

בגוף ההוכחה

המטפלים בפסיכותרפיה הגופנית, המשתמשים בגוף לטיפול במצוקות הנפש, מבקשים להסדיר את מעמדם המקצועי בישראל

דן אבן

חזה תפוס
עשוי להצביע
על עצבות
בלתי מבוטאת,
צוואר תפוס על
נרקיסים, ואגן
נוקשה על חוסר
יכולת להתחמר
לאדם אחר

שאימצה קהילת הפסיכותרפיה סטים הגופניים הוא עבורו של חוקר המוח ר"ר יאק פנקספ (Panksepp) מהאוניברסיטה של מדינת וושינגטון, שזיהה שבע מערכות רגש במוח: חיפוש, זעם, פחד, תאווה, דאגה, פאניקה/ צער ומשחק. עבודתו שהתפרסמה בספר אקדמי ביולי 2012 העלו כי הרגש לא נוצר רק במעטפת המוחית אלא במבנים במעמקי המוח, וכי טיפול המשלב דיבור ותנועה יכול להוביל להפעלתו מהמעטפת המוחית, פנימה לתוך המוח.

ברבטו עצמה חקרה את הקשרים בין מערכת העצבים המייצגת את הנפש למערכות נוספות פנימיות בגוף, באופן שיכול להצביע על קשר בין התכווצות באיבר כלי דתה, חזה תפוס עשוי להצביע על עצבות בלתי מבוטאת, צוואר תפוס על נרקיסים ואגן נוקשה על חוסר יכולת להתחמר לאדם אחר. אם נבין שמצוקה נפשית כמו דיכאון אצורה בבית החזה, נוכל לשהר את החזה ולחיות רגשות שהדיכאון מסתיר, כמו עצבות. מפת החסמים הגופניים יכולה לתת תמונת היסטוריה אישית של האדם עור מהשלב העוברי, מסבירה ברבטו.

תחום נוסף בחקר המוח שהתפתח ב-20 השנים האחרונות וממנו שואבת הפסיכותרפיה הגופנית הוא חקר נירוני המראה (Mirror Neurons) - תאי העצב במוח המגיבים לא רק לפעילות של האדם או החיה עצמם אלא אף לפעילות דומה של אדם או חיה אחרת, מה שמצביע על תפקידם האפשרי בכולות חיקוי ולמידה ורגישות חברתית. לדברי לייבמן, "חוקרי מוח החלו להבין שתפקיד המוח והגוף שונים משחשבונו, ולא רק החשיבה אלא גם החושים מחברים את האדם למציאות. פסיכותרפיה גופנית

ציאליים. אך אצל כל אלה הבסיס הוא בעבודה ורבאלית עם המטופל, ואילו הפסיכותרפיה הגופנית שנותנה מחוץ למסדר משלבת התייחסות לחוויה הגופנית מעבר לטיפול המילולי".

מתקרבים למדע

הפסיכותרפיה הגופנית נכנסה לישראל כעיסוק טיפולי בתחילת שנות ה-90. בשנת 1992 נפתחה מגמת הלימודים הראשונה במכללת רידמן, שהלימודים בה אורכים כיום חמש שנים ואינם מוגדרים כלימודי תואר אלא ליימודים לעיסוק טיפולי, הכוללים חמישה חודשי סטאז' בבתי חולים. לאחר קבלת תעודת הגמר, מרבית המטפלים בארץ, שכיום מספרם מוערך במעל ל-100, לא יכולים להשתלב במסודות הרפואה עקב מחסור בתקנים ורוב הפעילות נעשית בקליניקות פרטיות. לדברי ברבטו, "בעבר אנשי מקצוע ראו בעיסוק שלנו משהו מוזר, הכלאה בין פסיכולוגיה והתעמלות, אך היום יותר ויותר מקבלים את זה". בחודשים האחרונים עובדת הפסיכותרפיה הגופנית מהפך המלווה בגילויים החדשים במדעי המוח. תגליות המבוססות על מערכות מוחיות המשלבות דיבור ותנועה מאומצות בהדרגה בידי הפסיכותרפסטים הגופניים כראיות מדעיות העשויות להסביר את הצלחת הטיפול. לדברי ברבטו, "המדע הקרוב ביותר לטיפול פסיכותרפיה גופנית הוא פסיכונירויאנדוקרינואימונולוגיה (PNEI), שהוא מדע הבוחן את הקשר שבין המערכת הפסיכיאטרית, הנורולוגית, האנדוקרינולוגית (המסבירה את פעילות ההורמונים) והאימונולוגית (הקשורה בתפקוד המערכת החיסונית של הגוף)". אחד המחקרים המתמשכים

כותרפיה גופנית לבסס את מעמדם המקצועי. ברבטו פועלת באיטליה כחברת הארגון האיטלקי לאנליזה רייכיאנית (S.I.A.R.) - איגוד המידע טיפולים נפשיים לפי גישתו של וילהלם רייך, מתלמידיו של פרויד שנחשב לאבי הפסיכותרפיה הגופנית. במדינה זו, הפסיכותרפיה הגופנית היא אחד מארבעת ענפי הפסיכותרפיה המקובלים, לצד פסיכואנליזה, טיפול התנהגותי-קוגניטיבי וטיפול פסיכודינאמי.

