

## על הופעת "השתנות", "התמרה" בראי גישת AEDP:

### תרגום מתוך המאמר של ד"ר דיאנה פושה:

Fosha, D. (2007). AEDP: Transformance in action, Connections and Reflections, Gains Quarterly (02).

פסיכותרפיה דינמית חווייתית מואצת (AEDP, Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy) הינה מודל המבוסס על תיאוריית ההתקשרות ועל מחקרי מדעי מוח העוסקים ברגשות. זהו מודל של התקשרות, רגשות ושינוי, אשר מיושם כיום על ידי מטפלים העובדים עם טראומה וסבל נפשי. המאמר יעסוק ברעיון הקרוי " הופעת השתנות" או "הופעת התמרה" TRANSFORMANCE, מושג שבעת פרסום מאמר זה, הוגדר והוטבע על ידי ד"ר דיאנה פושה. מושג זה הינו חלק מאבני היסוד בעבודה טיפולית זו. בנוסף, המאמר יציג סדרה של תופעות רגשיות ספציפיות הנוגעות באוריינטציה הטיפולית של גישת AEDP, אוריינטציית החלמה המונחית על ידי הופעת השתנות, Transformance.

-----

יש בנו צורך בסיסי לטרנספורמציה, להתמרה. טבוע בנו הצורך לגדול ולהתפתח, להחלים ולמצוא אמת פנימית. כמו כן, יש בנו צורך בהרחבה ובשחרור העצמי, בהורדת מחסומי הגנה ובהתנערות מעצמי כוזב (False Self) (Ghent, 1990; Schneider, in press; Winnicott, 1960). אנו מעוצבים ומושפעים מכמיהה עמוקה להיות נראים, להיות ידועים ומוכרים (Sander, 1995, 2002), תוך שאנו מנסים להיות במגע עם חלקים עצמיים כבויים (Eigen, 1996). יחד עם הצורך להיראות באופן אותנטי, יש בנו צורך לדעת את האחר (Buber, 1965; Ghent 1990; Trevarthen, 2001), - היבט משמעותי בהתקשרות.

המושג 'הופעת השתנות', או 'הופעת התמרה', Transformance, מייצג את הכוח המניע הכולל הפועל (בהתפתחות ובטיפול) וצומח אל עבר התארגנות הסתגלותית פנימית מיטבית, ואל עבר קוהרנטיות, חיות, אותנטיות וקשר. במוחנו, טבועות נטיות לאותו כוח מניע להשתנות. ביטויים שונים של ההשתנות הינם תהליכי שינוי רגשי הסתגלותי, הקורים באופן טבעי בחיינו, כגון: רגש, ויסות רגשי דיאדי, הכרה אמפתית של העצמי ועוד (Fosha, 2002). אלה הם התהליכים דרכם שיטת הטיפול AEDP מגיעה אל יעדיה הטיפוליים: אנו מעוניינים לייצר שינוי טיפולי באמצעות התמזגות אקטיבית עם תהליכי השינוי הרגשיים, החל מהרגעים הראשונים של המפגש הטיפולי. חוויות רגשיות חיוביות המעוררות חיות (אנרגיית חיים) נקשרות באופן יסודי להשתנות ולהפעלה הצמודה

של תהליכי השינוי מרגע אחד למשנהו. הרגשות החיוביים המתלווים לתחושת הופעת ההשתנות הופכים לכשעצמם לכוח מוטיבציוני (Ghent, 2002; Sander, 2002).

ההשתנות הינה כוח מוטיבציוני העומד בניגוד ובסתירה להתנגדות: היא מופעלת הן על ידי תקווה והן על ידי החיפוש אחר אותם רגשות חיוביים מעוררי חיות. לעומתה, ההתנגדות מתודלקת על ידי אימה ורצון להימנע מתחושות קשות. בעוד ההתנגדות מובילה תהליכים המתרחשים בעת נפילה, הדרדרות, חוסר ארגון, חוסר יציבות, עייפות ודלדול כוחות, ההשתנות מעודדת תהליכים הנקשרים לריפוי וצמיחה.

