



ואן דר קולר בניו יורק, ב-2019. המסר העיקרי של הספר הוא שטראומה מאוחסנת בגוף קרדיט: ASTRID STAWIARZ / GETTY IMAGES N

תיאוריית הקשר

## זה עומד להיות ספר הפסיכולוגיה הנקרא ביותר בישראל, ובצדק

"נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטרומה" של הפסיכיאטר ד"ר בסל ואן דר קולק עשוי לסייע לנו להבין מהם הטיפולים הקריטיים לשיפור מצבם של נפגעי טראומה. רק חבל שהספר ארוז מעט בשטחיות וסובל מפולחן אישיות



עקוב

עמליה רוזנבלום

פורסם ב-08.04.21



"נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי ר"ה" של הפסיכיאטר ד"ר בסל ואן דר



גם בחמש השנים הקרובות, ובצדק.

ישראלים רבים נחשפים לפגיעות טראומטיות, החל מפגיעות מיניות ואלימות בבית בילדות, דרך השירות הצבאי, ועד לתאונות דרכים, וסובלים מהפרעת דחק פוסט-טראומטית. המסר העיקרי של הספר הוא שטראומה מאוחסנת בגוף, במובן זה שהיא מכיילת מחדש מנגנונים פיזיולוגיים המעורבים בהישרדות שלנו.

### ...he Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma



**מהי הסיבה לכך שקואצ'ינג לא עובד?**

**הצעצוע היחידי שאתם צריכים לסגר הבא (ולחיים בכלל)**

לכן, כדי שטיפול בטראומה יהיה יעיל, הוא צריך לקחת בחשבון את אותו כיוול מחדש של מערכת האזעקה של המוח, על נגזרותיה הרבות: עלייה בפעילות הורמון הלחץ, פעילות היתר של האמיגדלה, (המפעילה את מנגנון ה-Fight or Flight שלנו), ותהליכים אחרים הגורמים לכך שניצולי טראומה חווים בהווה מקטעים טראומטיים בצורת דימויים, צלילים ורגש, שהמוח לא מצליח לתייג כשייכים לעבר, אלא מגיב אליהם כאילו הם מתרחשים כאן ועכשיו.

אחת הדוגמאות הקיצוניות לתגובות אלה היא דיסוציאטיביות, שפעמים רבות מתבטאת בחוסר יכולת לחוש חלקי גוף, לתאר תחושות גופניות, או לבטא במילים מצבים רגשיים ואירועים בהווה. כפי שכותב ואן דר קולק: "דיסוציאציה (ניתוק) היא מהות הטראומה. החוויה המציפה מפוצלת ומפורקת לרסיסים, כך שהרגשות, הצלילים, המראות, המחשבות, והתחושות הגופניות המתקשרים לטראומה - כל אלה מקבלים חיים משל עצמם. הרסיסים החוששיים של הזיכרון חודרים אל ההווה, שם האדם חי אותם מחדש - פשוטו כמשמעו. כל עוד הטראומה אינה נפתרת, הורמוני הדחקה שהגוף מפריש כדי להגן על עצמו





הספר "נרשם בגוף". ביקורתי במיוחד כלפי טיפול קוגניטיבי-התנהגותי וטיפול בחשיפה צילום: הוצאת פרדס

בגלל הדגש העצום שהמחבר שם על דרכים להחלמה, ספרו של ד"ר ואן דר קולק (בהוצאת פרדס) פונה גם למטפלים, אבל הוא מומלץ מאד לכל מי שמתמודד עם היסטוריה טראומטית. את הדרכים הקיימות הוא מחלק לשלוש קטגוריות עיקריות:

- פרסומת -



1. "מלמעלה למטה" (Top Down), כלומר, טיפול שמבוסס בעיקרו על הפעלת הקוגניציה, כמו על ידי שיחה, או בניית קשר (מחדש) עם אחרים, בטיפול פורמלי אך גם בקהילה, באופן שמסייע לנפגעת הטראומה להכיר את עצמה ולהבין מה קורה איתה.

2. טיפול שעיקרו נטילת תרופות פסיכיאטריות, במטרה לדכא את תגובות היתר של מערכת האזעקה הגופנית.

3. "מלמטה למעלה" (Bottom Up), דהיינו, טיפול שמזמן לגוף את האפשרות לחוות חוויות מתקנות, בעלות פוטנציאל לרפא באופן גופני, עמוק, ולא תמיד מילולי את חוסר האונים, הזעם וההתפרקות הנובעים מהחשיפה לטראומה.



