



## תכני הקורס -

- מפגש 1 - מפגש פנים אל פנים : מהי התמקדות בפשטות ואיך מסבירים אותה?
- מפגש 2 - מפגש מוקלט : מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3 - מפגש מוקלט : ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4 - מפגש מוקלט : שלוש רמות התמקדותיות - רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7- מפגש זום : שאלות ותשובות
- מפגש 8 - מפגש מוקלט : התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9 - מפגש מוקלט : בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10 - מפגש פנים אל פנים : הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו





## מה במפגש ?

כולנו מכירים התמקדות. למדנו והוסמכנו בהתמקדות בין אם זה אצלי ב"מרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות" או אצל מורים אחרים. כולנו מכירים את השפה ההתמקדותית, המושגים והטכניקה הבסיסית המאפשרת להעמיק לתוך התחושות המורגשות שלנו. כולנו גם למדנו את הפילוסופיה העומדת בבסיס הגישה. תודה ליוג'ין ג'נדלין על כל הטוב הזה!

מה שננסה לעשות במפגש היום זה לפשט ולפרק את העבודה בגישת ההתמקדות ל 3 רמות העמקה, ולענות על השאלה האם אפשר לעבוד עם התמקדות באופן חלקי ולא מלא?

המטרה היא ללמוד לעבוד עם התמקדות בשיחה רגילה ופשוטה, בשיחה קצת יותר עמוקה וגם ללוות תהליך התמקדות עמוק ומלא.

אנו נרצה לראות מה ההבדלים בעבודה בין 3 הרמות ומה האפשרויות העומדות לפנינו.

## שלוש רמות של העמקה בגישת ההתמקדות



## לגישת ההתמקדות שלוש רמות של העמקה בתהליך ונייתן לעבוד עם כל אחת מהן או עם שלושתן לפי צרכי האדם:



1. **"רוח ההתמקדות"** – האווירה, האנרגיה הנותנת השראה ומקיפה את התהליך והיא שורה שם תמיד.
2. **"נגיעות התמקדותיות"** – המודעות הגופנית, הפניה לתחושה המורגשת והבדיקה התמידית אל מול התחושה המורגשת.
3. **"התהליך המלא"** – מודל העמקה וציר התחושה המורגשת.

## 1 מה היא רוח ההתמקדות?

- נוכחות
- הקשבה והדהוד
- שהייה
- סקרנות וחקירה
- אי ידיעה
- התבוננות ונפרדות
- הובלת המתמקד
- עדינות
- תנועה
- התמרה גופנית
- קבלה בלתי מותנת
- תקווה
- קשר



## 2 "נגיעות התמקדות" –

### מודעות גופנית והפניה לתחושה המורגשת

"צעדי שינוי לא מגיעים מתוך דימוי או רגש אלא מתוך התחושה המורגשת. אם אנו רואים עצמנו כעובדים עם התחושה המורגשת של המטופל, כל נתיב הופך לדרך המובילה אל התחושה המורגשת. וכאשר ישנה תחושה מורגשת, כל הנתיבים הם דרך לשאת אותה קדימה. הצעד הבא יכול להגיע מהתחושה כמילה, דימוי או רגש או כאינטראקציה אינטרפרסונלית. מכיוון שכל נתיב יכול להוביל אל התחושה המורגשת וכל נתיב יכול להניע אותה קדימה, התחושה המורגשת מהווה הצטלבות בין הנתיבים."

(ג'נדלין, פסיכותרפיה מכוונת התמקדות, פרק 11)

**כשזה אפשרי, תמיד נשאף להפנות את תשומת לב המטופל לתחושה המורגשת של החוויה.**



## גופניות התחושה מורגשת

"כאשר אנשים משתנים, הם מראים זאת בצורה פיזית. ייתכן שבהתחלה לא ניתן להבחין בכך חיצונית, פרט לתופעה רגעית של הקלה או רגיעה בתפנית הגוף, זרימת דם משופרת ונשימה עמוקה יותר. אך לאורך זמן, בעקבות תפניות רבות של בעיות שונות, הדבר ניכר בהחלט בפנים, ביציבה ובגוף כולו. והשינוי הזה עשוי להיות מדהים."

(ג'נדלין, התמקדות עם '37)



## FELT SENSE – תחושה מורגשת

"תחושה פנימית גופנית בעלת משמעות רגשית"



תיאור



פתיחה



שהייה

## הליך מציאת התחושה מורגשת

"עצם הניסיון למצוא מילה, עוזר לאדם להישאר עם התחושה המורגשת כתחושה גופנית, במקום לעבור לרגשות ולמחשבות הרגילים של הבעיה."