תהליכי השינוי הרגשיים המוזכרים לעיל (affective change processes) נבחרים על מנת לסייע למטופל למצוא בתוכו נגישות לרגשות כואבים, אשר יש בו חשש לגעת בהם, שמא יהיו בלתי נסבלים. מדובר על מציאת נגישות לרגשות, ועיבודם לכדי השלמה: תהליך זה מביא לשינויים במצב הרגשי, ולטיפוס אל פסגה המאפשרת רגשות חיוביים ומפחי רוח חיים, הנקראים "רגשות השתנות" Transformance Affects (הבאים לידי ביטוי בסיום ובהשלמת תהליך העיבוד, מצב הנקרא "מצב ליבה" Core State) (Fosha, 2003, 2005; Russell & Fosha, in press). הרגשות החיוביים והמצבים הרגשיים החיוביים שהינם שיא העיבוד של רגש אינטנסיבי לכדי השלמה, דרך תהליכי השינוי הרגשיים, הם זהים לרגשות המאפיינים חוסן נפשי, צמיחה ושגשוג (Frederickson & Losada, 2005; Tugade & Frederickson, 2004), לצד היותם מזכירים בסגנונם היבטים מדיטיביים (מעולם המדיטציה) (Loizzo, in press). במחקרי מוח, נמצא שרגשות אלה אף נקשרים לאיזון אסימטריות מוחית ותפקוד טוב יותר של המערכת החיסונית (Davidson et al., 2003), לרמות נמוכות יותר של קורטיזול, להפחתת תגובות פיזיולוגיות ללחץ, לעלייה ברמות האנרגיה והיצירתיות, ולחוסן כלפי מצוקות החיים (Frederickson & Losada, 2005).

כך, החבירה לכוחות ההשתנות, ובדרך זה – לרגשות חיוביים המתלווים אליה, הינה חיובית בטיפול ובחיים באופן כללי. החבירה לכוחות אלה וטיפוחם לטובת הטיפול, הינם לחם חוקו של הטיפול בגישה זו.

גישת AEDP, ההבדל בין חבירה לכוחות ההשתנות לבין חבירה לכוחות ההתנגדות, נקבע על ידי יחסי ההתקשרות (Attachment Relationship). ההתקשרות מנחה אותנו: האם אנו מגיבים לאתגרי החיים כהזדמנות ללמידה ולהרחבה של העצמי, או כאיומים המובילים אותנו להגבלה ולנסיגה מן העולם (Fosha, 2006, p. 570). בכדי לקדם כוחות השתנות, גישת AEDP חותרת לבנייה משותפת (עם המטופל) של יחסים דיאדיים המאופיינים בהתקשרות בטוחה, מהרגע הראשון של המפגש הטיפולי הראשון. ההתקשרות הבטוחה (המנוגדת לפחד ולצורך בהגנה מפני סכנה) (Bowlby, 1988; Main, 1999), הינה חיובית עבור ויסות של רגש עוצמתי, שלולא כן, היה מציף ומלחץ

(Schoore, 2001). המגע עם רגשות ליבה מתאפשר תחילה באמצעות ויסות המתקיים ביחסי ההתקשרות, ובהמשך, באמצעות הפנמה של הויסות בתהליכים ודפוסים מווסתים פנימיים. כשרגשות מסעירים מווסתים ועוברים עיבוד עד השלמה, אנו מרוויחים ונפתחים לטווח רחב יותר של מחשבות והתנהגויות, המתאפשרות לנו בזכות השלמת העיבוד (Frederickson & Losada, 1995). המשימה הטיפולית הינה ליצור מרחב בטוח בו המוטיבציה להשתנות תהיה נוכחת. מרחב זה מגובה אחר כך במאמצים להוביל את המוטיבציה הזו להיות משמעותית וחזקה יותר מאשר הכוח הפועל לשימור הסטטוס קוו (הקיים בנו, כחלק מהישרדותנו).

