

# "כשאני לחוצה גם הדם שלי לחוץ"

## נוכחות גופנית נפשית: ביטוי והתערבות

אסנת כהן – דיאטנית, שירותי בריאות כללית מחוז שו"ש  
M.A בהנחיית קבוצות בשילוב אומנויות  
פסיכותרפיסטית גוף נפש רוח

**נושא הרצאה:**

**מקומו של הגוף במסע להבנת הנפש**

**נקודות להתבוננות:**

○ למה מתכוונים שאומרים:

"רגשות מודחקים לסימפטומים גופניים"

○ מה ניתן לעשות בקליניקה?



# מהי החוויה הגופנית של תינוק זה?

הדופק עולה, הנשימה מתקצרת, לחץ הדם  
עולה, המוליכות החשמלית וחום הגוף עולים.

זוהי חוויה גופנית, שניתן לומר עליה:  
התינוק בתמונה שמח !!!

# אילו אירועי הגוף מתקיימים בילדה זו?



הדופק איטי, הנשימה שטחית,  
חום הגוף יורד,  
פחות תנועתיות מורגשת בגוף.  
זוהי חוויה גופנית, שניתן לומר  
עליה: הילדה בתמונה עצובה.

# קיים קשר בין תגובות פיזיולוגיות למצב רגשי

בהתרגשות – עליה של הדופק

במבוכה – עליה בחום גוף

בסטres ועוררות – מוליכות חשמלית של העור עולה.

הרחבת אישונים

ברוגע – ירידה בלחץ דם

כעס מודחק – מתגלם בגוף ביתר לחץ דם

תאמר/י לי: איך את/ה מרגיש/ה?... וניתן יהיה להעריך אילו תגובות פיזיולוגיות מתרחשות כעת בגופך.

# דר' וילהלם רייך - אבי הפסיכותרפיה הגופנית

פסיכיאטר, פסיכואנליסט, יליד אוסטריה, עמיתו של פרויד.  
פעל בשנות ה-20 של המאה ה-20.

רייך הבחין שבמצבים רגשיים שונים משתנה צורת הנשימה.  
בספרו "ניתוח אופי" (Character Analysis) הוא מתאר

## בסיס ביולוגי לרגשות.

רייך מבסס את עבודותיו על ההנחה:

**התנועה המתמדת המתרחשת ביצורים חיים מתארת את  
מצבם הנפשי.**

**רייך מתאר את הנוכחות הנפשית בגוף  
באמצעות עקרון התנועה.**

**לתנועה המתמדת של התכווצות-התרחבות**

**המתרחשת ביצורים החיים**

**(תא, רקמה, אבר, מערכות הגוף, הגוף השלם)**

**קרא רייך : פעימתיות.**

**לתפישתו, היא הביטוי לנוכחות הנפשית.**

**הפעימה: מתקיימת באופן קבוע והיא בעלת מקצב משתנה.**

**מסקנתו של רייך -  
פריצת דרך לעבודה עם הממשי.**

**"רגשות מודחקים מתהווים**

**למתח בשרירים ויוצרים שריון"**

**(וילהלם רייך 1949)**



# חסימות גופניות - "שריון גופני נפשי"

רייך ראה שהגוף מגיב בהקשחה/התכווצות, לאירועים טראומטיים התפתחותיים (תפקידם הוא להזהיר מפני סכנה)  
טראומות התפתחותיות הופכות למובנות אל תוך הגוף.

