

בין וינה לבייג'ינג

יחסי גוף-נפש

בפסיכותרפיה בתזמננו

נעמי אורבך-שבילי

תמר אשל-ביאלר

ענת דרוקר

יורי סלע

אלון רשף

BETWEEN VIENNA AND BEIJING:
MIND-BODY RELATIONS IN CONTEMPORARY
PSYCHOTHERAPY

Naomi Urbach Shvily
Tamar Eshel Bialer
Einat Drucker
Yorai Sella
Alon Reshef

עורכת ראשית: עדי כהן
עריכת לשון: אלישבע עשת
הגהה: ציפי גוריון-מורדי

עיצוב: עדי זגרון

דמות על הכריכה: סוחר שמי, פסלון קבר, חרס, שושלת "טאנג"
(מאה 7), סין מאוסף וילפריד ישראל, מוזיאון וילפריד לאמנות ולידיעת
המזרח, קיבוץ הזורע. באדיבות המוזיאון.
הרקע הכחול על הכריכה: חלק מצילום של Fok Pat כפי שפורסם
בספר 'Quiet Beauty of China' בהוצאת Rizzoli (1987). באדיבות
.Lamunière SA

נרפס ברפוס הפיל הורוד בע"מ, חולון
© כל הזכויות שמורות להוצאת הקומה השישית
נרפס בישראל, 2025

הקומה השישית: השרון 14, תל אביב 6618507
6thfloortlv.com

ספר זה, פרי עבודת חשיבה וכתיבה משותפת שנמשכה כעשור, עמד לראות אור בסוף 2023. בעקבות אירועי השבעה באוקטובר, שהותירו אותנו שרויים בכאב ובהלם, החלטנו על דחיית ההוצאה לאור של הספר. בתחילה, מתוך הכאוס, ההלם ורעש המלחמה אף עלה בנו הספק בדבר המקום שיש לספר במציאות החדשה שכולנו התמודדנו ומתמודדים עמה.

בחלוף החודשים החלה להתנסח בנו ההבנה שהספר, המוקדש ליחסי גוף־נפש ולצורות השונות והמיטיבות של פסיכותרפיה, נחוץ עתה אולי יותר מתמיד: נחוץ לנו, ציבור המטפלים והמטפלות, כמרחב חשיבה לחיבורים בין שפות שונות, בין פנים לחוץ, וכחומר הזנה המאפשר אינטגרציות שונות בתוכנו; נחוץ לאנשים בכלל ולפונים לטיפול נפשי בפרט כמצע שמפנה מקום לדיאלוגיות, ומכיר במגוון צורות ביטוי של כאב נפשי והאפשרויות לשאתו.

בתוך המציאות המורכבת בה אנו חיים ועובדים, שרוויה (גם) בפיצולים, התקפות והגנות, ניסינו לפרוש דיאלוג בין רעיונות שונים, לעיתים מנוגדים, המקיימים יחס דיאלקטי ומפרה. אנו מציעים את הספר כהזמנה לחתירה לאינטגרציה, הכרה בשונות והערכתה, וכמסע בין הקולות והתרבויות שבתוכנו, ומקווים שהספר יהיה בעל ערך לכל המתמודדים עם מכאובי הלב והגוף.

תוכן העניינים

7.....	על הכותבים
11.....	הקדמה
15.....	מבוא
25.....	פרק 1 - הגוף של אנשי המילים - עינת דרוקר
26.....	גלגולי הגוף בטיפול - היבטים תיאורטיים ופרסונליים
29.....	ריבוי ערוצים ואמיתות טיפוליות
30.....	רב־גונית עבודת הנפש
35.....	בין מודל של אינטגרציה למודל של ריבוי שפות
37.....	על מילים וגוף
39.....	הגוף במרכז - מצבים נפשיים להעדפת טיפול דרך הגוף
40.....	מרחב ההתנסות - קלינית ואישית
44.....	עבודה גופנית בטיפול כחרב פיפיות?
46.....	מפגש בין שפות - מרחב הדיאלוג של השונות
47.....	סיכום ודיון
50.....	ביבליוגרפיה
52.....	הדיאלוג על פרק 1 - הגוף של אנשי המילים
62.....	הסיפור של עינת
	פרק 2 - גוף־נפש־משמעות - סיפורה של 'מצוקה ללא שם' -
65.....	תמר אשל־ביאלר
	מהם 'משקפיים אנתרופולוגיים'? - היכרות עם
67.....	הפרספקטיבה האנתרופולוגית
71.....	מבט אנתרופולוגי על הרפואה המערבית
74.....	מצוקות ללא שם במרחב הביו־מדיקלי
79.....	הסבר נפשי למצוקה פיזית
84.....	מצוקות מעוגנות בגוף
88.....	מצוקות ללא שם בהיבט הבין־תרבותי
92.....	גוף־נפש־משמעות - בשבחי אִי־הידעה
98.....	הילכו שתיים יחדיו? - הרחבת הפרספקטיבה הטיפולית
102.....	ביבליוגרפיה
	הדיאלוג על פרק 2 - גוף־נפש־משמעות -
109.....	סיפורה של 'מצוקה ללא שם'
121.....	הסיפור של תמר

פרק 3 - החזקה, הכלה ואינטגרציה באשפוז פסיכיאטרי הגוף

125	הרפואה המשלימה - אלון רשף
127	איכויות אשפוז ותהליכים נפשיים וגופניים הכרוכים בו - מבט על...
131	היבטים של החזקה והכלה באשפוז
144	הגוף
149	רפואה משלימה
154	סיכום
156	ביבליוגרפיה
	הדיאלוג על פרק 3 - החזקה, הכלה ואינטגרציה באשפוז
158	פסיכיאטרי - הגוף והרפואה המשלימה
170	הסיפור של אלון

