

## שיטת I.M.I (Improve Myself Internally) – עפרה קירשנבוים

### הקדמה:

ציקסנטמיהאיי (2012) אומר ש"האופן שבו אנו רואים את חיינו נובע מכוחות שמעצבים את החוויה, כאשר לכל אחד מהם יש השפעה על השאלה אם הרגשתנו טובה או רעה. רוב הכוחות האלה נמצאים מחוץ לשליטתנו, ועם זאת כולנו חווים זמנים שבהם במקום להיאבק בכוחות אלמוניים, אנו חשים שיש לנו שליטה במעשינו, שאנו אדונים לגורלנו. החוויה היא ההווה. לחוות פירושו להיות."

המציאות היומיומית היא שרואים אנשים המתקשים לחוות, מתקשים לדבר על עצמם. מתקשים לבטא את רצונם ואת תחושותיהם. מתקשים לדבר משפטים חיוביים, מתקשים להקשיב לעצמם, מתקשים להפריד ולהבדיל בין עובדה ופרשנות. למעשה נמצאים בתחושת תסכול, כאב וכעס.

קל יותר לבני אדם לדבר על אחרים, להאשים ולהתקיף את הזולת. זו הפעולה הראשונה שאנשים עושים. המחקרים מוכיחים כי הנוהגים בדרך קלה ומהירה זו, הם למעשה גורמים ומביאים לעצמם אנרגיה שלילית, חוסר ביטחון וחוסר שמחה.

שיטת I.M.I מאפשרת לאדם לפגוש את עצמו. הוא יכול להגיע למצב שיהיה קשוב לעצמי שלו ולקול הפנימי שבתוכו. כדי לשמור על יציבות פנימית, שמחה ואנרגיה טובה.

בשיטת I.M.I האדם לומד למקד את הרגש שלו, ליצור יכולת לתמלל אותו, וללמוד לענות על השאלה "מה אני?".

### בסיס השיטה:

מלאני קליין טבעה את המושג "תיקון". במאמרה: "אהבה, אשמה ותיקון" (2013), קליין כותבת שהתינוק חושק באמו, שהיא אובייקט האהבה הראשון שלו, ושונא את האובייקט, במלוא העוצמה והכוח המאפיינים את דחפיו המוקדמים. בשלב מוקדם ביותר הוא אוהב את אמו המפחיתה את תחושת הרעב שלו ומעניקה לו עונג חושי. אולם כאשר התינוק רעב והתחושות שלו לא הגיעו לידי סיפוק, מתחלפים רגשותיו, ברגשות של שנאה ותוקפנות. אז שולט בו הדחף להרוס. קליין טוענת שהדרך המידית והעיקרית להקל על התינוק במצבים כואבים של רעב ושנאה, מתח ופחד היא לתת לו את החיסרון שלו, כלומר לספק לו את תשוקותיו. כאשר אמו מצליחה בכך, היא מתקנת את תחושותיו השליליות, ומגבירה את תחושת הביטחון והסיפוק של הילד. היכולת להסכים לתיקון הוא חלק מהתפתחותו הבריאה של התינוק. כאשר התינוק חש שהרס בשנאתו את האובייקט החיצוני והפנימי הטוב שלו הוא אינו חווה רק תחושה של אובדן ואשמה, אלא גם רצון חזק לשקם מבחוץ ומבפנים את האובייקט האהוב שאבד. הוא מעוניין להחזיר את ההרמוניה והתחושה הטובה. על פי התפיסה של קליין דחף זה הוא מקור חשוב ביותר לצמיחה נפשית.