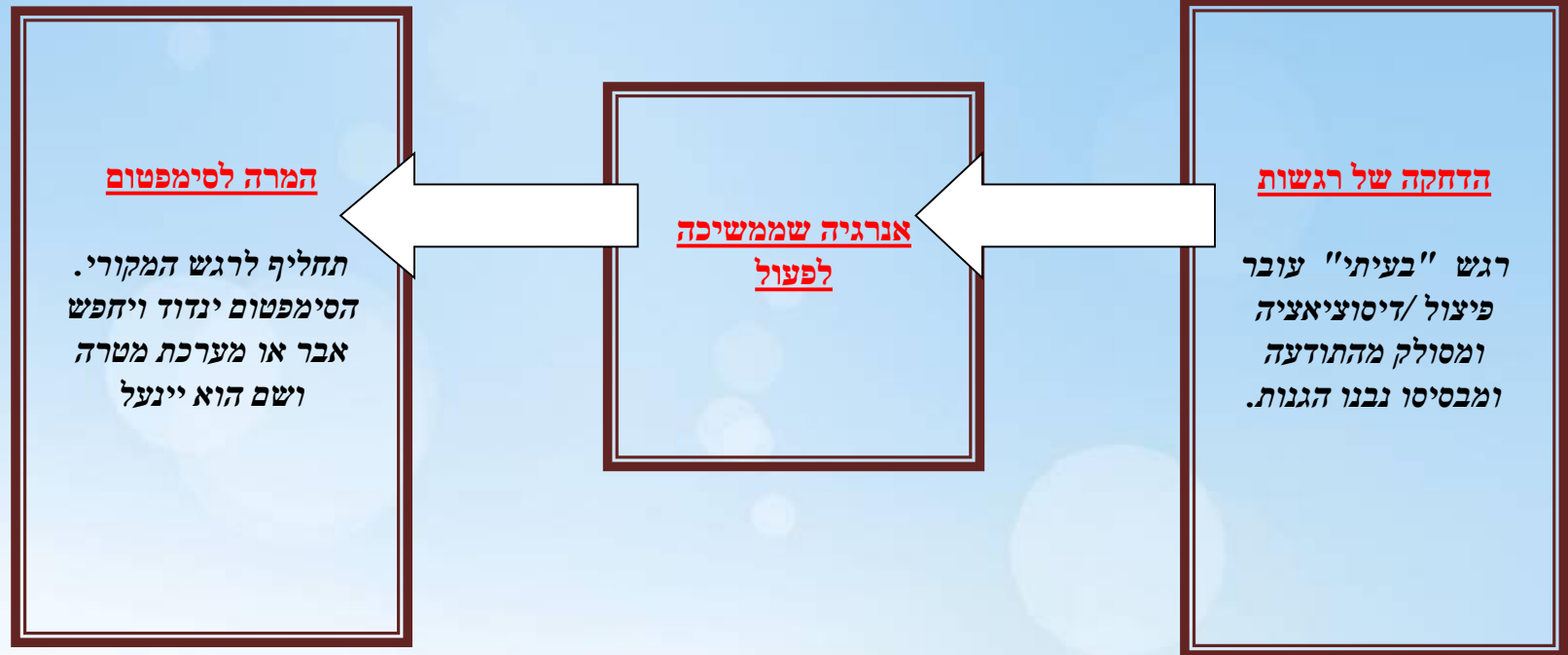
כיווץ הינו בשירות ההישרדות והוא תהליך מנוגד לחיים.  
(מפחיתים את יכולת הגוף לפעום)

פרדוקס: בשביל לשרוד סכנות ולחיות ← צריך להחסיר פעימה או במובן מסוים "להמית" את עצמנו.

היווצרות חסימה יחסית – מאבדת גמישות ויוצרת רגישות.  
באופן הזה מתהווה חוסן גופני/ נפשי - אלמנט פיזי בעל תכולה נפשית.

"השריון" המתהווה בגוף, בעקבות אירועים טראומטיים, לא היה מתקיים אלמלא הגוף לא היה זוכר.

## רגשות מודחקים מומרים לסימפטומים גופניים



# "השריון הגופני"

## ההדחקה המתרחשת באמצעות הגוף

### חגורות הרוחב בגוף על פי רייך:

1. איזור העיניים והמצח
2. הפה והלסת
3. אזור הגרון
4. אזור הכתפיים והשכמות עם דגש על העורף
5. הסרעפת
6. מותנית לכיוון גב כולל גב תחתון
7. קרקעית האגן

כאשר חגורות רוחב מסוימות לא מאפשרות מעבר,

נוצרת **חסימה אנרגטית**.

# תנועה אנרגטית בגוף

התנועה של האנרגיה הרגשית היא מלמטה למעלה,  
אנרגית המחשבות נעה כלפי מטה.

כאשר אין מעבר לאנרגיה שעולה כלפי מעלה, האנרגיה תינעל  
בחלק התחתון של הגוף.  
(מצב נפשי עם גוון ירוד ודכאוני)  
אנרגיה כלואה יוצרת חרדה והיסטריה.

