




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 ?

במפגש זה נעסוק במספר יישומים התמקדתיים שאפשר להנחות בקבוצה :

1. יצירת מצבים תחושתיים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר
2. עיבוד מצבים מורכבים בהווה
3. שילוב עם טכניקת "עבודת כסאות"
4. אינטגרציה של התמקדות עם כלים השלכתיים

בואו נרחיב כל אחת מהאפשרויות ...



מה יקרה במפגש זה?

במפגש זה נעסוק במספר יישומים התמקדתיים שאפשר להנחות בקבוצה :

1. יצירת מצבים תחושתיים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות מהעבר
2. עיבוד מצבים מורכבים בהווה
3. שילוב עם טכניקת "עבודת כסאות"
4. אינטגרציה של התמקדות עם כלים השלכתיים

בואו נרחיב כל אחת מהאפשרויות ...



1 יצירת מצבים תחושתיים ע"י העלאת זיכרונות וסיטואציות או רגשות ותחושות מהעבר –

תחושה מורגשת הינה תחושה פנימית גופנית בעלת משמעות רגשית של מצב מסויים. לכן כדי לחוש את התחושה של המצב, אני יכולה להזמין את המשתתפים בקבוצה להעלות סיטואציה מסויימת, זיכרון ספציפי בהקשר של נושא המפגש. המנחה גם יכול לבחור נושא מתוך מה שעולה כרגע במפגש ב"כאן ועכשיו".

דוגמאות למצבים השונים:

- סוגים שונים של אירועים טראומטיים ספציפיים – טראומה רפואית, תאונה, אירוע בטחוני, תקיפה מינית, הטרדה מינית, שיימינג וכד'
- סוגים שונים של טראומות ממושכות – מחלות, אובדנים, טראומה מינית, התקפה ביטחונית נמשכת, חרם ממושך, הגירה, מעברים, מחסור כלכלי וכד'
- סוגים שונים של טראומות התפתחותיות- הזנחה, התעללות רגשית, פיזית, מינית
- סוגים שונים של חוויות ילדות בהם היו הרגשות מורכבים של - חוסר ניראות, חוסר הקשבה, בדידות, עלבון, חוסר צדק, חוסר אונים, חוסר שייכות, אי וודאות, פחד, כעס ותוקפנות, עצב ואובדן, קנאה, בושה, דחיה ועוד
- סוגים שונים של חוויות ילדות בהם היו רגעים משמחים, מעצימים, מהנים, מתפעלים, מעודדים



דוגמא להנחייה:

כעת אזמין אתכם להיזכר במצב הקשור לתחושת חוסר שייכות. זו יכולה להיות דוגמא מצויינת להנחיה שלכם. בסיום ההנחיה אזמין אתכם לענות על מספר שאלות. בדיוק באותו אופן אתם יכולים להנחות בקבוצה שלכם.

כעת שבו במקום נוח לכם, ארגנו והרפו את הגוף כך שיהיה לו נעים, עיצמו עיניים והקשיבו:

"אני מזמינה אתכם ללכת על ציר הזמן עם הזכרון לאחר, הכי רחוק שאפשר או לעבר היותר קרוב ולהיזכר בסיטואציה ספציפית בה חשתי מחוץ לקבוצה, חשתי לא שייכת או זרה. אולי הרגשתי שכולם ביחד ואני לבד, אולי חשתי מוקפת אנשים אך בודדת מבפנים.

זה יכול להיות בתוך המשפחה, בבית הספר, בתנועת הנוער או בצבא. בין קבוצת חברות או בתוך קבוצת קולגות, בחוג או בקורס. תראי היכן תשומת הלב שלך מתמקדת ואיזה זיכרון עולה. תתארי את אותה סיטואציה ואת הפרטים בה. קחי לזה זמן... מי היה שם, היכן זה היה, איפה את היית ממוקמת...

- | | |
|--|---|
| ✓אולי עולה הרגשה נוספת ואז תתארי אותה יותר ותשהי איתה | ✓מה היתה ההרגשה שלך באותה סיטואציה? תני לזה לעלות.... |
| ✓את יכולה לשאול – לו הכל היה אפשרי, מה היה קורה עכשיו? או למה אני זקוקה כעת או למה ההרגשה שלי זקוקה? | ✓תרגישי את הגוף שלך...איך הוא הגיב? תני לזה זמן |
| ✓דמייני את מה שעולה, תראי איך הגוף מגיב לזה ומה ההרגשה שעולה כעת | ✓תראי היכן ההרגשה בגוף? תתארי את זה יותר... |
| ✓תשהי עם זה לרגע, תני זמן למערכת הפנימית ולמוח לקלוט את השינוי | ✓או אולי - איזה דימוי עולה המתאר את ההרגשה |
| ✓את מוזמנת לאט לאט לפתוח את העיניים ולחזור לכאן ועכשיו | ✓אם עולה דימוי, תתארי אותו ואז תראי איזו הרגשה מעלה בך ואיך הגוף שלך מגיב |
| | ✓תשהי עם ההרגשה... תני לזה זמן ותראי מה קורה? |