(ג'נדליון, הלקוח של הלקוח עמ' 9)

### 3 "התהליך המלא" – מודל ההעמקה וציר התחושה המורגשת

מודע

לא מודע

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## אז איך אנו עושים זאת כמנחי קבוצות התמקדות ללא תהליך התמקדות מלא?

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## דגשים ישומיים בנחיית הקבוצה

כל מה שנלמד כעת הם דגשים ישומיים עבורנו כמנחים המתייחסים לרמות ההעמקה ההתמקדותיות. אך באותה עת, אלה גם הדגשות עבור חברי הקבוצה המשוחחים, משתפים או לומדים התמקדות.

אפשר לדבר על זה בקבוצה או ללמד את זה ... מה שתחליטו זוהי רוח ההתמקדות מטובלת בנגיעות התמקדותיות וגם בציטוטים מרחיבי נפש ולב מתוך הפילוסופיה של ג'נדלין.  
אז בואו איתי ....



1. הקשבה מוחלטת

2. הבנה מדויקת

3. הקשבה, הדהוד, על ידי החזרת התוכן עם דגש על האטה

4. הפנייה ל"משהו" בתוך האדם המשתף תוך כדי שיחה

5. הדהוד גופני

6. הפיכת התבטאויות המנחה לשאלות ולא למסקנות

7. הסכמה של המנחה להיות בחוויה עמומה בעצמו

8. החזרה לרגע החוויתי

9. הזמנה מפורשת לאדם המשתף לחוש את התחושה המורגשת תוך כדי שיחה

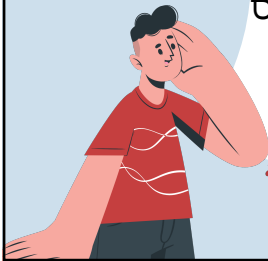


## הקשבה מוחלטת

"אם תקציב לעצמך פרק זמן שבו תקשיב בלבד, ורק תיתן סימן שאתה עוקב אחרי השיחה, הרי שתגלה עובדה מפתיעה, אנשים יוכלו לספר הרבה ולמצוא בתוך עצמם דברים רבים שלעולם לא היו יכולים לצאת בחילופי דברים רגילים..."

נסה לעקוב אחרי בן שיחך בתשומת לב, מבלי שתכניס לכך דבר משלך. אתה תופתע מאד... לעולם אל תכניס נושאים שהדובר לא הביא בעצמו. לעולם אל תכניס פרשנויות משלך. לעולם אל תשלב את רעיונותיך ברעיונותיו."

(ג'נדלין, התמקדות עם' 121-120)



## הקשבה מוחלטת



### התייחסויות המנחה:

"כן", "אני מבינה", "אני יכולה לראות איך אתה מרגיש", "לא הבנתי לגמרי מה אמרת, תוכלי לחזור על זה שוב?", "כן... זה ממש כואב...", "ממש מפחיד...", "תוכל לומר זאת בצורה אחרת? לא הצלחתי להבין"



## הבנה מדויקת - הראה שאתה מבין במדויק

"לאנשים יש צורך לשמוע אותך מדבר. יש להם צורך לשמוע שהבנת כל צעד.

אמור משפט או שניים לכל נושא עיקרי שהם מעלים, לכל רעיון שהם מנסים להעביר... לפעמים הדברים שאומרים אנשים מסובכים. אינך יכול לעמוד על דבריהם ולא על משמעות הדברים עבורם.

ראשית, חבר משפט או שניים של תמצית דבריהם. בדוק זאת איתם. תן להם לתקן אותך ולהוסיף לדבריך אם רצונם בכך. קלוט את הדברים וחזור על מה שהם שינו או הוסיפו, עד שיסכימו שאתה רואה את הדברים בדיוק כפי שהם מרגישים אותם."

(ג'נדלין, התמקדות עם' 122)



## הבנה מדויקת - הראה שאתה מבין במדויק



### התייחסויות המנחה:

- "אם אני מבינה נכון, את אומרת שהרגשת לא שייכת במפגש המשפחתי."
- "אני מבינה שזה חשוב לך, אך עדיין לא מבינה במה העניין, מה היה הקושי שלך שם?"
- "... אבל זה לא הכל או שזה לא נכון מה שאמרתי?"

### תגובת המשתף בקבוצה:

- "לא בדיוק... זה לא שלא הרגשתי שייכת, הרגשתי שונה..."
- "לא, הבעיה היא לא זאת, היא יותר בכיוון של..."
- "אמרתי... ולא...."