פרק 4 - הצי - על תרומתו של 'השלישי' להבנת תנועת החיים -

172	ייחסי גוף־נפש - נעמי אורבך־שבילי
176	מה הוא הצי? - אספקטים של תנועה ביקום ובאדם
180	תרומת הצי לשפת הפסיכותרפיה
194	ביבליוגרפיה
	הדיאלוג על פרק 4 - על תרומתו של 'השלישי' להבנת
195	תנועת החיים וייחסי גוף־נפש
209	הסיפור של נעמי

פרק 5 - מהפירוש האמפטי למותאמות הגוף־נפש כפירוש -

213	התבוננות זן בנוכחותו של המטפל - יורי סלע
220	תרגול מדיטטיבי ופסיכואנליזה בתזמנו
221	דפוס החשיבה והלך הרוח של האנליטיקאי
223	התבוננות מחודשת בתשומת לב מרחפת - אמפטיה, התאמה והיחדרות הדדית -
228	מבט זן על מעורבות ונוכחות
230	התאמה ומעורבות בין־אישית
233	נוכחות אמפטית - מפירוש המציאות להתמרת המציאות
236	סיכום ודיון
241	ביבליוגרפיה
	הדיאלוג על פרק 5 - מהפירוש האמפטי למותאמות הגוף־נפש
246	כפירוש - התבוננות זן בנוכחותו של המטפל
253	הסיפור של יורי

257.....אחרית דבר

269	עומק העמק, גובה ההר - דבר העורכת
-----	----------------------------------

על הכותבים

נעמי אורבך-שבילי, פסיכותרפיסטית באוריינטציה דאואיסטית ובודהיסטית ומדריכה. מטפלת מוסמכת ברפואה סינית. מייסדת-שותפה של 'מכון דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' ושל 'התוכנית לפסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב', ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב. בעבר חברה בצוות פיתוח רעיוני של השירות הפסיכיאטרי, בית-חולים 'העמק', וחברה בוועדת-ההקמה של 'איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה'. מטפלת ביחידים ובזוגות, ומנחה קבוצות קריאה. מורה מוסמכת ל'גי'ננג צ'ייגונג'. העיון בכתבים דאואיסטים ועמו תרגול והתבוננות במופעים החיצוניים והפנימיים של הצי"ם עבורי מקור השראה עיקרי להעמקת הבנת האדם ועולמו הנפשי.

תמר אשל-ביאלר, פסיכולוגית קלינית בכירה ודוקטורנטית בחוג לאנתרופולוגיה באוניברסיטת חיפה. הדוקטורט: "מצוקה ללא שם" עוסק בסימפטומים פיזיים לא מוסברים רפואית. עבדה 22 שנה כפסיכולוגית קלינית במרכז רפואי העמק, מקימה-שותפה של תחום טיפול גוף-נפש במרכז. מדריכה ומרצה בתחום פסיכותרפיה בשילוב גוף-נפש במסגרות שונות. כיום פסיכולוגית קלינית בעמך סניף קריות, מנחה קבוצת "מרחב נשימה", קבוצה טיפולית גופנפש לנפגעי חרדה בעקבות המלחמה. בעלת קליניקה פרטית בקרית טבעון.

עינת דרוקר, פסיכולוגית קלינית בכירה. מנהלת מערך השירות

הפסיכולוגי בבית חולים "העמק" עפולה. רקע מגוון של עשייה קלינית והכשרת אנשי מקצוע, ובכלל זה מרצה במסגרות מקצועיות שונות בתחום החשיבה הדינמית. עוסקת בקידום חשיבה ועשייה משלבת של גישות ושפות טיפוליות שונות.

ד"ר יורי סלע, פסיכולוג קליני, פסיכואנליטיקאי, פסיכותרפיסט אינטגרטיבי ודוקטור לפסיכואנליזה פרשנות ותרבות. ייסד את בית ספר 'מגע' לשיאצו והוא מייסד שותף של 'מכון דמו"ת לפסיכותרפיה של נוכחות וחיוניות' ושל 'התוכנית לפסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב', ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב. חבר ב'מכון ת"א לפסיכואנליזה בת-זמנינו', ובעבר חבר בצוות פיתוח רעיוני של השירות הפסיכיאטרי בבית חולים 'העמק' ובוועדת-ההקמה של 'איגוד ישראלי רב-תחומי לפסיכותרפיה'. מלמד ב'תוכנית לפסיכותרפיה' באוניברסיטת תל אביב, וכן בתוכנית ההכשרה ובתוכנית הבין-תחומית ב'מכון ת"א לפסיכואנליזה בת זמנינו'. מתרגל טאי-צ'י וזאזן מזה כ 40 שנה. חוקר וכותב בנושאים של אי-שניות, פסיכולוגיה מזרח-מערב, קשרי גוף-נפש בפסיכואנליזה ופנומנולוגיה. פרסם ספרי שירה, פרוזה ועיון.

ד"ר אלון רשף, פסיכיאטר, מנהל המערך לבריאות הנפש במרכז הרפואי העמק, ומרצה בכיר בפקולטה לרפואה בטכניון. בוגר ביי"ס לפסיכותרפיה דינמית באוריינטציה פסיכואנליטית, ובוגר קורס הכשרה ברפואה סינית לרופאים. תחומי עניין והשפעה נוספים - משחק, טאי צ'י, ותרגול מדיטציית ויפאסנה. עוסק בחקירה והטמעה של אינטגרציה של שפות שונות בטיפול בנפש - פסיכותרפיה ופסיכיאטריה עם רפואה סינית מסורתית, גוף ונפש, גישות ברוח התרגול הבודהיסטי ועוד.

