

נתיב רוחני בפסיכותרפיה מוכוונת התמקדות

מאמר ראשון בסדרה

אקשטיין יפעת*

Your physically felt body is in fact of a gigantic system of here and other places, now and other times, you and other people – in fact, the whole universe (Gendlin 1996).

הגוף שלנו הוא הרבה יותר מגוף פיזי. הוא מכיל רבדים של עושר וחיבור בלתי אמצעי ליקום ולרמות קיום נוספות המתקיימות בו. החיבור לרחב יותר מתקיים דרך התחושה המורגשת, המאפשרת קשר עם השדה החווייתי הפיזי, אשר מהווה חלק מהשדה החווייתי הרחב.

המילה רוחניות עצמה מעוררת אסוציאציות אישיות, שונה בהגדרתה ובתפיסתה מאדם לאדם. עבור מאמר זה, רוחניות היא האפשרות לחוות את הקיום כדבר רחב יותר וגדול יותר, מעבר לקיום המעשי שלנו, לחוות את הקיום כמחובר, מזין ותומך בצעדי שינוי וריפוי בכאן ועכשיו.

החיבור לשדות רחבים יותר הוא דרך הגוף. השער הוא התחושה המורגשת - אשר היא הסף של המודעות, תחושה של יותר ממה שהאדם אומר ויודע. מדובר בתחושה לא ברורה, מעורפלת, עמומה, חוויה של כל הסיטואציה, אשר מורגשת (בדרך כלל) במרכז הגוף (ג'נדלין, 1984, עמ' 79). זו תחושה המכילה בתוכה את המרומז. "המרומז" (implicit) מתייחס לכיצד החוויה נושאת בתוכה, ברמה הגופנית, רשת של משמעות פוטנציאלית חדשה. אותו מרומז פועל מחוץ למודעות שלנו וכולל את העבר שלנו, ההווה וכיוון עתידי, כמו גם את השותפות שלנו במודעות רחבה יותר. כל זה נחוה ביחד כשלם (Doralee Grindler, Katonah).

מכאן שהגוף האנושי משחק תפקיד בעל ערך גבוה בפיתוח המודעות הרוחנית. כאשר אנו בנוכחות עם מה שאנו חשים, יש אפשרות להיות בחיבור עם הגוף הרחב יותר הכולל גם את הסביבה, שדות ידע נוספים, כמו היסטוריה עכשווית ומחיים קודמים, ידע ממקומות אחרים. הגוף מאפשר למשמעויות חדשות הקשורות לנושא עצמו להגיע ולעבור בכאן ועכשיו תהליך של שינוי. בהתחברות לתחושה המורגשת יש לנו אפשרות למרחב עשיר הכולל את ההיסטוריה שלנו, את ההווה וחיבור לצעדים הבאים שיישאו את אנרגיית החיים קדימה. נוצר מרחב לקבלת הנשגב והמסתורי, לאפשרות של משהו גדול יותר לתמוך בתהליכי החיים והשינוי ולאפשר ריפוי.

לפני כשנתיים רציתי להירשם לסדנה של מורה בכיר להתמקדות שהגיע לארץ. היתה זו סדנת המשך לסדנה שבה השתתפתי שנה קודם לכן. ההרשמה החלה כחודשיים מראש והתקשרתי על מנת להירשם. ובתוך השיחה הטלפונית... משהו בתוכי התכווץ. בלי להבין מהו, מצאתי את עצמי מבררת ושואלת שאלה שלא אופיינית לי – האם אוכל להזדכות על עלות הסדנה במקרה שלא אוכל להגיע. משהו בי בפנים ידע, שעדיף כרגע שלא ארשם... החלטתי להקשיב לתחושה הפנימית, למרות שלא היה לי סיבות הגיוניות לכך....

