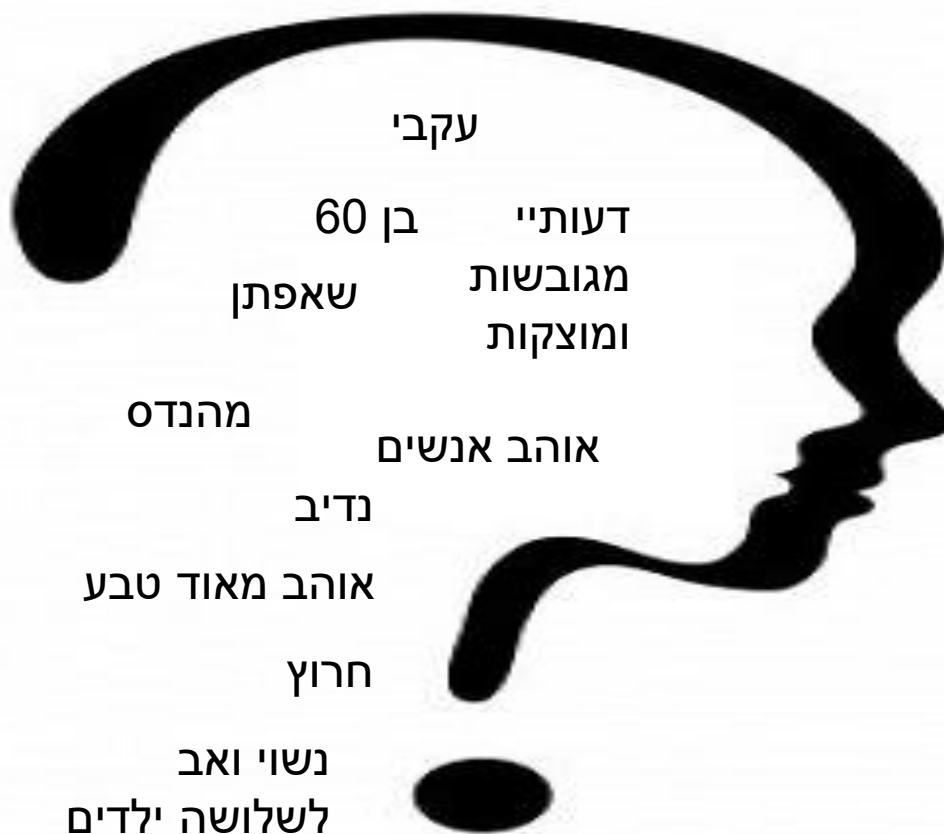
אני יוסי  
בן 60  
נשוי ואב לשלושה ילדים  
מהנדס  
גר בגבעתיים  
אוהב אנשים  
אוהב מאוד טבע  
פעלתן  
לרוב דעותיי מגובשות ומוצקות  
עקבי  
שאפתן  
חרוץ  
אוהב ספורט  
נדיב





אסנת כהן M.A

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





אסנת כהן M.A

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

## הזהות תלויה בקו הגבול המנטלי

כל מה שמחוץ  
לגבול הוא:  
"לא אני"

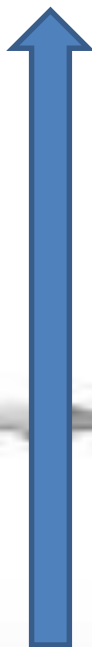
כל מה שיוסי מרגיש שנמצא  
בתחום קו הגבול שלו הוא:  
"אני"



אסנת כהן M.A

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

זה שלי!  
זה שלך!



זה אני!  
זה אתה!



ניסיון להתוות גבולות נוקשים, קבועים ונפרדים



אסנת כהן M.A

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

# על פי התפיסה הבודהיסטית

## תפיסת המציאות:

**אני כנפרד, קבוע, ובלתי תלוי**

היא הגורם המרכזי לסבל הקיומי שלנו



אסנת כהן M.A

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

## תודעה גדולה - Mind at Large

התודעה ה'דקה' או הלא  
חומרית נושאת את  
היכולת לאינטראקציה  
עם הגוף



ההיבט ה'גס' של התודעה  
הוא במוח ומערכת  
העצבים.  
התודעה ממומשת במוח  
באמצעות ריאקציות כימיות  
משפיעה על הגוף, והגוף  
עליה.

תפקידם של המוח ומערכת העצבים הוא לגונן עלינו מפני כמות הידע הבלתי נחוץ ברובו.  
( זהו מנגנון הישרדות ביולוגי )  
כך התודעה הגדולה תעבור דרך השסתום המפחית של המוח שימנע כניסה של מידע שהיינו  
יכולים לתפוס או לזכור בכל רגע נתון.