לדברי ברבטו, "באיטליה צריך תואר בפסיכולוגיה או רפואה ושינה התמחות באחד מארבעת הענפים כדי להפוך לפסיכותרפסט". אף על פי שארבעת מקצועות הפסיכותרפיה אינם כלולים בסל הבריאות הציבורי באיטליה, כולם נתפשים כטיפולים מקובלים. בישראל לעומת זאת המצב שונה, ועל אף שלימודי הפסיכותרפיה הגופנית נמשכים כחמש שנים בדומה ללימודי תואר שני בפסיכולוגיה, פסיכותרפסטים גרפניים אינם מוכרים כאנשי מקצוע רפואי במשרד הבריאות. בארץ אין חוק לפסיכותרפיה, ולפסיכולוגיה עדיין שמור מעמד מיוחד בקרב המקצועות המטפלים בפסיכותרפיה. ב-2010 התקבל שינוי לחוק הפסיכולוגים המאפשר לכל פסיכולוג לעסוק בפסיכותרפיה בתחומי, וזאת לאחר שבמשך שנים הפסיכותרפיה בישראל - על אף שהיא נחשבת לעיסוק פרוץ - היתה מוגבלת בתוך קהילת הפסיכולוגים לפסיכולוגים קליניים בלבד.

לדברי אמיר לייבמן, ראש בית הספר לפסיכותרפיה גופנית במכללת רידמן וחבר הנהלה בארגון האירופי, "יש בארץ בלבול בנוגע למינוח של פסיכותרפיה. מי ששולט ברעת הקהל והשפה הם הפסיכולוגים, ועם השנים נוספו הפסיכיאטרים והעובדים הסרי-

"לצד פסיכותרפיה גופנית עדיין אינה מה מוכרת אך הופכת מרכזית מיום ליום", אומרת לואיזה ברבטו, העומדת כיום בראש הוועדה המדעית של הארגון האירופי המאגד מטפלים בפסיכותרפיה גופנית (EABP). התחום הטיפולי המשלב דיבור מילולי עם תנועה ופעילות גופנית מבקש לאחרונה לבסס את מעמדו המקצועי בישראל.

בשנים האחרונות נכנסים בהדרגה המטפלים בפסיכותרפיה גופנית למוסדות רפואיים בארץ, בין השאר למחלקות אונקולוגיות למחלקות משלמים לחולי סרטן, למחלקות כירורגיות למתן טיפול המאיץ החלמה מניתוחים ולמסודות הפסיכיאטריים, כדי לספק למשל בהפרעות חרדה ובהפרעות אכילה מסוג אנורקסיה.

מחקרים מהשנים האחרונות מציגים את הישגי הפסיכותרפיה הגופנית, אם כי השיטה עדיין מסומנת כטיפול אלטרנטיבי ולא כתחליף לטיפול רפואי מקובל. "עבודות הראו כי כשחולי סרטן מסיימים סבב טיפול רפואי, טיפול בפסיכותרפיה גופנית יוכל להפחית מהסיכון של חזרת המחלה", אומרת ברבטו.

מחקר נוסף שעושים בימים אלה בישראל חוקרים מבית הספר לפסיכותרפיה גופנית במכללת רידמן, במסגרת מחלקה כירורגית בבית החולים וולפסון, העלה בממצאי ביניים כי בקרב מנותחים, בין השאר לאחר ניתוחי קיצור קיבה, אלו שעברו פסיכותרפיה גופנית אמנם חוו כאבים לאחר הניתוח בעוצמות גבוהות יותר אך החלימו מהר יותר.

