



פוקוסינג

לחץ. פחד. אי שקט. דיכאון. מה עובר עליך? תכירו את פוקוסינג - שיטת ההתמקדות, שעוזרת להתמקד בגוף, להבין ולהרגיש, ומשנה את עולם הטיפול.

הגב' בלה רובינשטיין, פסיכותרפסטיית MA ומנהלת מרכז פוקוסינג למשפחה, בראיון עוצמתי.

מראיינת: ש. רוז

תנשמו עמוק. תתרכזו בגוף. תצליחים לזהות איזו תחושה צפה בכם עכשיו? מה הגוף מאותת? "את הפוקוסינג הכרתי מקרוב לפני כשבע שנים, לאחר שש שנים בעולם הטיפול. לאחר שנים של חיפוש מענה לבעיה אישית שהציקה לי בכל פעם מחדש, הבנתי שלא הגעתי למקום הנכון עד שפגשתי את הפוקוסינג - שהרגיש לי מדויק כמו כפפה ליד מהרגע הראשון", מתחילה הגב' בלה רובינשטיין, פסיכותרפסטיית MA ומנהלת מרכז פוקוסינג למשפחה, בראיון מקצועי ומרתק על שיטת ההתמקדות - פוקוסינג. "דווקא בגלל שצברתי כל כך הרבה תסכול מהחיפוש אחר הטכניקה שתעזור לי - ההתלהבות שלי הייתה גדולה כל כך שדי מהר הלכתי ללמוד את זה בעצמי... ומאז - הכל היסטוריה!", מספרת רובינשטיין על תחילת דרכה בפוקוסינג. "ההתרשמות העמוקה שלי מהשיטה גרמה לי לפתוח את מרכז פוקוסינג למשפחה, שבו אני מעבירה טיפולים בשיטה, וגם מעבירה אותה הלאה למטפלות נוספות, ולכל אחת ואחת מאיתנו". אז מה זה פוקוסינג ואיך זה נראה בשטח? בואו נציץ פנימה.

שינוי חיובי

"לפני כחמישים שנה, בשנות השבעים, החל פרופסור יוג'ין ג'נדלין, פסיכולוג-פילוסוף מאוניברסיטת שיקגו, לחקור את השאלה הבאה: 'מדוע פסיכותרפיה עוזרת לאנשים מסוימים ולאחרים לא?' פותחת הגב' רובינשטיין ישירות בערש צמיחתה של השיטה. "ג'נדלין וחבריו ערכו ניסוי: הם הקליטו מאות מפגשי טיפול וייעוץ פסיכולוגי, שבהם היו מעורבים

מטפלים ומטופלים שונים. לאחר שהקליטו את כל מהלך הטיפול, מהשיחה הראשונה ועד האחרונה, הם שאלו הן את המטפלים והן את המטופלים אם הטיפול הצליח, וגם השתמשו במבחנים פסיכולוגיים שונים במטרה לבדוק אם חל שינוי חיובי אצל המטופל. לאחר מכן חולקו ההקלטות לשתי קבוצות: פסיכותרפיה מוצלחת ופסיכותרפיה לא מוצלחת. בשלב הבא האזינו החוקרים להקלטות, וניסו לבדוק מה הגורם לכך שהטיפול הצליח או לא הצליח. מה היו גורמי ההצלחה ומה הוביל לכישלון. ההשערה הראשונית שלהם הייתה שמרכיב מסוים בהתנהגותו או באופיו של המטפל סייע להצלחת הטיפול - חוכמתו, יכולותיו, מידת האמפתיה שלו, מידת השיפוטיות שלו... אבל בפועל - לא נמצא כל הבדל משמעותי בין התנהגותם של המטפלים בשני סוגי ההקלטות. ההבדל המשמעותי היה בהתנהגותם של המטופלים: התנהגות מסוימת שאפיינה אותם כבר מרגע הכניסה לחדר, וניתן היה לזהות אותה מהאזנה לכמה שיחות ראשונות בלבד".

מה זיהו החוקרים?

