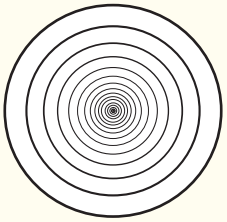
בלב ההתמקדות: "התמקדות" כשער גישה לעולם הרוח ולחירות

מאת ג'נט פלג



"התמקדות" עוזרת לנו לחדש יכולת מולדת, שלרובנו אבדה, של קשב גופני פנימי למה שקוראים "תחושה מורגשת". אלה הן תחושות פיזיות וניתן לומר שהן אנרגטיות, המתהוות כל רגע מחדש, והמכילות את כל הידע אודות נושא או מצב מסוים בחיינו, כולל הפתרון

התכוונתי לכתוב מאמר על שיטת "התמקדות", ובדרך נשאלתי, איך זה קשור לאנתרופוסופיה. שאלה זו הובילה אותי למסע של העמקה ולימוד על נקודת המפגש בין שני עולמות משמעותיים בחיי, ועזרה לי להבין קצת יותר את המסתורין הטמון בליבת ההתמקדות. המאמר מציג אותם ניצנים של הבנה, להיותה של שיטת "התמקדות" שער לעולם הרוח ולחירות פנימית.

אנו מתקיימים בתרבות ששמה דגש על פיתוח יכולות קוגניטיביות (שכלתניות), ובמציאות המקיפה אותנו בגירויים רבים, המתחלפים במהירות. כתוצאה מכך אנו חיים בקצב מהיר ותזזיתי, כשהקשב נוטה להיות מכוון כלפי חוץ. כך אנו מאבדים בהדרגה את הקשב פנימה ואת היכולת לפעול מתוך התבונה הפנימית הקיימת בנו, ומסתמכים יותר ויותר על גורמים חיצוניים.

"התמקדות" עוזרת לנו לחדש יכולת מולדת, שלרובנו אבדה, של קשב גופני פנימי למה שקוראים "תחושה מורגשת". אלה הן תחושות פיזיות וניתן לומר שהן אנרגטיות, המתהוות כל רגע מחדש, ומכילות את כל הידע אודות נושא או מצב מסוים בחיינו, כולל הפתרון. אלה תחושות הנותנות ביטוי לחלק הנצחי שבנו. על ידי הבאת קשב אמפתי אליהן, אנו עוזרים ל"צעד הבא" המתאים עבורנו, להתממש, ולתמורות חיוביות בהיבטים שונים בחיינו.

אפשר ליישם קשב זה עם עצמנו כמעט בכל רגע ובכל מצב, בין אם זה לתהליך מודעות קצר (של שניות בודדות), היכול לתת "מרחב נשימה" פנימי נקודתי, או לתהליך ארוך יותר (כחצי שעה או יותר). הדבר העיקרי שנזדקק לו, הוא נוכחות אנושית אמפתית.

זהו מאמר על חירות פנימית ועל האיכויות היכולות לתמוך בנו בדרך אל הלא נודע. אני מקווה שהדברים יהיו לעניין ולעזר לאלה החפצים בכך, וייתנו השראה לבדיקה, להתנסות ולחקירה אישיים.

על שיטת התמקדות

שיטת התמקדות פותחה על ידי הפסיכולוג והפילוסוף האמריקאי פרופ' יוג'ין ג'נדלין בשנות השבעים של המאה העשרים, מתוך מחקר שביצע לצד עמיתיו מזרם הפסיכולוגיה ההומניסטית, במגמה לגלות את הגורמים להצלחה בטיפולים פסיכולוגיים שבהם מטרות הטיפול מומשו. הם זיהו, כי אנשים שעברו טיפול מוצלח, מביאים קשב מסוים אל עצמם, וכי הם מדברים מתוך קשב לתחושה גופנית פנימית. בנוסף הם זיהו, כי אפשר לחזות כבר בטיפול הראשון, לפי סגנון הדיבור של

האדם, האם הוא "יצליח" בטיפול. זאת אומרת, שההצלחה נובעת ממשהו שהמטופל מבצע ולאו דווקא המטפל.