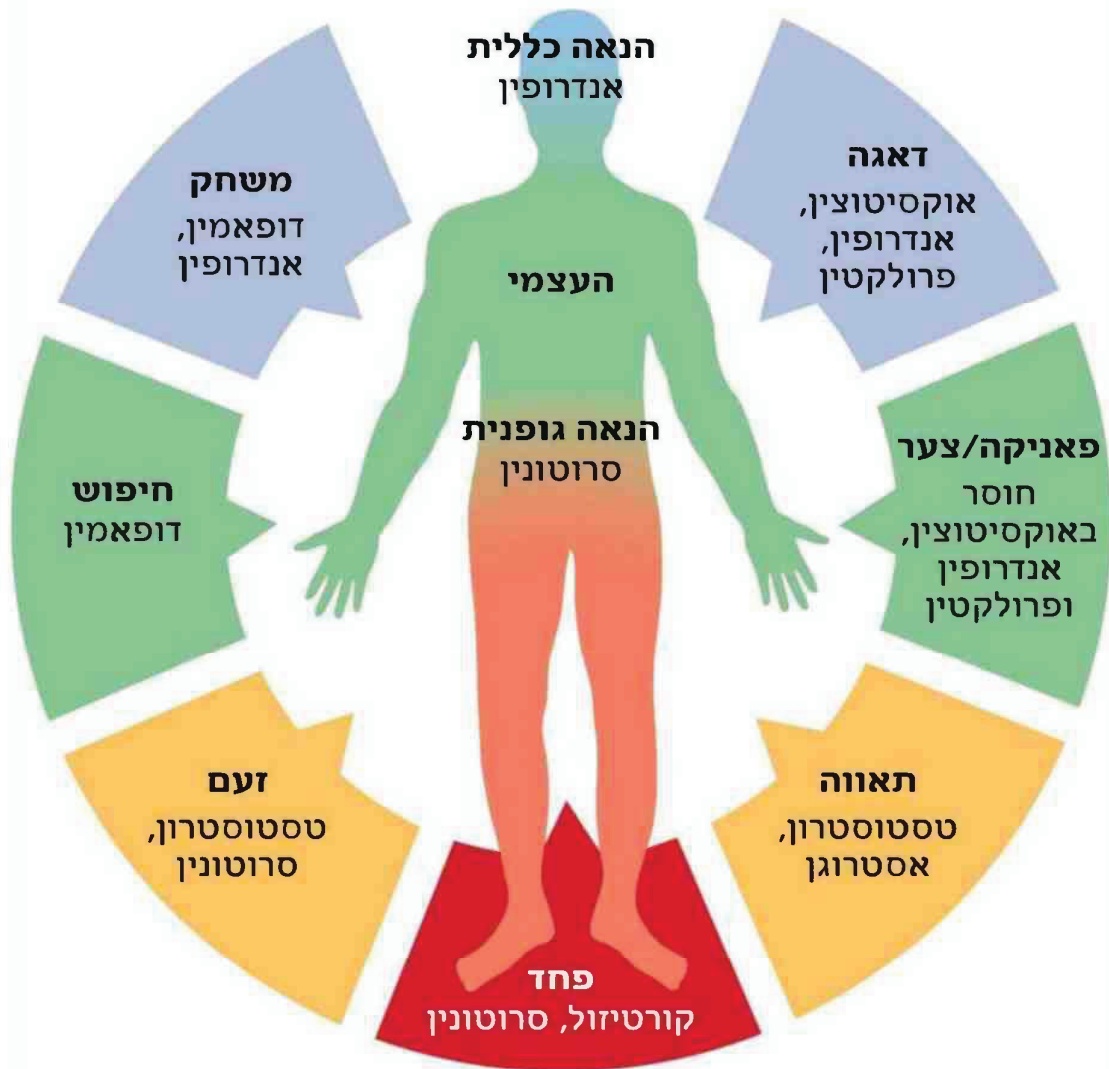
במדינות אירופה מצליחים בעשורים האחרונים המטפלים בפסי-



FIBEP

שבע מערכות הרגש בפסיכותרפיה גופנית

הקשר בין רגשות, הורמונים ומוליכים עצביים



מתוך מאמרה של לואיזה ברבטו

כבר מזמן מתייחסת לחושים כאל כלי לחיבור לנפש האדם. על רקע התמורות בעולם, גם בישראל מוקמים בימים אלה איגודים מקצועיים כדי לקדם את הפסיכותרפיה הגופנית ואף להסדירה כמקצוע טיפולי במשרד הבריאות. ארגון ראשון לפסיכותרפיה גופנית

בישראל נוסד בכינוס של הארגון האירופי (EABP), שנערך החודש בישראל. זהו ארגון אוטונומי המאגד 20 מטפלים ותיקים בענף ומשמש נציגות לארגון האירופי. ארגון שני הוא איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה, המבקש לפעול לצד איגוד הפסיכותרפיסטים הישראלי

לקידום הפסיכותרפיה כעיסוק טיפולי בארץ ולשים דגש גם על שילוב החוויה הגופנית. לפי לייבמן, ארגון זה יהיה פתוח גם לעיסוקים נוספים המשלבים גוף ונפש, למשל ביבליותרפיסטים המטפלים באמצעות תהליכי קריאה וכתיבה.