על העורכת

עדי כהן, פסיכולוגית רפואית מומחית מדריכה, עובדת לפי מודל אינטגרטיבי ממוקד גוף, סכמות ויחסים. מובילה את תכנית ההתמחות

בפסיכולוגיה רפואית בבית קוגניטיקה. מייסדת שותפה של "בית הספר לפסיכותרפיה מבוססת מחקר ומצוינות קלינית". מנהלת ועורכת ראשית ב"קומה השישית" - מרחב מפגש, למידה ותרכות לאנשי מקצועות הטיפול והרפואה ובית הוצאה לאור. בוגרת התוכנית התלת-שנתית לפסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב באוניברסיטת ת"א בשיתוף מכון דמו"ת. עוסקת בטיפול, הדרכה, הוראה ועריכה.

הקדמה

ממבט ראשון ספר זה עשוי להיראות לקורא כאסופה אקראית של מאמרים העוסקים בשילוב הגוף בטיפול נפשי, אך אין הדבר כן. הספר, המאגד בתוכו חמישה פרקים וחמישה דיאלוגים, הוא תוצר של שיח מתמשך שהתקיים לאורך מעל עשור (בין השנים 2007-2020) בין חמישה מטפלים שונים, שעבודתם היא תמהיל ייחודי בין עולמות תוכן של פסיכיאטריה, פסיכולוגיה קלינית, בודהיזם, רפואה סינית, טיפול בתנועה, פסיכותרפיה אינטגרטיבית ואנתרופולוגיה. על כן אי-אפשר לומר שהספר הוא אסופה, אלא מארג של פרקים המהדהדים זה את זה, וביניהם - דיאלוגים שהתקיימו בהמשך לכתיבתם. בראיית-על ניתן לומר שבמרכז הספר מונח הדיון בטיפול אינטגרטיבי גוף-נפש בתוך קונטקסט של תהליך ומפגש בין שותפים, וזאת בשאיפה ליצור דיאלוג תוך חיפוש דרך לפתוח ולפתח ערוצי מחשבה ועשייה בתחום. ספר זה הוא תוצר בעל צורה מגובשת. עם זאת, הוא אינו סגור או מוגמר, אלא משקף תהליכי התפתחות בחשיבה ובהוויה של כל אחד מהכותבים בפני עצמו ושל השותפים יחד כקבוצה, עם וללא קשר לתהליך כתיבה זה. כדי לשקף את התהליכיות המהותית ביצירת הספר ולהשאירו חי וחופשי ככל הניתן, הוחלט, לצד מחשבה והעמקה בעולם התוכן, לייצג באופן עריכתו את הדרך שבה התקיימו המפגשים והדיאלוגים המשותפים, ואת התוצרים שהתקבלו דרכם.

לכן, לאחר כל פרק עיוני מופיעים כלשונם 'דיאלוגים' שהם דיונים, סוערים לעתים, שערכו חברי הקבוצה סביב התכנים של כל פרק. דיונים אלו, המופיעים ב'פונט' אחר, משקפים הן את ההסכמות והן את הפערים בין שותפים לדרך שהכשרותיהם הטיפוליות שונות ומגוונות. בנוסף, בתום כל פרק, מופיעים חלקים המציגים את 'הסיפור האישי' של הכותבים. חשבנו שדרכם המקצועית-אישית של הכותבים מהווה תיעוד משמעותי המשפיע על מהות הספר, קרי, על הדרך שבה גישות קונבנציונליות וחלופיות יכולות להידון בצורה פתוחה וכנה באופן ישירה בצורה מיטבית את טובת ציבור המטופלים. כמו לגבי הדיונים הדיאלוגיים, ערכם של חלקים אלו בחריגתם מהממד האישי הצר: הם מייצגים מקורות ורקעים של אנשי טיפול רבים המחפשים את דרכם בין עולמות הטיפול ועולמות התוכן השונים מתוך רצון לחתור לדיאלוג, לפגוש וליישב סתירות ולתור אחר דרכם הייחודית בשדות מקצועיים אלו.

הקוראים מוזמנים, אם כן, לקרוא את הספר כספר עיון בלבד או לפנות גם לחלקיו הדיאלוגיים והאישיים יותר.

הספר נפתח בפרק של עינת דרוקר, "הגוף של אנשי המילים", העוסק בשאלת שילוב הגוף בטיפול נפשי אצל מטפלים שהעבודה עם הגוף אינה חלק מהשפה הטיפולית שלהם. עינת משתפת את התהליך האישי שעברה, תוך חשיפה לכתובה תיאורטית על היבטים גופניים בטיפול נפשי והתנסות אישית. בפרק היא מרחיבה בנושא חיבור המטפל לגופו כתנאי לעבודה טיפולית מוכוונת גוף, ומעלה שאלות מעניינות על ריבוי השפות הטיפוליות בימינו ועל קווים מנחים בקביעת סוג הטיפול (treatment of choice).

הדיאלוג על הפרק של עינת הוביל לשני כיוונים. הראשון, המובא גם בדיאלוג שבסוף המאמר, עוסק בדיאלקטיקה בין מילים ותחושות ובין המשגה פסיכולוגית לפנומנולוגיה. השני, לסיפורם האישי של כל אחד מהכותבים בהקשר להתגבשותו כמטפל העוסק ביחסי גוף-נפש. חלק זה עובד לסיפורים אישיים, ובדיעבד הבנו שסיפורים אישיים אלו

מסייעים להבין ולהבהיר את נקודות המבט הייחודיות של כל כותב, ולכן הם חותמים את הפרקים.

הפרק השני, מאת תמר אשל-ביאלר, "גוף-נפש-משמעות - סיפורה של מצוקה ללא שם", עוסק בתופעה של סימפטומים גופניים שלא נמצא להם הסבר רפואי. המחברת מציעה את הפרספקטיבה האנתרופולוגית כדרך אחרת להתבונן על התופעה הזאת, דרך שבה ניתנת תשומת לב לאופן שבו אנשי מקצוע ומטופלים מבנים את החוויה שלהם. הפרק מדגים את התרומה הטיפולית הפוטנציאלית של הגישה, תוך שימת דגש על חשיבות ההחזקה של אי-הידיעה האינהרנטית במצבים אלו. הדיאלוג בעקבות הפרק של תמר נוגע בשאלות של אבחנה, אחריות ומצוקת המטופלים והמטפלים נוכח אי-הוודאות המתעוררת כאשר החלוקה המקובלת של פתולוגיות ל'נפשיות' או 'גופניות' קורסת או שבכלל אינה רלוונטית.