הם הסיקו כי גופנו מגיב בצורה מוחשית וממשית לכל חוויות החיים באמצעות תחושה פיזית פנימית, המתהווה בצורה ייחודית כל רגע מחדש. ג'נדלין קרא לתחושה זו "תחושה מורגשת" (felt sense), וכדי לאפשר לה להיות נגישה לכל אדם, הוא פיתח מודל עבודה של שישה צעדים. הוא ממליץ על צעדים אלה לשם למידת התהליך, אך מציין את החשיבות שהאדם ינווט בהם בחופשיות, ואף יפתח אותם בהתאם לצרכיו. ואכן, ניתן לבטא ולעבוד דרך התחושה המורגשת באמצעות תנועה, יצירה, מגע, קול ועוד.

בליבת התהליך ניצבת ההבנה שהתבונה קיימת באדם, ועל כן המתמקד (האדם העובר את תהליך ההתמקדות) הוא האחראי על התהליך, ואילו המטפל / מלווה מצדו, ניגש אל התהליך ממקום מכבד זה. הדבר עוזר למתמקד להיות ערני ובקשב לתחושה המורגשת, וביחד הם עוקבים אחרי ההתפתחות. כיוון שהתהליך נבנה ומתפתח תוך-כדי ומעצמו, מתוך התחושה המורגשת, בעצם המטפל והמטופל צועדים יחדיו בתהליך שאינו ידוע מראש. ישנם מצבים שבהם המטפל נדרש להתערב ולעזור בתהליך, בעיקר בהתמודדות עם מצבים מורכבים, בהם יש צורך "לתפוס מרחק" מהתחושה לשם חיזוק פנימי – חיזוק הציר, ולעבוד דרך התחושה המורגשת באמצעות המשאבים של האדם (מקורות כוח פנימיים וחיצוניים).

במאמר זה לא ארחיב על אופן העבודה באמצעות משאבים אלה ועל חשיבות חיזוק הציר, כיוון שאלה נושאים הדורשים התייחסות נרחבת. מודעות האדם לנושאים אלה חשובה, בעיקר בגלל תהליך "חציית הסף", שהאנושות עוברת בעידן זה*. למרות שניתן לכתוב על כל אלה מאמר שלם, אציין רק, שתוך כדי יישום קשב פנימי, בדרך "התמקדותית" זו, הציר הפנימי ויכולת ההכלה הפנימית מתחזקים ומתרחבים בהדרגה.

יוג'ין ג'נדלין מסביר, שאנו נולדים עם היכולת לחוש את "התחושה המורגשת". תינוקות וילדים קטנים חווים תחושות אלה בצורה עוצמתית, ואצלם הן מתחלפות ומשתנות במהירות (1). אך חוסר המודעות של החברה לכך, והעובדה שהמציאות מכוונת את הקשב החוצה, מובילים לכך שעם ההתבגרות מאבדים רבים את היכולת הזו, או שאינם מודעים אליה. חידושה יבוא בטבעיות לחלק מהאנשים, ולאחרים ייקח זמן רב יותר של תרגול.

> יוג'ין ג'נדלין ועמיתיו גילו כי אנשים שעברו טיפול מוצלח, מביאים קשב מסוים אל עצמם, וכי הם מדברים מתוך קשב לתחושה גופנית פנימית

ששת הצעדים מנחים אותנו להיות מודעים לתחושה המורגשת, המתהווה בגוף באותו הרגע, באמצעות הבאת קשב אמפתי למקום. הדבר עוזר לנו להיות נוכחים עם מה שרוצה להתגלות, ומאפשר לזה להיבנות. בדרך כלל התחושה המורגשת היא בהתחלה מעורפלת וחמקמקה, ולוקח לה זמן להתבהר. מכאן השם focusing: תוך כדי התהליך, התחושה "נכנסת לפוקוס".

מה עושים בשיטה?

בתהליך מביא האדם את תשומת לבו אל גופו פנימה, בעיקר למרכז הגוף מהגרון עד הבטן התחתונה. בזמן שהוא חושב על נושא מסוים, ישאל את עצמו: "איזה חלק בגוף מגיב לזה?" התהליך יכול גם להתחיל ישר דרך תחושה מורגשת הקיימת בגוף. לאחר שהאדם שם לב לאזור בגוף שבו מתעוררת תחושה, הוא מכיר בכך ומתבונן בו: "אהה, אז יש בי 'את זה' כרגע, בנוגע לנושא הזה". אפשר לומר לזה "שלום".

