



פ ש ט ו ת

המרכז ללימודי פסיכותרפיה
מבוססת נשימה והתמקדות

F.O.B.P

מפת הדרכים שלי -הילד שלי במבוגר שאני

מגיש :שחר אמרגי

מתוך המסע שלי מצאתי בתוכי רצון וכוח ליצור תהליך שיקנה עבור המטופל (ילד או מבוגר) סוג של "מפה" שבה יוכל לנסות ולמפות את מערכות היחסים בינו לבין בני משפחתו.

אציג כאן את אופן העבודה שאני משתמש בו בקליניקה בשלושה מצבים. שלושתם קשורים לתפיסת עולמו של הילד, טלטלת גירושין וההשפעתם על הילד, יחסי ההיקשרות כבסיס חקירה, והם:

- ילד שעבר תהליך גירושין לא מתקשר, ללא הסברה על ידי ההורים
- ילד שעבר התעללות פיזית \ רגשית בסביבה בה גדל בתוך התא המשפחתי
- קושי תקשורתי בתוך התא המשפחתי עם אחד או יותר מבני המשפחה

בתהליך ההתמקדות אנחנו מסבירים ועובדים הרבה על התחושה המורגשת (felt sense) - התחושה המורגשת היא משהו שמתהווה ובתנועה כל הזמן, היא סוג של תנועה עדינה וחמקמקה שמגיעה יחד עם נושאים מרכזיים בחיינו.

בתור שותף בתהליכי התמקדות ראיתי עד כמה שונה מערכת היחסים שיש לכל אחד מאיתנו עם גופו ודרכים רבות לתקשר איתו.

הבנתי שאצטרך יחד עם המטופלים למצוא את הדרך לאפשר מרחב חקירה בטוח בכדי לתת מקום לתחושה המורגשת להתהוות במיוחד במקרים שאנחנו עוסקים בנושאים רגישים שיכולים להימצא כ- מודחקים, מערערים מבלבלים, לצד טראומות מעבר.

מתוך העבודה העצמית שלי הגעתי לרעיון העבודה עם תמונות.

אז איך הכל התחיל ?
-סיפור אישי-

מסקנות מהתהליך עם עצמי :

1. לראות את כל הבלבול הזה שקיים בתוכי בלי מאמץ ולהחזיק את כל הסיפור :זה קצת מזכיר את התנועה בהתמקדות של להיות עם כל החלקים.
2. הכרה בייאוש והבלבול שהיה קיים לאורך המון שנים.
3. הפרדה ברורה בין התחושות של שחר מבוגר שלומד איך לנהל מערכות יחסים אינטימיות חדשות עם עצמו עם הסביבה לבין שחר הילד.
4. הכרה באמונות נלוות -אני לא רצוי...לא סומכים עלי...אתה רק ילד.
5. יכולת הפרדה בין התחושות במערכת היחסים שלי עם אמא שלי למערכת היחסים שיש לי עם אבא שלי.
6. יכולת לפנות ולהגיד לכל אחד מהצדדים מה אני מרגיש וחושב -מה שהכנה לי יכולת לעשות zoom out לקבל הבנה רחבה יותר.
7. יכולות להזיז, להרחיק, ולהניח כל אחד במקום שנוח לי להיות ממנו.
8. משאב בתהליך -תמונה שלי בתור ילד שחייכתי בה והיא הייתה עוגן והבנה שלא הכל היה רק קושי.

המסגרת המשפחתית ואופן תפיסתו הפנימית של הילד

בעיניי הילד המסגרת המשפחתית היא מקום יציב ממנו יכול לצאת ולחקור את העולם. פירוק או ערעור במסגרת המשפחתית עשוי לבטל את היציבות אצל הילד - לרוב ההורים נתפסים בעיניו כישות אחת ששם תמיד כדי להגן עליו מפני העולם הגדול.

כאשר הילד לא מקבל הסבר על המצב החדש, מתחזקת אצלו תחושת חוסר הביטחון ואפילו נוצר פחד לחקור את העולם, הוא חסר ודאות לגבי המקום שלו בעולם ואינו מבין למה כל זה מגיע לו.

עכשיו - הוא יצטרך ללמוד לנהל שתי מערכות יחסים חדשות, שעלולות לגרום להיחלשות הדימוי העצמי ובתחושת הביטחון שלו. משמע שהילד זקוק לבחינה מחודשת של הקשרים עם כל אחד מהצדדים.