העולם הטיפולי נחלק לשתי דרכי עבודה, המיושמות לצורך ריפוי טיפולי. גישות נפוצות בפסיכותרפיה מאופיינות בניסיון להתגבר על התנגדות או תיקון השבור, כפי שעולה בכתבם של אלכסנדר ופרנצ' (1946). ההנחה העומדת בבסיס גישות אלו היא שבעוד תפקוד המונע מהתנגדות הוא בלתי נמנע, חוויה רגשית מתקנת תתקיים כאשר העיבוד יכלול סיום שונה ואחר. גישת AEDP מתבוננת על התהליך באופן שונה לחלוטין: במקום לתקן את "השבור" (דבר שיקרה מעצמו בהמשך הטיפול), גישה זו מובילה להפעלה של נטיות ריפוי טבעיות – כוחות ההשתנות – מרגע תחילת הטיפול, ולא רק בשלב מאוחר בעקבות העיבוד של נזקי העבר.

בגישה זו, אנו לא רק מחפשים סיום חדש, כי אם גם התחלה חדשה (Fosha, 2000). מכיוון שהריפוי ייתכן ואפשרי למן ההתחלה, אנו חותרים להוביל עם חוויה רגשית מתקנת. למטרה זו, למן ההתחלה אנו מחפשים ניצוצות השתנות וחוסן, ואני מתמקדים בהם ומעצימים אותם. בסביבה נכונה, נטיות טבעיות לריפוי ומציאת העצמי, שהיו כבויות או חסומות, יכולות להופיע להן (Eigen, 1996; Ferenczi, 1931; Ghent, 1990; Winnicott, 1960). כך, כאשר המטופל חווה עצמו כבעל משאבים, הוא הופך להיות שותף במסע שלפנינו. תהליך זה נקרא (בתרגום חופשי) 'עבודה עם העצמי שבמצב לא-טוב' או 'עבודה עם העצמי הפגוע' (Self-at-worst) תחת החסות של 'העצמי המיטבי' (Self-at-best) (Fosha, 2002, 2005; Fosha & Yeung, 2006).

המשך המאמר מפרט שבעה עקרונות יסוד בגישה. (עקרונות אלה לא מתורגמים כאן אך מוזכרים):

1. עמדה טיפולית מבוססת-התקשרות, 'מתובלת' או מבושמת בניחוח של התפעלות והתענגות אינטר-סובייקטיבית מהמטופל.
2. ויסות רגשי דיאדי.
3. שיטה חווייתית: חקר ומעקב מדויקים אחר החוויה הרגשית, מרגע אחד למשנהו.
4. רגש וגוף: עיבוד רגשות עמוקים לכדי השלמה; תחושה לא-טובה אינה הצעד האחרון...
5. מיקוד בחוויית ההשתנות היא כשלעצמה הופכת להיות תהליך של השתנות.

6. חוויות רגשיות של "פתיחות לקבל"/"מוכנות לקבל" הינן הבסיס בהתקשרות ואינטר-סובייקטיביות.

7. הפחת רוח חיים דרך חוויות רגשיות חיוביות נקשרות בהשתנות.

לסיכום, רעיון ההשתנות ככוח מניע לריפוי השונה מהתנגדות, עשוי לתפקד כמבנה ארגוני עבור תהליך טיפולי מבוסס החלמה. ההמשגה של הקטגוריות החדשות של חוויה רגשית יכולה להנחות תהליך טיפולי זה, מרגע אחד למשנהו.

## REFERENCES

- Alexander, F., & French, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and application*. New York: Ronald Press. Reprint. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1980.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Buber, M. (1965). *The knowledge of man: Selected essays*. New York: Harper Torch books.
- Damasio, A. R. (2001). Fundamental feelings. *Nature*, 413, 781.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Eigen, M. (1996). *Psychic deadness*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson.
- Ferenczi, S. (1931/1980). Child analysis in the analysis of adults. In M. Balint (Ed.), E. Mosbacher (Trans.), *Final contributions to the problems and methods of psychoanalysis* (pp. 126—142). New York: Brunner/Mazel.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change*. New York: Basic Books.