הפרק השלישי, מאת דוקטור אלון רשף, נקרא "החזקה, הכלה ואינטגרציה באשפוז הפסיכיאטרי - הגוף והרפואה המשלימה". הפרק עוסק במאפיינים של אשפוז פסיכיאטרי ובתהליכים הנפשיים והגופניים הכרוכים בו, ודן בהיבטים של החזקה והכלה באשפוז ובשילוב של התערבויות מהרפואה המשלימה במחלקה פסיכיאטרית. הדיאלוג בעקבות הפרק נוגע בהיבטים של חיבורים בין התיאוריה לפרקטיקה בכלל, ובאופן ספציפי יותר, לחיבור בין תיאוריות פסיכואנליטיות לבין מקומו של הגוף הקונקרטי בפרקטיקה של אשפוז ובתרומות של רפואה משלימה לחיבור יוצא דופן זה.

הפרק הרביעי, מאת נעמי אורבך-שבילי, "צ'י - על תרומתו של 'השלישי' להבנת תנועת החיים ויחסי גוף-נפש", מוקדש לבחינת החידתיות של יחסי גוף-נפש מפרספקטיבה של ההגות הדאואיסטית ושל הרפואה הסינית המסורתית. מתוך פרספקטיבה זו הפרק כולל הסבר על המושג 'צ'י' (חיוניות) ברפואה סינית, ומסביר כיצד ניתן להיעזר בחשיבה על הצ'י בטיפול נפשי-פסיכותרפויטי. הדיאלוג בעקבות הפרק של נעמי עוסק בחידוד המושג החמקמק 'צ'י',

בפוטנציאליות נפשית־גופנית ובהיבטים של חיוניות ונוכחות המטפל. הפרק החמישי והאחרון, מאת דוקטור יורי סלע, "מהפירוש האמפתי למותאמות הגוף־נפש כפירוש - התבוננות זן בנוכחותו של המטפל", שם במרכזו את נוכחות המטפל ואת אפשרות פיתוחה באמצעות תרגול מדיטטיבי, תוך הדגמה כיצד מחוותיו הלא־מילוליות של המטפל והאופן שהוא נוכח עם מטופלו בחדר הטיפולים משמשים התערבויות טיפוליות בפני עצמן. הדיאלוג בעקבות הפרק העלה שאלות באשר לאפשרות להגדיר מחוות לא־מילוליות, ובכללן להגדיר את מותאמות הגוף־נפש של המטפל כפירוש.

מארג החיבורים בספר הוא מעין מניפה רבת־גוונים של הקשרים בין הגוף לנפש. הוא משרטט את הרעיונות של הכותבים סביב נושא זה בכלל, ומדגיש, על ידי וינייטות טיפוליות והצגות מקרה קצרות, את מחשבותיהם הספציפיות בנוגע ליישומים טיפוליים בפרט. בספר נפרשת, בדרכים מפורשות ומובלעות, התפיסה על חשיבות ההתייחסות לקשרי גוף־נפש בטיפול נפשי ועל טיפוח היכולת של האדם לחיות את חייו מתוך חיבור פנימי לרגשותיו, לגופו ולחיויית משמעות בעולם, כחלק מהמהלך הטיפולי. מאחר שנוכחות המטפל בחדר הטיפולים היא חלק מהמצע ההכרחי לתהליך זה, תפיסה זו מקפלת בתוכה עמדה אתית שלפיה על המטפל לטפח את נוכחותו ואת חיוניותו עבורו ועבור מטופליו. אנו מקווים כי השיח המוצג כאן לפני הקוראים, המורכב ממארג של פרקים ושיחות, יפרה ממבט־על, ירחיב את צורות המחשבה המקובלות, וישרטט לקוראים קווי מתאר של מודלים אפשריים לעבודה עם אוכלוסיות שונות בקליניקה הפרטית ובמחלקות פסיכיאטריות.

מבוא

ההר והעמק

ספר זה הוא תוצר של מפגשים מתמשכים בין חמישה אנשי מקצוע בתחום הפסיכותרפיה: בין נעמי אורבך-שבילי וד"ר יורי סלע ממכון דמו"ת בירושלים, "אנשי ההר", לבין תמר אשל-ביאלר, עינת דרוקר וד"ר אלון רשף מהמרכז הרפואי "העמק" בעפולה, "אנשי העמק". החבירה של החמישה התרחשה בהדרגתיות במשך שנים, ולוותה בפיתוח חשיבה תיאורטית, ביצירת שירותים טיפוליים חדשים ובחווה על שותפות הדרך. הדיאלוג שנוצר בין החמישה מחזיק עומק של חשיבה פילוסופית לצד עשייה פרקטית נוכח האיכויות השונות שכל אחד מביא עימו ונוכח ייחודו של המסע האישי והמקצועי של כל אחד ואחת.