* בתהליך חציית הסף ניתקים בהדרגה "המחברים" הקוסמיים, אשר נשלטים ע"י כוחות הרוח, והעוזרים לאזן בין כוחות הנפש לשם שמירה על איזון ושפיות באדם, ו"האני" האינדיווידואלי של האדם, בתהליך בריא, ממשיך להתממש, ו"לוקח את הפיקוד" באיזון בין כוחות הנפש. על פי האנתרופוסופיה, הפרעות נפשיות הן תוצאה של תהליך כושל של חציית סף, שבו ה"אני" לא הצליח להשתלט על יתר כוחות הנפש וליצור איזון בין הגופים השונים. למעוניינים להרחיב בנושא "חציית הסף" ראו בספר של רודולף שטיינר "כיצד קונים דעת העולמות העליונים?", ובספרו של ברנרד ליווכוד "אדם על הסף".

תוך שהייה אמפתית במקום, באווירה סקרנית, אנו יכולים לקבל אינדיקציה לא רק בנוגע למיקום הפיזי שבו מתעוררת התחושה, אלא גם פרטים בנוגע למאפייניה: גודל, צורה, מרקם, טמפרטורה, משקל ועוד.

> באחת ההרצאות שהעביר יפתח בן אהרון, התרגשתי מאוד לשמוע את הסברו על הקושי ביצירת שינויים בחיים, הקשורים לעובדה שלרוב, הדימויים העולים בנו קשורים לעבר, ושאם היה ביכולתנו לעלות דימויים הקשורים לעתיד, הם היו יכולים להתממש

למשל: "כשאני חושב על כל הנושא הזה, עולה תחושה בחזה... כמו כדור ענק מחוספס..." ואז האדם שוהה עם התחושה והדימוי, ואולי הדימוי משתנה, והאדם מדייק יותר את התחושה.

לעתים משתמשים גם בשאלות דיאלוג, כדי לקבל הבנה רחבה יותר או לעזור לתחושה המורגשת להשתנות ולתהליך להתקדם, כמו: "מה גורם לזה להיות כך?" או "למה זה זקוק?" ממתינים שהתשובה תבוא מבפנים, לא מהראש. לפעמים עולה תובנה עמוקה או זיכרון, המשנים את ההבנה המודעת. לפעמים לא נקבל תשובה, וזה בסדר. העיקר הוא לשהות עם התחושה, ולקבל אותה כמות שהיא, אפילו לתת לה להתרחב ככל רצונה.

לרוב, לאחר שהייה בדרך זו, מופיעה חווית הקלה משמעותית, המתפשטת בכל הגוף.הנשימה משתנה, נעשית עמוקה יותר, ויכולה להיות הרגשה של התרחבות פנימית וקבלה של עצמנו ושל החיים.

בהמשך, בחיי היומיום שלנו, נוכל להבחין שהיחס הפנימי שלנו לאותו נושא מקבל תפנית, נוצר מרחב פנימי 'קליל' יותר.

שער גישה לעולם הרוח

יוג'ין ג'נדלין כותב: "קיים סוג של מודעות גופנית, המשפיעה עמוקות על חיינו, ואשר יכולה לסייע בידינו להשיג את מטרותינו האישיות [...] תשומת הלב שהוקדשה לצורה זו של מודעות היא כה מעטה, עד שאין בנמצא מילים ידועות מראש כדי לתארה. המונח שאני משתמש בו כדי לתארה הוא "תחושה מורגשת" [...] תחושה מורגשת אינה חוויה שכלית, אלא התנסות פיזית. זוהי מודעות גופנית של מצב, של אדם או מאורע. הילה פנימית, המקיפה כל דבר שאנו מרגישים ויודעים על נושא מסוים בזמן נתון, מקיפה ומעבירה אותה אלינו בבת אחת, במקום אחד [...] בתחושה המורגשת תתחולל תפנית, אם תשכיל לגשת אליה בצורה נכונה. התחושה תשתנה אף בשעה שאתה יוצר עמה מגע. כאשר התחושה המורגשת שלך למצב משתנה, גם אתה משתנה – ומכאן גם חייך" (ראו הערה 1).