חודשיים לאחר מכן, ביום רביעי, אני יושבת בחדר המתנה בבית חולים כרמל, בעוד אבי עובר ברגעים אלה צנתור. בשקט המתוח של ההמתנה מחוץ לחדר הניתוח, מחלחלת בתוכי הידיעה,

שעכשיו, בדיוק עכשיו, מתקיימת הסדנה שאליה לא נרשמתי. משהו בתוכי ידע אז, חש, שלא אוכל להגיע... שאהיה במקום חשוב אחר..

כשאנו פתוחים לשדה החווייתי, מגיעה עזרה. מגיעים צעדים שלא היינו יכולים לחשוב עליהם או לתכנן אותם בדרכים הרגילות. צעדים שיכולים לסייע בהילינג הפנימי. חיבור זה מאפשר לנו להכיר במשמעויות חדשות ולהרחיב את אופציית הריפוי האישי. אפשר לומר, שכאשר מכירים וחשים את השדה הרחב יותר, אינפורמציה משמעותית הופכת נגישה, וישנה הרחבה משמעותית של ה"אני" ומשמעות החיים.

אני יושבת מול שירה. שירה שכלה את בנה בפעולה צבאית. הכאב נמצא בחדר. חד, שחור, סוחף למטה. היא מתארת זאת כחור שחור שממש קשה להישמר לא ליפול לתוכו, ומצד שני על רצון עז ליפול ולחדול. אני מזמינה אותה בעדינות רבה להיות בנוכחות עם שתי התנועות המנוגדות שבתוכה: זו שרוצה לחדול וליפול, וזו שרוצה לשמור ולהישמר.

כבדות רבה מאוד בחדר. תחושה קשה. חשוב לי להיות שם עבורה במקום הזה. בחיים, מחוץ לחדר הטיפוליים, היא לא מעזה להכביד כך על סביבתה. אני מזמינה אותה לתת מקום לכובד הזה שהיא סוחבת בתוכה. לחוש כיצד מרחב גדול יותר יכול לעזור לה להחזיק אותו. להרגיש שהיא לא חייבת להחזיק לבד, שיש כמו מרחב בלתי נראה שניתן להניח שם לרגע את הכובד, מבלי לפתור דבר.

זה לוקח מספר רגעים... זה אפשרי עבורה. מגיעה נשימה קטנה. משהו נהיה טיפה יותר מרווח. פתאום התיישבו שתי ציפורים על ענף של עץ ליד החלון והחלו לציץ. שירה אמרה לי שזה זוג בולבולים. זה מרגיש שהם מנהלים שם שיחת אהבה. שיש בין הציפורים יחסי זוגיות ואהבה.

היינו לרגע עם הציוף, עם המוסיקה שהציפורים הביאו לתוך החדר... משהו השתנה. "יותר קל לי", שירה אמרה והוסיפה: "יש חיים שקוראים לי... יש ילדים שצריכים אותי..." ואני מתבוננת בשירה ומרגישה, שאנרגיית החיים שוב פועמת בתוכה, זורמת. משהו בחסימה טיפה הותר... החיות של הציפורים פגשה את אנרגיית החיים שבתוכה...

בהתמקדות אנו לומדים להתחבר לשדה החווייתי. יתרה מכך, אנו שוב ושוב חווים, כי ה"אני" גדול ורחב יותר מסך כל האירועים שאנו נושאים בתוכנו. המפתח לתהליך ההתמקדות הוא שימת הלב לתחושת הגוף סביב נושא. התחושה המורגשת נחוות באופן מובחן ונושאת מגוון רב של משמעות פוטנציאלית, גם כשהיא עדיין לא ברורה. שימת הלב לתחושה המורגשת מאפשרת למשמעות החדשה להתבהר, בזכות הסמלים שמתהווים דרכה. כאשר התחושה המורגשת מקבלת מקום, הכרה, ונמצאת במרחק נכון, נפתח מרחב בין "הבעיה" לבין האדם. ג'נדלין תיאר מרחב זה כ"מקום של שלמות, מופרד מהבעיות שלנו".

