

פרויקט התמקדות שנה ב'

פתיחה:

החלטתי לחקור את המפה הנומרולוגית בראייה התמקדותית.

הסיבות שבגינן החלטתי לחקור הן:

בעבר הייתי מפרשת את המפה בפגישת ייעוץ אחת בה היה מועבר לאדם מידע רב מאוד, כיוון שהמפה הנומרולוגית היא ממש מפת אוצר, מפת ניווט וניתן לגלות ולפענח מה "כתוב" בגורלו של כל אדם, מהו ייעודו, מהן תכונות האופי, כישורים אישיים, דפוסים התנהגותיים, מאפיינים ועיתויים חשובים במהלך החיים ומהם האתגרים שהאדם בחר ברמה נשמתית.

הרגשתי כמפרשת המפה שיש ממש **עומס** של אינפורמציה שאני מעבירה לאדם מולי, בנוסף הרגשתי שבגלל עומס המידע, מגיע שלב בו האדם כבר איננו מסוגל להכיל והפרשנויות כמו נשמעות ופורחות (נכנסות לאוזן ויוצאות מהאוזן השנייה) והיה מעט מקום באמת לחוות את המילים, התיאורים וההסברים וכתוצאה מכך המידע נקלט בעיקר ברמה הלוגית ופחות כחוויה ריגשית.

בפגישת ייעוץ בפורמט זה המתוחם בזמן, המטרה היא להעביר כמה שיותר מידע ממפת החיים ומתוך כך אין הרבה מקום לחוויה ריגשית / גופנית. הרבה פעמים נתקלתי בתגובות רגשיות כמו כעס, עצב, תסכול, התפרצות של בכי וחוסר אונים שכמובן קבלו מקום, אך בפורמט הזה לא הייתה אפשרות ממש לטפל ולגעת בשורש של הדברים.

בפורמט זה עולים מהמפה תכנים שלעיתים קשה לאדם לקבלם/לראותם/להתמודד איתם. אני יוצאת מנקודת הנחה שגם אדם מודע שעושה דרך מתפתח ומכיר את עצמו בצורה הכי טובה, כשהוא נפגש פנים אל פנים עם התכנים הללו יתכן ויעלו הסתייגות, התנגדות וחוסר רצון לבחון את הדברים ברמה עמוקה.

באופן בו מתבצעת קריאת המפה יש שתי אפשרויות, האחת, תתפתח שיחה קצרה בעניין ובה גם אזמין את האדם לקרוא שוב את פענוח המפה בביתו ולתת לדברים "לשקוע" לרבדים עמוקים יותר ואפשרות שנייה, שהאדם יתנגד לנאמר והתנגדותו

תגיע ממקום מכווץ ומפוחד ולא תהיה אפשרות לבדוק התנגדויות אלו דרך הגוף, רגש, נפש.

רפלקציה אישית:

התחלתי את החקירה מתוך רצון לבדוק האם הפורמט החדש של פענוח המפה הנומרולוגית דרך התמקדות וחוויות הגוף יהיה אפקטיבי יותר, עמוק יותר, יאפשר מקום לחקירה והתבוננות מעמיקה, יאפשר להרגיש במקום לדעת וייתן מענה לכל הסיבות שבגינן בחרתי לחקור קשר זה.

החלטתי לחלק את החקירה לחמישה מפגשים ועל ידי כך לחלק את כמות הידע והאינפורמציה לחלקים קטנים יותר, מנות קטנות יותר של ידע כך שהמטופל (בפורמט הישן כיניתי אותו אדם) יוכל באמת להכיל את הנאמר ולחסוך ממנו עומס שכלי ורגשי מיותר.

באופן זה בכל מפגש בחרתי תכנים מהמפה, הסברתי מה אני למדה מהמפה וכל המפגש היה בשיתוף מלא של המטופל, כך שאני מעבירה אינפורמציה ואנו משוחחים שיחה פתוחה שיש בה מקום רב למטופל להביע את דעותיו ורגשותיו.