בשפה שלנו קיימים ביטויים רבים, הנותנים סימן או התייחסות לתחושה החמקמקה הזו, שלא ממש מוגדרת, המתעוררת בגוף: "זה כמו עצם בגרון", "נגמר לי האוויר", "יש לי פרפרים בבטן", "הבטן מתהפכת לי", "אני נמסה מבפנים" וכו'... התמקדות מלמדת אותנו להרחיב את המודעות שלנו לאותן תחושות כדבר שבשגרה.

תפיסות רוחניות שונות ורבות מציינות, שהגוף הפיזי שלנו הוא חלק מתוך כל ההוויה השלמה שלנו (האין-סופית). על פי התפיסה האנתרופוסופית יש לנו ארבעה גופים: הפיזי, האתרי (גוף החיים – הנותן חיים לגוף), האסטרלי (גוף הנפש - מחשבה, רגש, רצון), האני / האגו (הקשור להוויה הנצחית). שלושת הגופים האחרונים מכונים גם גופי הרוח.

פלורין לאונדס** כותב בספרו **החייאת הצ'קרה של הלב**, העוסק בתרגילי הרוח הבסיסיים של רודולף שטיינר, כי ישנם אנשים היכולים לקלוט ולראות את גופי הרוח, ובמצבים מסוימים יכול כל אחד לחוש בהם.

** פלורין לאונדס נולד ברומניה ב-1938 והיתה לו קריירה בינלאומית באמנות העיצוב והאדריכלות. ב-1970 הוא היגר לארצות הברית היכן שהוא לימד בקולג' ובבתי ספר ולדורף של שטיינר. מאז 1971 הוא לומד אנתרופוסופיה והוא כתב מאמרים רבים למגזינים שונים וכן כתב את הספר **החיים האנושיים** וייסד את המרכז לחשיבת הלב בבוסטון. בהווה הוא מנחה ומאמן בסמינרים בארצות הברית וברחבי אירופה.

הוא מסביר, שאת הגופים האתרי והאסטרלי, העוטפים את הגוף הפיזי במעין הילה***, אנו יכולים לחוש; כשאנו חולים אנו חשים עצמנו מצומקים וקטנים, וכאשר אנו מאושרים ובמצב רוח מרומם, אנו חשים עצמנו ממש גדולים. בנוגע לגוף האגו הוא כותב: "גוף האגו, או גוף האני [...] אינו מופיע בצורה מיוחדת, אלא מתגלה "כמרחב-שמש", כפי שכינה זאת רודולף שטיינר, או גם כאור טהור, מנצנץ, זורח, בורא עצמו מחדש כל הזמן [...] יכולה להיות לנו תחושה או רמז לגוף האגו שלנו, כאשר, למשל, אנו רוצים לבטא את האמונה שלנו במשהו, או לומר שאנו מצטערים ולחזק את אמונתנו על ידי נגיעה, או הצבעה על נקודה מסוימת בגוף. אז אנו יכולים לחוש את מרכז ישותנו בנקודה מיוחדת עמוק בתוכנו, באזור הלב" (2).

ייתכן, שהעצמה בהתמקדות טמונה ב"חיבור" (או אינטראקציה) המתרחש בין הגופים השונים ובין חלקי המוח. יוג'ין ג'נדלין מסביר, שההתמקדות מתרחשת ב"מרחב הביניים" (border zone), המרחב שבין הנודע ללא-נודע. תוך כדי התהליך, בעיקר בשלבים בהם יש שינויים משמעותיים בתחושה המורגשת, אנו זוכים להרגיש בצורה עמוקה את מכלול הגופים (על ידי התרחבות פנימית, זרמים/רטטים בגוף, נשימה עמוקה ועוד).

באחת ההרצאות שהעביר יפתח בן אהרון, התרגשתי מאוד לשמוע את הסברו על הקושי ביצירת שינויים בחיים, הקשורים לעובדה שלרוב, הדימויים העולים בנו קשורים לעבר (בגלל התודעה שלנו), ושאם היה ביכולתנו לעלות דימויים הקשורים לעתיד, הם היו יכולים להתממש. בתהליך ההתמקדות עולים דימויים, הנוצרים מתוך האינטראקציה הרגעית של ההווה עם התחושה המורגשת. ההווה, על פי הגישה האנתרופוסופית, הוא נקודת המפגש בין זרם העתיד לזרם העבר. גם לקראת סיום התהליך אנו יכולים לסמן לעצמנו את מה שאנו רוצים לזכור, או מה שחשוב לנו להביא לחיים שלנו, ולתת לזה להיבנות לדימוי – מתוך תחושה מורגשת. דימוי שמאוחר יותר, בחיי היומיום במצבים המתאימים, נעלה לתודעה, דבר העוזר לחולל שינוי רצוי.