ספר זה נולד מתוך תשוקה. תשוקה אל האחר ואל האחרות, תשוקה להעמיק את מרחב ההבנה ותשוקה להרחיב את מרחב העשייה. התשוקה הזאת - המייצרת קשרים, המחברת ופורמת, והנותרת לא-מסופקת - הצליחה לחבר בין אנשים שהמרחק ביניהם משמעותי בכמה ממדים: מרחק גיאוגרפי, מרחק במיקום המוסדי ומרחק (במובן של שונות) בדגשים התיאורטיים והפרקטיים. ואולם הכוח המחבר והמפרה שבין השותפים הוא שהניע, והוא העומד בבסיס ספר זה. כדי להכניס אתכם, הקוראים, אל התנועה המחברת הזאת, נבקש לשתף אתכם בהיסטוריה של הקשר ובתהליכים של התפתחות החשיבה

והעשייה של שתי הקבוצות ושל התנועה ביניהן:

בשנת 1988, נפגשו לראשונה יורי, מטפל צעיר בשיאצו ורפואה סינית, ונעמי, בוגרת לימודי פילוסופיה ומוסיקולוגיה ותלמידה של המסורת הדאואיסטית ב"מכון לאקולוגיה אנושית", שהיה אחד מבתי הספר הראשונים בישראל ללימוד שיטות טיפול באמצעות הגוף, והשיחה שהחלה ביניהם צמחה לשותפות משמעותית ורכת שנים. אחרי השיחה ההיא נע המהלך האישי של השניים בכיוונים הפוכים: יורי פנה מהתנסות בעבודה טיפולית-גופנית-אנרגטית ללמידה והמשגה מילולית כפסיכולוג קליני, ואילו נעמי פנתה מלימודים אקדמיים ללימודי רפואה סינית ולהעמקת ההתנסות בעבודה ישירה עם הגוף.

בראשית הדרך, מה שהניע את העבודה המשותפת בין יורי לנעמי היה תחושה אינטואיטיבית על הערך שיש בחיבור גישות מהמזרח - בעיקר בודהיזם, דאואיזם ורפואה סינית - עם השדה של הטיפול הנפשי האינדיבידואלי. גישות אלו נוגעות להנכחתו של הגוף, ויש בהן גם ממדים של תפיסה רוחנית. אינטואיציה זו גובתה בהמשך בהתנסות מרובה בעבודה בקליניקה משותפת, והתרחבה גם מתוך עבודה של הוראה והדרכה במסגרות מוסדיות וחוף-מוסדיות כאחד. יורי ונעמי חיים ופועלים בהריירושלים, שם גם הקימו ב-1994 את מכון דמו"ת ל"פסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב", מרכז המביא לידי ביטוי את חשיבתם התיאורטית. המודל הטיפולי של מכון דמו"ת, המבוסס על תפיסה המשלבת דינמיקה, מגע ותנועה, שואב תובנות ממודלים פסיכותרפויטיים דינמיים והומניסטיים ומגישות הנשענות על פילוסופיות המזרח, וברוח זו, פתחו וניהלו במשותף החל משנת 2006 תוכנית תלת-שנתית לפסיכותרפיה אינטגרטיבית באוניברסיטת תל אביב.

במרחק של כמאה קילומטרים משם, במרכז הרפואי "העמק", הנמצא בליבו של עמק יזרעאל הרב-גוני, התנהלה ומתנהלת במסגרת של שירות ציבורי עשייה יום-יומית עשירה, מגוונת, ולעיתים אף סיוזיפית של טיפול באנשים הסובלים מקשיים גופניים ונפשיים. בזמן שמכון דמו"ת

בירושלים הרחיב את פעילותו וכיסס את גישתו התיאורטית, התחילו אלון, אז פסיכיאטר צעיר, ותמר, שהייתה מתמחה בפסיכולוגיה קלינית, לחבור סביב הכרה משותפת כי יש ערך טיפולי בשילוב עבודה גופנית בתהליכים של טיפול נפשי. במקביל ביסס כל אחד מהם את מקומו כאיש מקצוע טיפולי וחיפש את דרכו הייחודית.

ההתעניינות המשותפת הפכה לעשייה טיפולית מוחשית בשנת 2007, כשפתחו אלון ותמר קבוצה טיפולית ייחודית - קבוצת גופנפש, שהתבססה על עקרונות טיפול קבוצתי דינמי בשילוב גישות גופניות מגוונות. בקבוצה זו ביקשו למצוא את הדרך לעזור למטופלים שמצוקתם הוגדרה נפשית אך ביטויי המצוקה שלהם היו בעיקר גופניים, והם התקשו להתבטא בשפה המילולית והרגשית לתיאור מצוקתם. הטבעיות שבה קיבלה הקבוצה הטיפולית את דרך העבודה הלא־שגרתית שהוצעה לה ביססה את התחושה האינטואיטיבית של הצורך לדבר עם המטופלים בשפתם, ושל יכולתם להפיק תועלת טיפולית ממפגש המתנהל בדרך זו. קבוצה זו הייתה כר לחשיבה התיאורטית והפרקטית של צוות "העמק" בהמשך הדרך. העיקרון של העבודה הטיפולית, המלווה עד היום ולאורך השנים את החשיבה ואת העשייה של צוות היגוי גופנפש במערך בריאות הנפש בבית חולים "העמק", הוא הישענות על הבנת הנפש והיחסים הבינ־אישיים על פי התיאוריות הפסיכודינמיות, כשבעבודה הפרקטית ניתן מרחב להתנסות חווייתית וגופנית.

הבסיס ליצירת הקשר בין השותפים לספר זה נוצר כאשר הגיע אלון, בתהליך החיפוש וההתפתחות האישית שלו, למכון דמו"ת, שם הכיר את יורי ואת נעמי ונחשף לגישתם התיאורטית והטיפולית. הקשר התרחב וכלל את תמר, ובהמשך הצטרפה גם עינת, והוקם צוות היגוי של גופנפש במרכז הרפואי "העמק". החבירה בין החמישייה נשענת על מתח הנובע ממרחק ומפערים המייצרים סקרנות, משיכה, ספק וחילוקי דעות, עם הפריה הדדית, חיפוש דרך ותהליכים מתמידים של בנייה ופירוק. צוות ההיגוי של "העמק" הביא איתו אל המפגש המשותף את העשייה

במרחב הציבורי, מרחב שיש בו נגיעה בקהלים שונים ומגוונים מתוך פתיחות לחשיבה טיפולית מגוונת, ותוך חיפוש אפשרויות וגישות שונות על מנת להתאים את הטיפול המיטבי עבור קהל היעד. מרכז רפואי "העמק" מטפל במרחב גיאוגרפי רחב ומגוון מאוד מבחינה חברתית ותרבותית - משויכים אליו יישובים עירוניים וכפריים, קיבוצים ומושבים, אוכלוסייה יהודית וערבית, עולים חדשים וותיקים ואנשים משכבות סוציו־אקונומיות שונות. היבט זה היה גורם משיכה עבור צוות מכון דמו"ת, שרצה לבחון את המודל שלו ולהנחילו לאוכלוסייה רחבה יותר מאשר באי הקליניקה הטבעיים או התלמידים. הרעב שלהם היה ל"יציאה אל העולם" - אל עולם שאינו סלקטיבי ואינו מסונן, עולם כפי שהוא.

