

**חקר הסזורה, הרטט של הסינפסה והתנועה
השרירית והרגשית ברגע החיבור :
טיפול בקשיים זוגיים הקשורים למפגש
הגופני והמיני - ביון, מיינדפולנס וטיפול
ממוקד חמלה**

גבו וייס

ספטמבר 2017

הסזורה:

החתך, הסוף, התהום

שיש אחריו...

המשכיות, צמיחה והתפתחות

הסזורה, להבנתי, הנה מרחב של פחד, ומשתקפת ומתקיימת גם במרחב הסינפטי שעל הנוירותרנסמיטרים לצלוח, במעבר שבין רמות עומק שונות בגוף עצמו, במרחב שבין עור לעור ושבין נפש לנפש.

מבוא

אפשר לומר שאין כמעט חשיבות לסימפטומים המינייים. את כולם נוכל להבין כמתח וכיווץ (או כיבוי) שנוצר לקראת מפגש עם משהו מאיים/מתסכל, גבול שניתפס ככזה שאינו ניתן להצייה.

גם אין חשיבות לאבחנה אלא הבנה כדרך שהאדם פיתח כדי להתמודד - הכי טוב שהגוף והנפש יכלו בהתאם לכלים שעמדו לרשותם - עם האיום/תסכול.

ביון

"התפתחות פסיכואנליטית היא כזו שבה למטופל יכולת גדולה יותר לשאת ספק ולעמוד בסערה ובכאב הכרוכים במפגש עם אמת רגשית, מבלי לקרוס לשקר ולהונאה עצמית" (סזורה, עמ' 53).

יכולת זו מאפשרת חקירה של מה שבאמת מתרחש כרגע.

"עלינו (האנליטיקאים) להיות מסוגלים לחוות רגשות חזקים ובה בעת להיות מסוגלים להמשיך לחשוב בבהירות" (מתוך הסמינרים הקליניים בסן פאולו, 1978, סזורה עמ' 17)

התנסות

תרגיל 1 מתוך הפסיכותרפיה-דו.

עכשיו קמים ...

פסיכותרפיה-17

מוסאשי (1645): "בהימצאך בשדה הקרב, אפילו מצבך קשה, עליך להמשיך ולחקור ללא הרף את עקרונות האסטרטגיה כדי שתוכל לפתח בקרבך רוח יציבה" (עמ' 32).

מאסטר פונאקושי: "מטרת אמנות הלחימה האמיתית הנה פיתוח: Peaceful Warrior או Peaceful Courage. שהנם פיתוח כוח אומץ לב וכנות להתייצב מול הפחדים והשדים, להרגיע את עצמך, ולפעול פעולה מיטיבה ואפקטיבית מתוך בחירה ו-Wisdom.

Oshima: Many people consider only the mechanics of kumite (what to do)... but the main thing is actually **your subconscious mind and mentality**. What kind of **feeling** do you have? Your mentality must be **alert** to see your opponent's feeling and your feeling, too.