שאלות לעיבוד -

נחזור לכאן ועכשו, נעצור את ההקלטה על השקף הזה, נשאל מספר שאלות ואת התשובות נכתוב במחברת אישית:

1. מה היתה הסיטואציה?
2. מה ההרגשה שעלתה?
3. איך הגוף שלי הגיב?
4. מה קרה בשהייה?
5. מה היה הצורך?
6. מה היו המשאבים, איזו הרגשה עלתה ואיך הגוף שלי הגיב לזה?
7. מה התבהר לי. מה הבנתי מהתהליך הזה על עצמי, על העבר שלי ובכלל?



מה קורה לנו בעת התרגיל?

ספריית הזיכרונות מתויקת על פי תחושות מורגשת. אפשר להזכר במשהו שאני חוויתי או משהו שראיתי שקורה למישהו אחר ואז לבדוק איזו הרגשה זה מעלה בי. לתאר את הפרטים של אותה סיטואציה, לשאול מה ההרגשה שעולה, איך הגוף שלי מגיב לזה, לשהות עם זה, לראות מה קורה אז, לבדוק איזו עוד הרגשה עולה, לתאר אותה, לראות שוב איך הגוף מגיב לזה, לשהות עם זה. ואז להגיע לצורך – למה זקוק המקום הזה בתוכי שהרגיש את אותה הרגשה מורכבת וקשה. במידה והמשאבים לא עולים באופן טבעי בתהליך, אנו נעזרים בשאלות הנס - לו הכל היה אפשרי? או למה אני זקוקה כעת? ואז ... מה המענה לצורך, מה המשאבים להם הצורך זקוק. לדמיין ולראות מה ההרגשה שעולה ואיך הגוף מגיב לזה.



ולסיום ההנחייה -

לאחר שכל אחד סיים לענות לעצמו באופן אישי במחברת על השאלות, המנחה יכולה להזמין את הקבוצה לשתף ולחלוק את התהליך במליאה.

אפשר להעמיק ולשאול את מי שמדבר ומשתף מה ההרגשה שלו, מה קורה לו בגוף עכשו... כששתף, להזמין לשהות עם זה, לראות מה הצורך שעולה ואם יש משהו שזקוק לו כרגע. לעשות מודלינג בקבוצה לתהליך שהנחנו כעת.



עיבוד מצבים מורכבים בהווה -

2

התמקדות הינה דרך עמוקה ומשמעותית לעבד אירועים מורכבים המתרחשים בהווה, ולכן בהתאם להכשרה המקצועית של כל אחד מכם, ניתן לפתוח ולכנס קבוצה של אנשים שיש להם מכנה משותף מסויים כמו למשל אנשים שחוו פיגוע, הורים או אחים שכולים, אנשים החיים במצב מלחמה תמידית או תחת הפגזות כמו במציאות הישראלית בדרום, אנשים החווים קושי כלכלי, אנשים שחיים בהורות יחידנית, אנשים החווים חרדות, אנשים שעושים שינוי מקצועי ועוד ועוד... אפשר להזמין את משתתפי הקבוצה לעסוק **במה שקורה להם בהווה** ולעבד את החוויה שלהם בעזרת גישת ההתמקדות.





מה ההמלצות שלי -

1. וויסות - מומלץ להתחיל עם וויסות כדי ליצור עוגן אישי וקבוצתי. באופן כללי כשאני נוגעת בנושאים מורכבים עם פוטנציאל הצפה, כדאי להתחיל עם וויסות. הוויסות המועדף עליי זו הנחייה של מקום נוח בגוף והמילה שמתארת את ההרגשה ושיתוף הקבוצה. הנחייה זו מוסיפה משאבים לקבוצה ולא לוקחת הרבה זמן. את המפגש אפשר לסיים באופן קבוע עם השאלה – "מה ההרגשה שלי עכשו ומה המילה, שתיים שמתארות אותה". הנחייה כזו מאפשרת למנחה לדעת מה מצבם הרגשי של חברי הקבוצה בסיום המפגש. הרעיון של יצירת טקס כניסה ויציאה מהמפגש עם הנחיות כאלה הוא כשלעצמו יוצר עוגן משמעותי ותחושה של מבנה יציב וידוע.