אסנת כהן M.A

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

# התודעה גולשת מהמוח כשם שמעיל לא מצטמצם לקולב



אסנת כהן M.A

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

# תודעה גסה / תודעה מובחנת

היא ה'יחידה' המשתלטת על תפיסת  
המציאות שלנו.

למרות שבה המודעות מופחתת



אסנת כהן M.A

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

# מאפייני התודעה הגסה / מובחנת

**גוף / אובייקט / חומר**

מאופיין בגבול נפרד מן העולם, נותן אשליה של מוצקות, ונתפס כבלתי תלוי.

**תחושות** –אנו חווים את העולם דרך המגע עם החושים.

מבחינים בין : תחושות נעימות / לא נעימות

השתוקקות להיאחז בתחושות נעימות ולדחות תחושות שאינן נעימות.

**תפיסה-**

זיהוי מושאי התחושה

הים מרגיע, השוקולד טעים לי...

משייכים לאובייקט תכונות קבועות .



אסנת כהן M.A

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

## תבניות מנטליות – הרגלים, דפוסים

ההתנסות שלנו בעולם ארגנה אותנו סביב דפוסי התנהגות.

דפוס התנהגותי שעבד לנו בסיטואציה מסוימת ממשיך להשתחזר גם בהווה.



אסנת כהן M.A

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

## – ההכרה –

לכודה בין תחושה ( מוגבלת ) לתפיסה ( מוכתבת מראש )



**הכרה מנותקת מחוויית המציאות כפי שהיא  
ברגע הזה**



אסנת כהן M.A

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

# סיכום מאפייני התודעה הגסה:

תוחמת אובייקטים בגבולות נוקשים ונפרדים.  
מבודדת דבר מה, ממערכת הקשרים עשירה-  
אין תלות הדדית או יחסי גומלין.  
מבנה קבוע חסר תנועה.



אסנת כהן M.A

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

## על פי התפיסה הבודהיסטית:

תפיסת מציאות שגויה היא המקור לסבל .

| תודעה דקה  | תודעה גסה                          |
|--|------------------------------------|
| גבולות משתנים / אין גבול                                 | גבולות נוקשים                      |
| עיקרון התנועה/ הכל בר חלוף                               | קבוע ולא משתנה                     |
| התחושה כפי שהיא – ללא אחיזה או דחיה                      | אחיזה או דחיה של תחושות            |
| מושאי התפיסה אינם בעלי תכונות קבועות                     | זיהוי/ מיון קטגורי של מושאי התפיסה |
| להיות ב'כאן ועכשיו'                                      | קיבעונות , הרגלים , דפוסים         |
| העדר קיום עצמי – 'ריקות'<br>טבעה האמיתי של התהוות התופעה | יישות קבועה ודומננטית              |
| <b>נוכחות בהווה</b>                                      | <b>תפיסת מציאות שגויה</b>          |



אסנת כהן M.A

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

**הקשת נוצרת מהמשחק של קרן שמש על ענן גשם-  
היא נראית, נתפסת על ידי העין אבל לא ניתנת למימוש.  
ברגע שחסר אחד הגורמים, התופעה נעלמת.**

**לקשת אין 'טבע עצמי', היא מקבץ ארעי של אלמנטים.**

**בתפיסה הבודהיסטית –**

**התופעות אינן קבועות, ובלתי תלויות.**





אסנת כהן M.A

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

# מיינדפולנס

## קשיבות-

**הפנייה מכוונת של תשומת הלב למה שקורה עכשיו  
ובאופן לא שיפוטי.**

- **האטה...** הפניית **תשומת הלב** אל תוך החוויה הפנימית (נשימה או תחושה מורגשת בגוף) כפי שהיא **ברגע הזה**.
- מתוך **הסכמה** לעזוב רק לרגע את זרם המחשבות.
- מודעות זו מאופיינת ב**סקרנות**, **ואכפתיות ללא שיפוט או ביקורת**.



אסנת כהן M.A

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





אסנת כהן M.A

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

## גופי – נפשי

"השסתום המפחית" במוח מסלק מהתודעה רגשות "בעיתיים"  
זיכרונות של חוויות בלתי נסבלות ( טראומטיות ) מאורגנים במוח באופן גולמי  
ובשונה מזיכרונות של חוויות שאינן טראומטיות



**רגשות מודחקים מומרים לסימפטומים גופניים**



**סימפטומים גופניים מגלמים  
רגשות ש"מסולקים" מהתודעה**



אסנת כהן M.A

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

## גוף מספר סיפור-

"וגופך לי מבט וחלון וראי"...

(לאה גולדברג)

המטרה : לנכס לעצמנו את רגשותינו ולשחרר את הגוף ....

