

לפי שיטה: התמקדות (Focusing)

ירדן כרם

סדרת כתבות חדשה על שיטות טיפול חדשות וחדשות פחות. הכתבה

הראשונה מוקדשת לשיטת ההתמקדות שפיתח יוג'ין ג'נדלין

מ הוא הגורם ההופך טיפול פסיכולוגי לטיפול מוצלח, אפקטיבי, יעיל? יש אנשים המניחים שהגורם המרכזי הוא מערכת היחסים הנרקמת בין המטפל למטופל. אחרים חושבים שהצלחת הטיפול תלויה במוטיבציה של המטופל וברצונו להשתנות. יש שיניחו שהגורם הקובע הוא איכותו של המטפל. בשנות ה-50 נערך בארצות הברית מחקר ששאל מהו הגורם היחיד הקובע אם טיפול בשיחה (טיפול אצל פסיכולוג) יהיה טיפול מצלח המיטיב את מצבו של המטופל. בראש המחקר עמד הפסיכולוג קרל רוג'רס, מאבות הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה ואבי שיטת הטיפול הממוקד בלקוח. רוג'רס זימן סביבו 17 חוקרים, שהקשיבו להקלטות של שיחות טיפוליות, כשהם יודעים מראש אם הטיפול הצליח או לא. מטרתם הייתה לאתר מהו הגורם שבזכותו טיפול באמצעות שיחה מביא לתוצאות.

יוג'ין ג'נדלין, אחד החוקרים שנמנה עם צוות המחקר, מצא מכנה משותף אצל המטופלים שהטיפול שלהם הצליח - המטופלים שמו לב לתחושה הגופנית שנוצרת בהם, בזמן שהם מדברים עם המטפל.

יוג'ין ג'נדלין הבחין שמטופלים אלה האטו את קצב הדיבור, לעיתים אף השתתקו לרגע. הוא הבין שהשתיקה הייתה לצורך הפניית תשומת הלב לתחושות הגוף. מטופלים אלה קלטו תחושה כלשהי שעוברת בגופם, ונתנו לה ביטוי מילולי. כלומר: המטופלים שהטיפול שלהם הצליח הם מטופלים שידעו להניח למחשבות ולמלל, לשים לב לגופם, לגלות מה מתעורר בו, כשהם חווים את הנושא שהם מדברים עליו. המטופלים האלה חוו את הנושא בגופם, ואז מצאו את המילים שתיארו את התחושה הגופנית שהתעוררה אצלם.

ג'נדלין התייחס לצורך לתאר את תחושותינו כצורך גופני. כשם שאנחנו צריכים לשתות, כשאנחנו צמאים, לאכול כשאנחנו רעבים ולנוח כשאנחנו עייפים, כך אנחנו צריכים לתאר את החוויות הפנימיות שלנו, כשאנחנו חווים. תיאור החוויה הוא צורך ביולוגי. התגלית המרתקת של ג'נדלין הייתה שכשהמטופלים מתארים את התחושה, הם חשים הקלה.

המחשה לכך ראיתי בפגישה עם דוד שסיפר איך פחד מאביו, שהיה נזוף בו לעיתים קרובות. בעודו מספר, הפכה הנשימה שלו שטוחה ומהירה, והוא חווה את זה. לאחר מכן דיווח שהוא שומע קולות של צעדים המשיר לחוות את התחושה. אז ראה דימוי של ענק שהתקרב אליו לאט לאט. הוא תיאר את המראה ושם לב שהבטן שלו מתכווצת. לאחר מכן הוא זיהה את זה כפחד, ואז חידד שזה לא פחד, אלא פאניקה. לאחר שהות קצרה סיפר שקשה לו לנשום ושהוא כמעט

נחנק. עודדתי אותו להישאר עם התחושה. כעבור מספר דקות הוא נשם לרווחה, סיפר שהדימויים נעלמו ושהוא חש הקלה בגוף. ג'נדלין, שזיהה מה קורה למטופלים שיודעים לשים לב לגוף שלהם, הבין שגוף האדם אוצר ידע ואינטליגנציה. בגוף של כל אחד מאיתנו טמון ידע על כל עניין מענייני חינוך, אבל הידע הזה לא מקבל תשומת לב. כשאנחנו חושבים על עניין מסוים (למשל הבעיה שהגענו איתה לטיפול), ושמים לב לגוף, תתעורר בו תחושה בנוגע לאותו עניין. כאשר אנו שוהים עם התחושה הזו, אנחנו רואים שידע צף על פני השטח - המטופל נזכר באירועים מחייו ששכח אותם, פוגש הרגשות שלו הקשורות אליהם, הוא מבין מה הדימוי העצמי שלו, מה קרה לו, מה הפעיל אותו, אילו מנגנוני הגנה הוא בנה, איך הוא התמודד. ג'נדלין ראה שכשמטופל שם לב לתחושה הגופנית שלו, התחושה מביאה עימה ידע חשוב על הנושא שהוא בא איתו לטיפול. מתוך ההבנה הזאת הוא פיתח את שיטת ההתמקדות (Focusing).