## הקשבה, הדהוד, על ידי החזרת התוכן עם דגש על האטה - תחושות, רגשות והדגשת "חלקים"

"אפילו כאשר הם מועילים, דברים אחרים לא צריכים להחליף את ההקשבה לעיתים קרובות מידי. (זה בהחלט כולל הוראות התמקדות.) יותר מידי התערבויות מועילות חוסמות את התהליך העולה מתוך המטופל, או מה שגרוע יותר, הוא לא יעלה מלכתחילה.

**צריכים להיות קטעים ארוכים בהם אני רק מקשיב ומשקף."**

(ג'נדלין, הלקוח של הלקוח, עמ' 6)



## הקשבה, הדהוד, על ידי החזרת התוכן עם דגש על האטה - תחושות, רגשות והדגשת "חלקים"



### הזמנות של המנחה:

- "אז מה שאתה אומר זה ש...."
- "תני לי רגע להבין מה את אומרת..."
- "הייתי רוצה להחזיר לך את הדברים שאמרת כדי לראות אם אני מבינה...."
- "אם אני מבינה נכון, את אומרת שיש חלק בך ש.... וחלק אחר...."
- "אני שמה לב לשני חלקים שעולים בך..."
- "אז יש אותך ויש אותה... איך את הרגשת במצב הזה?"
- "בואי נאט לרגע.... אז את אומרת ש...."



## הפיכת התבטאויות המנחה לשאלות ולא למסקנות

"כוון את שאלותיך אל רגשותיהם של אנשים ולא רק אל רעיונותיהם..."

לעולם אינך יודע מה הם מרגישים. אתה רק תוהה ומסייע להם לשאול את עצמם שאלות. שים לב שאתה מנסח זאת כך, שהמטופל חייב **להרגיש** מה יש שם כדי לענות על שאלתך."

(ג'נדלין, התמקדות, עמ' 129)



## הפיכת התבטאויות המנחה לשאלות ולא למסקנות



### התייחסויות המנחה:



- "הרעיון שלך לקחת את העובדים לחופשה ... איזו הרגשה זה מעלה בך?"
- "מה ההרגשה שלך כשאתה אומר שהחלטת לדבר הערב עם אשתך?"
- "אני באמת לא יודעת איך אתה מרגיש כשאתה אומר זאת. זה טוב לך או לא? משש את הדופק שלך ובדוק..."
- "יכול להיות שאתה פשוט כועס?"
- "זה נראה שאתה מתוסכל. האם זה מרגיש לך מדויק?"

## הפנייה ל"משהו" בתוך המשתף בקבוצה תוך כדי שיחה

"איך נוכל לעזור לאדם למצוא את אותם שוליים עמומים באזור הגבול שבין המודע ללא-מודע ולגשת אליהם? אחת הדרכים היא להגיב בכך שנצביע אל עבר "משהו" לא ברור.

לדוגמה: "את אומרת שיש משהו דומה בשני הדברים. הרעיון הוא להפנות את תשומת ליבו של האדם פנימה, אל עבר משהו שניתן לחוש ישירות."

(ג'נדלין, פסיכותרפיה מכוונת התמקדות, פרק 5)



## הפנייה ל"משהו" בתוך המשתף בקבוצה תוך כדי שיחה

**הזמנות המנחה:**

- "המשהו הזה בתוכך... את יכולה לתאר אותו יותר?"
- "המשהו העמום הזה... ולא ברור, תתאר אותו עוד..."
- "החרדה הזו שאת מדברת עליה... המשהו הזה... תגיד על זה עוד..."
- "את אומרת שיש משהו דומה במצבים האלה שאת מתארת"
- "אתה אומר שיש משהו דומה בכל האינטראקציות שלך עם בנות זוג..."



## הדהוד גופני

- תשומת לב מיוחדת והקשבה לנשימה
- התבוננות על כל הגוף – הבעות פנים, תזוזת אברי הגוף, תנוחות גוף
- חזרה על תנועות גופניות ע"י המשתף בקבוצה כדי להיכנס לחוויה ולחוש את התחושה המורגשת
- האטת תנועות המדבר



המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## הדהוד גופני

**הזמנות המנחה:**

- "שימי לב לנשימה שנפתחה.."
- "שים לב מה קורה עכשיו בנשימה שלך.."
- "תראי מה קורה בידיים שלך כשאת מדברת על הכעס הזה.."
- "תבדקי אם מתאים לך לחזור לאט על התנועה שעשית כשהסברת שמהו מסתובב לך בבטן.."