מרחב זה הוא פנימי, כפי שאפשר לחוש אותו בתהליך של "פינוי מרחב" (השלב הראשון בתהליכי התמקדות, אשר עומד גם בפני עצמו), אך נמצא גם בתוך האינטראקציה שבין המטפל והמטופל. כאשר המטפל יודע להיות בחיבור למרחב זה ולאפשר לו להתקיים, מתוך כוליות וחיבור לשדות רחבים יותר, עולם שלם יכול להיפתח למען תהליכי החיים של המטופל (ובאיזשהו אופן גם של המטפל).

איכות ההקשבה של המטפל משמעותית ומהווה קרקע לעבודה עם השדה החווייתי הרחב יותר ועם הרבדים הרוחניים. יש בהקשבה שקט וכבוד רב לתהליך ולאדם עצמו, איכויות של אמפתיה, קבלה, עדינות, סבלנות לצעד אחרי צעד שיבצבץ מתוך התהליך, מבלי להפריע ולמשוך לתוך פרשנות וקביעת מסקנות. איכות ההקשבה מזמינה להיות בידידות עם מה שמגיע. העמדה הבסיסית היא כי הידע (knowing) של צעדי הריפוי הוא אצל המטופל. הכיוון של הריפוי והשינוי נמצאים בתוך התהליך עצמו. המטפל מחזיק את התהליך ומאפשר לו להתפתח ולקרות.

המטפל מזמין להיות בקשר עם הגוף ועם מה שנחוה בתוכו. יש הזמנה להאטה, כדי להיות בקשר עם החוויה הפנימית ועם מה שעולה שם. בהאטה יש מעבר מעמדה של עשייה (doing) לעמדה של הוויה (being), אשר מאפשרת הקשבה למשהו חדש. המטפל מזמין את המטופל להיות בעמדה זו ולאפשר את היווצרות המרחב החדש.

קרל רוג'רס, בשנותיו המאוחרות יותר, דיבר על משמעות הרוחניות בתוך הפסיכותרפיה. גדולתו היתה ביצירת תנאים, המאפשרים מקום לקדושת האדם וליחסיו. "אני מרגיש בזמן מסוים, כאשר אני ממש עוזר למטופל שלי... ויש שם משהו שקרוב ליחסים של I thou – ואני חש שבדרך מסוימת אני מסונכרן עם הכוח של היקום, או שהכוחות פועלים דרכי בהתייחס ליחסי העזרה הללו". (רוג'רס, 1989, עמ' 74).

ג'נדלין האיר והוסיף לגישה זו את התפקיד של הגוף והתחושה הגופנית כחלק מהתפתחות המודעות הרחבה יותר, וטבע את המושג ואת התהליך המתייחס לחוויה המורגשת, המאפשר שדה רחב של ריפוי ומשמעות בתוך מרחב חווייתי של קשר. בדברו על התחושה המורגשת מדבר ג'נדלין על סף של המודעות - תחושה שיש יותר ממה שהאדם אומר או יודע, כאשר השיפט הוא לתוך מרחב חדש שבו יכולה להתקבל אינפורמציה חדשה. הבנה זו מלמדת, כיצד הסמוי, הנרמז (implicit), נמצא בתחושה המורגשת, מתהווה תוך כדי האינטראקציה שלנו איתו, נגלה למודעות ויוצר תחושה של שלם. לדבריו של ג'נדלין, בטבע המולד שלנו יש את היכולת לחוש את הסביבה באופן בלתי אמצעי, בדיוק כפי שהצמחים ובעלי החיים חשים את הסביבה, מושפעים ומשפיעים. פעמים רבות איננו חשים זאת, בגלל דפוסים, עמדות, צורך לתייג מידע בתבניות ועוד. מחסומים אלה עומדים בין האדם לבין הרמה הבלתי אמצעית הזו, שבה הכל טרי, חי וזורם ומחובר ליקום. אנשים רבים, לדבריו, נמצאים במרחק מאוד גדול מעצמם והתהליך הטיפולי מאפשר צעד אחר צעד לפתוח שוב ערוצים אלו של קשר עם העולם.