במקרה הראשון - זוג ההורים מצליח לנהל מול הילד תקשורת מכבדת שמשקפת את המצב החדש ויכולה אפילו לחזק ולהעצים את תחושת הביטחון והמקום שלו בעולם ותעודד אותו לגמישות וחקירה.

במקרה השני - אם ההורים אינם מנהלים שיח מכבד, הילד סופג את אופן התקשורת ביניהם. יכולה להתחיל אצלו פחד ודימוי עצמי נמוך, פחד מלחקור את העולם, פגיעה בתחושת הביטחון והמסוגלות ובחלק מהמקרים מתחילה אצלו האשמה עצמית. לתפיסתו ההורים התגרשו בגללו והוא אינו רצוי על ידם, בנוסף אם אחד מההורים צריך לעזוב את הבית זה יכול להעצים את התחושה.

כמבוגרים יש לנו המון דפוסים וסגנונות תקשורת שאת חלקם אנחנו אפילו לא יודעים שרכשנו מגיל כל כך צעיר, מאחר שילד עוד לומד איך להכיל ולנהל את עצמו, הוא סופג את ההרגלים וצורת החשיבה של הסביבה שבה הוא חי. כאשר הילד חווה חוסר ביטחון, מתח ולחץ בסביבת ההורים, הוא מסגל לעצמו התנהגויות ודפוסים המבטאים את אותן חוויות.

סגנונות היקשרות שיכולים להתפתח אצל הילד

סגנונות היקשרות, כפי שהגדיר אותם ג'ון בולבי, היא הנטייה המולדת של התינוק לחפש את קירבת הוריו ולהרגיש מוגן ובטוח בקרבתם. נטייה זו מבוססת על צורך אבולוציוני להישרדות. נטייה זו נותרה חלק בסיסי מהמערך הנפשי של האדם עד היום.

על פי בולבי, ילדים נולדים עם מערכת היקשרות התנהגותית אשר מניעה אותם לחפש קרבה לדמויות משמעותיות (דמויות היקשרות) בעת צורך. על פי התאוריה, הצורך בקרבה להורה על מנת לקבל הגנה הוא ראשוני, ואינו צורך משני שתפקידו לספק צרכים פיזיים.

במחקר מפורסם שערך הפסיכולוג הארי הארלו הושמו גורי קופים בכלוב ובו בובת אם מלאכותית העשויה חוטי תיל המספקת מזון ומים, וכן בובת אם מלאכותית רכה, העשויה ספוג רך, המזכירה אם אמיתית. הארלו הראה כי הקופים אמנם מתקרבים לאם המאכילה בכל פעם שהם רעבים, אך כשהם עייפים או מפוחדים הם הולכים ישירות לאם הרכה. בצורה כזו הוכיח הארלו כי הצורך בהגנה ובקרבה נפרד מן הצורך הפיזי במזון ואף עולה עליו, ובכך נתן אישור אמפירי לדבריו של בולבי.

סגנונות היקשרות בבגרות – ע"פ גון בולבי

היקשרות בטוחה - בעלי סגנון היקשרות בטוחה מנהלים קשרים הדוקים וממושכים, המאופיינים ברמה גבוהה של אמון ורמה נמוכה של קנאה. הם חשים בנוח במערכות יחסים קרובות, מחפשים את הקרבה, נמצאים במערכות עם תלות הדדית ואינם חוששים באופן תמידי מנטישה או מהתקרבות של האחר. אלה הם אנשים בעלי הערכה עצמית גבוהה, חברותיים, פתוחים, הנהנים מקשרים קרובים, היוצרים קשרים חדשים על נקלה, סומכים על האחר ואוהבים לעזור ולטפל.

היקשרות חרדה-אמביוולנטית - בעלי הסגנון החרד-אמביוולנטי מעוניינים במערכת יחסים אינטימית, אך מאידך יראים מסיטואציה בה בני הזוג לא יחזירו להם אהבה ויינטשו אותם שכן הם נתפשים בעיניהם כלא זמינים, מרוחקים ולא אוהבים. האהבה אותה מפגינים החרדים-אמביוולנטיים מאופיינת בשאיפה לסימביוזה (שיתוף ותלות הדדית, תשוקה מינית מוגברת, אובססיביות, קנאה וחוסר יציבות רגשית. הם נוטים להתאהב תכופות. הקשר הזוגי מאופיין במשברים, תנודתיות, אמוציונליות מוגברת ואף פרידות תכופות. הם מגדירים עצמם כספקנים, החווים קונפליקטים פנימיים ותחושות שאינן מובנות או מוערכות כראוי בידי הסובבים אותם.

