

התמקדות ככלי להתמודדות עם פחד קהל

לירון נינה גלנוס
אוגוסט 2022





היי

יש לי פחד קהל

כמו שיש כאב ראש

או בלוטת תריס מוגדלת

יש גם פחד

לדבר מול קהל



מה זה פחד קהל ?

- הסוג הנפוץ ביותר של פוביה חברתית

- סקאלה שכולנו מטיילים עליה

- מפריע לתפקוד תקין ולתחושה של חופש ביטוי מלא בעולם



תסמינים :

- קוגנטיביים : מחשבות העוסקות בדימוי עצמי נמוך והשוואות לסביבה
- רגשיים : חוויה של ספק בערך העצמי, כעס, דיכאון
- פיזיולוגיים : הזעת יתר, דופק לב מואץ, קשיי נשימה, הסמקה, רעד, גמגום וחולשה בגוף (המערכת הסימפטטית מופעלת וקשה לחשוב בהיגיון)
- התנהגותיים : הימנעות מחשיפות, אובדן ריכוז וזיכרון בעת הדיבור (בלאק אאוט)





הפחד הוא משיפוט של הסביבה

למרות שמה שהכי מנהל הוא השיפוט העצמי



טריגרים :

לכל אדם הסובל מפחד קהל יש טריגרים שונים המפעילים אותו.


סביבה מוכרת / לא מוכרת

קהל גדול / קהל קטן

דפוסי ביישנות, בושה, פרפקציוניזם, חוסר ביטחון, תחושת חוסר ערך ועוד, כל אלו קשורים בפחד קהל, מניעים אותו ומונעים ממנו.



זכיתי לנצל הזדמנות להעמיק בפחד
בזכות שיעורי הבית לתכנן פרויקט
אז רוצה רגע להודות למורים היקרים שלי ולחברים
הנפלאים
שהיו השראה ללימוד הזה



בחרתי לבנות פלטפורמה לנשים להפגש עם הפחד
שלהן מקהל

הפחד להיות בביטוי מלא

שבעצם יושב אולי על כאב אנושי בסיסי-

הפחד להיות חסרת ערך

הפחד להיות לא אהובה

הפחד להיות לבד



פחד נשי?

פחד אנושי?

מעניין...



התמקדתי ונולד מודל



המודל

קורס של 12 מפגשים

מיועד לנשים צעירות

שחוות התמודדות עם פחד קהל

ורוצות ללמוד כלי יעיל להפגש איתו



התמקדות

זה הכלי



בעזרת התמקדות,
ורגעים קצרים של מנוחה
אנחנו נתרחב אל מה שמגיע
נפגוש את כל הקולות
נעשה איתם שלום
נעשה עם הפחד שלום





מטרות הקבוצה :

1. לאפשר היכרות מעמיקה עם דפוסי המחשבה, רגש ותחושות של כל אחת מהמשתתפות
2. לאפשר מפגש עדין ורך עם הפחד והאופן שבו הוא בא לידי ביטוי
3. לנרמל את הפחד כמשהו לגיטימי וטבעי
4. ללמוד כלי יעיל להתמודדות עם פחד קהל (ועם כל תוכן שהוא)-

התמקדות

למה התמקדות ? או - התמקדות ככלי להתמודדות עם פחד קהל

1. בהתמקדות מתאמנים על ההקשבה לגוף - הפחד נמצא בגוף. לאמן את השריר - להקשיב לגוף ולפתח את היכולת להגיב מתוך מודעות בזמן אמת נותן חויה של חופש אמיתי בכל המצבים.
2. כל הידע הדרוש כבר נמצא בגוף - אין שום דבר שצריך לשנות - קבלה רדיקלית
3. כששוהים בסקרנות וחמלה עם מה שעולה - אנחנו יכולות להיות עדות לרגע ההשתנות הטבעית - וזה מדהים מאוד
4. סמכות הידע אצל האדם המתמקד - כלי מאוד יעיל שניתן ללמוד אותו ואז ליישם אותו על עצמנו בכל סיטואציה וללא צורך בליווי.
5. מרחב ההתמקדות הינו מרחב של הכרה וביטוי חופשי של כל מה שחי בי עכשיו. מרחב הביטוי לכשעצמו הוא מרחב ריפוי - באופן כללי ובאופן ספציפי בנוגע לפחד קהל שמחזיק בתוכו במהותו את הפחד מביטוי.