נוכחתי לראות שגם אצלי היה נוכח פחות מתח ולחץ של להספיק להעביר את כל מה שפענחתי במפה, ובנוסף היה פחות צורך שלי לשמוע כמה אני קולעת בול, אלא הייתי מרוכזת בלהקשיב למטופל, לקצב שלו, לרמת הרגישות הנכונה לו, לאופן שבו נאמרו הדברים וכמובן התייחסות שונה לחוויה הרגשית. לאחר השיחה שנוהלה בישיבה על כיסאות, ירדנו למזרון להתמקדות, את הנושא בחר המטופל מתוך השיחה "הנומרולוגית" ושמתי לב שרבים מהמטופלים בחרו להתמקד על אתגרים. לפני שהמטופל נכנס בהדרכתי לרגיעה ולחיבור לגוף השתמשתי בתוף שמאני בליווי שירה שלי, גיליתי שהמטופלים נרגעים מהר יותר וכמו משתנה תדר בגוף, רואים אור שקורן מהפנים.

ברצוני להביא דוגמא של מטופלת שהתמקדה על ילדות מאתגרת מאוד שחוותה גירושים מאוד מטלטלים של הוריה והמידע שהעברתי מהמפה בחלקו היה לה נהיר וברור והיא מיד זיהתה זאת אצלה והיו תכנים שהיא אפילו הופתעה מהם. הסשן ההתמקדותי היה מאוד עמוק ורווי רגשות עם "הילדה הפנימית", נוכחתי לשמוע,

לראות ולהבין כמה התכנים שהועברו בשיחה שלנו נוכחים בגופה וכמה עמוק הם נוגעים באותה בחורה.

היא פגשה עצב וכאב פיזי שהיא מכירה כבר ואפילו טיפלה בו בכל מיני שיטות, אך הפעם היא אמרה שהחוויה הייתה שונה, היה רובד של הבנה ומודעות והיה גם רובד עמוק גופני. חכמת הגוף העלתה כל כך הרבה חוסרים באהבה וקבלה מצד הוריה, לדבריה היא הייתה המומה מהעוצמות של חוסרים אלו.

נוכחתי לראות שממפגש למפגש נרקם ביני לבין המטופלים קשר רגשי, פתיחות, נוכחות וקרבה וזה כמובן אפשר למטופלים לשהות במרחב בטוח, חם ומכיל ואפשר להם לתת ביטוי לכל קשת הרגשות שעלו.

ברצוני לתאר מקרה של מטופל שבשיחה המקדימה שוחחנו על דרך ההתנהלות שלו מול גורמי סמכות בחייו והוא ממש לא הסכים עם התכנים שראיתי במפה. הוא בחר להתמקד על הנושא הזה, כשהתחלנו את ההתמקדות הייתי המומה מכך שהוא דיבר ממש את תדר המספרים (כך אני מעבירה את החכמה הנומרוולגית) ואמר: "בחיים אני מתנהג בתדר תשע, תקשורתי, אוהב אדם, נתינה מטורפת, פתוח וורבאלי, אינטואיטיבי, ואילו מול גורמי סמכות אני מתכווץ ומתנהג בתדר שבע, מכונס, מופנם, חרד ומחושב"..... ואז הוא הבין ברמת חווית הגוף את מה שהיה קשה לו לקבל בשיחה המקדימה.

מקרה נוסף של מטופל שביקש לעשות תהליך עומק על פרמטר מסוים מהמפה שהוא לא היה מודע לו בחייו, ואכן עשינו עבודת עומק וממפגש למפגש הוא הבין כמה זה משפיע על הבחירות שלו בזוגיות וזה היה תהליך קסום שהתאפשר מהחיבור בין הנומרוולגיה להתמקדות.