לעומת זאת, עבור צוות ההיגוי של "העמק" היה הידע הנרחב של צוות דמו"ת בתורות המזרח, בשילוב עם העבודה המחויבת שלהם על ניסוחים תיאורטיים והבניה של דרכי עבודה אינטגרטיביות בטיפול הנפשי, כוח משיכה משמעותי. שיחות פילוסופיות ארוכות ומפותלות התנהלו במפגשים של החמישייה, מפגשים שהתקיימו באמצע הדרך, בין ההר לעמק, בבית הקפה "ביתא קפה" ברמת אביב. אנרגיה רבה הושקעה ברצון לייצר מפגש של שפות ושל הבנה הדדית, ולגבש חזון משותף. יורי ונעמי הוזמנו להרצות וללמד במרחב של "העמק", ואילו אלון, עינת ותמר נפגשו עם הסטודנטים של יורי ונעמי במסגרת תוכנית ההכשרה שהקימו וניהלו בבית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל באוניברסיטת תל אביב, והביאו את ניסיונם מהשדה.

ואולם המיקום של צוות "העמק" במרחב הציבורי היה בו בזמן גם מקור לתסכול ולספק הדדי. אנשי דמו"ת, שראו ורואים את עצמם "חוץ־ממסדיים", בחרו לפעול במרחב עצמאי ופתוח. באופן זה הם אינם נתונים לחוקים ולגזירות הנובעים מכללים בירוקרטיים, ואף אינם נתונים בתוך מערך רפואי שבו הרפואה והגישות הקונבנציונליות הם בעלי הכוח והסמכות. מנקודת מבטם של אנשי "העמק", אנשי דמו"ת רואים את עצמם משוחררים ממחויבות ואחריות בהיבט

הציבורי, וגישתם הביקורתית נשענת על היותם משוחררים מכבלי ההכרח לתת שירות לכל אדם, תהא מצוקתו אשר תהא. ואילו מנקודת המבט של אנשי דמו"ת, שיקול הדעת של אנשי "העמק" - מתוך מחויבות למערך שבו הם עובדים - מכפיף את עצמו במידה מסוימת למוסכמות מקובלות, גם כאשר הן אינן נותנות מענה מדויק לצורכי המטופל האינדיבידואלי.

פערים אלו באו לידי ביטוי במפגשים של החמישייה, ובצורה בולטת עוד יותר במפגשים שבין הסטודנטים של מכון דמו"ת¹ לבין צוות הטיפול ב"עמק", ומפגשים אלו היו חלק משיתוף הפעולה שהתהווה בין ההר לעמק. יורי ונעמי, שהפעילו תוכנית לימודים הכוללת גם תכנים ודרכי לימוד שאינם מוכרים במסגרות ממסדיות, סברו כי חשוב שתוכנית הלימודים שלהם תכלול ביקור בבית חולים מסודר והיכרות עימו. אלון, תמר ועינת מצידם האמינו שמפגש כזה יכול להעשיר את הצוות של המרכז הרפואי, לעורר בו סקרנות ולהרחיב את החשיבה שלו, אך בפועל התגלו במפגשים הללו רמות גבוהות של חשדנות והסתייגות מצד חלק ניכר מהתלמידים. כמו כן, גם חלק גדול מהצוות של "העמק" הביע התנגדות למפגש, חוסר עניין ואף התנשאות על התלמידים. התלמידים מצד אחד, הגיבו בהתנגדות להיבטים הנוקשים של הממסדיות וחוו פעולות כמו מתן אבחנות או החלטה על אשפוז פסיכיאטרי כמשקפות כוחנות וכפייה. ומן הצד השני, חוו אנשי הצוות של בית החולים את התלמידים כחסרי עוגן במציאות, חסרי אחריות וחסרי ידע.

הספר שלפניכם מבקש אפוא להצליח לגעת בשני סוגי הקהלים הללו, להסביר ולתאר את הבסיס המשותף, ולהדגיש את התרומה שיכולה לצמוח מתוך המפגש עם "האחר".

1 הסטודנטים המצוינים כאן הם תלמידים בתוכנית הכשרה תלת-שנתית בפסיכותרפיה אינטגרטיבית מזרח-מערב, שהתקיימה ביחידה ללימודי המשך של בית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת תל אביב. רוב התלמידים הם פסיכותרפיסטים ממקצועות טיפול מוכרים, אך מרביתם אינם שייכים לממסד אלא מנהלים קליניקות פרטיות.

המודל של מכון דמו"ת

מקבץ הכשרותיהם של יורי ונעמי – זן־שיאצו, רפואה סינית מסורתית, פסיכותרפיה הומניסטית, פסיכותרפיה באוריינטציה בודהיסטית, פסיכולוגיה קלינית, פילוסופיה ופסיכואנליזה – הפך כר פורה לחשיבה תיאורטית אינטגרטיבית, הנשענת על הבנה מעמיקה של ההוויה האנושית הן במצבי בריאות הן במצבי חוסר איזון, ולה שלושה צירי התייחסות: הציר האונטולוגי (מה יש בעולם?); הציר האפיסטמולוגי (כיצד אנו מכירים את העולם ובוראים אותו בתודעתנו?); והציר הפנומנולוגי (האופן שבו ההתנסות החושית מבנה באופן טבעי את התודעה ואת מושאיה, האובייקטים בעולם).