היקשרות חרדה-נמנעת - בעלי הסגנון החרד-נמנע נמנעים מאינטימיות, משום שקרבה מאיימת עליהם. הם אינם ממהרים לתת אמון או לחלוק את תחושותיהם עם בני זוגם. הם קנאים ולא תומכים בבני זוגם בעת מצוקה. בנוסף הם נמנעים מתלות בסובבים אותם ומעדיפים לסמוך רק על עצמם. הם ספקנים בכל הקשור לאהבה והקשר הרומנטי נתפס בעיניהם כאפיזודה חולפת, המלווה בחשש כבד מאינטימיות. לכן, הם נמנעים מאוד בקשריהם הרומנטיים, לא ישקיעו רגש רב במערכת היחסים ולא יחוו צער גדול כאשר הקשר יגיע אל קיצו.

היקשרות לא מאורגנת - בשלב מאוחר יותר התווסף סגנון היקשרות נוסף המאפיין תינוקות שלא ניתן לסווגם לאחת משלוש הקבוצות בסיטואציית הזר. ההתנהגות של פעוטות אלו בזמן פרידה או מפגש מחודש עם האם מאופיינת בחוסר עקביות ובתנודות אקראיות בין חרדה והימנעות. תינוקות אלו עשויים למשל להתקרב אל האם ולעצור באמצע הדרך. תינוקות אלו הראו פעילות לא סדירה של מערכת ההיקשרות

תמלול של תהליך עם תמונות

רקע: המטופלת הגיע לתהליך כי היא מרגישה שבכל פעם שהיא ליד הוריה יש לה תחושה של מחנק, קשה לה להביע את עצמה בסביבה שלהם. נגענו בתחושה שלה בתור ילדה בבית, היא ספרה על מצב שבו עד גיל 16 הדינמיקה בבית הייתה מלווה בהמון צעקות ורצון שלה למרוד, יחד עם המון תסכול וחוסר נוחות וכתוצאה מכך היא נהגה לברוח לעיתים תכופות.

מפגש ראשון: המטופלת ספרה שיש לה תחושת ריחוק שעולה מול אבא שלה, דמות שלרוב הייתה מתקשרת בצעקות בילדות שלה, בנוסף ספרה שהיא מסתובבת בעולם ברצון שישמעו את הקול שלה ושקשה לה להיות עם הילדה הקטנה שהיא הייתה.

במהלך המפגש בקשתי ממנה להזמין את הילדה הקטנה ולראות האם אפשר לשבת איתה. מה שבהתחלה היה קשה, הרגישה מרוחקת ממנה. לאחר זמן מה הצעתי לה להוציא את התמונה שלה בתור ילדה מה שעורר אצלה תחושה של התרגשות ונעימות להסתכל על עצמה. בתמונה לצד תחושת הריחוק, נתנו מקום להתרגשות ובדקנו איפה זה נמצא בגוף, מה שעזר לה לשהות עם התחושה הנעימה וליצר שוב קשר עם הילדה.

בהתחלה היא הזמינה אותה לשבת לידה במרחק שמתאים לה וזה היה נעים אך לאחר מספר דקות שמה לב ששוב עולה תחושת של החוסר נעימות והריחוק.

הזמנתי אותה לבדוק למה הילדה זקוקה עכשיו כדי להרגיש בנוח?

והיא אמרה: שיחבקו אותה.

הזמנתי אותה לבדוק האם היא רוצה לחבק אותה?

היא ענתה שכן, לקחה את התמונה ושמה אותה על הלב ונתנה לה חיבוק גדול.... ואז בכי יצא והיה שחרור גדול.

** מכאן לקחנו זמן עם התחושות ועגנו את היכולת לפנות לילדה, לענות על הצרכים שלה ושהיינו עוד עם התחושות.

במהלך השבוע היא שמה לב שהרבה יותר קל לה לתקשר אל מול אבא שלה והתקשורת עם הגוף שלה הרבה יותר זמינה. היא הרגישה שמשהו בתפיסה ישתנה, היא החלה לשים לב לכל מיני קולות של שפיטה שקיימים במהלך היום ולמשקל שהיא נותנת להם.

היה בחדר סוג של תחושה שמשהו נרגע ו"הכל טוב", "אז שאלתי אותה מה רוצה לקבל היום מקום במפגש שלנו?

