

בדנוך 2008/ BEING A BRAIN WISE THERAPIST

רעיונות מרכזיים .
(סמינריון "מוח נפש וטיפול" 2017. גוני לוין)

הנחות יסוד

בדנוך מסכמת מחקרים רבים המראים שבבסיס כל ההפרעות הנפשיות מוצאים תשתיות נוירולוגיות לא נורמטיביות. היא מפרטת את ההקבלות הנוירולוגיות לרשימה ארוכה של הפרעות: דיכאון, חרדה, הפרעות אישיות, דיסוסיאציות, התמכרויות, ועוד. היא מונה רשימה של אזורים במוח שפועלים בעודף או בתת פעילות: היפותלמוס, אינסולה, אמיגדלה, היפוקמפוס, אורביטו פרונטליים ימנים, פרה פרונטליים מדיאליים, סינגולייט גירוס, פרה פרונטליים שמאליים.

כתוצאה מחוסר אינטגרציה נכונה של אזורי המוח השונים יש קושי להפעיל מנגנוני ויסות רגשי, להיות מודע למצבי הנפש השונים ולבנות תפיסה נרטיבית (והסבר) אינטגרטיבית אודות העצמי, הזולת ואירועי החיים.

בדנוך מאמינה בכוח של יחסים עם דמויות משמעותיות וקשר חם וסינכרוני לעצב מחדש את המוח, לחזק קשרים סינפטיים ואינטגרציה מוחית תקינה. כשאנשים גדלים בתוך קשרים שלא עוזרים להם להתמודד עם מצבים ורגשות קשים, הקשרים הסינפטיים בין אזורים לימביים, פרה פרונטליים וקורטיקליים לא מתפתחים כהלכה.

הטיפול ניתפס כדרך לתיקון ההתקשרות, ודרכה לאינטגרציה מוחית טובה יותר.

מושגים ופרקטיקות מרכזיות

בדנוך מעודדת **הכנסה של תהליך הקלט לתוך הטיפול**. כמו כן היא שואלת ומרחיבה את איסוף המידע על המטופל בתחומים רבים ועל פני כמה דורות (שאלון התקשרות, כיצד התמודדו במשפחה עם מצבי סטרס וכעס, יחס הורים לחינוך והשכלה, התמודדות עם שאלות רוחניות, מוות ועוד).

להמלצה הזו מספר סיבות:

כדי ליצור ברית של ענין ואכפתיות, ולעורר תהליכי התקשרות. כדי לבנות השערות על סגנון ההתקשרות של המטופל והשלכותיו על המוח ועל היחסים עם המטפל. התקשרות נמנעת מחייבת את המטפל להיות אקטיבי ויצירתי במאמציו ליצור קשר עם המטופל. במהלך הטיפול היא נותנת למטופל הסבר על סגנון ההתקשרות שלו, כחלק מנרטיב קוהרנטי על עצמו.

2

כדי להכיר את "הקהילה הפנימית" של המטופל כלל הדמויות המופנמות המאכלסות את עולמו הפנימי של המטופל. במהלך הטיפול היא תיעזר בדמויות מהקהילה הפנימית כדי לגרום לשינוי. המטפל יהיה אקטיבי במאמציו להפוך לחלק מהקהילה הפנימית הזו ("אני איתך בתוך הזיכרון". "האם אתה סומך עלי שאני מתעניינת בך/ רוצה את טובתך?").

כדי לטפח "חמלה רב דורית" להחליף מבט צר במבט פנורמי, ומעבר מאשמה והאשמה בחמלה וצער כלפי המורשת המשפחתית.

עיגון הטיפול בצד ימין של המוח:

מטופלים עם התקשרות נמנעת פועלים יותר עם צד שמאל במוח, ומתקשים להתחבר לתחושות ורגשות. בדנוך משתדלת לצמצם חשיבה שכלתנית, לוגית, תכליתית מדי שמנתקת את המטופל מהמעגלים העצביים בצד ימין. בדנוך משתמשת בטכניקות שמזמינות, בתחילתן, פחות תהליכים מילוליים, קוגניטיביים, ויותר תהליכים לא מודעים, תחושות, רגשות (שימוש בארגז החול, מיינדפולנס, זיכרונות גופניים, טיפול במשחק, PLAYLISTENING, STAYLISTENING עם ילדים).

בנוסף, גם קצב נשימה ודיבור וג'סטות גופניות מסונכרנות עם המטופל, מחברים מטופל לצד ימין. כמו גם, אינטונציה עשירה ורכה, אמפטיה, יחס חם ואכפתי, התנצלויות אוטנטיות.

חלון הסובלנות WINDOW OF TOLERANCE (לקוח מסיגל):

מבטא את היכולת של המטופל להיחשף לתחושות, רגשות וזיכרונות. חשיפה עודפת מעבר לקיבולת שלו מביאה לדיסרגולציה (שנויים בנשימה, חוסר נוחות, הרגשה רעה, אגיטציה, חוסר ויסות, חרדה, ניתוק, הרדמות..). יש לבדוק כל העת עם המטופל, האם חלון הסובלנות נפרץ, ולעזור לו להגיע לוויסות מחדש. עם הזמן והחשיפה ההדרגתית יכולת ההכלה של התכנים הפנימיים גדלה.

עבודה עם זיכרונות לא מודעים

זיכרונות אימפולסיביים, מנותקים מהזיכרון המודע ולא מקושרים באופן מלא לאירועים שחוללו אותם בעבר, הופכים אנשים לפגיעים לחלקי אירועים ומצבי רוח שמחזירים אותם לתחושות הקשות. דרך עבודה בארגז החול / מיינדפולנס/וטכניקות של גוף נפש מכוונים מטופל להתמקד בתחושות (שעלו בהקשר לאירוע כלשהו) להשתהות עליהן ללא מעבר למילים ומחשבות, לעקוב אחריהם מה הם מזכירים ולמה הם מתחברים. התהליך עוזר לבסס אינטגרציה אנכית ימנית. מתן מילים להרגשות ולתחושות ושזירתם לנרטיב אודות

3

ההשפעה של אירועי חיים על התחושות והפירושים הסובייקטיביים של המטופל, עוזרים לבסס אינטגרציה אופקית (ימין שמאל) במוח.

תרגול מיינדפולנס

כשהוויסות הרגשי לא טוב, כפי שקורה בעקבות אירועי חיים קשים, ריבוי סטרס והתקשרות לא טובה, יש צורך ללמד להרגיע את הגוף במצבי חוסר וויסות, כדי להגדיל את חלון הסובלנות ולאפשר חקירה של החוויה הרגשית. מיינדפולנס משמש גם מעין מכונת זמן, למסע פנימי בזמן. דרך להתמקד על תחושות גוף, לעקוב אחריהן לזמנים אחרים בהם חשו תחושות דומות. תרגול מיינדפולנס עוזר לבסס סוג חדש של יחסים עם עצמנו. קשר חם עם העצמי תוך יכולת לקבל ולהישאר עם מי שאנו.

הכנסה של ידע על המוח לטיפול

ההבנה שהילדות ואירועי העבר השפיעו על האדריכלות של המוח, ושהמוח הוא פלסטי, מביאה להקלה, קבלה של העצמי, מורידה אשמה, מגבירה חמלה עצמית ובין דורית ומעלה מוטיבציה להתמודדות ועבודה בתוך ומחוץ לתהליך הטיפולי. הסברים על חוק ה, הפלסטיות של המוח, נירוני מראה ועוד יכולים להחוות כאמפטיים כשהם ניתנים במקום הנכון, במידה המתאימה ועם הרגש הנכון.