*** הגוף האתרי הוא בצורה של הגוף הפיזי אבל קצת מעברו וקצת גדול ממנו, בעוד שהגוף האסטרלי הוא כפול בגובה וברוחב מהגוף הפיזי, בערך בצורת ביצה.

לפי הבנתי, "התחושה המורגשת" עשויה לעזור לנו לתת ביטוי לגוף האגו, המקשר אותנו עם החלק הנצחי שלנו, שממנו יכול להגיע החדש (באמצעות אותם דימויים ותחושות), אך אל לנו לשכוח שדרך התחושה המורגשת אנו חשים גם

> יוג'ין ג'נדלין, אשר היה מוכן לצאת למסע גילוי של המניעים להצלחת הטיפול, ופשוט אפשר לעצמו להיות "לא יודע" וסקרן, הגיע לליבת הלא נודע, אשר ממנה נפתח צוהר להוויית המקור הטבעית שלנו

את "החלקים הנמוכים" שלנו המייצגים פחדים ודפוסי חשיבה שסיגלנו. ועל כן במהלך התהליך נביא הבנה זו עימנו, ונבדיל בין החלקים השונים שצצים. כשנזכה להגיע לתחושה הפנימית שמביאה עימה את המסר של החלק החכם שבנו, היודע שהכול בסדר, חשוב שנלמד לפתח ולבסס קשר עם חלק זה, וליצור עימו אינטימיות. נוכל גם להתבונן דרך מקום זה במקומות "הנמוכים יותר". בעשותנו כך, אנו בעצם משלבים בין עוצמת ההתמקדות לחכמה מעולמות הרוח, ואנו יכולים ללמוד להתנהל ביומיום מתוך חיבור לאני הגבוה שלנו.

כשזורקים אבן לאגם, היא יוצרת סביבה מעגלים ההולכים ומתרחבים, המשפיעים על כל פני האגם. כך גם, עם היווצרותה של התחושה המורגשת, משהו משתנה בנו, ומשפיע על כל הווייתנו, בכל הרבדים, ועל הסביבה. בדרך, גדלים האמון והיכולת שלנו לשהות בבטחה עם הלא נודע, וכתוצאה מכך גם האמון בתהליכי החיים מתעצם. זהו תהליך העוזר לנו לצקת שקט ומשמעות פנימית לכל ההתרחשויות.

היבטים נוספים לתרומה לחיינו

כבר מתחילת תרגול השיטה, ניתן להבחין בהשפעות החזקות שלה בתחומים רבים: היא מורידה את רמות המתח, הלחץ, החרדה והביקורת

הפנימית. היא עוזרת להעלות את הביטחון והדימוי העצמי, ומסייעת במציאת בהירות פנימית במצבים של בלבול או קושי בקבלת החלטות. כתוצאה מכל אלה ירגיש האדם רווחה כללית גדולה יותר בכל תחומי חייו. בטווח הרחב יותר היא עוזרת ליישם מיומנויות של תקשורת אפקטיבית דרך עצמנו והחוצה, ובכך עוזרת לנו לשפר את היחסים הבין אישיים.

ניתן לטפל בעזרתה, על ידי גורם מוסמך, כמובן, בבעיות שונות, כגון: דיכאון, חרדה וטראומות, ולהוות מקור להתמודדות וחיזוק פנימי בזמן מחלות קשות.

עובדים עם התמקדות במקומות רבים בעולם, והיא משתלבת בתחומים מגוונים, החל מתחומים טיפוליים, חינוכיים ופילוסופיים ועד לפתרון סכסוכים בין עמים.

איזון בין קשב פנימי לחיצוני

כדי לממש בצורה מיטבית את האיכויות השונות שבהתמקדות, חיוני שנשמור על איזון בין הקשב הפנימי לחיצוני. תרגול הקשב פנימה בהדרגתיות יכול לאפשר התחברות מאוזנת ומרוככת עם אותה יכולת טבעית שלנו. גישות רבות מדגישות את חשיבות האיזון. רודולף שטיינר ציין ש"בנתיב הצמיחה פנימה" יש להיזהר מניתוק קשר עם הסביבה ומאגואיזם. בדיוק כפי שהיציאה החוצה יכולה לגרום לניתוק מפנימיותנו (3).