"החוקרים זיהו כי מטופלים שהטיפולים שלהם הצליחו במיוחד, האטו את דיבורם בשלב מסוים בטיפול, במטרה לחפש את המילים כדי לתאר משהו שהרגישו באותו רגע. כאשר הם האזינו לקלטות הם שמעו אותם אומרים משהו כמו: 'הממ... איך אני יכול לתאר את זה? זה בדיוק כאן. זה... אה... לא בדיוק כעסתי...! לעיתים תכופות הם גם היו מדברים על תחושות גופניות: 'זה פה בכתפיים



ה'מחשב הביולוגי של גופנו, התנת-מודע, מאחסן מידע רב. הוא מחזיק בנאמנות את כל פרטי המידע שנקלטו באמצעות החושים שלנו, כמו: ריחות, קולות, תחושות, מרקמים, מראות, ודיבורים עוד מלפני שנולדנו! כל המידע הזה מאוחסן בצורה מרומזת, ובשפה המקצועית והמדעית הזכרונות האלו מכונים 'זכרונות מרומזים'.

לעומת הזכרונות המרומזים, קיימים בתוכנו גם זכרונות מפורשים, שהם חלקי מידע שנקלטו גם הם באמצעות החושים אבל עברו עיבוד ותמליל על ידי המוח החושב והם מאוחסנים אצלנו במודע.

נשים לב, שבכל חוויה, אירוע או מצב, המוח שלנו קולט מידע רב, אבל רק חלק מתוך המידע מעובד באמצעות המוח החושב, ואילו שאר חלקי החוויה מתאחסנים במוח ההישרדותי הביולוגי, ובמילים אחרות: בתנת-מודע.

בשיטת הפוקוסינג, על ידי הקשבה לגוף אנחנו מצליחים להפוך מידע מרומוז למידע מפורש ולהשתמש בו לטובתנו, להצלתנו ולהצלחתנו.

איך זה קורה? הגוף מבטא את הזיכרונות המרומזים באמצעות תחושות גופניות או רגשות, ולכן האזנה אליהם ושימוש בשפה ובתמלול נכון יוצרים מגע עם המידע החשוב הזה, ומאפשרים את העיבוד הנכון המוביל לתובנה ולרגיעה.

שחרור:

יש הגנות שכדאי לאמץ, ויש הגנות שכדאי לשחרר.

המוח ההישרדותי, כשמו כן הוא, אחראי להישרדותנו ומשפיע עלינו בכל צעד בחיים. הוא משתמש בכל המידע שבתוכו להגנתנו. כל חוויה

מגיע לקשר עם חלקים פנימיים בתוכו, כאלה שהיו נסתרים מעיני ומתודעתו".

למה להקשיב לגוף, ולא ללכת ישר לשיטות אחרות שמתמקדות ברגש או בחוויה?

הגב' רובינשטיין מסבירה: "לפוקוסינג שלושה יתרונות מרכזיים, שהופכים אותו לשיטה מהפכנית שהולכת

נשים לב, שבכל חוויה, אירוע או מצב, המוח שלנו קולט מידע רב, אבל רק חלק מתוך המידע מעובד באמצעות המוח החושב, ואילו שאר חלקי החוויה מתאחסנים במוח ההישרדותי הביולוגי, ובמילים אחרות: בתנת-מודע.

וכובשת בשנים האחרונות את עולם הטיפול, ומצליחה לשחרר חסמים ותקיעות. שלושת היתרונות הללו הם: עיבוד, שחרור ותנועה. ונסביר:

עיבוד:

'כולנו זוכרים, מי פחות מי יותר... אבל המוח שלנו זוכר יותר ממה שאנחנו חושבים'.

אני זוכרת את עצמי בת שתיים-עשרה, בוכה בפניה חשוכה בבית הספר כי לא נבחרתי להציג... השלב הרביעי הוא עיבוד החוויה וחזרה לתחושת הגוף, האם נפתרה".

האם חייבים מטפל בתמונה, או שכל אחד מאיתנו יכול לנסות התמקדות על עצמו?