התינוק בראשית חייו חווה את עצמו דרך מבנה הנפש של אמו. כאשר האם יכולה להעמיד עצמה לרשות התינוק ולחוות את תחושותיו היא יוצרת את הציר שסביבו מתפתח היכולת של התינוק לחשוב, לחוות ולהגדיר את עצמו כייצור קיים. שיטת I.M.I. מחברת בין תיאורית התיקון של קליין, לבין תיאורית ההיקשרות של בולבי (2016). למרות שבולבי התמקד במערכת היחסים של תינוקות והמטפלים בהם, הוא ציין כי סגנון ההיקשרות מאפיין את החוויה האנושית לאורך כל חייו של הפרט. המודלים המנטליים שהתינוק מפתח יהיו אחראיים בבגרותו להמשך קיומו של נטיותיו ההתנהגותיות המוקדמות. הם ישפיעו על יצירת קשרים רגשיים עמוקים וקשרים זוגיים בפרט, וכן על ציפיות המבוגר מעצמו ומהעולם. הם יהוו "אבני בנין" שיקבעו את סגנון ההיקשרות שלו כבוגר.

שיטת I.M.I. מתבססת על יכולת ההיקשרות של האדם, ויוצאת מתוך נקודת הנחה כי המנטליזציה, שהיא היכולת של האדם להתבונן על התנהגותו, מתאפשרת למי שיש יכולת היקשרות בסיסית. פונגי ועמיתיו בספרם משנת 2002, "ויסות רגשי, מנטליזציה והתפתחות העצמי" הסבירו את התאוריה אודות מושג המנטליזציה. הם טענו כי היכולת של האדם למנטליזציה ולויסות רגשי מינקותו, משפיעה על התפתחותו. לטענתם, הורות שלילית שאינה מספקת את צרכיו של הילד עשויה להוביל ליצירת דפוסי היקשרות שאינם חזקים ויציבים, ולהותיר את הילד חסר יכולת תקינה להבין ולפרש את רגשותיו האישיים ואת רגשות הזולת. קושי זה במנטליזציה ובויסות רגשי עלול להוביל לקשיים רגשיים, ביטחון עצמי נמוך ותחושת עצמי פגומה.

שיטת I.M.I. מבוססת על היכולת של האם לתרגם לתינוק את המציאות. כלומר התהליך שבו האם חושבת על תינוקה ומה מתרחש אצלו במהלך הטיפול היומיומי. כפי שאנו שומעים את האם מדברת אל תינוקה ואומרת: "כואב לך?", "אתה מזיע?", "חם לך?", "קר לך?". האם מתרגמת לתינוק את תחושותיו ורצונותיו. היא קושרת בין האירועים החיצוניים לתחושות הפנימיים חסרות ההגדרה, צורה ושם. היא עוזרת לתינוק לתת שם והגדרה לחוויות שלו ולהעניק להם פשר ומשמעות.

שיטת I.M.I. מאפשרת להתחקות אחר הדרך לתיקון. להתאמץ ולהיות קשובים אל עצמנו בתוך תוכנו, לחפש ולמצוא את השדרים ואת הכוחות שבתוך הפנים שלנו. האפשרות לתיקון מתרחש כאשר מגיעים להבנה, שזהו הרצון שמפעם בתוך הנפש.

## הסבר השיטה:

לשיטת I.M.I. יש חמישה עקרונות. כאשר מיישמים אותם ניתן להגיע לתוצאות חיוביות ביותר בכל תהליכי ההיקשרות ובמערכות יחסים.

(1) עצמי- היכולת לעשות רפלקציה מבלי לדבר על השני.

(2) פרשנות מול עובדות - היכולת להבדיל ולהפריד בין עובדות, ובין כל פרשנות אישית.

3) רצונות - היכולת להגיד את הרצונות. על העצמי, בחיובי, ולהישאר במשאלה.

4) הקשבה, הקול הפנימי- היכולת להקשיב למשפטים פנימיים.

5) טוב- היכולת לדבר חיובי, היכולת לעשות טוב לעצמי.

בשיטה, הנקראת: I.M.I. (Improve Myself Internally), מובא לידי ביטוי היכולת לתת שם להרגשה הפנימית. הדגש הוא על היכולת של חיבור האדם הבוגר אל העצמי שלו. האדם יוכל על ידי הנחיה, או באופן עצמאי, לשפר את יכולת העבודה האישית הפנימית שלו ולגרום לעצמו להרגיש בטוח ויציב. תהיה לו היכולת לשפר כל מערכת יחסים. קודם כל את מערכת היחסים שלו עם עצמו, עם סביבתו הקרובה, ולאחר מכן את מערכות היחסים עם חבריו וסביבתו הרחוקה יותר.

