

הטיפול בתרפיה גופנית להרגשת חוסר השייכות:

כולנו, בשלבים שונים של חיינו, סובלים לפעמים מתחושת של חוסר שייכות לחברה שסביבנו, לבני הזוג שלנו, למקום העבודה, למשפחה ואפילו לעצמנו.

תחושה זו אמורה להיעלם כלא הייתה ברגע שנחזור ונתמקד בגוף שלנו, בתחושות שלנו וברגשות שלנו.

בד"כ, אדם מחפש יותר את השייכות לחברה ופחות את השייכות לגופו ולרגשותיו. חיפוש שכזה עלול דווקא להגדיל את תחושת הסבל שבאי השייכות.

תחושת חוסר שייכות, כשהיא מורגשת לאורך זמן, עלולה לגרום לקשיים בהשתלבות בחברה, לקושי ביצירת קשר זוגי, לקושי בעבודה, וכו... .

מתוך הקשיים הללו עלולה להיווצר תחושה של תסכול, תחושה של בדידות, תחושת חוסר שייכות, כעסים, פחדים, בחירה בהתרחקות ובהתבודדות עד למצב של דיכאון.

תחושת חוסר השייכות מתחילה מהקושי שלנו להתבונן במה שגופנו ורגשותינו מעלים לנו לתודעה. קושי זה יוצר ניתוק בין הגוף לרגש, ובהמשך, ניתוק בין עצמנו לבין העולם.

כולנו, כיצורים החיים בעולם, רוצים להרגיש שייכים, אהובים ומקובלים גם בתוכנו, בנינו לבין עצמינו, וגם בינינו לבין החברה שבה אנחנו חיים.

דרך הטיפול בתרפיה גופנית האדם המרגיש תחושת חוסר שייכות, התבודדות, תסכול, קושי ביצירת קשרים בינאישיים עד מצב של דיכאון. הטיפול בתרפיה גופנית יאפשר לאדם להרגיש שייך לגופו ולרגש שלו בכך שניצור אינטראקציה בין מה שהגוף מדבר ואומר לנו לבין המקום הרגשי שעולה מתוך התבוננות על הגוף ועל התחושות שעולות ממנו, ביחד בטיפול נלמד להקשיב ולהאזין את גופינו ולתת לו מקום .

נלמד לקבל את מה שהרגש מעלה מתוכנו גם אם זה לא תמיד נעים לראות ולחוות את הקושי שהגוף שלנו משדר לנו.

דרך העבודה בתנועה, מגע, נשימה, קול, תחושת גוף וכלים השלכתיים שמאחדת את העבודה בתרפיה גופנית עם התבוננות ברגשות שעולים בטיפול, נוכל ביחד להתמודד עם התכנים שעולים בטיפול.

עידן דנטס

בוגר מכללת רידמן לאיזון גוף נפש, ושיאצו

אתר : <http://www.body-therapy.co.il>

טל : 050-3898483