

## קורס התמקדות – (Focusing) - דרך המלך אל הלא ידוע שנחווה בגוף

### מסגרת הקורס

ימי לימוד – ימי ד', בין השעות 12:15 – 09:00, המפגשים יתקיימו בזום

תאריכים: 06.11.24 ועד 05.02.25

\* נא לשריין 2 ימי ד' נוספים מתום הקורס (19 + 12 בפברואר 2025), למקרה של ביטול לא צפוי במהלך הקורס

\*\*פתיחת הקורס מותנית במספר המשתתפים, הקדימו להירשם כיוון שמספר המקומות מוגבל

היקף הקורס – הקורס כולל 52 שעות אקדמיות, המתפרשות על פני 13 מפגשים.

תנאי קבלה – הקורס פתוח למטפלים מגישות טיפול שונות.

מנחה - ירדן כרם, M.A.

### תיאור הקורס

ההתמקדות הינה הגישה ששמה על המפה הטיפולית את הקשר בין הגוף לנפש. במקד הגישה נמצאת היכולת הטבעית שיש לאדם לשים לב לגוף שלו, על מנת להגיע לידע שיש לאדם על אודות עצמו (זכרונות, מחשבות, רגשות, תחושות גופניות, דימויים) – ידע שניתן להגיע אליו רק בזכות אותה תשומת לב מיוחדת אל הגוף. לאדם יש יכולת להכיר את עצמו דרך הפניית תשומת לב לאופן שבו הגוף שלו חווה את הנושאים שאיתם הוא מתמודד. גישה מיוחדת זו של תשומת לב מפתיעה – בעומק ובמורכבות של התכנים שעולים לפני השטח.

ההתמקדות טוענת טענה רדיקלית, האומרת כי שינוי משמעותי יכול לקרות כאשר ישנה הפנייה של תשומת לב לתחושות העולות מהגוף, ללא צורך בפרשנות או בכל התערבות טיפולית אחרת. הגוף מספר את הסיפור העמוק, המורכב, "האמיתי" והוא גם מוליך את המתמקד לצעד הבא המדויק עבורו, להקלה, לשינוי, לריפוי.

הקשר הטיפולי שנוצר מאפשר למתמקד (למטופל) לחוות את עצמו, להבין את עצמו ולפגוש בתוכו מקומות שלא פגש בהם מעולם, קודם. תוך כדי התהליך, נוצרת תחושת עצמי (self)

מיטיבה, המאפשרת לאדם שמתמקד להיות מווסת יותר, בטוח ביכולת שלו להיכנס לתהליך של חקירת עצמו, וסקרן לפגוש את חלקי העצמי שלו, גם אם חלקי העצמי מכילים תכנים קשים.



ביה"ס האקדמי  
לאחים ותל-אביב  
ע"ש שיינברון  
טביעת אצבע לחיים  
מרכז לרפואה אינטגרטיבית



המרכז הרפואי תל-אביב  
ע"ש סוראסקי  
אינטילוב

את ההתמקדות פיתח פרופ' יוג'ין ג'נדלין מאוניברסיטת שיקגו, פסיכולוג ופילוסוף בהכשרתו, אשר העלה שאלה מחקרית שנוגעת לשינוי מובהק במצבו של המטופל: למה כל כך הרבה טיפולים לא מצליחים? במחקר שערך עם עמיתיו, הם זיהו שהצלחה בטיפול לא קשורה

לטכניקה שבה עובד המטפל ואף לא לאישיותו של המטפל אלא למרכיב אחר שנמצא במטופל עצמו: היכולת של המטופל "להיכנס לתוך עצמו" ולזהות את תחושותיו העמוקות. פרופ' גנדלין זיהה שמדובר בסוג מיוחד של תחושות, המשלבות רגש, מחשבה, דמיון ותחושה גופנית, ופיתח שיטה מובנית לזיהוי ולעבודה עם תחושות אלו, להן הוא קרא: Felt Sense.

ההכרות עם ה-Felt Sense משנת חיים בכך שהיא מאפשרת להגיע לחלקים הלא מודעים של עצמנו ושל הזולת, מאפשרת ללא מודע להיפתח ולהתגלות ומסייעת בהבנת "תמונת חיינו". ההתמקדות מחברת אותנו אל כוח החיים שנמצא בכולנו, הכוח בנו שרוצה לא רק להתקיים ולשרוד אלא לבלב, להתפתח ולגדול. אנרגיית חיים זו נמצאת בגוף.

ומכאן, ההתמקדות הינה דרך עדינה אך פורצת דרך לטיפול בכל בעיות ומישורי חיינו – מציאת משמעות וסיפוק, התמודדות עם טראומות וחסכים, תנועה במצבים בהם ישנה חסימה, התמודדות במצבים של דיכאון וחרדה, קשיים חברתיים וזוגיות, מציאת תשובות לשאלות וספקות ותחושת פער בין המצוי לבין הפוטנציאל האישי. ההתמקדות מביאה לשינוי, ריפוי, הקלה, רגיעה, ויסות וביטוי עצמי.