"אפשר להתמקד באופן אישי, ללא נוכחות אדם אחר", אומרת גברת רובינשטיין. "ניתן גם להתמקד כשלפניך אדם המקשיב לך ואינו מתערב בתהליך, וכמובן, אפשר גם להתמקד כמטופל, כחלק מתהליך טיפולי ארוך-טווח. בכל המקרים הללו, המתמקד או המטופל הוא ה'בעלים' של התהליך, אשר מנהל ומוביל אותו. אומנם במקרים מסוימים המטפל נדרש להיות אקטיבי ומעורב יותר בטיפול, כמו למשל בטיפול במצבי טראומה, אך גם במקרים אלה המטפל 'מחזיק' עבור המטופל את האפשרות לחזור להיות האדון של התהליך שלו.

אין משנה באיזו דרך בוחרים - ההתמקדות היא תהליך מעצים, שמאפשר לאדם להיות מודע באופן עמוק ומוחש לתהליכים הפנימיים שלו, ולחיייו באופן כללי. הדבר מתאפשר דרך העמדה הסקרנית והחוקרת שבהתמקדות: המתמקד

הטיפול יכול להיות אישי, זוגי או משפחתי, מסבירה רובינשטיין.

אז מה זה פוקוסינג? כיצד מתמקדים?

"כאשר אנחנו מתמקדים", מרחיבה בלה רובינשטיין, "השאלה שאנחנו שואלים את עצמנו היא: מה מרגיש לי בגוף?". כלומר, מושא ההתמקדות שלנו הוא הגוף והתחושה הפיזית שמתרחשת בו. הכוונה היא לתחושה ממשית שאנחנו חווים, כפי שמישהו חש בקור כאשר הוא נוגע בקרח, וחווה רעד כשהוא נחשף לזרם חשמלי.

נסביר בקצרה ממש על השלבים של הטיפול:

בשלב הראשון מתרחשת החוויה עצמה: הרגשתי משהו בגוף. אבל מה בעצם הרגשתי? ומהי המשמעות של התחושה הזאת?

כאן מגיע השלב השני, שבו המתמקד מנסה לתאר כמו מה זה מרגיש. כלומר, לחפש צירוף מילים, דימוי או סמל כלשהו שיתאים לתחושה המורגשת. 'זה הרגיש לי כמו גולה בגרון... לא, בעצם כמו מין משקולת שיוורדת מהגרון למטה, עד אזור הלב... כן, זה יותר מדויק'. בדוגמה הזו צצו שני דימויים והמתמקד בחר את זה שהרגיש לו נכון יותר, ותאם את התחושה הגופנית שחווה. בחירת הדימוי היא ממש כמו מדידת חולצה בחנות בגדים: האדם לובש מספר חולצות עד שאחת מהן פשוט מתאימה לו והוא בוחר בה.

חשוב להדגיש, שעל פי גישה זו אין משמעות 'כונה' או 'לא נכונה', משום שהמטרה איננה לפרש או להבין את התחושה המורגשת, אלא לדייק אותה ועל ידי כך לבוא איתה במגע. השלב השלישי הוא חוויה שצצה:

(Focusing), וגם מצא דרך ללמוד אותה הלאה, כשיטה בפני עצמה. הפוקוסינג הולך ומתפשט בעולם, וההצלחה שלו ב"ה גורמת לעוד ועוד מטפלות ללמוד אותה ולהתנסות בה".

פוקוסינג: שיטת הטיפול שמוכיחה את עצמה, האם פוקוסינג מתאימה גם לילדים?

"טיפול בהתמקדות מיועד לכולם - מבוגרים, בני נוער, מתבגרים וילדים.

מטופלים שהטיפולים שלהם הצליחו במיוחד, האטו את דיבורם בשלב מסוים בטיפול, במטרה לחפש את המילים כדי לתאר משהו שהרגישו באותו רגע.



שלי או 'יש לי תחושה מוזרה בבטן'.

בלה, תוכלי להסביר לנו במילים פשוטות מה זה בעצם אומר?