תפקידה של התנועה הוא  
לפרוק עודפים אנרגטיים שבגוף לקרקע.

# עיניים ומצח

תכולה נפשית	
<p><b>קולטות המרחק - מסוגלות לצפות ולצפות</b> קשר עין = הכרה בזה שאני קיים.</p> <p>איכויות המגע דרך העיניים: <b>עיניים: מזמינות, מתקשרות, רומזות, מצפות, קוטעות, מרחיקות, הודפות.</b></p> <p><b>ביטוי לקונפליקט: להתקשר או להימנע.</b> <b>לעיניים יכולת ליצור פיצולים. ראה סלקטיבית.</b> <b>איכות המבט: חולמני, מרוחק או ריק, מפשיט.</b> <b>דרך המבט אפשר לדעת כמה האדם נוכח, ממוקד או טעון רגשית.</b> <b>אפשר להטעין מבט או לרוקן מבט מבחינה אנרגטית.</b></p>	<p><b>עיניים</b></p> <p>הסתתר מאחורי מבטו ... זה כמו להמית רגש או הבעה.</p> <p>אורו עיניו ...</p> <p>עיניו בראשו ....</p>
<p>מעלה סוגיות הכרוכות ביכולת ריכוז, מיקוד, פונקציות של חשיבה, ותפיסה.</p> <p>נטייה לכיווץ המצח – אדם המכוון ליתר קוגניציה. אדם שם ידו על המצח או הקרקפת – יוצר הרפיה.</p>	<p><b>מצח</b></p>

# פה ולסת

	תכולה נפשית
לסת	<p><b>מפרק הלסת</b> – חזק ביותר יחסית לגודלו = אחיזת רגשות. מבנה פנים צר עם בולטות באזור הלסת – אחזקת רגשות בכלל ובפרט רגשות 'שלילים' כמו: כעס.</p>
פה	<p>אבר הזנה (פיזית, רגשית) ביטויים נוספים: סקרנות וחקירה, נשימה, ביטוי, תוקפנות, מיניות</p> <p>אדם משחק עם הפה – ביטוי לגירוי חושי ריר או רפיון הסנטר והפה – <b>אי אחזקה</b></p> <p>הפה והלסת – מפתח להתנהגות מכובדת, הגונה ועצורה רגשית אחד האזורים שמקנים לאדם <b>חתימת הבעה ייחודית</b> רפיון הפה והשפתיים מאפשר העלאת רגשות עמוקים אם נרטיט את הפה והסנטר יעלו הבזקים, דימויים או תמונות בעלי תוכן רגשי.</p> <p><b>טעמים – טעם לחוויית רגשיות.</b> מתוק כשטוב, מר כשרע, נבהלים – הפה מתייבש. ברמה הלא מודעת אנו טועמים אחד את השני.</p>

	תכולה נפשית
	<p>גישה לחיים:  <b>לבלוע לפני שלועסים / להחזיק בפה ולא לבלוע</b></p> <p>יניקה: גישה כלפי המציאות. לקבל את הדבר כמו שהוא, מבלי לבדוק יותר מדי.</p>
<p>שיניים</p> <p>חרק שיניו- נאחז וגם מחזיק</p> <p>צריך לחרוק שיניים כדי לעצור דמעות</p>	<p><b>הדרגתיות</b> – שיניים צומחות בהדרגה.  <b>התפתחות של יכולות</b> –</p> <p>לפרק... לנשוך... ללעוס... לבלוע...</p> <p><b>פעולות המייצגות: בדיקה, בחירה, פירוק, עיבוד, בליעה, הטמעה -</b>  פונקציות מורכבות יותר שמתחילות לפתח תהליכי נפרדות.</p> <p>באכילה בולמוסית – לא יודעים מה הטעם, עד כמה רוצים את הדבר?  מתי האוכל מספיק? ומתי יש תחושת שובע והטמעה?  הלועס – פועל קוגניטיבית  בולע – ללא הטמעה</p>

## הבעות פנים כביטוי רגשי

פרופ' פול אקמן חוקר הבעות פנים דיבר על יותר מ- 200 שרירים ותתי שרירים באזור הפנים שמרכיבים את ההבעה או את המסר שאנחנו מנסים להעביר.