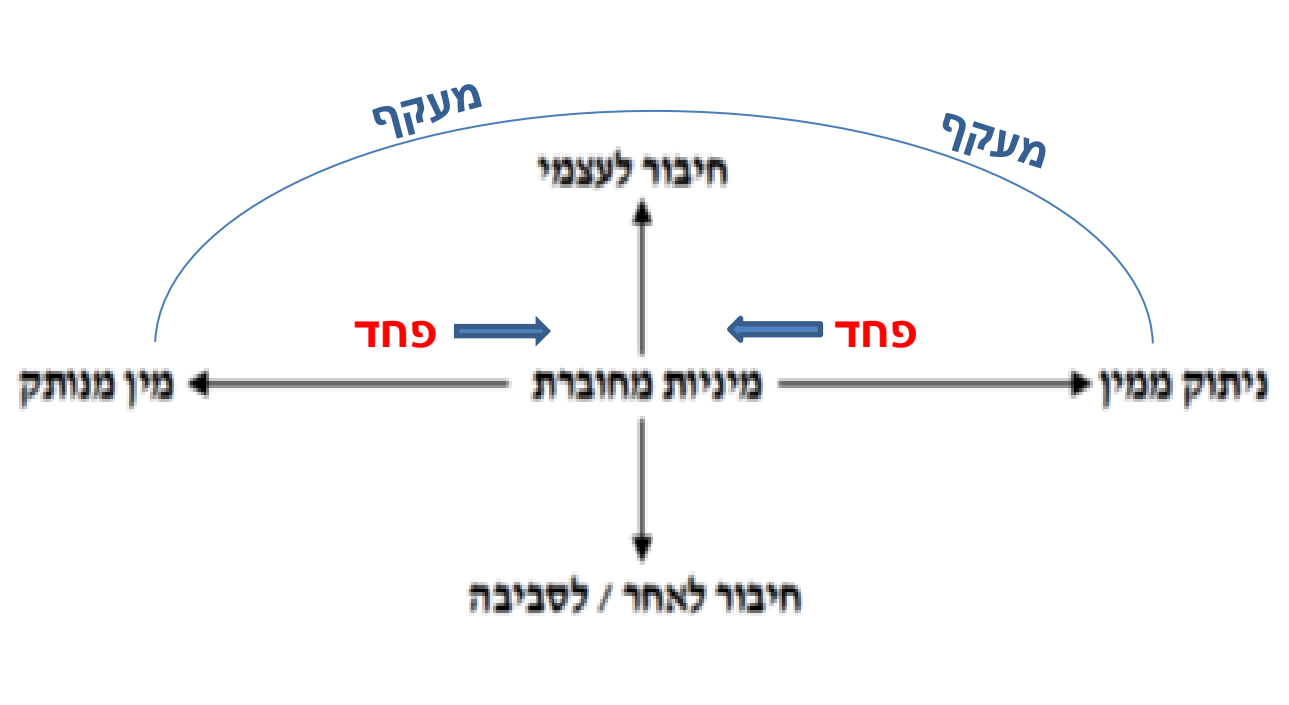
CFT & Psychotherapy-Do

"The Dalai Lama often points out that in order for us to use our minds effectively we need to cultivate '**calm mind**'. In the Martial Arts the focus is on learning **how to be in the moment, and fight or defend from a point of stillness rather than rage, terror or desire to humiliate and harm**...They recognize the importance of teaching people practices to **work with bodily arousal**".

Paul Gilbert - Founder of Compassion Focused Therapy

חיבור לטיפול בקשיים באינטימיות ובמיניות

קריסה לקצוות של ציר המיניות



Mindfulness

הגדרה של קבט-זין:

להישאר ולהתבונן בכל מה שמגיע ללא שיפוטיות וללא תגובתיות.

פמה צ'ודורון: פחד הוא תגובה טבעית להתקרבות לאמת "כשנגיע לאופק, כך אנו סבורים, ניפול מקצה העולם (סוף ומוות ולא סזורה).

כמו כל מגלי העולם, גם אנחנו נמשכים לגלות מה מחכה שם, בלי לדעת עדיין אם יש לנו האומץ לעמוד בפניו... (הרי) הדבר שאנחנו הכי פחות רוצים זה עוד פגישה עם 'המפלצת המפחידה'."

עלינו לעזור למטופלים להישאר: מיינדפולנס וחמלה – "שתי כנפיים של ציפור"

Compassion

(מקור המילה?)

מה שיאפשר לנו ללכת למקום המאיים/מתסכל, לחצות את הסזורה, זו החמלה.

חמלה לפי הדלאי לאמה: רגישות לסבל של העצמי ושל אחרים, עם מחויבות עמוקה לנסות ולהקל עליו.

במקום התרחקות – נשארים, מתקרבים, חווים, מקבלים, מכילים.

אמפטיה הינה הדהוד של רגש של בן אדם אחר, בין אם הוא חיובי או שלילי, נעים או לא נעים. האמפטיה יכולה להוביל מצד אחד לחמלה, אך מצד שני

למצוקה אמפטית, לצורך להגן על העצמי מפני המפגש עם הכאב (של עצמנו או של האחר). מצוקה אמפטית מנהלת חייהם של זוגות רבים. היא יכולה להוביל לשלל תגובות הגנה (מערכת האיום): תוקפנות או רחמים ורחמים עצמיים, או התרחקות, והימנעות.

"זה לא שאני משאיר אותה לבד, אני פשוט נס על נפשי",

כשמגיעים לטיפול...

נוכל לראות, מצב התפתחותי בו לא מתאפשרת חמלה - ואנו יכולים לדמיין מה מצב עניינים זה עושה למפגש המיני בין בני זוג:
"מערכת האיום מופעלת" ועוברים לאחד הקצוות של ציר המיניות. לא מתאפשרת קרבה, אינטימיות, חברות, צחוק, ידידות "ויחדנס".

ביון מדבר על התוצאות של פחד, צרות עין ושנאה... מצב זה מעורר את...