**התייחסויות המנחה בגוף שלו עצמו:** חזרה על תנועות או תנוחות האדם המשתף.



המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## הסכמה של המנחה להיות בחווייה עמומה בעצמו

"המטפל יכול היה לנסח את הדברים במונחים של תיאוריות פסיכולוגיות רבות ושונות, אולם מאחר והאפשרויות רבות מאוד, אם יבחר באחת הוא יאבד את רוב האחרות. הוא בוחר לא לעשות זאת, אלא משאיר אותן פתוחות וזמינות עבורו.

משום כך, מתעוררת בו תחושה שלא מבוטאת במילים, בדומה לתחושה הלא-ברורה של המטופלת. ברור לו שהתחושה הזו תופיע גם אצל המטופלת, באופן בלתי ברור תחילה, וכך התחושה שחווה המטפל בתגובה לחוויית המטופלת לא הולכת לאיבוד. גם אם עולות בדעתו השערות ופרשנויות אפשריות אחרות ורבות, הוא מגיב נכון לחוויה עצמה... "

(ג'נדלין, פסיכותרפיה מכוונת התמקדות, פרק 5)



## הסכמה של המנחה להיות בחווייה עמומה בעצמו

המנחה מהווה מודל לקבוצה בהיותו מסוגל להכיל חוויה עמומה ואי ידיעה.

ממליצה על שילוב של "דיבור עצמי". תוך כדי תהליך המנחה "מדבר" עם עצמו ללא קול:

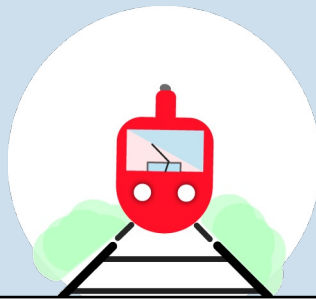
"אני שם לב שיש משהו שלא ברור לי... לא יודע לאיזה כיוון זה הולך או מה לעשות כאן עכשיו... בוא נהיה עם זה (אני עם עצמי), נשב עם זה, ניתן לזה זמן, נסמוך על התהליך, נפתח את זה, נסתקרן, נשהה... עד שתנועה כל שהיא תתרחש..."



## החזרה לרגע חוויתי

"הדבר דומה לרכבת על מסילה. קל לדעת מתי סטית מן המסלול. אז הכל נעצר. אם כך קורה, חזור לנקודה האחרונה שנשענת על מסלול פנימי מוצק, ובקש מהמטופל להמשיך מנקודה זו והלאה."

(ג'נדלין, התמקדות, עמ' 123)



## החזרה לרגע חוויתי

### הזמנות המנחה:

- "לפני שאת עוברת להווה... מה קורה עם הילדה בת השמונה שנשארה לבד בחדר?"
- "אם מתאים, בואי נחזור לרגע למצב המורכב בו היית..."



## הזמנה מפורשת למשתף בקבוצה לחוש את התחושה המורגשת תוך כדי שיחה

"האדם הוא תמיד יותר מגישה או תיאוריה וצריך להתייחס לכולו. רגשות, התנהגות, מחשבות, דמויים ואינטראקציות הם כולם חלק מאותו אדם. כדי ליצור אינטגרציה בין כל הערוצים צריך לשים את תשומת הלב שלנו במקום בו הם מתחברים. כך כל טיפול יהפוך להיות חוויתי ולהתקיים בכמה ערוצים במקביל. ניתן להכניס דמיון או לעסוק באינטראקציה הטיפולית או להעלות מחשבות **כל עוד נבדוק זאת מול התחושה המורגשת.**"

(ג'נדלין, פסיכותרפיה ממוקדת גוף, פרק 11)



## המנחה יכול לשאול או להפנות את המשתף בקבוצה לתחושה המורגשת במפורש:

- "הדבר הזה שעליו דיברת, המועקה הזו... האם אתה יכול לחוש בה עכשיו?"
- "אם תפני את תשומת הלב אל הגוף שלך, תוכלי לחוש בכעס הזה כרגע?"
- "תיארת משהו בבטן שלך שאיתו את מתעוררת בלילות, את יכולה לתאר זאת יותר?"
- "חכה, הישאר דקה עם הרגשת הכעס שלך. רק תרגיש אותה לרגע. תבדוק מה עוד יש שם... אל תחשוב על שום דבר אחר..."
- "אתה כועס באמת.. (ואז שתיקה של המנחה)"
- "שב עם זה לרגע וצלול יותר לעומק העניין של הכעס הזה..."
- "מה מונע מהחסימה הזו להשתנות, להיפתח?"