הפנים מבטאות שישה רגשות מרכזיים :

גועל , פחד , כעס  
עצב, שמחה , הפתעה





	תכולה נפשית
<p>גרון / צוואר</p> <p>נתקע בגרון ...</p> <p>לא להקיא ולא לבלוע....</p>	<p>מיצגים פגיעות. בעיקר הגרון. באיום או פחד –</p> <p>תנוחת הגוף בעלת ממד הגנתי- קיצור צוואר ועורף, מתח באזור השכמות, סנטר מורד.</p> <p>קשה עורף - הקשחה שנוצרת מתוך צרכים הגנתיים והופכת לסרבנות. צוואר – מתווך בין האזור הקוגניטיבי לעולם הרגשי.</p> <p><b>מנקזים אליהם קונפליקטים</b> בעלי פער בין חשיבה לרגש, בין דחף למוסר. ברגשות עזים – הכיוון האנרגטי בגוף הוא כלפי מעלה.</p> <p>מאמץ מחשבתי – כיוון האנרגטי בגוף כלפי מטה.</p> <p><b>התחנה הסופית של הבחירה. להכניס או לא להכניס?</b></p> <p><b>הקשחת העורף - מאפשרת בליעה רגשית. אזור רגיש לכאב, מתח ודלקות.</b></p> <p><b>מועקה גדולה – נטייה לפתח דלקות גרון.</b></p>
<p>עור</p>	<p>העור אבר מהותי ברישום חוויות טיפוח ראשוניות של אחזקה, הכלה, חיבוק. <b>העור מבטיח את ההגדרה העצמית של ה'עצמי'.</b></p> <p>שטח המגע מאפשר להבחין בין פנים לחוץ. תמיכה בריגוש מיני, קעקועים וצלקות יוצרים אינדיווידואליות. במצבים של פגיעה משמעותית בעור מופיעה חרדת התפוררות וקריסה, ואברי החישה נחווים כפועלים באנרכיה.</p>

# מטרות העבודה גוף-נפש בקליניקה:

- **העלאת המודעות לתנועה גופנית:**

- לשפר את מעברי האנרגיה בגוף.
- לפתיחת חסימות גופניות ושחרור רגשות.

- **פיתוח המודעות וההקשבה לתחושות הגופניות:**

- הזדמנות שלנו להיות ערים למה שחי עכשיו בגוף.
- תחושות גופניות הן חומר גלם להבנת העולם הרגשי שלי ברגע זה.

- **לקדם את המטופל למצב של התכוונות לשינוי והשתנות:**

- כאשר נותנים לתחושה הגופנית היבט של מודעות/בעלות/אחריות, משנים את המצב ביחס לעצמי מסביל לפעיל וחווית העצמי יכולה להיות בהשתנות.

# כלים מסייעים:

## ○ נשימה בתשומת לב:

האימון להסכים לעקוב באכפתיות וללא שיפוט אחר נשימה שלי, בתשומת לב אל תוך חוויה פנימית, כפי שהיא חיה ברגע זה.

○ מגע עם תחושה גופנית פנימית:

self sense "תחושה מורגשת"

# נשימה מלאה

שאיפה עמוקה, הורדת הסרעפת כלפי מטה  
והוצאת הבטן, הרחבת בית החזה, פתיחת  
הכתפיים וקירוב השכמות.  
השהיית האוויר...

ונשיפה איטית וארוכה.

# mindfulness

הגדרה:

" מצב תודעה השונה ממצב תודעה רגיל של חיי היום יום, המאופיין על-ידי הכוונה של תשומת הלב אל תוך החוויה הפנימית, כפי שהיא חיה ברגע זה. זהו מצב של קבלה, חוסר שיפוט, הקשבה, פתיחות וסקרנות. מטרתו להיות מודע למה שיש, בניגוד להתכוונות של שינוי".

( ג'והנסון וקורץ, 1991 )

# להפוך את אנרגיית המחשבות להתבוננות

הפניית תשומת לב לנשימה - תהליך מדיטטיבי נועד להשתיק את ה-Mind ולשחרר מדפוסים אוטומטיים.

**בבודהיזם** מדמים תודעה שאינה מיומנת במדיטציה לקוף מקפץ, שאינו נח אינו מסוגל לשהות במקום אחד זמן רב. הוא קופץ מענף לענף כאחוז תזזית, לא ממוקד, לא רגוע, ולכן אינו יכול להשקיע את עצמו באמת בדבר.