כשמתמקד מגיע לפגישת התמקדות, הוא מתבקש לבחור נושא שעליו יתמקד, כלומר יאפשר לגופו לחוות את הנושא. הוא לא מתבקש לחשוב עליו או להרגיש את הרגשות הקשורים אליו, אלא רק לאפשר לו להדהד בגוף, להיות בגוף, להיות. כשהוא עושה זאת, הוא מגלה שהגוף מספק מידע רב על הנושא הזה.

המידע מגיע באופנים שונים: כמחשבה, כזיכרון, כתובנה, כרגש, כדימוי, כתחושה גופנית, כמילה, כמשפט, כצבע. ג'נדלין אמר שתחילה יש חוויה גופנית; הגוף חווה משהו. החוויה, התחושה, מיתרגמת כהרף עין למופעים אחרים כמו מחשבות, רגשות, דימויים.

הגיעה לפגישה בחורה בת 25, סטודנטית למשפטים. יש לה קשיים חברתיים, היא אמרה. בהתמקדות עלתה התחושה שהיא שקופה; היא מסתובבת במסדרונות האוניברסיטה לבד, לא מדברת עם אף אחד, ואף אחד לא פונה אליה.

ביקשתי ממנה להיות עם כל התחושות שתיארה, לשים לב לגוף ולראות מה מגיע.

היא סיפרה שהיא רואה את עצמה כאישה גבוהה ורזה, הולכת עם בגדים צעקניים ובולטים ברחובות תל אביב. זה קיץ, המון אנשים בחוץ; כולם ביחד, בזוגות או בקבוצות של חברים, ורק היא מסתובבת לבד. כשהיא הולכת ברחוב, היא שמה לב שאף אחד לא רואה אותה. היא עוברת ליד אנשים, ואף אחד לא רואה אותה. כאמור, היא חזרה ואמרה, היא שקופה. ביקשתי ממנה לשים לב איך זה נחושה בגוף. התחושה שתיארה הייתה של גוף חלול שאף אחד לא גר בו.

ביקשתי ממנה להישאר עם התחושה הזו ולראות מה יגיע. ואז הגיע עוד זיכרון מגיל חמש. אז עלתה משפחתה לארץ מצרפת. היא הגיעה

לגן חובה, לקראת סוף השנה. כולם כבר ידעו לאיזה בית ספר הם יילכו בשנה הבאה, כולם התרגשו לקראת כיתה א'. היא לא הבינה מה זה כיתה א' ולא הבינה מה קורה סביבה. התחושה הגופנית שלה הייתה שהיא חלולה. כשהגיע הזיכרון, התפוגגה התחושה. בהמשך המפגש התפוגגה לגמרי התחושה שהיא שקופה. הגוף שהרגיש חלול התמלא, והיא הרגישה הרבה אנרגיה במרכז הגוף.

לכל מה שמגיע מהגוף קרא יוג'ין ג'נדלין Felt Sense - "התחושה המורגשת הנושאת משמעות". ה-felt sense היא התחושה הגופנית המתעוררת בנו, כשאנו חושבים על נושא מסוים. ה-felt sense מכילה בתוכה את הזיכרון האנושי הפרטי שלנו. כשאנו חשים את ה-felt sense, היא תעלה על פני השטח מופעים שונים - רגשות, מחשבות, לעיתים תובנות, זיכרונות של אירועים מהעבר, דימויים. כדי להרגיש את ה-felt sense, על המתמקד להשתחות. ה-felt sense היא זו שמקדמת אותנו הלאה, מאפשרת לנו להיפרד מקושי ומכאב ולמצוא את הזהות האוטנטית והבריאה שלנו.

המידע עולה על פני השטח בקצב שלו. ג'נדלין גילה שניתן לזמן felt sense בנוגע לכל נושא שמעסיק כל מטופל. כדי שזה יקרה, על המטופל להיות במצב מיוחד שבו הוא מודע לכל מה שמגיע, אבל הוא גם פתוח לראות מה מגיע, מה הגוף מרגיש וחווה. זהו מצב שבו המטופל והמטפל אינם יודעים מה יגיע, אלא מוכנים להפנות את תשומת הלב לפנימיותו של המטופל ולהיות עדים ומודעים למה שמתהווה אצלו.

בנוגע לקשר בין השפה, המילים והחוויה הוא טען שכשאנו חווים דבר מה, יש לנו צורך "להלביש" אותו בסמל, בדימוי, במילה. חוויה המקבלת הסמלה היא חוויה שנרגעת, משתחררת מהגוף ומפנה מקום לחוויה הבאה.

הלך הרוח בהתמקדות הוא סקרנות, עניין, מוכנות להיפגש עם מה שמגיע ללא ביקורת, ללא צנזורה וללא התנגדות. כדי לאפשר תהליך התמקדות, על המטופל לקבל קבלה מלאה את כל מה שמתעורר אצלו. ואם אלה התנגדות או מבוכה, עליו לקבל קבלה מלאה את המופע של ההתנגדות או המבוכה.