במקרים רבים אדם רוצה לדבר על הזולת כאשר הוא נפגע. "הוא עשה לי", "הוא פגע בי", "הוא הכעיס אותי". בשיטה זו האדם שואל את עצמו: "מה אני רוצה?", "מה אני מרגיש"? במקום לדבר על אחרים. באמצעות שיטה זו, הוא לומד לדבר על עצמו, כגון: "אני מאבד שליטה". "אני מרגיש לבד". "אני מצומצם ביכולת הגמישות שלי". כאשר אדם מצליח לדבר על עצמו, הוא הופך להיות אחראי על רגשותיו. מכאן גם היכולת שלו לשמור על עצמו, לדאוג לעצמו ולעשות לעצמו טוב.

לפי שיטה זו, האירוע החיצוני שאותו חווה האדם לא יפגע באגו הפנימי שלו.

לדוגמא, כאשר אדם אומר: "צעקו עלי". השאלה שנברר היא: "מה אני מול האירוע?" והתשובה האפשרית: מבוהל/עצוב/כועס/מרגיש לבד.

האירוע שצעקו עליך ולפי הרגשתך, אמרו לך "אתה לא בסדר". אם אתה תצליח לומר "מה אני חווה עכשיו?", לא תרגיש מותקף ולא תרצה להתקיף חזרה כדרך להתגוננות.

היכולת להיעצר ולבדוק מה היא התחושה הפנימית שלך כרגע. היא היכולת שלך להתחבר לעצמי שלך ולהגדיר את התחושה. כגון: אני מעורער/מתוסכל/בודד.

דוגמא נוספת, תלמיד אומר: "המורה צעק עלי", כאשר הוא מצליח להפריד בין העובדה, שהמורה דיבר בקול רם, לבין הפרשנות שלו, שאומר, המורה גם צעק וגם עליו. תהייה לו היכולת להתבונן על המציאות באופן אובייקטיבי ולהגיב בהתאם. יש לכך דוגמאות רבות והדבר מוכיח את עצמו בכל סיטואציה.

הבעת הרצון של האדם היא חלק מאד משמעותי בחיבור של האדם אל עצמו. כאשר אדם מצליח לומר מה הוא רוצה, הוא מתחבר באופן ישיר אל המקום הכי פנימי ואישי שלו. מצאנו שאנשים רבים מתקשים להתחבר לרצון. מתוך הרגל הם אומרים את מה שהם חושבים שמצפים מהם או את מה שהם חושבים שהם חייבים או מוכרחים. הרצון הוא הסטרטר והכוח המניע, אתו האדם מתחיל לתכנן את פעולותיו. בכוח הרצון מגיעים השאיפות. שאיפות ונשיפות הן פעולות של נשימה. אדם נושם הוא

אדם חי. כאשר לאדם יש רצון משלו זה למעשה כוח החיות שלו. היכולת להתחבר לרצון האישי הוא היכולת להתחבר אל האני הפנימי.

הקשבה אל הקול הפנימי של האדם, היא יכולת שאין להרבה אנשים ואפשר להגיע אליה תוך כדי מודעות. יש אנשים שאינם שומעים את הקול הפנימי של עצמם. יש אנשים ששומעים את הקול הפנימי אבל מתעלמים ממנו. יש השומעים וגם מקשיבים לו. אלה המסוגלים לשמוע את הקול וגם להקשיב לו, הם האנשים שיש להם היכולת להתחבר אל עצמם בכל רגע, להישאר יציבים בכל אירוע ולפעול באופן שיגרום לעצמם להיות שמחים ומאושרים.