- Fosha, D. (2002). The activation of affective change processes in AEDP (Accelerated Experiential-Dynamic Psychotherapy). In J. J. Magnavita (Ed.). *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*. Vol. 1: Psychodynamic and Object Relations Psychotherapies, pp. 309-344. New York: John Wiley & Sons.
- Fosha, D. (2003). Dyadic regulation and experiential work with emotion and relatedness in trauma and disordered attachment. In M. F. Solomon & D. J. Siegel (Eds.). *Healing trauma: Attachment, trauma, the brain and the mind*, pp. 221-281. New York: Norton.
- Fosha, D. (2004). "Nothing that feels bad is ever the last step:" The role of positive emotions in experiential work with difficult emotional experiences. Special issue on Emotion, L. Greenberg (Ed.). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 30-43.
- Fosha, D. (2005). Emotion, true self, true other, core state: toward a clinical theory of affective change process. *Psychoanalytic Review*, 92 (4), 513-552.
- Fosha, D. (2006). Quantum transformation in trauma and treatment: Traversing the crisis of healing change. *Journal of Clinical Psychology/In Session*, 62(5), 569-583.
- Fosha, D. (in press). Transformance, recognition of self by self, and effective action. in K. Schneider (Ed.) *Existential-Integrative Psychotherapy: Guideposts to the Core of Practice*. Routledge.
- Fosha, D. & Yeung, D. (2006). AEDP exemplifies the seamless integration of emotional transformation and dyadic relatedness at work. In G. Stricker & J. Gold (Eds.), *A Casebook of Integrative Psychotherapy* (pp. 165-184). Washington DC: APA Press.
- Frederickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 687-686.
- Diana Fosha AEDP: Transformance in Action 13
- Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam New Age Paperbacks.
- Ghent, E., (1990/1999), Masochism, submission, surrender: masochism as a perversion of surrender. In: S. A. Mitchell and L. Aron (Eds.) (1999) *Relational Psychoanalysis: The Emergence of a Tradition* (pp. 211-242). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

- Ghent, E. (2002). Wish, need, drive: Motive in light of dynamic systems theory and Edelman's selectionist theory. *Psychoanalytic Dialogues*, 12(5), 763-808.
- Hughes, D. A. (2006). *Building the bonds of attachment: awakening love in deeply troubled children*. Second Edition. Northvale, New Jersey: Jason Aronson.
- Lachmann, F. M. (2001). Some contributions of empirical infant research to adult psychoanalysis: What have we learned? How can we apply it? *Psychoanalytic Dialogues*, 11(2), 167-185.
- Lamagna, J. & Gleiser, K. (in press). Building a secure internal attachment: An intrarelational approach to ego strengthening and emotional processing with chronically traumatized clients. *Journal of Trauma and Dissociation*.
- Loizzo, J. (in press). Optimizing learning and quality of life throughout the lifespan: a global framework for research and application.
- Main, M. (1999). Epilogue. Attachment theory: Eighteen points with suggestions for future studies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 845—888). New York: Guilford.
- Russell, E. & Fosha, D. (in press). Transformational affects and core state in AEDP: The emergence and consolidation of joy, hope, gratitude and confidence in the (solid goodness of the) self. *Journal of Psychotherapy Integration*.
- Diana Fosha AEDP: Transformance in Action 14
- Sander, L. W. (1995). Identity and the experience of specificity in the process of recognition. *Psychoanalytic Dialogues*, 5, 579-594.
- Sander, L. W. (2002). Thinking differently: Principles in process in living systems and the specificity of being known. *Psychoanalytic Dialogues*, 12 (1), 11-42.
- Schneider, K. J. (in press) The experiential liberation strategy of the existentialintegrative model of therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*.

Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 7-66.

Trevarthen, C. (2001). Intrinsic motives for companionship in understanding: their origin, development, and significance for infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 95-131.

Tronick, E. Z. (2003). "Of course all relationships are unique": How co-creative processes generate unique mother-infant and patient-therapist relationships and change other relationships. *Psychoanalytic Inquiry*, 23, 473-491.

Tugade, M., & Frederickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

Tunnell, G. (in press). An affirmational approach to treating gay male couples. *Group*.

Winnicott, D. W. (1960/1965). Ego distortion in terms of true and false self. In *The maturational processes and the facilitating environment* (pp. 140—152). New York: International Universities Press.