ההתמקדות אינה מוגדרת רשמית ככלי טיפולי. בקורס נלמד איך ההתמקדות יכולה להיות כלי טיפולי בלעדי או כלי שיכול להשתלב עם כל כלי טיפולי אחר (לדוגמא – CBT), טיפול דינמי, טיפול באמנות).

ההתמקדות אומרת כי הקשבה אל הגוף ואל המסרים החבויים בו מחברת אותנו אל מאגרי ידע, תבונה ואינטליגנציה שלא ניתן להגיע אליהם דרך המחשבות והקוגניציה בלבד. "הראש" בלבד או חיבור רגשי אינם מספיקים לשינוי עמוק, יסודי ושוורשי. שינוי עמוק דורש הקשבה לחלקים הלא וורבליים בקיום שלנו הנמצאים בתחושות הגוף.

תהליך ההתמקדות הינו תהליך של הבנת עצמי שמביא לשינוי, לחיות, עניין וסקרנות. עבודה זו מאפשרת לכל אדם להתחבר לעצמי האורגני והאותנטי שלו, ומסייעת בשחרור מביקורת פנימית ומהגנות. ההתמקדות מלמדת מחדש להיות מבוגרים אשר פתוחים למשחקיות, ליצירתיות ולהנאה, מביאה תחושה של זרימה, היפתחות, הקלה וסיפוק.

## ייחודיות הקורס

הקורס הינו קורס מעשי וחוויתי. מהשיעור הראשון אנו נתמקד אחד עם השני, על מנת ללמוד את הכלי דרך ההתנסות והחוויה. הלמידה הינה פעילה תוך תרגול התכנים בקבוצות למידה קטנות.

תלמידי הקורס יפגשו בעומקים ובתובנות חדשות בתוכם וילמדו לעומק כיצד לעבוד עם הזולת בהתמקדות (בין אם ככלי בפני עצמו או בשילוב עם כלים טיפוליים נוספים).

## **בוגרי הקורס יוכלו להצטרף לקורס טראומה – טראומת שוק, טראומה התפתחותית וטראומה מורכבת**

**מה ניתן הקורס? בוגרי הקורס:**

- ✓ ירכשו כלים לליווי מטופליהם דרך הקשבה לחוויה הסומטית
- ✓ ילמדו לבצע אינטגרציה בין הכלי החדש לכלים טיפוליים וגישות טיפוליות אחרות בהם משתמשים במרחב הטיפולי עם מטופליהם
- ✓ יכירו ויזהו את הקשר העמוק שבין הגוף והנפש על מגוון מרכיביו
- ✓ ירכשו טכניקות להקשבה עמוקה לכל חלקי העצמי וטכניקות לקבלת עצמי המאפשרות התמרה של החלקים הנוקשים, הפגועים והכואבים.

## תכנית הלימודים

נושא	תאריך	
התמקדות – רעיונות מרכזיים מושגי יסוד	06.11.24	1
ההיסטוריה של גישת ההתמקדות + שפת הנוכחות	13.11.24	2
עקרונות ההדהוד	20.11.24	3
עוד על חשיבות ההדהוד והזמנות ראשונות של יצירת המגע	27.11.24	4
הזמנות של יצירת המגע	04.12.24	5
התחושה אודות התחושה, מה עושים כאשר מגיעים כמה נושאים, ניהול "נכון" של סשן של התמקדות דרך הקשבה, הכרה ושיח עם כל החלקים	11.12.24	6
העמקת המגע – לב הסשן	18.12.24	7
העמקה בהעמקת המגע - הזמנות נוספות	01.01.25	8
הזמנות של סוף הסשן	08.01.25	9

נושא	תאריך	
solo focusing + מה עושים כאשר ששן של התמקדות הסתיים	15.01.25	10
רוצה ולא רוצה – יחסים מורכבים בעולם הפנימי – א'	22.01.25	11
רוצה ולא רוצה – יחסים מורכבים בעולם הפנימי – ב'	29.01.25	12
איך מסבירים את ההתמקדות לאדם חדש + פרידה	05.02.25	13

\*\*\*המפגשים בזום מוקלטים, הקלטות הקורס יהיו זמינות לצפייה עד 3 חודשים עם סיום הקורס.

חוברת הקורס ומצגות השיעורים יהיו זמינים למשתתפים וניתנים להדפסה

### דרישות הקורס ותעודה

80% נוכחות לשם קבלת תעודה אשר מעידה על השתתפות בקורס. תעודה הינה בחסות בית הספר האקדמי לאחיות ע"ש שיינברון, המרכז הרפואי תל אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב).

### מנחת הקורס

הקורס מועבר על ידי ירדן כרם, מנחת התמקדות מנוסה, עם ותק והשכלה של שנים רבות בתחום לצד עבודה מעשית וניסיון רב בקליניקה פרטית. מנחת הקורס מומחית בהוראה והכשירה עשרות מטפלים בגישת ההתמקדות.

תלמידים רבים חווים את ההתמקדות ככלי בעל משמעות עמוקה עבורם וכלי המשנה חיים.