ציטוט של ג'נדלין , מתוך מאמרה של ליאורה בר נתן "מודל הסולם":

"יש אנשים שמרגישים שמוזר וקשה להם לגלות יחס ידידותי כלפי דבר מטריד. הם אומרים דברים כמו: "איך אני יכול להיות ידידותי כלפי הפחד שגרם לי כל כך הרבה צרות? אני שונא אותו!"

אולם גישה ידידותית לא כוללת הכחשה של תחושות הכעס וחוסר הסבלנות כלפי הדבר. הרעיון הוא לנסות להיות מקבילים דווקא כאשר מתעוררת בנו דחייה. כלומר, להיות ידידותי כלפי התחושה המורגשת פירושו שאנחנו יוצרים חלל נפרד לכעס ולחוסר הסבלנות, מעריכים אותם, ומניחים להם לזרום בתוכנו, אך במקביל יוצרים גם מרחב מוגן עבור התחושה המורגשת". (Gendlin, 1965).



בחזרה למודל



המודל בראיית על :

1. שליחת סרטון הדרכה קצר בהנחייתי למפגש ראשוני עם הקשבה לגוף
2. שיחת היכרות שבה שאלון היכרות כללי וקצר
3. קורס של 12 מפגשים - אורך כל מפגש שעתיים וחצי (עשרה מפגשים בזום ושני מפגשי תרגול פנים מול פנים לאורך הקורס)
4. שאלון מסכם לאחר השתתפות בקורס
5. מפגש סיכום אישי איתי למי שרוצה - בונוס



סרטון הדרכה :

סרטון של כ3 דקות שיכיל הנחיה שלי לעיגון בסיס בטוח להקשבה, ותשומת לב לתחושות הגוף- סוג של סקירת גוף/ מיינדפולנס. הזמנה להשתהות עם תחושה אחת בולטת ואולי לגלות עליה עוד מידע



בשיחת ההיכרות:

- היכרות ושיח על השאלון
- איך היה לה לצפות בסרטון ההדרכה
- ההתמקדות ככלי ועל מה שיהיה בקורס
- מה הייתה רוצה ליצור עבור עצמה לאורך המפגשים

במפגש הזה אני מחפשת לראות האם התבוננות פנימה בתחושות הגוף הייתה לה כערוץ מסקרן שרוצה להמשיך להעמיק בו, או שזה אולי מאיים או לא נגיש.

השאלון :

1. שם מלא
2. גיל
3. טלפון נייד
4. מייל
5. מקום מגורים
6. מקום עבודה
7. האם מרגישה מחוברת לעשייה שלה
8. באיזה אופן נפגשת עם פחד קהל בחייה
9. מה הייתה רוצה להשיג בקורס להתמודדות עם פחד קהל דרך ההתמקדות
10. מה ניסתה עד כה בהתמודדות עם פחד קהל
11. מה עבד ומה פחות
12. האם יודעת לומר מהם הטריגרים המפעילים אצלה פחד זה
13. האם אי פעם ניסתה להשתתף בסשן התמקדות
14. האם מתרגלת מדיטציה ?
15. במידה וכן - מה אוהבת במדיטציה, מה מאתגר
16. האם מתמודדת עם זכרון טראומתי (שמודעת אליו) מעברה
17. הערות / בקשות /שאלות

- **מטרת השאלון** היא לאסוף מידע חשוב אודות המשתתפות, להבין האם יש להן רקע בעבודה מהסוג הזה, ולהכין אותה ברמה ראשונית לנושאים בהם נעסוק.