בשנים האחרונות התכנסה התפיסה התיאורטית והקלינית של המכון סביב שני צירים עיקריים: "נוכחות" ו"חיוניות". חיוניות היא חיות בסיסית וראשונית הנמצאת ביסוד כל גילויי החיים וביטוייהם. חיות זו מתבטאת בחוויות תחושתיות, המהוות מצע לביטויים מורכבים יותר של החיים הפנימיים ושל עולם הנפש, בין אם יופיעו בגוף ובתנועתו ובין אם יופיעו כרגש או ככמיהה רוחנית. בראייה זו, תנועה, זמן, כוח, מרחב וכיווניות (או כוונה) עומדים בבסיסם של כל גילויי החיים, כולל המבעים האנושיים המשתנים והמתחלפים. ההתבוננות במושג הסיני "צ'י" מעשירה ומרחיבה הבנות אלו.

נוכחות המטפל במפגש עם המטופל מכוונת ומטפחת מתן תשומת לב ערנית ופתוחה לכל ההיבטים המתגלים בטיפול: תשומת לב למטופל ולמטפל, לגוף, לרגשות, לתנועות, למערכת היחסים הבין־אישית, למחשבות ולמחוות. איכות זו של המפגש הטיפולי מפגישה תפיסות מזרחיות של איכות הלב, איכות הכוללת קשיבות ונוכחות עם "תשומת הלב המרחפת" שעליה מדבר פרויד בהקשר של מפגש בין שני סובייקטים, משפיעים ומושפעים הדדית.

אי לכך, מושם במכון משקל רב גם על תהליך חקירה עצמית כחלק מהכשרתו של אדם בפסיכותרפיה, הן במהלך הלימודים והן בטיפול האישי שלו ובתהליכי ההדרכה. בלימודי ההכשרה של "פסיכותרפיה

של נוכחות וחיוניות" ישנו דגש רב על ההמשגה הסינית של צ'י - חיוניות במופעיה השונים, על השהיה של פירוש ועל השעיה של שיפוט, וכן על מתן מקום לתנועה בכל ממדיה: הפיזיים, הנפשיים, הרגשיים והרוחניים, כולל תשומת לב גדולה לממדים פוטנציאליים שעדיין לא באו לכדי מימוש.

נוסף על העבודה הפסיכותרפויטית, מכון דמו"ת מציע קליניקה משולבת על בסיס רפואת המזרח, התומכת בהתערבויות גופניות, אנרגטיות ורוחניות בטיפול נפשי. התערבויות אלו נמצאו אפקטיביות במגוון גדול של מצוקות המערבות מערכות גוף-נפש מורכבות, וזאת לצד תרומתן להורדה של רמת המתח הכללית ולהתמודדות עם משברי חיים קיצוניים.

מן הניסיון הקליני המצטבר של מכון דמו"ת בעשרים וחמש השנים האחרונות עולה כי הנוכחות ותשומת הלב ל"כאן ועכשיו" וההשתהות וההתבוננות המדוקדקת מרגע לרגע יוצרים חיבור בין ממדים של חיוניות ונוכחות האדם בשדות חייו השונים לבין תולדות חייו וההיסטוריה הדינמית שלו. משום כך, יישום מודל המכון אפקטיבי בטיפול במצג תלונות מורכב - גופני ורגשי, זיהוי הקשר בין שאלות הנוגעות לחיפוש משמעות ולרוח האדם ובין ממדים נפשיים ופסיכולוגיים, ומציאת המרכיבים בטיפול המעודדים טיפוח משאבים, חופש, ספונטניות ויצירתיות. מודל זה יושם ונלמד לאורך השנים במסגרות אקדמיות שונות, מסגרות מוסדיות, תחנות לבריאות הנפש, עמותות חברתיות ועוד.

גוף-נפש במערך בריאות הנפש בבית חולים "העמק"

אופי עבודתו של צוות היגוי גופנפש במערך בריאות הנפש ב"עמק" לובש ופושט צורה משנה לשנה בהתאם להתפתחות החשיבה בתחום ובהתאמה לצורכי השטח המשתנים. תחום הטיפול גוף-נפש החל את דרכו כיחידה טיפולית ייעודית. בהתחלת הדרך, במקביל לקבוצה הטיפולית גופנפש, נוצרו שיתופי פעולה עם מטפלים ברפואה סינית

מהאזור הקרוב ל"עמק", שהביעו עניין בעשייה בבית החולים. שיתוף פעולה זה התבטא בין היתר בהקמת תוכנית המיועדת למטפלים ותיקים ברפואה סינית והכשרתם בתחום של בריאות הנפש ויחסים בין-אישיים², ובדרך זו זכו מטופלי המרכז הרפואי להרחבת סל הטיפולים. המפגש עם המטפלים ברפואה הסינית גם הביא שפה חדשה אל תוך המערך הטיפולי, והפגיש בין השפות השונות באופן שהרחיב את ההבנה ואת יכולת ההכלה של הצוות כלפי המטופלים.

הצטרפותה של עינת – הפסיכולוגית הראשית של "העמק" – הביאה לצוות רוח פלורליסטית ואינטגרטיבית, וקבוצת החשיבה הפכה לצוות היגוי משותף. נקודת החיבור של עינת הייתה מערכתית, אם כי מעבר לפן המערכתי גילתה עינת עניין וסקרנות באשר לאופן שבו הנכיה הגוף את עצמו בכתיבה הפסיכואנליטית, וכן החלה להתעניין בהדרגה בפרקטיקות של עבודה גופנית.