מגדלי התאומים לאחר פגיעת המטוסים, ב-2001. בספר נכתב: "הרגשות, הצלילים, המראות, המחשבות, והתחושות הגופניות המתקשרים לטראומה מקבלים חיים משל עצמם" צילום: AP

כמטפלת ממוקדת רגש, העובדת רבות עם טכניקות של דמיון מודרך, משחקי תפקידים ומיינדפולנס, אני מזדהה באופן חד-משמעי עם קביעתו של ואן דר קולק שלפיה ניצולי טראומה זקוקים לשילוב כלשהו של שלוש הגישות. אך יחס העלות-תועלת הגבוה ביותר והכי פחות מנוצל בקליניקה, על ידי מטפלים אבל גם על ידי מטופלים, טמון בגישה השלישית. כלומר, במיצוי פוטנציאל ההחלמה הטמון בקשר בין הנפש לגוף.

בהתאמה, ואן דר קולק ביקורתית במיוחד ביחד כלפי שתי גישות טיפוליות הנפוצות ביותר בטיפול בטרומה: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) וטיפול בחשיפה, מהסוג שמעודד מטופלים להתעמת שוב ושוב עם הטריגרים שלהם, במטרה להקהות את התגובה שלהם לטריגרים עד להכחדתה. הוא רואה בטיפול בחשיפה את אחת מהדרכים הגרועות ביותר לטיפול בטרומה, שמביאה לתוצאות פחות ממצצות הפעמים, וגם אז לא מספקת הקלה משמעותית. זאת משום שהכחדת התגובות לטריגר אינה ריפוי.

יחסו לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי הוא לא הרבה יותר טוב. גישה טיפולית זו דוגלת בכך ששורש הבעיה הוא באופן שבו מטופלים מפרשים שכלית את העולם, ומבקשת לשנות את ההתנהגות שלהם באמצעות דיאלוג "רציונלי" שמעמת אותם עם החיבורים הלא-אדפטיביים שמוחם יוצר בין מחשבות לרגשות. גישה טיפולית כזו אינה רלוונטית לטרומה, מדגיש ואן דר קולק, משום שלטראומה אין שום קשר משמעותי לקוגניציה, ועיקר ההשפעה שלה טמון בכך שהיא מכיילת את המערכת הפיזיולוגית באופן מוטעה, המניח, בעקבות הטרומה, שרמת הסכנה שנשקפה לאדם במהלך הטרומה היא רמת הסכנה הקבועה הנשקפת לו מהסביבה.



תרגול יוגה ומיינדפולנס בקתדרלת סנט ג'ון בניו יורק, לפני שבועיים צילום: ANGELA WEISS - AFP

ואן דר קולק מנסח זאת כך: "פח נוסף שטמון בשפה הוא האשליה, שניתן לתקן את החשיבה בקלות אם היא אינה 'הגיונית'. החלק היקוגניטיבי בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי מתמקד בשינוי 'חשיבה לא פונקציונלית' כזו. זו גישה של שינוי 'מלמעלה-למטה', שבה המטפל מאתגר או 'מנסח מחדש' מחשבות שליליות, כמו: 'בואי נשווה את רגשותייך, שעל פיהם את אשמה באונס שלך, עם העובדות המציאותיות בעניין', או 'בוא נשווה את הפחד שלך מנהיגה לסטטיסטיקה של הבטיחות בדרכים בימינו' (עמ' 318). כלומר, מבחינת ואן דר קולק, שום טיפול קוגניטיבי מפורש, הנשאר בגבולות הדיאלוג הסוקראטי, אינו הטכנולוגיה המתאימה לריפוי המנגנונים הפרימיטיביים והקפלים העמוקים ביותר של המוח המעורבים בפוסט-טראומה במובן הזה.

עמדה זו, שהיא עמוד השדרה של "נרשם בגוף" אינה ממוקמת במיינסטרים של הפסיכולוגיה או של הפסיכיאטריה. עם זאת, מטפלת שתוכל לעמוד בביקורת הזו תיחשף בספר הזה לכמות מדהימה של מידע על טראומה מהיבטים רבים ומרתקים. המחבר מנגיש מחקרים, שיטות טיפוליות וגישות תיאורטיות באופן אלגנטי, נהיר, ומרתק, גם אם לעיתים הדברים נארזים בצורה מסנוורת ומעט שטחית, המאפיינת ספרי מדע פופולרי/עזרה עצמית ב-15 השנים האחרונות. כלומר, מעט אנקדוטות אישיות, לא באמת חושפניות, שמפוזרות מעל כמות עצומה של מחקר, שמוגשת באופן שעלול להקשות על הקורא להבחין שלא תמיד יש מתחת שלד תיאורטי מוצק לגמרי.