מה ההמלצות שלי -

2. שיתוף אישי - אפשר להזמין את משתתפי הקבוצה לשתף בחוויה שלהם למשל אם זו קבוצה של אמהות חד הוריות ונושא המפגש הוא "תחושת שייכות זרות בחיי". אפשר לבקש לשתף באופן כללי או בקושי ספציפי שלהם. איך זה משפיע על החיים שלהם בכלל, איך זה משפיע על חיי היום יום שלהן, איך זה משפיע על היחסים שלהן עם עצמן, עם אחרים, איך זה פוגש אותן בשבוע האחרון, איך המשפחה מושפעת מזה, איך הסביבה הקרובה או החברים, איך זה משפיע על הרצון למצוא זוגיות אם קיים, האם יש רווחים לזה, האם זה יוצר ערך, למידה, משמעות. אלה דוגמאות לנושאים ושאלות שהמנחה יכול להעלות בקבוצה.



מה ההמלצות שלי -

3. שימוש בהתמקדות :

- אפשר לדבר על זה באופן כללי ולכוון להרגשה כללית של קושי ע"י השאלה - מה הכי קשה לי בזה? או להרגשה טובה - מה ההרגשה הכי טובה שהרגשתי בהקשר הזה?
- אפשר גם לכוון לסיטואציה ספציפית וממנה להעלות את ההרגשה - מה הסיטואציה או האירוע בהם היה לי הכי קשה השבוע? לתאר? לשאול לגבי ההרגשה? לשאול איך הגוף שלי הגיב? לשהות עם זה ולראות מה קורה?
- אפשר להזמין מישהי להדגמה ולהעמיק איתה לתוך החוויה שלה
- אפשר להנחות את כל הקבוצה ולהזמין להיזכרות בסיטואציה עם הרגשה דומה כפי שלמדנו קודם.



3 שילוב טכניקת "עבודת כיסאות"

"עבודת כיסאות" (Chairwork) לקוחה במקור מעולם הפסיכודרמה ומתרפיית הגאשטלט אך עברה גלגולים, הסבות ושימושים לגישות פסיכותרפויטות נוספות. ניתן להזמין לכיסא הריק דמויות משמעותיות מחייו של המטופל, רגש, מושג, אובייקט או כל דבר שיש מולו עניינים לא פתורים. אפשר גם להזמין את המטופל לומר ישירות לדמות בכיסא הריק את מה שהוא לא אמר עד כה "כאילו" אותו אדם. נמצא שם.



התמקדות ו"עבודה כסאות"

בהתמקדות אפשר לעבוד עם טכניקה זו במספר אופנים :

1. "קבלת" דמותו של אדם אחר -

המתמקד יכול לשבת בכסא נוסף ו"לקבל עליו" את דמותו של האדם האחר, ממש לחוש את החוויה שלו ולהתמקד כאילו הוא, האדם האחר, זה אני. את הרעיון של קבלת דמות האחר שאבתי מגישת ה"קונסטלציה המשפחתית" אותה הגה ברט הלינגר. (הכרה בקיים, ברט הלינגר) גם פטריק קייסמנט מתייחס לתופעה זו וקורא לה "הזדהות בוחן". "אנו מפתחים אמפטיה כיכולת להשתתף בחוויות של אחרים - לא כאילו היו שלנו, אלא כשלנו ממש". (קייסמנט, ללמוד מן המטופל, עמ' 44) הרעיון הוא שאנחנו יכולים להכנס לסוג של מרחב הזדהות ולחוש חוויה של אדם אחר באופן רגשי, פיזי ומנטלי ולהתנהג כאילו אנחנו אותו אדם כל עוד הגדרנו את מרחב ההזדהות שלו. זאת אומרת - כל עוד אנחנו יושבים בכסא בו הגדרנו שאנחנו "מקבלים" את דמותו.



בטכניקה זו אני מרבה להשתמש בקבוצות הדרכה וגם בהדרכה אישית.

אני מזמינה את המטפל להביא את המטופל שלו לכסא הריק ולשבת במקומו בכסא המטופל. ההנחייה שלי למודרכת :

"כעת שבי בכסא הריק כאילו את המטופלת שלך, ממש תיכנסי לדמותה. תשבי כמוה, תחושי את מנח הגוף שלך כמוה, תרגישי מה שהיא מרגישה כשהיא מתיישבת בכסא בקליניקה. קחי לך רגע לחוש זאת בתוכך".

לאחר הנחייה זו, אני ממקדת את המודרכת כאילו היא אותה מטופלת שהמודרכת הביאה להדרכה.

בסיום התהליך אני מזמינה את המודרכת לעבור לכסא שלה בחזרה ואז אנחנו מתבוננות, מעבדות ולומדות על המטופלת שלה מתוך התהליך שעברה.