במפות רבות ניתן לראות אתגר מסוים משמעותי שבולט מאוד ונוכח בחייו של האדם, אתגר זה יכול להופיע שוב ושוב פעמים רבות החל משנותיו הראשונות ועד לחייו הבוגרים. זיהוי אתגר זה סייעה לי למקד את הטיפול ולהגיע לעומק, לשורשם של הדברים, היה ה"משהו" הזה שהיה משותף לכל חמשת המפגשים ומתוך כך ההתמקדויות היו מאוד עוצמתיות, היו הרבה תובנות, הרהורים, חקירה וחיבור. ברצוני להציג מקרה של אישה שעברה ילדות מטלטלת שניתקה אותה מהאדמה שלה,

וכך במשך שנים הרגישה תלושה ומרצה את כל מי שבקרבתה.
הנושא הזה עלה בכל המפגשים שלנו, היא מצאה עצמה בזוגיות שכבר לא הייתה מיטיבה ונכונה עבורה (כבר במפגש הראשון עלה הרצון להתגרש מבלי לפגוע בבן הזוג) ובתום אחת ההתמקדויות היא התיישבה בנוכחות ערה ורגועה ואמרה:
"החלטתי להתגרש" !!!

זו הייתה תובנה עמוקה שהגיע מחוכמת הגוף שלה, ממש ידיעה ברורה ועמוקה שזה מה שהיא רוצה.

סוף סוף היה מקום שהיא אפשרה לעצמה להיראות, לראות את הצרכים שלה, להתבונן באומץ ובאמון ברצונות שלה ובחלומות שלה.

זה היה מאוד מרגש לראות את התהליך שאישה זו עברה במהלך חמשת המפגשים.

מה שסייע לי בתהליך היה שימוש בקלפים טיפוליים, לאחר השיחה "הנומרולוגית" התבקש המטופל לבחור קלף סמוי וכשניסינו להבין את הקלף שאלתי האם יש איזה חיבור/קשר לשיחה שלנו. היו פעמים שהמטופלים התמקדו על נושא שבחרו מתוך השיחה ומתוך הקלף, בתום ההתמקדות נטל כל מטופל קלף נוסף לסגירת הטיפול.

אחד המטופלים הגיע מאוד סקפטי לגבי פענוח המפה הנומרולוגית ובכל זאת הסכים לעשות תהליך. בשני המפגשים הראשונים עלו בו הרבה ספיקות ושאלות והוא ממש "בחן" אותי, חשתי שקשה לי להתקדם אתו בתהליך ואז התחלנו להתמקד על חוסר האמון בשיטה, במידע, בי, באנשים ומשם נפתח שער עמוק מאוד לעבודה.

הפרויקט התפתח בצורה מפתיעה, בתכנון הראשוני בחרתי 5 פרמטרים בולטים והקצתי לכל אחד מהם מפגש טיפולי.

להבנתי זה לא עבד בדיוק כמו שחשבתי, בכל מפגש הגיע המטופל עם תובנות, בהירות, בלבול, שאלות, חיפוש דרך שנבעו ונרקמו מהמפגש הקודם, ומתוך כך למדתי ליצור ממש חיבור בין מפגש למפגש ותוך כדי לצקת תוכן חדש מהמפה.

בנוסף היו טיפולים שהמטופל הגיע נסער מאירועים שליוו את יומו וכמובן שהתמקדנו לפי בחירתו על מה שאירע טרם הגעתו אלי, כך שנדרשה הרבה גמישות שלי בתהליך וזו הייתה חוויה נפלאה עבורי, כיוון שאני מאוד מובנית וזקוקה לתבנית עבודה ברורה ומסודרת והחוויה של שבירת הפורמט שהצריכה הקשבה עמוקה שלי למטופל,

גמישות, זרימה וחיבור לאינטואיציה שלי פתחה אצלי מקום יותר חופשי , בטוח, מאמין וענו.

התהליך היה בראש ובראשונה מאוד מעצים עבורי, בפורמט הקודם חשתי המון לחץ ותחושה שאני אמורה "לדעת" את האדם שמולי, לדייק, חשתי ששיחות אלו היו בפורמט של ייעוץ ומה שהיה חסר לי היה המקום הטיפולי, התהליכי שהתאפשר באמצעות ההתמקדות.