הסתייגות קלה ונוספת שלי היא שעולה מהספר ניחוח של הכנה לפולחן אישיות. המחבר חוזר שוב ושוב, כביכול בהצטנעות, ויחד עם זאת בהקפדה, על תרומתו הייחודית לתחום, על המחקרים נעשו בהשראתו, ועל מה שמצטייר כמו הטאץ' הייחודי שלו כמטפל. הנקודה הזו חשובה, משום שלמרות הפוקוס על נתיבים לבריאות, יש בתפיסה שלו בכל זאת דבר-מה קודר למדי, שמשתמע ממנו שהדרך להחלמה קשה יותר ממה שנידחת למטפלים שקדמו לו. כלומר, במידה



מסוימת יכולה להתעורר סביב ספר כזה וסביב פרסונת הפסיכיאטר המחבר  
אווירת כת, כאילו רק הוא יכול לעזור לך.

לסיום, וזאת לא אחריות המחבר, התרגום נשמע יותר מדי פעמים כמו תולדה של  
"גוגל טרנסלייט", כמו בדוגמה הבאה: "את היילודים הרכים אנו מרגיעים, אך  
כבר בשלב מוקדם הורים מתחילים ללמד את ילדיהם לשאת רמות גבוהות יותר  
של עוררות, תפקיד שבדרך כלל משויך לאב [...]". כיצד להתנהל בעוררות - זו  
מיומנות מפתח לחיים, והורים חייבים לעשות זאת עבור תינוקותיהם לפני שאלה  
יוכלו לעשות זאת עבור עצמם. אם התחושה שמכרסמת בבטנו גורמת לתינוק  
לבכות, השד או הבקבוק מגיעים". אני מקווה שהסרבול הלשוני הזה, ואף  
החסרונות האחרים שציינתי, לא ירתיע אף קוראת מלצלול לתוך הספר החשוב  
הזה, ולהבין עד כמה טיפול ממוקד-רגש וטיפול גוף-נפש הם קריטיים לטיפול  
מצבם של נפגעי טראומה.

**תגיות:** [טיפול קוגניטיבי התנהגותי](#) [פסיכולוגיה](#)



**עמליה רוזנבלום** | תיאוריית הקשר

אני מטפלת זוגית וסופרת, בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה חברתית, התפתחותית וקוגניטיבית מאוניברסיטת הניו סקול בניו  
יורק. בימים אלה יצא לאור **ספרי החדש "זמן שאול" (כתר)**, שעוסק בפחד לגלות שהחלק הטוב ביותר של חיינו  
מאחורינו, בחרדה שכל מה שאנחנו חושבים על עצמנו אינו נכון, ובהבנה שברגע שאדם שוקל לעשות עסקה עם השטן,  
הוא למעשה כבר חתום עליה.

אתם מוזמנים לצפות ב"פינת היחסים" שלי ששודרה בחדשות הלילה של ערוץ 2, לבקר באתר שלי  
[www.amaliarosenblum.com](http://www.amaliarosenblum.com) וכמובן **לפנות אליי במייל**

**פרסומת: 5 תיאוריות קונספירציה נפוצות נגד החיסון לקורונה - ואיך מפריכים אותן בקלות**

Recommended by

**כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך**



ממומן

**/ mako**

אנדי רם, סטונדט בקריה  
האקדמית אונז: "יש לי  
המון תארים - אקדמיים  
אין"

ממומן

**בריאותלי /**

"איך שינוי תזונתי 1 פשוט  
גרם לי להוריד את  
הנפיחות הבטנית"

**דעות /**

מרים פרץ היא לא נשיאה  
שלי

**בלוגים /**

לא היה גירוש, ואני  
מצדיק אותו - פרצוף  
חמוץ

ממומן

**Round Table לימודים ...**

"שכירים בחל"ת מבינים  
שהם חייבים לקחת  
שליטה ולהפסיק להיות  
תלויים"

ממומן

**בית ללא כאבים | מגזין ה...**

האם בי-קיור לייזר באמת  
עוזר לטפל בכאבים?  
יצאנו לבדוק

**דעות /**

כמו שטראמפ נראה  
עכשיו

**בלוגים /**

הרופא שלוקח 800 שקל  
"בהשראת נגינתו של דוד  
המלך" - אשה עובדת

## תגובות

להוספת תגובה  
מזוהה

לבחירת השם  
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו



רכשו מנוי  
בלוגים  
תנאי שימוש

צרו קשר  
פרסמו באתר  
שירות למנויים

להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