"זה אומר שהחוקרים הגיעו למסקנה שלמטופלים שהצליחו בטיפול הייתה מודעות לגבי מה שמתרחש בגוף שלהם, הם קטעו מדי פעם את רצף הדיבור, התרכזו פנימה, הצליחו להתמקד בתחושות וברגשות, גם אם לפעמים התקשו לתאר אותם במדויק. לעומת זאת, מטופלים שהטיפול שלהם לא הצליח, דיברו בצורה ברורה ורהוטה במשך כל הפגישה. על אף שזה נשמע ברור וקולח יותר, התוצאה הייתה שהם 'נשארו בראש שלהם' בפן השכלי, ולא חוו את גופם.

בסיכומו של הניסוי ריכו ג'נדלין את כל הנתונים, חקר והעמיק בהם, והגדיר את אופן הדיבור הזה של ריכוז פנימה אל הגוף - כהתמקדות



שהנשימה שלי נפתחת... אני נזכרת בסרטואציה העכשווית, במנהלת ובשכנה. פשוט לא נעים להן... תחושה של שקט ושלווה ממלאת את גופי ואני מודה על התהליך!"

ואו, כך ניתן לנהל טיפול התמקדות עצמי?

"ניתן בהחלט, כאשר מבינים את העקרונות של השיטה. אומנם לא לכל אחד זה מתאים, ולא פעם חשוב להיעזר במטפל חיצוני שיעביר אותנו את התהליך ויגיע איתנו לתובנות ולשחרור."

בלה, תתני לנו כמה מילים לסיכום?

"שיטת הפוקוס היא שיטה שאני זוכה להיעזר בה כבר שנים בקליניקה, וגם מעבירה אותה הלאה בקורסים שנתיים מקצועיים. אני ממליצה לכל מטפלת להוסיף את הכלי העוצמתי הזה לארגז שלה, ולכל אחת מאיתנו לנסות את הטכניקות שהבאנו פה על עצמה. מניסיון אישי - זה עובד פלאים! בהצלחה!"

לי משפט פוגע. אני מסמיקה ועוזבת בהפגנתיות את ספסל הגינה עליו נפגשנו, חזרת הביתה ומחכה לשיחת טלפון מתנצלת ממנה. אבל היא לא מתקשרת...

עכשיו אני שמה לב לגוף שלי. הנשימה שוב נעתקת... לחץ בבית החזה... אני נמצאת עם ההרגשה הזו של האימה והלחץ בבית החזה... לוקחת לזה זמן... אני שואלת, מה הדבר הכי גרוע בכל זה? ואז עולה ההרגשה שלאף אחד לא אכפת ממני... עולה שוב הדחף הגופני בידיים - לתפוס... לתפוס את החברות שלי... אני נמצאת עם כל ההרגשה הזאת... שמה לב שהנשימה שלי מתרחבת... התחושה מתחלפת בעצב... אני מרגישה אותו בבית החזה... לאף אחד לא אכפת ממני... זו הרגשה עמוקה ופנימית של עצב... אני נמצאת עם ההרגשה הזו... אני רואה את עצמי מתקשרת אליה ושומעת ממנה שהיא מתנצלת, אבל לא העזה להתקשר... בית החזה שלי שקט עכשיו... לוקחת לי רגע להיות עם ההרגשה הזאת... אני שמה לב

להיות שיטה מובילה בעצם כך שהיא מאזינה לגוף ולתחושותיו, מעבדת זכרונות מרומזים, משחררת הגנות בלתי נחוצות ויוצרת תנועה בין שלושת המוחות."

ככה זה נראה בשטח

בלה, תוכלי להמחיש לנו איך הטיפול נראה בלייב?

"כמובן! כדי להמחיש את הדברים, אתאר כאן תהליך התמקדות שאדם עושה עם עצמו ללא נוכחות של אדם אחר כמו מטפל. התיאור כאן נותן הצצה לזרם התחושות-רגשות-מחשבות בזמן אמת:

'אני שמה לב לחוסר שקט שנמצא אצלי כרגע בגוף... למה? מה קרה לי? חוסר השקט הזה נמצא בעיקר בכפות הידיים... אני שמה לב שהידיים רוצות לתפוס... לתפוס את המנהלת שנופה בי השבוע, וגם לתפוס את השכנה שאמרה לי מילה לא נעימה.