סיכום:

אני למדה שהחיבור בין ההתמקדות למפה הנומרוולוגית יוצר משהו מאוד שלם ורחב, ממה שראיתי וחווייתי בתהליך של המטופלים, התמקדות שהייתה בעקבות המפה הייתה מאוד עמוקה ואמוציונלית והרגיש שהתהליכים היו יותר מהירים מהתמקדות רגילה.

התובנות שעלו מהמפה דרך חווית הגוף נספגו בכל הגופים (פיזי, רגשי, אנרגטי) והנוכחות שלהן קבלה עוצמות חדשות, זו לא רק אינפורמציה חיצונית שהאדם קיבל על חייו, אלא זו ממש חקירה ובדיקה, מסע עמוק לחוות ולהנכיח זאת בגוף.

המפה הנומרוולוגית קיבלה אור חדש ועומק רב, מתדר של מילים ומספרים עברנו לרטט של הגוף. הייתה לי תחושה בתהליך החקירה שהנשמה יודעת את המידע הקסום שנגלה במפה וההתמקדות מעמיקה יותר ויותר את הידע הזה.

בתהליך זה של מיזוג ההתמקדות והנומרוולוגיה חלו ממש תהליכי ריפוי, כמו מפגש עם הילד הפנימי, או עבודה על דפוסי מחשבה, "הקרקע" (ניתוח המפה) ששימשה לחריש עמוק (התמקדות) וזריעת זרעים חדשים לא הייתה מתאפשרת ללא המיזוג הזה.

הייתה לי תחושה בתהליך שמיזוג זה הוא ממש טכניקת טיפול חדשה לעבודה בקליניקה, ואני רוצה להמשיך לחקור ולהרחיב את הטיפולים ולעבור תהליכי עומק ארוכים יותר ממה שחקרתי ולהעמיק את המסע "לשיבה הביתה" בעקבות החכמה שנארגת במפה הנומרוולוגית.

מסקנה נוספת שהתגבשה במהלך התהליך הייתה שנוכחתי לראות שאנשים סקפטיים שהטילו ספק באמינותם של המיידעים במפה הופתעו לגלות שבתהליך ההתמקדות

הם פגשו את חכמת הגוף שהדהדה את התכנים ששוחחנו עליהם. זה היה מאוד מפתיע עבורם שחווית הגוף הייתה שונה מהתפיסה הלוגית של התכנים, ועבור אנשים אלו אכן נפתח שער להעמקה וחקירה.

אני חשה צורך עז לומר שמיזוג זה המחיש לי וחיידד כמה המפה הנומרולוגית היא ממש מפת דרך, מפת ניווט, יש בה דיוק רב והכוונה לחיים יותר שלמים. ניתן היה לראות זאת בהתמקדויות שהיו בעיני עמוקות יותר, הגיעו לשורשם של דברים בהשוואה למטופלים שהתמקדו ללא המיידע הנומרולוגי.

להבנתי ההתמקדויות היו עמוקות יותר כיוון שכבר בשיחה אודות המפה יש הדהוד שמגיע מבחוץ פנימה, מעין הדהוד של מי אתה, מה המתנות שלך, מה החוזקות שלך, מה האתגרים שניצבים בפניך, מה העיתוי הנכון למהלכים שלך, והדהודים אלו מחלחלים מאוד עמוק וכבר פותחים מרחב אחר להתמקדות.

אני מתכננת להמשיך לטפל באינטגרציה של שני הכלים האדירים הללו שאני מוצאת שהם מתאימים כמו כפפה ליד.

כל מה שהיה לוקה בחסר בפורמט הייעוץ קיבל חיזוק, דיוק, העמקה, לב, תהליך, רגש, מרחב טיפולי, ריפוי, חיבור, שחרור, חקירה, הכרה, פתיחות ותקשורת.

מגישה: מירי שמואלי

נובמבר 20