

טיפול בתנועה: פיתוח מודעות גופנית באמצעים השלכתיים לטיפול בילדים ונערים שנפגעו מינית



חני סידיס
תרפיסטית בתנועה Msc,
מרפאה בעיסוק

טיפול בתנועה – Dance Movement Therapy

הנחות היסוד

- דרך הגוף והחוויות התנועתיות ניתן להביע ולבטא רגשות שאי אפשר לבטא במילים.
- קיים קשר הדוק בין הגוף לנפש, כך שניתן לטפל ולעבד תהליכים רגשיים דרך הגוף, והתנועה שבו.
- העבודה עם הגוף והתנועה בטיפול מקדמת למידה, מספקת חוויית הצלחה וחוויה רגשית של העצמה וביטחון עצמי, מסייעת לבניית אמון וליצירת קשר, מאפשרת הבניית גבולות ונותנת כלים להתמודדות.

החוויה הגופנית-תנועתית-תחושתית

● טראומות ומצבי דחק מקבלים ביטוי גופני ומקודדים בזיכרון התחושתית-תנועתית:

מצבי מצוקה



תגובות הישרדות והגנה גופניות (Fight/Flight/freeze)



הגבלת התנועה (נוקשות שרירים/צמצום טווח התנועה)



העיוות/הכיווץ מתקבעים בגוף



התעוררות החרדה כשהגוף חווה היבט מסוים של החוויה
הטראומטית ללא קשר למציאות העכשווית

פגיעה מינית – חווית הגוף

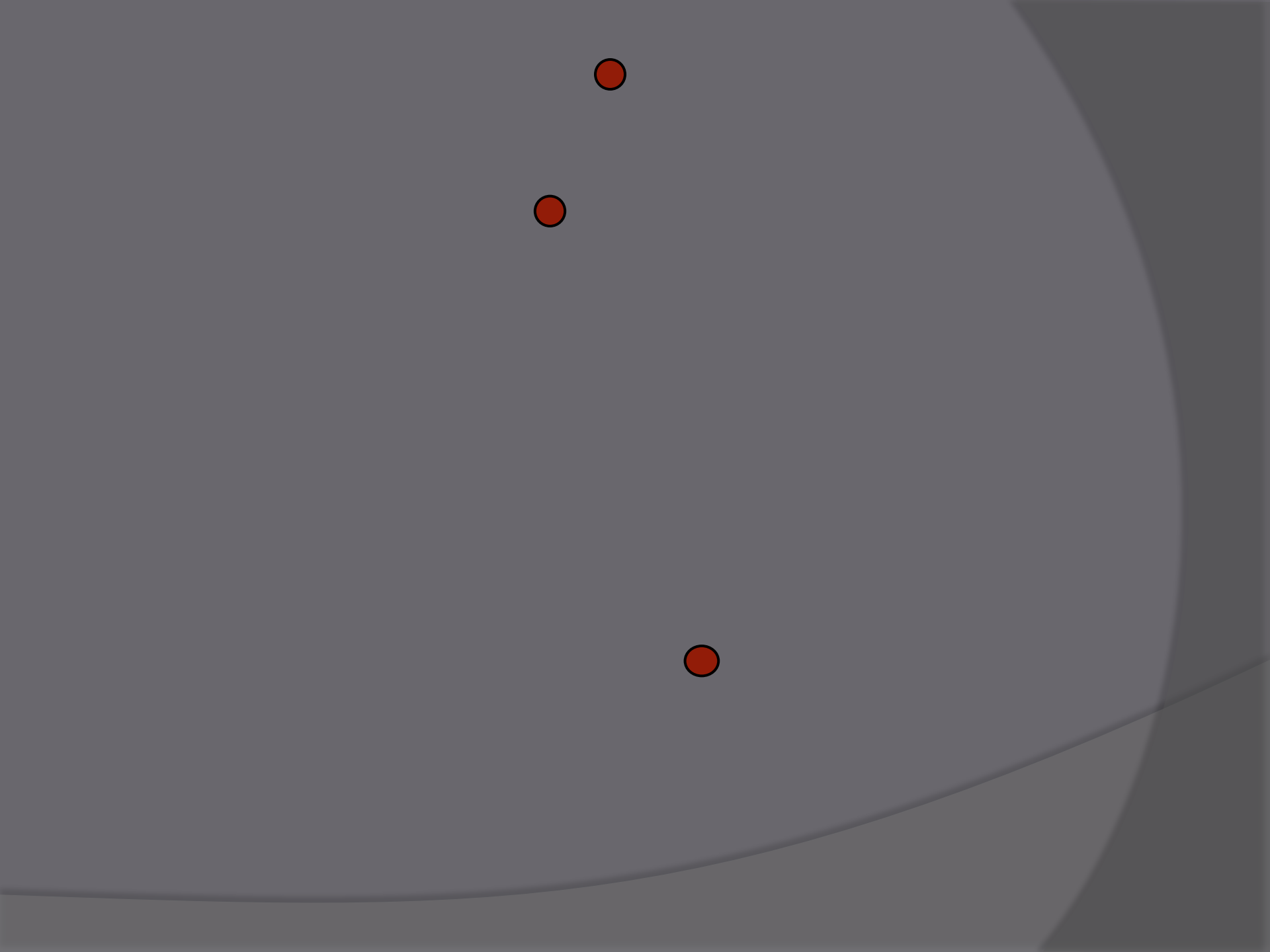
- פגיעה מינית כפגיעה בגוף, פריצה של גבולות הגוף, ופלישה למרחב הפרטי.
- עוררות חושית בלתי ניתנת להכלה.
- הגוף נע בין קצוות החוויה התחושתית, מרגיש ומתנתק (כאב-חוסר כאב, הנאה-חוסר הנאה, הדחייה ממגע – הצורך במגע).
- המשמעות: פגיעה בקשר - משפיעה על מערכות היחסים של הילד עם עצמו ועם סביבתו, פגיעה בדימוי העצמי, במודעות הגופנית וביכולת לעגן את הגוף ולשמור עליו.