הגישה הרב ממדית להתמקדות, אותה אני מפתחת, עושה שילוב בין ממדי האדם השונים, במטרה לעזור לפתח את המיומנות לאיזון הפנימי, שלווה והגשמה אישית.

בין בודהה ליוג'ין – סגירת מעגל

עם חשיפתי לשיטת "התמקדות" הרגשתי ש"חזרתי הביתה", וחוויתי איך חיי מקבלים תפנית משמעותית. כעבור זמן מה הופתעתי לגלות בספרו של ג'ק קורנפילד דרך הלב, בין היתר, הנחיות זהות ברובן לתהליך שאנו עושים ב"התמקדות": הבאת הקשב לתחושה הגופנית המתעוררת בגוף, שימת לב למאפייניה, ושהייה בקבלה עם מה שיש. גם בודהה, כבר לפני כ-2500 שנה, הנחה דרך למציאת התשובות והשלווה באמצעות חיבור פנימי עם עצמנו (4).

יוג'ין ג'נדלין, אשר היה מוכן לצאת למסע גילוי של המניעים להצלחת הטיפול, ופשוט אפשר לעצמו להיות "לא יודע" וסקרן, הגיע לליבת הלא נודע, אשר ממנה נפתח צוהר להוויית המקור הטבעית שלנו. בחוויה האישית שלי, הוא הפך את התהליך לנגיש ופשוט, ו"הוריד" הרבה מרכיבים מתיאוריות פילוסופיות לכלי ממשי וחווייתי, ובו מושגים כמו: נוכחות, הקשבה, אמפתיה וקבלה אינם נשארים "תלויים באוויר". ראוי לציין לשבח, שג'נדלין טבע את המונח "תחושה מורגשת", מונח הזוכה להכרה אקדמית-מקצועית בעולם המערבי.

אולי העמקה אקדמאית ב"תחושה המורגשת" תעזור לצעד נוסף, בתוך תנועה שהחלה כבר, של התקרבות בין העולם המערבי לבין עולם הרוח.

לסיכום אכתוב כי שיטת "התמקדות" עוזרת "להצמיח את כנפי החיפוש והחופש" בנתיב התפתחותנו, ומתווה לנו דרך להמשיך להעמיק במסענו ממקום תומך, פתוח ובטוח, אל הלא נודע.

***

בתודה לחמי וחמותי, יוסי ושרה פלג, ולהגר דרור מליניאק (שהייתה לי הזכות ללמוד אצלה), על עזרתם עם המאמר.

ניתן להרחיב וללמוד על התמקדות בספר **התמקדות** מאת יוג'ין ג'נדלין, או בספר **כוחה של התמקדות** מאת אן וייזר קורנל. כמו כן ישנם בארץ מטפלים רבים העובדים לפי השיטה, ויש מגוון רחב של סדנאות וקורסים המועברים בנושא.

מקורות ביבליוגרפיים:

1) יוג'ין ג'נדלין, **התמקדות**. הוצאת מרקם. 1996. עמ' 43
2) פלורין לאונדס, **החייאת הצ'אקרה של הלב**. הוצאת חירות. 2007. עמ' 14-15
3) רודולף שטיינר, **כיצד קונים דעת העולמות העליונים**. הוצאת אחדות. 1976
4) ג'ק קורנפילד, **דרך הלב**. מודן. 2001

ג'נט פלג, רעיה ואם לשלושה ילדים, גרה באמירים. מדריכה מוסמכת לשיטת התמקדות ובעלת תואר ראשון בחינוך מיוחד. מלווה מפגשי היכרות והעמקה עם עקרונות ההתמקדות ליחידים, לזוגות ולקבוצות. פועלת בכדי לעזור לחדש את מיומנות ההקשבה הפנימית המאוזנת, מתוך חזון לחיים מודעים ושלווים יותר. לומדת את נקודות המפגש בין התמקדות, מדעי הרוח ותחומים נוספים, יוצרת את הגישה הרב ממדית להתמקדות. janetpeleg@gmail.com