בקבוצת הדרכה אפשר להעזר בחברי הקבוצה לעיבוד, התבוננות ושיתוף בחווית הלמידה והצפייה.



התמקדות ו"עבודה כסאות"

2. זיהוי והפרדה של חלקים -

זוהי אפשרות נוספת לעבודת כיסאות. היא יכולה להתחיל בזיהוי החלקים הפעילים במטופל, ובפרט אלו הרלוונטיים לסימפטומים המוצגים ולמטרות הטיפול. הכיסאות הממוקמים במרחב, משמשים לייצוג מוחשי של החלקים המזוהים. לרוב, אנשים לא מתייחסים לעצמם כמורכבים מחלקים, ונוטים לחוות את עצמם כישות אחת רציפה. תהליך הזיהוי וההפרדה כולל למידה חווייתית של תופעת הריבוי, והפרדת החלקים השונים לכדי ישויות כמו-נפרדות המיוצגות כל אחת על-ידי כיסא משלה. התנועה בין כיסאות מחדדת את ההפרדה בין חלקים ואת ההבדלים בין חוויות שונות של העצמי.

(עבודת כיסאות כשיטה חווייתית חוצת גישות, עומר אנדר, פסיכולוגיה עברית)



איך מיישמים עבודת כסאות בהתמקדות?

קורה שבתהליך התמקדות עולים החלקים - ה"גם ... וגם". לעיתים המטופל שם לב לחלקים בתוכו אך לעיתים קרובות המטפל הוא זה שמסייע "לחלץ" את החלקים בהם מבחין.

דוגמא-

המטפלת אומרת תוך כדי תהליך בהתייחס לדברים שאמרה המטופלת:
"אני שמה לב שעלה עכשו החלק כך שמרגיש חרד וחושש להיות לבד וגם החלק כך שמבקר את זה שאת תלויה בחבר שלך ולא יכולה לישון לבד במיטה."
"אני שמה לב שיש את הגועל שאת מרגישה כלפי הגוף שלך... ויש את הגוף שלך שמרגיש חופשי באיך שהוא..."
ניתן לשאול איזה חלק הכי מושך את תשומת הלב, להמשיך ולהעמיק בתהליך התמקדות עם אותו חלק. ניתן גם להציב שני כסאות המייצגים את שני החלקים ולבחור לשבת על אחד מהם ולהתמקד. לאחר מכן, אם יש צורך, אפשר לשבת על האחר ולהתמקד. לעיתים אחרי תהליך עמוק עם חלק אחד, החלק השני כבר לא מבקש את תשומת הלב.
לקראת סוף התהליך ניתן לחזור לכסא ה"עצמי מרובה החלקים" ולהתמקד בהרגשה שלי כעת, לאחר העבודה עם החלקים.
בסיום התהליך אפשר לפנות לקבוצה לעיבוד ושיתוף של חווית הצפייה.



4

אינטגרציה עם כלים השלכתיים

אינני רוצה להרחיב כאן אלא רק להזכיר זאת. יש שעור שלם בקורס בסיס על שילוב התמקדות עם כלים השלכתיים כמו ציור וקלפי טיפול. אני מזכירה זאת כיוון שניתן לשלב באופן נפלא וחווייתי התמקדות עם כלים אילו בעבודה קבוצתית. זה מאפשר ביטוי אישי דרך אמצעי מתווך אליו מושלכת החוויה הרגשית. העבודה עם כלי השלכתי מרחיבה את ההתבוננות ומאפשר לקיחת מרחק מתאים מהחוויה הפנימית הסוערת לעיתים. זה מאפשר פחות הזדהות, יותר אמפטיה והכלה גדולה יותר של החוויה.

באותו אופן בו אנו משתמשים בכלים השלכתיים ניתן לשלב התמקדות עם מוזיקה, תנועה, פיסול ועוד...



מטלת בית לקראת המפגש הבא :

הפעם מטלת הבית היא רבה ☺

1. תרגלי עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות את כל אחד מהיישומים אותם למדנו במפגש, בתהליך התמקדות אישי כמתקדת וגם כמתמקדת. אם אינך מספיקה לעשות זאת עד השעור הבא זה ממש בסדר, אך רישמי לעצמך להתנסות בכל אחד מהיישומים.
2. אם אפשר נסי לארגן לעצמך קבוצה קטנה ואוהדת ולהתאמן על היישומים הללו בקבוצה.



מה במפגש הבא ?

במפגש הבא נפגש בזום למפגש שאלות ותשובות בו
אנסה לענות על כל השאלות שעלו אצלכם בזמן
הצפייה בחלקים המוקלטים עד כה.
את הזימון למפגש אשלח לכם במייל
נתראה בקרוב!