**"רגשות מודחקים מתהווים**

**למתח בשרירים ויוצרים שריון" ( וילהלם רייך 1949 )**

מבנה גוף

מנח גופני

שפת גוף

אברי גוף

תחושה גופנית

פיזיולוגיה של הגוף

# שפת גוף





אסנת כהן M.A

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

# תגובות פיזיולוגיות מספרות על החוויה

עליה של דופק : התרגשות, מאמץ  
עליה בחום הגוף: מבוכה  
עליה במוליכות חשמלית של העור: סטרס, עוררות.  
הרחבת אישונים: סטרס  
ירידה בלחץ דם : רוגע  
יתר לחץ דם : כעס מודחק



אסנת כהן M.A

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

# רגשות מגולמים באברי גוף

קפץ אגרופיו

דמו בראשו

הקשה ליבו

עיניו בראשו

חרק שיניים

פרפרים בבטן

ארשת פנים

ליבו נמס

לא להקיא ולא לבלוע

מוג לב

נתקע בגרון

הסתתר מאחורי מבטו

פני מלאך



אסנת כהן M.A

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

# במיינדפולנס אנו מפנים קשיבות לתחושה הגופנית ...

תחושות גופניות הן חומר גלם  
להבנת העולם הרגשי שלי ברגע הזה

אפשר לשאול?

את אומרת תסכול... איפה זה בגוף?

בואי רק לרגע נאט ונשים לב לתחושה שבגוף....

יש משהו שמופיע? .... יש משהו שעולה? ....





אסנת כהן M.A

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

## מיינדפולנס מזמין מגע עם תחושה גופנית

**תחושה גופנית מורגשת כוללת :  
מחשבות, אמונות, דפוסים, תרבות, דימויים ,  
סיפור, זיכרון, רגשות**

**אם נאט ונתבונן בתחושה מורגשת  
היא תתהווה ותתפתח  
ודרכה נעמיק לתוך תכנים נפשיים.**



אסנת כהן M.A

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

## למה לתרגל מיינדפולנס?

- הפניית תשומת הלב לחוויה הגופנית מאפשרת להכיל את החוויה של הרגע הזה.
- להכיל את מה שיש הופך אותנו לאנשים שמסוגלים להתייבב מול כאבי החיים.
- מיינדפולנס משחרר אותנו מאחיזה או דחייה – דפוס התנהגות שטומנים בחובם הרבה סבל. אם נדחה את מה שרוצה להופיע הוא יגדל ויתעצם בתוכנו. אם ננשום אליו, נרפה לתוכו בהסכמה הוא יקבל את תשומת הלב שלנו וכך יפנה את מקומו לדבר אחר...



אסנת כהן M.A

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

- להחזיר את שפת הגוף שנשכחה .
- אין דבר בעל קיום מתמיד, שאינו משתנה. גל בא וגל חולף.
- מאדם בעל גבול נוקשה נזמין לעצמינו קווי גבול משתנים.
- להאט.... ולהתבונן .... מאפשר לנו לא להזדהות עם הדבר שמסב לנו סבל אלא רק לתת לו להיות כחלק ולא כל מי שאני. אם נסכים לתת למחשבה לחלוף ולא נאחז בה אפשר יהיה להשתחרר מלופ של מחשבות מיותרות שחוזרות על עצמן.



אסנת כהן M.A

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

- הכאב הפנימי הוא החיים. בו חשוב לגעת בעדינות, וברכות ... אך הסבל הוא מיותר (הוא הניסיון של התודעה שבראש לפתור את הכאב)
- **חרדה, תוקפנות, זעם, סטרוס** – כל אלה ועוד... הם מופעים של הנפש אך לא הדבר האמיתי. אם נסכים לפגוש את מה שעולה הם יפנו את מקומם .....



אסנת כהן M.A

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

**הפניית קשיבות לגוף, מאפשרת לפגוש את מה שבתוכי.  
תשומת לב לחוויה הפנימית,**

**מאפשרת לשנות תגובה אוטומטית  
ולבחור בתגובה שמתאימה לכאן ועכשיו.**

**מיינדפולנס מקדם את המגע שלנו עם החוויה הפנימית:**

**זהו ידע פנימי, חשוב ויקר  
שכדאי לקחת בחשבון לפני שמגיבים.**



אסנת כהן M.A

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

**בכל יום כ- 70,000 מחשבות מסיחות את דעתנו.  
חלק ניכר מהן חוזר על עצמו.  
מיינדפולנס הוא תרגול המלמד אותנו לעצור רק  
לרגע את זרם המחשבות הבלתי פוסק  
ולהתבונן במה שיש עכשיו.**



אסנת כהן M.A

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



Namasté

תודה על ההקשבה