כך, התחיל צוות ההיגוי לנוע מהכיוון שכבר תפס מקום – מתן טיפול גופני כפורמט ייעודי המתאים למטופלים ולמטפלים שזו השפה הדומיננטית שלהם – אל עבר מהלך כולל יותר של הקניית ידע, תרגול ומתן מיומנויות לצוות הרחב של מערך בריאות הנפש והנגשת טיפול מסוג זה למטופלים השונים והמגוונים. כל זאת נעשה תוך התמודדות סובלנית עם מטפלים במערך בריאות הנפש, אשר הביעו התנגדות והתייחסו לתפיסות מסוג זה כ"חריגות" או "זרות", ואולי אפילו כמסוכנות. עם הזמן וההתמדה בקידום התחום במערך, הפכה השפה לחלק מהשיח השוטף גם כאשר הייתה שונות במידת החיבור של הצוות לנושא. בהמשך הוגדר הדגש של שילוב הגוף בטיפול נפשי כאחד ממאפייניו הייחודיים של המערך, שיישומו כולל הקניית ידע בתחום לצוות הרחב לצד עבודה טיפולית גופנית-נפשית מעמיקה שנותנים אנשי צוות קבועים, סטודנטים ומשתלמים.

התפיסה הטיפולית של תחום גוף-נפש ב"עמק" מבוססת על

2 בשיתוף עם פלד צחור, מתרגל בודהיזם ומטפל ותיק ברפואה סינית.

עקרונות הטיפול הדינמי, תוך דגש על המקום המרכזי של הגוף בשלבי ההתפתחות הראשוניים. העבודה הטיפולית המערבת את הגוף נתפסת כ"דרך מלך" נוספת אל הלא-מודע, ובטיפול מוזמנים הן המטפלים והן המטופלים להיות קשובים לגופם, לאסוציאציות העולות מקשב מסוג זה, לרגשות, לזיכרונות ולדימויים.

מבחר הכלים הטיפוליים שמיישמים אנשי הצוות במרכז הרפואי "העמק" הוא רחב ומגוון, וכולל עבודה המושתתת על עקרונות של חשיבה דינמית, טיפול בתנועה, ביו-פידבק, טכניקות של SE ו"האקומי", פסיכותרפיה גופנית ותרפיה מבוססת מיינדפולנס. לצד אלו, משולבים במערך מטפלים בטכניקות גופניות - מטפל ברפואה סינית ורפלקסולוגית - תוך עבודה בשיתוף פעולה ובדיאלוג בין המטפלים באופנויות השונות. שילוב המטפלים הגופניים נשאר מצומצם בהיקפו, בעיקר עקב הקושי לתקצב מטפלים כאשר סוגי טיפול אלו עדיין אינם מתוקננים במערך הרפואי בישראל. ואולם ייחודו של מערך בריאות הנפש ב"עמק" הוא בנכונות לתת מקום לגישה הטיפולית המערבת גוף ונפש, ובאפשרות לקיים שיח פתוח ויצירתי בתוך המרחב הרפואי הממסדי.

ערכה של העבודה המשותפת בין מערך בריאות הנפש ב"עמק" לבין מכון דמו"ת הוכיח והנכיח את עצמו, תוך הרחבת השפה הטיפולית, תוך הפריה הדדית מתמשכת בין תפיסות תיאורטיות ובין גישות פרקטיות לטיפול, ותוך שילוב תפיסת גוף-נפש המאפשרת להגיע למטופלים שקודם לכן היה קשה להגיע אליהם ולטפל בהם. כל השותפים בספר זה, הן אלו המייצגים את הממסד הן אלו שמחוצה לו, רואים חשיבות רבה בהנגשת חשיבה זו ובהנגשת טווח מענה טיפולי רחב לכלל האוכלוסייה בשירות הציבורי. כך לא רק שכבה מצומצמת תזכה ליתרונות של הגישה, ובאותו אופן גם במסגרות המכשירות מטפלים יכירו את עקרונות העבודה המקצועית בתחום בריאות הנפש. מכון דמו"ת עוסק במיצוב שדה הפסיכותרפיה האינטגרטיבית מזרח-מערב בארץ. נעמי וירי מילאו תפקיד מרכזי בוועדת ההיגוי שהקימה את "איגוד ישראלי

רב־תחומי לפסיכותרפיה", במטרה לקדם ולהנגיש פסיכותרפיה בגישות שונות במסגרת השירותים הפסיכיאטריים והקהילתיים בתחנות לבריאות הנפש ובצוותים מקצועיים בתחומי הטיפול והחינוך. העשייה המתוארת בספר זה מתכתבת עם התפתחויות רחבות יותר של עבודה גופנית, נפשית ורוחנית בארץ ובעולם. באמצעות הספר אנו רוצים להביא לקהל הישראלי טעימה מדרכי החשיבה והעשייה בתחום זה, ולהזמין את הקורא להיות חלק מההפריה ההדדית ומהדיאלוג שאנו מנהלים. דיאלוג זה בא לידי ביטוי בשמו של הספר, בו ניצבות וינה ובייג'ינג כשני קטבים פרדיגמטיים המייצגים את החשיבה הפסיכואנליטית ואת הגות המזרח, בהתאמה: תנועת המוטוטלת בין שני הקטבים יוצרת דו־שיח, ודו־שיח זה מפרה את ההבנה של יחסי גוף־נפש בטיפול הנפשי.

לסיום, ברצוננו להדגיש את החשיבות הרבה ואת הכרת התודה שיש לנו כלפי המטופלים שלנו לאורך השנים בקליניקות ובשירות הציבורי, המטופלים המשמשים "שגרירים", ומפיצים את התפיסה הטיפולית הגופנית־נפשית באופן שבו הם חושבים, ומטפלים בעצמם ובהתייחסות שלהם לסביבתם. המטופלים שלנו הם אלו המאפשרים לנו לכחון את הרעיונות שלנו, להטיל בהם ספק, לדייק אותם וגם לראות את חשיבותם ואת ערכם³.

3 כל הדוגמאות הטיפוליות שמובאות לאורך הפרקים הן בהסכמת המטופלים, כאשר כל השמות בדויים, והפרטים המזהים שונים.