אני שוב שמה לב לגוף שלי... ומרגישה חוסר נוחות באזור הכתפיים. ממש בנקודת החיבור שבין בית החזה לידיים... כמו הרגשה של משהו שרוצה לזוז, ולא יכול... לוקחת לי זמן להיות עם תחושת חוסר הנוחות הזו... מרגישה שעולה לחץ... פתאום עולה המילה פחד... פחד שישכחו אותי... רגע, זה זה? האם זה מדויק? אני נמצאת עם המילים 'פחד שישכחו אותי', זה לא מדויק... יתייחסו... פחד שלא יתייחסו אליי... גם זה לא מדויק... אני חוזרת לגוף. שמה לב שבבית החזה תחושה של לחץ. כאילו נשימתי נעתקת. עולה תחושה של אימה... אני לוקחת רגע להיות עם תחושת האימה הזו... נזכרת בחוויה מגיל חמשעשרה. אני יושבת עם חברה על הספסל בגינה והיא אומרת

התנועה והאינטגרציה בין המוחות מתאפשרות בעזרת ההקשבה, ההכלה והאמפתיה אל כל החלקים בתוכנו. הקשבה זו כוללת את ההקשבה לקולות העולים מן השכל, מן הרגש ומן הגוף, בלעדיתם לא תיתכן אינטגרציה ולא נגיע לאיזון ולשלווה.

התנועה אינה מותנית בסדר מסוים או בנתיב קבוע. עצם התנועה מקשרת ומחברת בין המוחות: לעיתים התנועה היא מן המוח החושב אל המוח הלמבי - הרגשי ואל המוח ההישרדותי ולעיתים להפך: התנועה מתחילה במוח הלמבי-רגשי ועוברת לשני המוחות האחרים.

איתנועה שווה ניתוק, וניתוק שווה סבל. רק כאשר מתקיימת תנועה סדירה מתאפשרת התנהלות תקינה, בריאה, יציבה ומאוזנת. שלוש הנקודות הללו של עיבוד, שחרור ותנועה גורמות לפוקוס יציב

לכן כדי לעדכן מחדש חוויה בלתי נעימה שעברנו, הדרך היעילה ביותר היא לתת לגוף לחוש זאת - ממש כבולעו כך פולטו. חשוב להדגיש כאן שלא מספיקים רק הבנה שכלית ותיאורי מילים. יש צורך בתחושות גוף ממשיות, רגשות, דימויים, תמונות וסמלים, שבכוחם ליצור בגוף מידע חדש, מעודכן ומשחרר למוח ההישרדותי.

תנועה:

'תנועה חשובה לא רק למשקל הפיזי, אלא גם בשביל האיזון הרגשי.'

בין שלושת המוחות הפועלים שלנו - המוח החושב, המוח המרגיש והמוח ההישרדותי, חשוב ליצור תנועה. ולמה? כי התנועה בין המוחות נדרשת כדי ליצור איזון, שלווה ורגיעה. כאשר הגוף פועל במנותק מהרגש, או הרגש פועל במנותק מהשכל, אין שקט נפשי וקולות מנוגדים וקונפליקטים יוצרים סערת רגשות.

שנרשמה על ידי המוח כבלתי נעימה - מזמינה הגנה מפני התנסות חוזרת בחוויה הגרועה המסוכנת לנו או המאיימת על האיזון והביטחון שלנו. כאשר נוצר ריבוי הגנות, זה מקשה על התפקוד ומדכא חלקים בתוכנו.

נכון שיש הגנות שקריטיות בשבילנו, אבל לעומתן קיימות הגנות ששימשו אותנו בעבר והגנו עלינו, וכיום אינן בהכרח נחוצות. אולם המוח ממשיך לתת לנו את ההגנות האלו כל עוד לא עודכנה אצלו חוויה חלופית. רק כאשר החוויה התעדכנה - הגוף משחרר את ההגנה שהציב לנו ומאפשר לנו התנהלות תקינה ויעילה.

איך גורמים לגוף להבין שההגנה כבר אינה נחוצה?

שפת הגוף היא באמצעות חוויות, רגשות ותחושות. זאת השפה שהוא מכיר ובשפה הזאת הוא משתמש,