כל מפגש -

1. התכנסות וחיבור לגוף + ביטוי אישי למה שחי בי עכשיו ע"י תנועה, כתיבה, ציור,

ועוד

2. למידה משותפת על נושא מתוך התמקדות

3. תרגול משותף

4. שיח מסכם

- הטקסטים יאספו לכדי חוברת שממנה נקרא ביחד ותישאר איתן
- לכל מפגש יהיו גם שיעורי בית - לתרגל / להמשיך לחקור את עצמן



נושאים בהם נעסוק :

- היכרות עם הפחד שלי
- עקרונות ההתמקדות
- התמקדות ככלי להתמודדות עם פחד קהל
- התחושה המורגשת
- פינוי מרחב
- יצירת אקלים התמקדתי
- קבלה רדיקלית
- הדהודים, הצעות, מציאת "המפתח" - מהו לב העניין
- עבודה עם משאבים
- עבודה עם המבקר הפנימי
- תרגול מול קבוצה



שאלות שעלו לי בתהליך

1. יתרונות מול חסרונות בעבודה בזום ?
2. איך ניתן לגעת לעומק בפחד קהל במסגרת קבוצתית ? (משחרר ומאתגר)
3. איך ליצור פלטפורמה לנשים להמשיך להיות בקשר
4. עבודה עם חזון כמשהו שארצה לשלב במפגשים - אולי בעבודה עם משאבים



עוד כלים שישתלבו בקורס מתוך מה שאני עושה

חיבור לגוף בתנועה

מנוחה לרגעים קצרים



לאהוב את עצמנו אומר לדעת שאנחנו יכולים להתמודד עם הכל,

לא לפחד להרגיש שאנחנו לא טובים מספיק, שאין לנו מה לתרום,

לא לפחד לקנא ממש או להרגיש לגמרי מבולבלים.

זה לתת לכל הדברים האלה להיות מורגשים במלאות ולנוח, להירגע עם הכל.

אנחנו אוהבים את עצמנו ללא משא ומתן,

ללא תנאים וציפיות.

אנחנו מאפשרים לעצמנו את המרחב הזה פשוט להיות.

זוהי אהבה אמיתית.

שיהיה סופ"ש נעים, ענבל ציסנר

לאהוב את עצמנו באמת בא מהיכולת הזאת לאפשר לעצמנו

לחשוב ולהרגיש הכל.

ככה, פתוח, בלי לחפש אישורים או להגיע למסקנות.

לכולנו יש את היכולת הזאת לנוח בתוך עצמנו גם כשזה לא נוח,

גם כשזה מרגיש מוזר או מציף.

לאהוב את עצמנו, זה לא אומר לקבל את עצמנו.

כי אז זה מרגיש כמו משהו שחייב לעשות גם כשלא רוצים.

זה גם כשאנחנו לא רוצים לקבל,

אנחנו נחים בדיוק עם התחושה הזאת.

נחים מהמאמץ הזה לעשות משהו עם מה שלא אוהבים.



זה היה המודל

ועכשיו עוד נגיעה אישית



יומן התמקדויות על פחד קהל



בפחד קהל יש תשוקה להיות גדולה
יש כמיהה להיות בעוצמה

בפחד קהל יש עצבות
על מה שפספסתי כששתקתי
הכאב הגדול
של הקול המושתק



אני לא רוצה להציג רעיון מרשים
אני רוצה לשתף בתהליך מקסים

אני כאן כדי לשרת



אני מטפלת ופוגשת את הפחד בקליניקה כל הזמן

ואז נוכחת לדעת

שאני לא לבד

לוקח לי זמן להבין

שהפחד הוא לא אני



מותר לי לפשל
לפשל לא יהפוך אותי לפחות טובה

תודה על ההקשבה