מטפל בגישת ההתמקדות יודע לאפשר לתהליכי חיים להיות ולנוע. זוהי תפיסה הוליסטית, שונה מהתפיסות המגדירות ומקטלגות לפי קטגוריות. כאשר אדם חש תקיעות בתחום מסוים בחייו, אין זה מושג או תוכן. זהו סוג של קושי בתוך תהליך החיים הרחב - תהליך שנחסם. עלינו לנסות לעזור לתהליך לחזור לחיים לאט לאט, כשבכל צעד חווייתי אופציות שלא יכולנו לחשוב עליהן מראש נפתחות ומאפשרות לעוד משהו לנוע קדימה.

ההתמקדות בתרפיה מאפשרת להיות ברגעי אינטימיות, באופן ששום דרך אחרת לא מאפשרת. יש למטפל אפשרות להיפגש עם הסיפור הפנימי, עם התחושה המעורפלת והמתבהרת, עם הרגשות, צעד אחרי צעד. אלה רגעים של חסד רוחני – נגיעה בקדושת החיים. יש בתרפיה התכוונות לקדושת התהליך וכבוד רב אל הלא ידוע ואל המשמעות של הדברים. התכוונות זו באה מאמונה, שמה שהאדם מרגיש או חווה יכול להיות חלק מתהליך חיים שיש בו בנייה והתפתחות, וכי האפשרויות יכולות להיווצר מתוך התהליך עצמו. אין מהירות לעבר פתרון בעיות, אלא מתן אפשרות להיווצרות של מה שטרם נוצר. היחסים הפסיכותרפויטיים והתהליך החווייתי מצביעים לכיוון של תהליך עמוק, היודע שיש משהו נשגב מאיתנו. בתהליך זה יש אמונה שהאדם הוא בבסיסו ישות רוחנית, אשר יכולה בנוכחות תנאים מתאימים, לנוע עם אנרגיה של בריאה וחיות.

"החוויה שלנו בתרפיה כוללת את הנשגב, הבל יתואר, הרוחני. אני חייב להאמין שאני, כמו גם הרבה אחרים, לא מעריך מספיק את החשיבות של המסתורי, את הממד הרוחני" (רוג'רס, 1980, עמ' 130). בתארו את "האדם של מחר", רוג'רס הולך צעד נוסף בכיוון זה, כאשר הוא מתאר את האדם כמחפש רוח (spiritual seeker) - האדם המחפש משמעות ומטרה בחיים, שהיא גדולה יותר מאשר האינדיווידואליות.

כמטפלים, עלינו להבין שרונחניות אינה נושא או מתודה שצריך להביא לתוך השדה הטיפולי
בנפרד מהתרפיה. היא מתקיימת בשדה האינטראקציוני ובמפגש בין המטפל למטופל.
שימוש בשדה עשוי להעצים כל תהליך טיפולי ולהעמיק עבורנו את המופלא שבעולם זה.

מקורות

יוג'ין גנדלין (1996) התמקדות. הוצאת מרקם.

Eugene. T. Gendlin (1996). Focusing oriented psychotherapy.

Doralle Grindler Katonah. Clearing a space

Rogers, C. R. (1980) Way of being

Rogers C.R. (1989) a new psychotherapy. In H. Kirschenbaum & V. Land Henderson
(Eds). The Carle Rogers reader (p. 63-76)

*אקשטיין יפעת – M.S.W . מטפלת ומדריכה מוסמכת בטיפול זוגי ומשפחתי. Coordinator
מטעם המרכז הבינלאומי להתמקדות. מנחת קורסים ומסלולי הסמכה בתחום ההתמקדות.
מנהלת ביחד עם ענת מירון את "התמקדות – בית ללמידה התפתחות והכשרה" מתוך החזון
להפיץ את ההתמקדות. www.hitmakdut.org.il