תרגול של מיינדפולנס יוצר חותם בתוכנו.

נסו לחשוב על המילה קוף למשך דקה שלמה. אל תחשבו על דבר פרט למילה קוף.  
לא על מראהו של הקוף, לא מחשבות נלוות, בלי אסוציאציות ( ג'ונגלים וכלובים )  
רק המילה קוף.

( מתוך: בודהיזם מבוא קצר/ יובל אידו טל )

קוף

# מה תגלו?

- כמה קשה לתודעה להתמקד ברעיון אחד ולשהות בו ורק בו.
- סביר להניח שמחשבות נלוות עלו, רעשים, צלילים, תחושות ותשומת הלב נדדה למחוזות אחרים.
- אולי חשתם קוצר רוח.
- אולי עלתה בכם ביקורת על התרגיל או התנגדות להנחיות התרגיל.
- אולי לרגע שקעתם במשהו אחר לגמרי.
- אולי נזכרתם במשהו שאתם רוצים לעשות.
- אולי עלתה בכם בקורת עצמית על כך שאינכם מצליחים להתמקד במילה קוף.

( מתוך: בודהיזם מבוא קצר / יובל אידו טל )



# מהי "תחושה מורגשת" ?

תהליך בו אנו במגע עם סוג מיוחד של מודעות גופנית פנימית.

דרכה אנו מנסים להבין את עצמנו, ואת מערכות היחסים שלנו, ומחפשים דרכים כדי לשמור על הרגשתנו הטובה .

↓  
"תחושה מורגשת" – self sense

↓  
דרכו של הגוף לחוש חוויה בעלת משמעות.  
היא איננה חוויה שכלית אלא אירוע גופני פיזי.

# שימוש במילים המביעות תחושות פיזיות בהתבוננות אל תוך הגוף

מתח/שחרור לחץ/רפיון דחיסות/קלישות מוכר/זר  
צפוף/מרווח חם/קר סגור/פתוח קפוא/זורם  
חלק/מחוספס עכור/צלול עמום/ברור לח/יבש  
התכנסות/פרישה התרוקנות/התמלאות נעים/טורדני  
בעבוע, תסיסה, עקצוץ, נימול, צריבה, אוורור,  
נעילה, רוגע, רעננות, צפידות, מערבולת,  
פקעת, חסימה, סחרור, רטט, רעד, צמרור,  
פרפור, ממלא, פרכוס, דוקר, צובט, מועך, עוטף, קורע...

# מאפייני ה'תחושה המורגשת' בגוף

היא בעלת: מיקום, כיווניות, עוצמה, מירקם

ניתנת לביטוי באמצעות מילת מפתח:  
דימוי, מילה, משפט, צבע, צורה

כוללת בתוכה:

מחשבות, אמונות, דפוסים, תרבות, סיפור, זיכרון, רגש

# מגע עם "תחושה מורגשת" מחולל "תפנית-גוף"

הגוף חי ופוגש את הנושאים והחוויות ברובד עמום וכדי להיות איתו בקשר עלינו :

## להסכים לעצור ולהמתין

וכך להזמין את התחושה המורגשת עכשיו בגוף.

תחושה מורגשת זקוקה לתשומת-לב/המתנה, כדי להתהוות ולהתפתח. היא נמצאת בין התת מודע למודע והיא כל הזמן בתנועה ובהשתנות.

גלי המוח (EEG) מצביעים על דפוס אופייני המופיע כאשר מתרחשת "תפנית גוף" בשעת התמקדות. ( Don, N.S. 1977 )

# תיאורי גוף בעלי ביטוי נפשי

צרות עין

הלומות לב

חרון אף

ארשת פנים

היקשה לבו

שפתיים קפוצות

קלות ראש

פני מלאך

לשון חדה

חריקת שיניים

לבו נמס

הדם עולה לראש

פרפרים בבטן

מוג לב

קשה עורף

**"וגופך לי מבט וחלון וראי"...**

**(לאה גולדברג)**

# תודה על ההקשבה

## ותודה מיוחדת למוריי ממרכז שילוב

היחידה ללמודי המשך הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות – אוניברסיטת חיפה