





מה יקרה במפגש זה?

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



המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

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

תחושה מורגשת - תחושה פנימית גופנית בעלת משמעות רגשית של מצב מסוים.

דוגמאות למצבים השונים:

- סוגים שונים של אירועים טראומתיים **ספציפיים**
- סוגים שונים של טראומות **ממושכות**
- סוגים שונים של טראומות **התפתחותיות**
- סוגים שונים של חוויות ילדות עם **רגשות מורכבים**
- סוגים שונים של חוויות ילדות עם **רגעים משמחים**



המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

דוגמא להנחיה :

"אני מזמינה אתכם ללכת על ציר הזמן עם הזכרון לאחור, ולהיזכר בסיטואציה ספציפית בה חשתם מחוץ לקבוצה, חשתם לא שייכים או זרים. אולי הרגשתם שכולם ביחד ואתם לבד, אולי חשתם מוקפים אנשים אך בודדים מבפנים.

תראי היכן תשומת הלב שלך מתמקדת ואיזה זיכרון עולה. תתארי את אותה סיטואציה ואת הפרטים בה. קחי לזה זמן...

- | | |
|--|---|
| ✓ אולי עולה הרגשה נוספת ואז תתארי אותה יותר ותשהי איתה | ✓ מה הייתה ההרגשה שלך באותה סיטואציה?
תני לזה לעלות..... |
| ✓ אפשר לשאול: לוי 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 השנינו | ✓ 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 ועכשיו. את התשובות לשאלות הבאות נכתוב במחברת אישית :

1. מה הייתה 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 לתאר את הפרטים של אותה סיטואציה, לראות שוב איך הגוף מגיב לזה, ולשהות עם זה. ואז להגיע לצורך.
- במידה והמשאבים לא עולים באופן טבעי בתהליך, אנו נעזרים בשאלות הנס – "לו הכל היה אפשרי? או למה אני זקוקה כעת? ואז ... מה המענה לצורך?"
- לדמיין ולראות מה ההרגשה שעולה ואיך הגוף מגיב לזה.



ולסיום ההנחיה -

- המנחה יכולה להזמין את הקבוצה **לשתף ולחלוק את התהליך** במליאה.
- מודלינג בקבוצה לתהליך שהנחנו כעת.



2

עיבוד מצבים מורכבים בהווה –

- בהתאם להכשרה המקצועית של כל אחד מכם, ניתן לפתוח ולכנס קבוצה של אנשים שיש להם מכנה משותף מסוים.
- אפשר להזמין את משתתפי הקבוצה לעסוק **במה שקורה להם בהווה** ולעבד את החוויה שלהם בעזרת גישת ההתמקדות.



ההמלצות שלי

- 1. ויסות -** מומלץ להתחיל עם וויסות כדי ליצור עוגן אישי וקבוצתי. הוויסות המועדף עלי זו הנחייה של מקום נוח בגוף, המילה 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"*.
הרעיון של יצירת **טקס כניסה ויציאה** מהמפגש עם הנחיות כאלה, הוא כשלעצמו יוצר עוגן משמעותי ותחושה של מבנה יציב וידוע.



ההמלצות שלי

2. שיתוף אישי- אפשר להזמין את משתתפי הקבוצה לשתף באופן כללי או בקושי ספציפי שלהם. איך זה משפיע על החיים שלהם, על היחסים שלהם איך הסביבה מושפעת מזה, האם יש רווחים לזה...?



ההמלצות שלי

3. שימוש בהתמקדות :

- מה הכי קשה לי בזה?
- מה ההרגשה הכי טובה שהרגשתי בהקשר הזה?
- מה הסיטואציה או האירוע בהם היה לי הכי קשה השבוע?
- אפשר להזמין מישהי להדגמה ולהעמיק איתה לתוך החוויה שלה
- אפשר להנחות את כל הקבוצה ולהזמין להיזכרות בסיטואציה.

3 שילוב טכניקת "עבודת כיסאות"

"עבודת כיסאות" (Chairwork) לקוחה במקור מעולם הפסיכודרמה ומתרפיית הגאשטלט.

ניתן להזמין לכיסא הריק דמויות, רגש, מושג, אובייקט...

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"

1. "קבלת" דמותו של אדם אחר –

- להתמקד כאילו הוא, האדם האחר, זה אני.
- גישת ה"קונסטלציה המשפחתית" (הכרה בקיים, ברט הלינגר)
- "אנו מפתחים אמפטיה כיכולת להשתתף בחוויות של אחרים – לא כאילו היו שלנו, אלא כשלנו ממש". (קייסמנט, ללמוד מן המטופל, עמ' 44)
- אפשר להיכנס למרחב הזדהות ולחוש חוויה של אדם אחר, כל עוד הגדרנו את מרחב ההזדהות שלו.

ההנחיה 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".

- בסיום התהליך - 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 -

- הכיסאות הממוקמים במרחב, משמשים לייצוג מוחשי של החלקים המזוהים.
- לרוב, אנשים לא נוטים 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?

דוגמה:

"אני שמה לב שעלה עכשיו החלק בכ שמרגיש חרד וחושש להיות לבד וגם החלק בכ 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...
- ניתן גם להציב שני כסאות המייצגים את שני החלקים, ולבחור לשבת על אחד מהם ולהתמקד.
- 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

- ניתן לשלב באופן נפלא וחוויתי התמקדות עם כלים אלו בעבודה קבוצתית.
- העבודה עם כלי השלכתי מרחיבה את ההתבוננות ומאפשרת לקיחת מרחק מתאים מהחוויה הפנימית הסוערת לעיתים. זה מאפשר פחות הזדהות, יותר אמפטיה והכלה גדולה יותר של החוויה.
- באותו אופן, ניתן לשלב התמקדות עם מוזיקה, תנועה, פיסול ועוד...



מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. תרגלי עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות את כל אחד מהיישומים אותם למדנו במפגש, בתהליך התמקדות אישי כממקדת וגם כמתמקדת.
2. אם אפשר נסה/י לארגן לעצמך קבוצה קטנה ואוהדת ולהתאמן על היישומים הללו בקבוצה.



מה במפגש הבא ?

נעסוק בשאלה "מהי התמקדות בפשטות?"
ולאחר מכן נפנה זמן לשאלות ותשובות
נתראה בקרוב!

