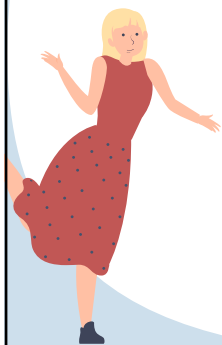




## תכני הקורס -

- מפגש 1- מפגש פנים אל פנים: התמקדות בקבוצה בעת חירום
- 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: מהי התמקדות בפשטות + שאלות תשובות
- 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 ?

ראשית, תודה ליוג'ין ג'נדלין על כל הטוב הזה של ההתמקדות!  
היום ננסה לפשט ולפרק את העבודה בגישת ההתמקדות ל 3 רמות העמקה.  
האם אפשר לעבוד עם התמקדות באופן חלקי ולא מלא?

## שלוש רמות של העמקה בגישת ההתמקדות



## לגישת ההתמקדות 3 רמות של העמקה בתהליך וניתן לעבוד עם כל אחת מהן או עם שלושתן לפי צרכי האדם:

1. **"רוח ההתמקדות"**- האווירה, האנרגיה הנותנת השראה ומקיפה את התהליך.

2. **"נגיעות התמקדותיות"**- המודעות הגופנית, הפניה לתחושה המורגשת והבדיקה התמידית אל מול התחושה המורגשת.

3. **"התהליך המלא"**- מודל ההעמקה 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 התמקדותיות" –

### 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'נדליון, פסיכותרפיה מוכוונת 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'נדליון, 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'נדלין, 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?



## דגשים ישומיים בהנחיית הקבוצה



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 החויתי

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'נדליון, התמקדות עם' 121-120)



## הקשבה מוחלטת - התייחסות 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, והחזרת התוכן עם דגש על האטה – תחושות, רגשות והדגשת "חלקים"

"אפילו כאשר הם מועילים, דברים אחרים לא צריכים להחליף את ההקשבה לעיתים קרובות מידי. (וזה 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'נדליון, הלקוח של הלקוח, עמ' 6)



## הקשבה, הדהוד והחזרת 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... תגידי 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 של המשתף בקבוצה**- כדי להיכנס לחוויה

ולחוש את התחושה המורגשת

• **האטת תנועות המדבר**



## 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.

## 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 לחווייה עצמה..."

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



## הסכמה של המנחה להיות בחווייה עמומה בעצמו

המנחה מהווה מודל לקבוצה בהיותו מסוגל להכיל חווייה עמומה ואי ידיעה. ממליצה על שילוב של "דיבור עצמי". תוך כדי תהליך המנחה "מדבר" עם עצמו ללא קול:

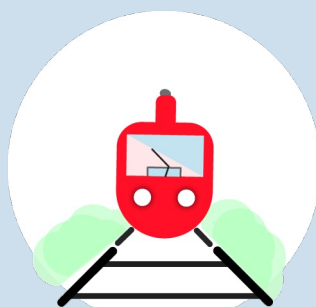
"אני שם לב שיש משהו שלא ברור לי.... לא יודע לאיזה כיוון זה הולך או מה לעשות כאן עכשיו.... בוא נהיה עם זה (אני עם עצמי), נשב עם זה, ניתן לזה זמן, נסמוך על התהליך, נפתח את זה, נסתקרן, נשהה.... עד שתנועה כל שהיא תתרחש..."



## 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 חווייתי 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 אם אנחנו 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 נוישם בקבוצה שלנו?

רוח-

כשמישהו מדבר בקבוצה או מעלה נושא, דילמה או קושי, הנחיית המנחה לקבוצה היא:  
שאלות הבהרה, חקירה סקרנית, דיאלוג התמקדותי, עזרה למשתף "לפתוח" את החוויה שלו.  
הדבר חשוב בעיקר בקבוצות עם אופי התפתחותי.

השלבים :

1. שיתוף
2. הקשבה
3. הבהרה

מה שהם **אינם** עושים: לא נותנים תשובות/פתרונות/הצעות/מילים חסרות כשמתקשה לבטא.  
רק לקראת סוף הזמן המוקדש לאותו אדם: אפשר להציע בעדינות מתן נקודת מבט אחרת,  
המלצות, פתרונות מעשיים וגם שיתוף אישי של חברי הקבוצה האחרים.



המרכז להכשרת  
מעגלים בהתמקדות

## נגיעות התמקדותיות -

המנחה שואל ומזמין 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 להרחיב ולשתף ואז להזמין את חברי הקבוצה להגיב אליו אם מתאים.  
\*לעיתים הפוקוס הזה הוא יותר מדי עבור אותו אדם משתף ← אפשר לעבור למישהו אחר.

## תהליך מלא -

אפשר ללוות מישהו בקבוצה שמביא נושא אישי/מקצועי בתהליך קצר/ארוך של התמקדות.



המרכז להכשרת  
מעגלים בהתמקדות

## מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. תרגלי/י שני תהליכים עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות כמתמקדת וכמתמקדת. הפעם תרגלי שיחה עם נגיעות התמקדותיות ולא תהליך התמקדות מלא.
2. איך הייתה 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 ?

- יישומיים התמקדותיים בקבוצות.
- וויסות.
- הנחייה שמובילה לחוויה של מצב ספציפי בעבר או בהווה