החידוש בהתמקדות אינו מסתכם בגילוי ה-felt sense, אלא בהבנה שאם מטופל מוכן לפגוש את ה-felt sense שלו, כשהוא בקבלה מלאה של כל מה שעולה מתוכו, ואם הוא מסוגל לתאר את החוויה ולשתף בה את המטפל, יתחולל שינוי, תהיה הקלה, יהיה ריפוי. הגוף יודע להניח למה שהיה ולפנות מקום לתחושה חדשה, להבנה אחרת, לידיעה מה הצעד הנכון והנדרש הבא.

הגיעה לפגישת התמקדות אישה שעברה תקופה קשה מאוד בחייה - היא בתהליכי גירושין, יש לה מריבות עם הילדים שנוטים לצידו של האב, היא בעומס עבודה שאינו מאפשר לה להיפגש עם חברות או לנוח ויש חשש שבריאותה אינה תקינה. כשהיא חווה את מצבה, עלות תחושות קשות מאוד - ייאוש, דיכאון, פחד, חרדה, שנאה עצמית, זעם על בני המשפחה, תסכולים רבים ועוד. ביקשתי ממנה להישאר עם התחושות הקשות, והן באות בזו אחר זו - תחושה של אסון, של קץ, ייאוש, דיכאון, תחושת אין מוצא, חוסר תקווה. היא לא מדלגת ושווה עם כל תחושה. ופתאום קורית אותה קפיצת מדרגה "חיוניות" שקופצות לרגע לביקור, ומיד נעלמות: שמחה מגיעה, מחייכת אליה ונעלמת; קלות מגיעה, מתבוננת בה ונעלמת; הרמוניה מגיעה גם היא, מתבוננת ונעלמת. הסשן מסתיים עם תחושת הקלה עצומה, ואנרגיה חדשה לצידה.

בהתמקדויות רבות השינוי מגיע כמו מאליו, לא ברור מאיפה. ג'נדלין טען שהוא מגיע מהגוף. הגוף שלנו, כמו כל חיה, עץ או פרח, רוצה לשרוד, לגדול, ללבלב, לפרוח. הגוף שלנו רוצה להרגיש טוב. הוא לא רוצה להיתקע בישן, הוא רוצה לנוע קדימה. כמו שעולם הצומח מחפש את השמש, כך הגוף שלנו מחפש את הטוב. לא משנה כמה



יוג'ין ג'נדלין. צילום: מתוך ויקיפדיה

רע, תהליך מתמשך בהתמקדות יביא כל אדם אל הטוב הנמצא בתוכו. מבחינת ג'נדלין ההתמקדות איננה גישה טיפולית, אלא גישה לחיים, המלמדת אותנו לחוות לעומק דרך הגוף את כל מה שנקרה בדרכנו. כדי שיקרה שינוי עמוק, עלינו למצוא יכולת להיות נוכחים בהווה. מורה בכירה להתמקדות, אן וייזר קורנל, קוראת למצב הזה "עצמי בנוכחות", עצמי שמוכן וסקרן לראות את התכנים ואת החוויות המתחוללות בתוכו. העצמי בנוכחות מאפשר ל-felt sense שבתוכו להתהוות, מתוך עמדה של קבלה רדיקלית של כל מה שמגיע. המתמקד מוכן להניח לתהליך להוביל אותו. התהליך קורה בקצב איטי יותר מקצב הדיבור והקריאה שלנו. לאט לאט, והנה felt sense חדש נוצר. לעיתים יש רגעים של עמימות, ואז באחת מגיעה הבנה. אחד המשפטים של ג'נדלין שכל תלמיד התמקדות משנן אומר ככה: "כל הרגשה רעה היא אנרגיה פוטנציאלית של דרך קיום נכונה יותר, אם מעניקים לה את המרחב הדרוש לה כדי לנוע לקראת תיקונה" - כל תחושה רעה היא מסר, היא בקשה להקשבה המלווה בהתמקדות עמוקה.

למה ההתמקדות מתאימה?

- לעיבוד עניינים לא פתורים מהעבר;
- להתבררות במצבי עמעות וערפל;
- לקבלת החלטות;
- להתמודדות עם קולות של "מבקר פנימי";
- להתמודדות עם מצברים רגשיים;
- להתמודדות עם קשיים במערכות יחסים;
- להנעה של תהליכים יצירתיים;
- לכל אדם שמעוניין להכיר את עצמו בצורה עמוקה.

ירדן כרם (M.A.) היא פסיכותרפיסטית בגישות המעמדות במרכז את החוויה הסומטית, מתמחה בטיפול בטראומה, מלמדת התמקדות במרכז הישראלי לרפואת גוף נפש, רמת השרון ובהשתלמויות שנתיות לעובדים סוציאליים.