## איך נדע שאנחנו המנחים בכיוון לא נכון?

- המשתף בקבוצה חוזר על הדברים שוב ושוב
- פניו של האדם שמדבר הופכים להיות נוקשים, זגוגיים, אטומים, נבוכים או מתוחים ככל שאנחנו המנחים ממשיכים לדבר או שהוא זז בכיסא באי נוחות.
- האדם שמדבר משנה נושא ובמיוחד אם הוא עובר לנושא פחות אישי או משמעותי
- האדם המדבר אומר לנו זאת במפורש



## איך נדע שאנחנו המנחים בכיוון לא נכון?

### התייחסויות המנחה:



- "יש שם משהו שאני כנראה לא מבינה"
- "יש משהו שאני כנראה מפספסת..."
- "אני עדיין בעניין של מה שרצית לומר על... אני יודעת שלא הבנתי את זה כמו שצריך, אבל הייתי רוצה להבין..."



## איך ניישם בקבוצה שלנו?

**100 -** שמישהו מדבר בקבוצה או מעלה נושא, דילמה או קושי, הנחיית המנחה לקבוצה היא: שואלים שאלות הבהרה, יוצרים חקירה סקרנית, שואלים שאלות דיאלוג התמקדותיות, עוזרים למשתף "לפתוח" את החוויה שלו. הדבר חשוב בעיקר בקבוצות עם אופי התפתחותי אך כמובן חשוב בכל קבוצה.

השלבים:

1. שיתוף - שיתוף ע"י אחד ממשתתפי הקבוצה - העלאת נושא או קושי או דילמה או שיתוף אישי
  2. הקשבה - חברי הקבוצה מקשיבים. אפשר גם להדהד ע"י המנחה או ע"י אחד מחברי הקבוצה אם מתאים
  3. הבהרה - חברי הקבוצה שואלים שאלות הבהרה סקרניות או שואלים שאלות דיאלוג התמקדותיות מה שהם אינם עושים: לא נותנים תשובות, לא פתרונות, לא הצעות, לא מדברים על עצמם, לא מכניסים לו מילים חסרות כשמתקשה לבטא.
- רק לקראת סוף הזמן המוקדש לאותו אדם, אפשר להציע בעדינות ולהשאיר מספר דקות לאפשרויות נוספות שאולי תתאמנה כמו: מתן נקודת מבט אחרת, המלצות, פתרונות מעשיים וגם שיתוף אישי של חברי הקבוצה האחרים.



**נגיעות התמקדותיות -** אפשר להעזר בנגיעות התמקדותיות כדי לסייע למי שמתקשה לפתוח את החוויה שלו.

המנחה שואל ומזמין אותו לשתף אם מתאים:

- מה ההרגשה שלך?
- איך אתה חווה אותה בגוף? או איך הגוף מגיב לזה?
- כמו מה זה, איזה דימוי עולה? ואז איך הגוף מגיב לזה?
- תשהה עם זה לרגע ותראה מה קורה

אפשר להזמין אותו להרחיב ולשתף ואז להזמין את חברי הקבוצה להגיב אליו אם מתאים. לעיתים הפוקוס הזה הוא יותר מדי עבור אותו אדם משתף ואז אפשר לעבור למישהו אחר שרוצה לשתף ולעבור הלאה.

**תהליך מלא -** אפשר ללוות מישהו בקבוצה שמביא נושא אישי או מקצועי בתהליך קצר או ארוך של התמקדות.



## מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. תרגלי שני תהליכים עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות כמתמקדת וכמתמקדת. הפעם תרגלי שיחה עם נגיעות התמקדותיות ולא תהליך התמקדות מלא.
2. איך היתה ההרגשה שלך בסיום התהליך כמתמקדת ? איך כמתמקדת?
3. מה למדת מתהליכים אלה?
4. מה התובנות שלך לעבודה בקבוצה? ומה מזה תוכלי ליישם בעבודה הקבוצתית?



## מה במפגש הבא ?

בשני המפגשים הבאים נעסוק ביישומיים התמקדותיים בקבוצות. במפגש הבא נעסוק בוויסות, במפגש שאחריו נעסוק בהנחייה שמובילה לחוויה של מצב ספיציפי בעבר או בהווה, בעבודה עם כסאות ונזכיר גם עבודה עם כלים אחרים. נתראה!



## מה במפגש הבא ?

בשני המפגשים הבאים נעסוק ביישומיים התמקדותיים בקבוצות. במפגש הבא נעסוק בוויסות, במפגש שאחריו נעסוק בהנחייה שמובילה לחוויה של מצב ספיציפי בעבר או בהווה, בעבודה עם כסאות ונזכיר גם עבודה עם כלים אחרים. נתראה!