היא ענתה: שהיא לא יודעת...לקחנו זמן והצעתי לה לפרוס את כל התמונות על הריצפה בצורה שבא לה...ונראה מה עולה.

היא פרסה התמונות ועלה התרגשות לראות את כולם על הריצפה, היא אמרה: "המון שנים חפרתי בתוך הילדות שלי כדי להבין מה לא בסדר איתי אבל עכשיו שאני רואה את כל הרגעים היפים האלו אני מבינה שגם היה לי חיים טובים"

הזמנתי לשים לב מה קורה בגוף והאם אפשר לקחת עוד זמן עם תחושת התרגשות הזו מה שגרם לחיבור של התחושה ולבכי לעלות.

לאחר מספר רגעים היא נזכרה במקרה שהיה לה במשרד השבוע בו היא דברה עם אחת העובדות, היא לא הקשיבה לה והתפרצה לדבריה, מה שגרם לה להרגיש שלא שומעים את הקול שלה והזכיר לה חווית ילדות בה היא התאמנה לצעוק יותר חזק מאבא שלה כדי שישמע אותה, תחושה חזקה שמלווה אותה עד היום....

הזמנתי אותה לשים לב מה קורה עכשיו בגוף והיא אמרה שהיא שמה לב שהגרון שלה חנוק ("סוג של גולה") ולתחושה של כעס בבטן.

הזמנתי אותה לקחת זמן עם התחושה ולראות האם אפשר לתת לה מקום?

היא ענתה אין לי צורך בכעס יותר, הילדה הייתה צריכה ללמוד לכעוס כדי לצעוק יותר חזק מאבא שלה אבל כיום אני לא ממש נותנת לרגש הזה מקום.

הדהדתי ובדקתי איתה אם בכל זאת אפשר לקחת את כל הזמן שבעולם עם התחושה....אחרי זמן מה המחנק התחזק והיא אמרה שקשה לה להתמלא באוויר ויש תחושה של פחד מהכעס והיא פקחה את העיניים.

ראיתי שהיא ישר מסתכלת על התמונה שלה בתור ילדה והזמנתי אותה לבדוק האם בא לה לקרב אותה ולהזיז קצת הצידה את כל השאר והיא שמחה על הזמנה וקרבה.

זה מרגיע אותי היא אמרה....ואז עלה בכי....לקחנו את הזמן עם התמונה ואז היא אמרה שהיא מבינה שהמון זמן היא לא הרשתה לעצמה להרגיש את הרגש הזה כי היא פחדה ממה שיקרה, שאולי המצב יצא מכלל שליטה.....

הדהדתי ושאלתי אותה האם זה בסדר עבורה תוך כדי שהיא מסתכלת על התמונה לבדוק עם הבטן למה הוא זקוק עכשיו?

והיא ענתה נשימה עמוקה וישר הניחה יד על הבטן...הזמנתי לשים לב למפגש של הילד עם הבטן ולנסות לקחת נשימה עמוקה, כמה שאפשר... מה שעודד פורקן ושחרור.

לאחר מכאן היה העמקה וסשן נשימה קצר שהביא לפריקה.

מה למדתי מהתהליכים עם אנשים

1. התמונות מעודדות חיבור ל - felt sense - עדין ועמוק עם התחושה במיוחד לאלו שקשה להם לדמיין -התמונה מחזיקה עבורם את האיכות של אותו אדם במערכת היחסים שלהם, מה שמאפשר למטופל להיות נוכח בצורה קלה יותר עם מה שמתרחש אצלו בגוף.

2. תמונות כמקור של משאב -בחלק מהמקרים אחד מבני המשפחה יכולים להיות משאב עבור הילד או שהתמונות מזכירות רגעים מהחיים של אותו אדם שזכורים כטובים ומאפשרים התרחבות .

* בנוסף בחלק מהתהליכים כאשר פורסים את כל התמונות של המטופל ניתנת לו הזדמנות לראות שלא תמיד היה רק קשה.

3. חידוד יכולת העדות של המבוגר -המעבר בין המבוגר לילד או להפך.

4. התמונות מאפשרות מעבר בין החוויה של הילד לבין המשפחה -מאפשר לנו לשבת ולהיות בכל אחד מהמקומות, לעשות את המעבר ולקבל תמונת מבט רחבה ולעורר חמלה.

