



## שיטת טיפול במגע בטוח

ג'ולייט מנדלצוויג, במצב של סכנה ממשית או מה שנתפס כסכנה, אנו מפעילים תגובת חירום של "להילחם או להימלט". ואולם, כאשר תגובה זו אינה מצליחה למנוע את הסכנה הופך המשבר לטראומה; יכולת ההתמודדות הנורמלית של האדם מתחלפת בהצפה של תחושות חוסר אונים ואימה. אנו נתקעים באירוע הטראומטי, ואילו הגוף הופך למאגר הטראומה

אף על פי שהטראומה מעוררת רגשות עזים, רבות מההשלכות המתמשכות הן פיזיות: הפרעות בשינה, תגובות של בהלה קיצונית, קהות או רגישות מוגזמת למגע, כאבי ראש, תנועות מוגבלות ונשימה מוגבלת, שינוי תנוחה. נראה שהגוף תקוע בתוך התגובה הטראומטית, והחוויה הפיזית הופכת לניתוק ממציאות החיים היומיומית. הטיפול במגע בטוח® מציע הזדמנות להבנה ולטיפול בדפוסי התגובות בגוף הנשארים זמן רב לאחר שהטראומה חלפה.

בתרבות שבה אנו חיים לימדו אותנו להעריך את הרציונלי ואת המנטאלי ולהמעיט בערך הפיזי המונע על ידי תחושות. אנחנו יכולים להפוך לאנשים החיים "בראשם", ונושאים את גופנו כי אין לנו ברירה. כך אנו מחמיצים את העושר והמלאות של חוויותינו.

באופן התואם את האמונות הרווחות בתרבות שלנו, מתמקדים סוגים רבים של טיפולים בהיבטים הפסיכולוגיים והאמוציונליים של הטראומה, ומתעלמים מהביטויים הגופניים (הפיזיים) של החוויה הטראומטית. הטיפול במגע בטוח® פותח כדי למלא חוסר זה, והוא מציע אלטרנטיבה תומכת ומחזקת לניהול משא ומתן מחודש עם דפוסי התנהגות גופנית ישנים.

## מה זה שיטת הטיפול במגע בטוח®

מגע בטוח® זו שיטת עבודה אינטגרטיבית עם הגוף, המאפשרת למטופלים להתחבר לרגשותיהם. היא מאפשרת לגוף לבטא את אותם רגשות באופן שלא התאפשר בזמן הטראומה. התהליך מבוסס על עבודה של הגוף, ויש לו כמה יעדים: לחזק את המטופל ולאפשר לו לשוב ולהיות מודע לגופו, ליצור גבולות בריאים ולשמור עליהם, לבנות מערכות יחסים בטוחות המבוססות על אמון ולאפשר רמות מעמיקות יותר של תקשורת. לאדם שעבר טראומה מדובר בגישה בטוחה של אינטגרציה אישית, כשהכוונה אינה למזער את הטראומה אלא להתבונן בה ולהיות לה עד. חשוב להדגיש ולומר שהשיטה מתכוונת להיות גשר לקהילה הפסיכותרפיסטית.



אנו מעודדים את כל המשתתפים לאמץ גישה הוליסטית כלפי תהליך הטיפול, ולשלב מגע פיזי-טיפולי עם פסיכותרפיה. המטפל במגע בטוח® הוא תרפיסט במגע, בכיר ומיומן ביותר, אולם הוא אינו מיישם את סוגי המגע כפי שהדבר נעשה בעיסוי הרגיל. המטופלים הם שמחליטים על סוג המגע הרצוי: מגע ישיר או דרך הבגד, ואם הם בוחרים לשכב, לשבת או לעמוד. סוג המגע, איכותו ומיקום הנגיעה נבחרים אף הם על ידי המטופלים. אם המגע אינו רצוי, תתמקד הפגישה בנשימה, בדמיון מודרך או בתנועה. ביחד יוצרים המטפל ומטופליו סביבה בטוחה מבחינה רגשית, שבה ניתן לפתח גבולות בריאים ואמון שהולך וגובר. הטיפול מתקדם תמיד בקצב שאפשר לשלוט בו, תוך מתן כבוד מוחלט לתחושות המטופלים ולגבולותיהם.

### מיתרונותיה של השיטה:

חיזוק פסיכותרפיה, הפחתת התנהגות של התמכרות, הקלה של מתח בשרירים וקשיות במפרקים, שיפור היכולת להירגע, הפחתת כאב פיזי וסימפטומים, העמקת המודעות לתחושה והיכולת לחוות עונג ושיפור היכולת לקיים אינטימיות.

### המועמד המתאים לטיפול בשיטה של מגע בטוח®

מטופלים היכולים להפיק תועלת משיטה טיפולית זו הם כאלה שלהם היסטוריה של התעללות או טראומה מכל הסוגים: אנשים שעברו התעללות מינית, פיזית או רגשית בשלב כלשהו של חייהם; אנשים שהיו מעורבים במלחמות, קרבות או פיגועים או היו עדים להם (אנשי צבא, משטרה ואנשי אבטחה אחרים, עובדי הצלה וגם אזרחים שצפו באירוע מהצד); אנשים שהיו מעורבים בפשיעה, בתאונות, באסונות טבע (עובדי חילוץ והצלה, צוותים רפואיים); אנשים שעברו ניתוחים או הליכים רפואיים אחרים; אנשים שחשים שעברו אירוע טראומטי בדרך שלא הוזכרה כאן, עשויים אף הם להפיק תועלת בטיפול במגע בטוח®.

לסיום, החלמה מטראומה היא במידה רבה כמו לידה. דרוש אומץ כדי לשחרר ולחוש את הכאב, לתת אמון בידיים שתומכות בך, לפתוח את עצמך לאינטנסיביות ולעוצמה של החיים החדשים. בטיפול במגע בטוח® החיים החדשים שאתה מגלה הם שלך.

**ג'ולייט מנדלצווייג היא אחת ממייסדות שיטת מגע בטוח® לטיפול בטראומה בישראל, מנהלת לב המגע (המכללה והמרכז לטיפולים רב-תחומיים), מרצה**



**באוניברסיטות ת"א וירושלים ומדריכת סדנאות וקורסים, חברה במספר  
מרכזי סיוע ביניהם בצוות הקליני של נט"ל, וחברה בכירה באגודת עיסוי  
וטיפולי גוף בישראל.**