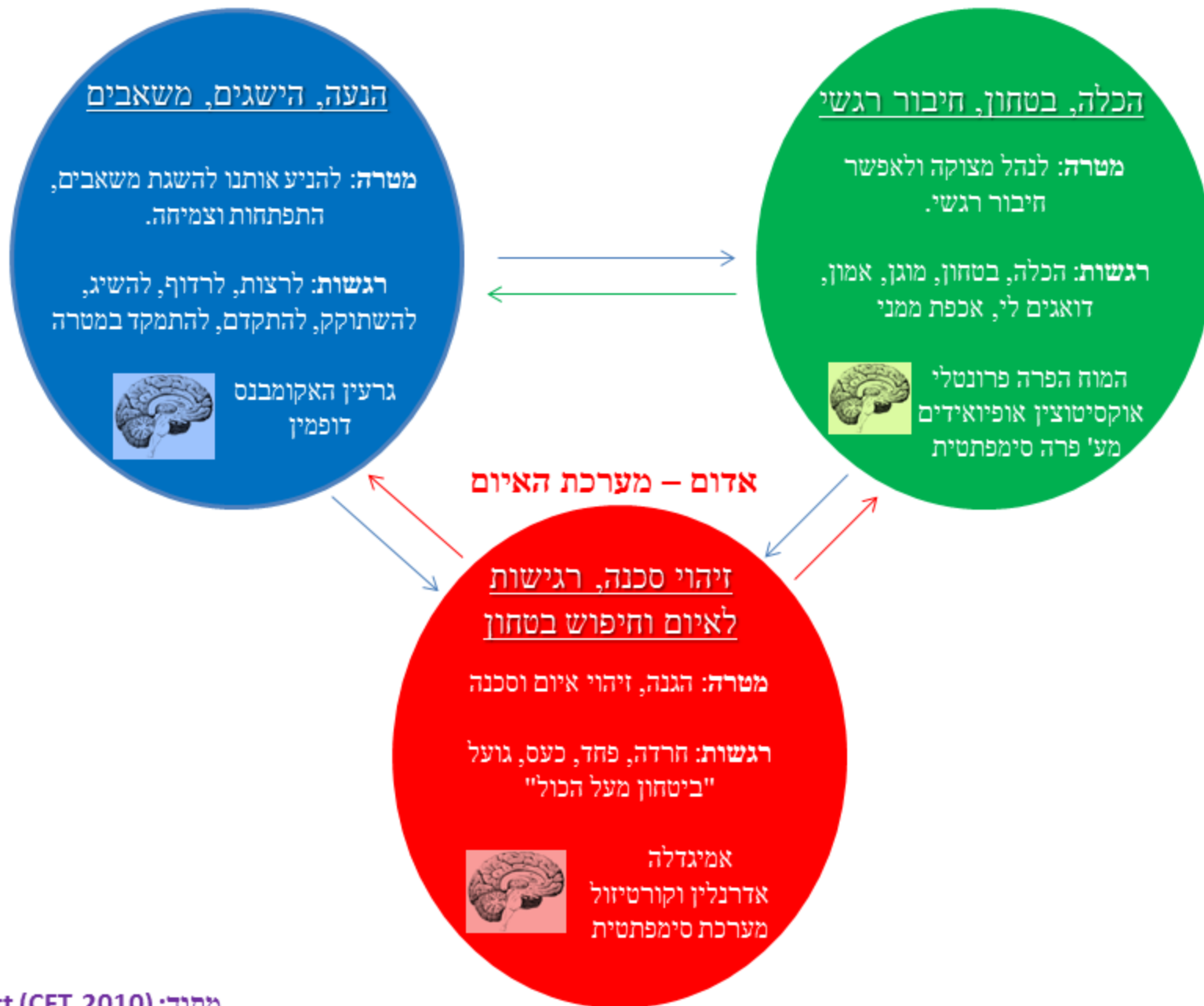
"הצורך להיפטר מהסיבוכים הרגשיים שבמודעות לחיים ומייחסים עם אובייקטים חיים, נראה כי המטופל אינו מסוגל לחוש הוקרת תודה או דאגה כלפי עצמו או כלפי אחרים... (ללמוד מן הנסיון).

אשר אלו מרכיבים מרכזיים בחמלה, חמלה עצמית ובאהבה ו-Caring.

מודל 3 המערכות של ה-CFT

כחול – מערכת הנעה

ירוק – מערכת רגיעה



Compassion in CFT

❖ **WISDOM**

❖ **STRENGTH & COURAGE**

❖ **WARMTH & KINDNESS**

❖ **NON-JUDGEMENTAL & NON-CONDEMNING**

Self Compassion by Neff

❖ **SELF KINDNESS**

❖ **COMMON HUMANITY**

❖ **MINDFULNESS**

התנסות



מיינדפולנס בזוג

תיאור מקרה

חמלה ומיינדפולנס בטיפול הזוגי

חקרו את הסזורה

**"חקרו את הסזורה, לא את האנליטיקאי,
לא את האנליזנד, לא את הלא מודע, לא
את המודע, לא את השפיות, לא את
הטירוף; אלא את הסזורה, את החיבור,
את הסינפסה..."**

(ביון, 1977, סזורה)

התנסות

:Self Compassion

פיתוח עצמי חומל / דמות חומלת שלי

ערוץ ב- youtube

**מדיטציות מיינדפולנס וחמלה, אשר נבנו במיוחד
למטופלים (אך מתאימים לכולם)**

בערוץ שלי ב youtube : Gabo Weis