5. כאשר אנחנו פורסים את כל התמונות למולנו ניתנת לנו הזדמנות לראות באופן רחב יותר את הדינמיקה המשפחתית - באחד מהמקרים שעבדתי איתם שמנו לב איך דינמיקה אחת משפיעה על האחרת.

6. יכולת של תנועות כמו: הרחקה, קירוב, פניה לאחד מבני המשפחה –התמונות הם דינמיות ומוחשיות אנחנו יכולים להתרגל כל מיני תנועות כדי למצוא את המרחק המתאים למטופל כדי לשהות עם החוויה הפנימית שלו.

* תוספת מרתקת: כאשר שלחתי את מטופלים ללכת לחפש תמונות, בין אם זה בתחילת התהליך או באמצע שלו המסע הזה עורר אצלם זיכרונות ונתן פרספקטיבה רחבה יותר מעצם החיפוש והבחירה של התמונות שהם הולכים להביא למסע. בחלק מהמקרים המטופלים "שוכחים להביא" תמונה של מישהו מבין המשפחה כך שאנו מקבלים עוד רמז ששווה לחקור למה הם לא הביאו דווקא אותו. עד כה תמיד היה משהו עמוק יותר שהוביל לזה אך יחד עם זה אני מודע שזה גם יכול להיות מקרי.

הנחיות כלליות לעבודה עם תמונות

המטרה: בדיקה מחודשת של מערכת היחסים של המטופל עם אחד או יותר מבני המשפחה או עם אירוע מן העבר.

הכנת המרחב: מצאו מקום נוח ותומך עבורכם! החלו בשימת לב פנימה ולתמיכה שהגוף מקבל .

תמונות: אנו נרצה שמטופל יביא לפחות כמות של לפחות 10 תמונות. (תמונות שלו מכל רצף החיים) (ילדות, נערות, בגרות ומהתקופה הנוכחית של חייו) (תמונות של בני המשפחה מדרגה ראשונה -אמא, אבא, אחים, אחיות, בני \בנות זוג, ילדים) (במידה ובתוך התהליך עולה הצורך להרחיב את המעגל ניתן).

מתי זה זמן מתאים להציע את התמונות : ?

- כאשר המטופל פונה אלינו עם קושי במערכות יחסים בין אישיות עם בני המשפחה –נוכל לפתוח את התהליך עם התמונות ודרכם ללמד את התנועה של המתמקד .
- אם אנחנו נמצאים עם המטופל בתהליך ואנחנו רואים שיש קושי להשתמש בדמיון כדי לעשות עבודה עם אחד מבני המשפחה .
- כאשר התהליך מרגיש תקוע ונרצה להכניס אליו פן חדש ומרענן.

שאלות והזמנות שניתן להשתמש בהם התהליך

1. אפשר להזמין את המטופל לפרוס את התמונות באופן רנדומלי ולראות מה עולה מתוך זה או לבחור תמונות ספציפיות שהוא רוצה.
2. כשאתה מסתכל על התמונות מסודרות ככה איך אתה מרגיש? היית רוצה לסדר אותם אחרת? להוציא חלק? להוסיף?
3. אתה מוזמן לסרוק עם העיניים את התמונות ולראות על איזה תמונה העיניים שלך נחות? איזה מהם אתה רוצה להתחיל?
4. אפשר להזמין לשבת/לעמוד ולהרגיש איך זה לעמוד במקום אחד התמונות? ולבדוק איך זה להיות בעולם של אחד מבני המשפחה? (רק במידה ובנינו את יכולת ההכלה והמטופל לא נכנס שם להזדהות).
4. אחרי שיש חיבור וביסוס לתחושות הגוף - אפשר לבדוק האם יש משהו שהמתמקד היה רוצה להגיד לאחת מהתמונות?
5. אם היית יכול להגיד לו\לה משהו שאז לא יכולת מה היית אומר? איזו תנועה היית עושה? איזה קול היית רוצה להוציא?
8. במידה ואחד מהתמונות מעלה אצל המטופל תחושה נעימה –נוכל לבדוק איתו אם הוא יכול לקחת עם זה זמן? מה קורה בגוף? ולהזמין אותו לקרב אותה אליו למקרה ונרצה להשתמש בה –משאב.
9. במידה ואנחנו שמים לב שיש קושי, נוכל להזמין אותו להרחיק, לקרב, להזיז, להפוך את התמונה עד שירגיש הוא יכול להיות נוכח עם התחושות.
10. נוכל להזמין את המטופל לעשות zoom in \ qut מבין מפגש עם תמונה ספציפית לכל התמונות יחד.