טכניקות השלכתיות:

הגוף שלי

פיתוח המודעות לגוף בטיפול

- (1) דימוי גוף- תפיסה סובייקטיבית של הגוף המשתנה תדיר בהתאם להתפתחות הטבעית, טראומות, חולי ואירועי חיים.
- (2) מודעות גופנית- הידע הפנימי באשר לגופנו. מה מספר לי הכאב הפיסי שלי?
- (3) עיגון הגוף לעצמנו- הגוף כעוגן לנפש וככלי לריפוי.



סיכום

- התייחסות מודעת לגוף ולתהליכים שעוברים על הילדים עשויה לספק מידע על חוויות ואירועים מודעים ושאינם מודעים מעברם.
- שימוש בטכניקות וכלים השלכתיים עשוי לפתוח ערוץ תקשורת עקיף (בין הילד לעצמו, ובין הילד למטפל), המספק למטפלים ידע רב אודות חוויות רגשיות חבויות.
- נקודה אחרונה למחשבה: מה באשר למודעות שלנו המטפלים לגופנו?

רשימת מקורות

- בן אשר, ס. (2002). גופו של המטפל בתנועה ככלי לקליטת אותות של פגיעה מוקדמת. *שיחות: כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה*, 16 (3), 283-287.
- Brown, S. D., & Reavey, P. (2007). Rethinking agency in memory: Space and embodiment in memories of child sexual abuse. *Journal Of Social Work Practice*, 21(1), 5-21.
- Halprin, D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy : Working with movement, metaphor and meaning*. London : Jessica Kingsley Publishers.
- Young, L. (1992). Sexual abuse and the problem of embodiment. *Child Abuse & Neglect*, 16(1), 89-100.

תודה על ההקשבה!

לתגובות, מחשבות והארות:
חני סידיס hannysidis@gmail.com