האופן שבו האדם מנהל את השיחה הפנימית שלו, חשוב שתהיה תמיד חיובית. הכרחי להימנע מהמילה "לא!". כיוון שבשליה "אני לא..." הרבה דברים, כמו: לא שמח/לא אהוב/לא רגוע. אין סוף יש בתוספת המילה "לא". בשביל להגיד מה כן, על האדם להתמקד בעצמו ולהתחבר אל המקום האישי והפנימי שלו. לכן תמיד התשובה צריכה להיות בחיובי. מה כן? מה אני מרגיש? המטרה המרכזית בשיטה היא למקד את הרגש ובסופו של דבר להגיע למקום הראשוני והבסיסי ולענות על השאלה: "מה אני באירוע?".

אדם שמצליח לפגוש את עצמו, כלומר מדבר רק על עצמו, עוצר להתבונן ולהגיד מה היו העובדות ומה הפרשנות שהוא נתן לאירוע ולפי זה שולט ברגשותיו, אומר את הרצון שלו, מקשיב לקול הפנימי שלו ומדבר באופן חיובי על עצמו ועל אחרים, תהיה לו היכולת לעמוד ביציבות ובשליטה עצמית מול כל אירוע מטלטל ואף להשפיע באופן חיובי על סביבתו.

אדם המיישם את שיטת I.M.I. ופועל על פי חמשת העקרונות, ירגיש תמיד בטוב עם עצמו, יתהלך בתחושה של ביטחון ויקרין שמחה ואווירה אופטימית על עצמו ועל סביבתו. יכולת זו, מתבססת על התיאוריות שהזכרתי קודם ומתאימה לכל אדם הרוצה לעשות שינוי ולשפר את איכות חייו.

## **יישום השיטה על ידי תיאור מקרה**

באמצעות תיאור המקרה המובא כאן, אמחיש את חמשת העקרונות של השיטה.

המקרה של אלי, נער בן 17,

רקע: הנער, אלי, ילד שלישי מתוך שמונה ילדים. בן למשפחה נורמטיבית. האם, מורה. האב, מנהל כספים במוסד חינוכי. שני אחים בוגרים נשואים עם ילדים. שאר האחים לומדים במסגרות חינוכיות באזור מגוריהם. המשפחה נמנית עם המעמד הבינוני. גרה בשכונה מבוססת ומקיימת אורח חיים מודרני, דתי, אורתודוקסי. ההורים בסביבות גיל החמישים, אנשי שיחה נעימים, ומציינים כי ביניהם מערכת היחסים תקינה ורגועה. בבית יש אינטראקציה בין האחים, כולם בנים, לעיתים מכות וקללות, ברמה נורמטיבית לדבריהם.

סיבת ההפניה לטיפול: הנער קיבל אזהרה מבית הספר לאחר שהיה מעורב במקרה אלימות חמור, אזהרה זו היא בתגובה למעורבותו במספר מקרי אלימות. המשך שהותו בבית הספר הותנה בכך שיקבל טיפול רגשי.

תיאור המפגשים:

כיוון שבמקצועי אני תרפיסטית באמנות, הצעתי לאלי במפגשים הראשונים דפים צבעים ועפרונות. אלי בחר בדף גדול, ומיד בקש ממני עזרה: "תוכלי להגיד לי מה לצייר?", הצעתי לו את עזרתי בכך שציירתי קו באופן שרירותי וביקשתי ממנו להמשיך את הקו ולצייר מה שעולה בראשו. במשך ארבעת המפגשים הראשונים אלי עבד בריכוז ובשקט מוחלט ללא דיבורים. הוא צייר בעיפרון, כלי נשק גדולים. בהמשך צייר אנשים מתקיפים ומותקפים. בכל פעם בסוף הפגישה, כאשר התבוננו בציורים, סיפר על הקושי לא להגיב כאשר מפנים מולך כלי נשק. הסכמתי אתו, והבעתי את הזדהותי. לעיתים אלי צייר באופן מצחיק, סיפר סיפורים מצחיקים ומביכים על מלחמות ותכסיסים, וצחקנו יחד. כל הציורים שלו עסקו בסוגים שונים של מלחמה, תוקפים ומותקפים וכלי נשק. זה היה כל עולמו, בזה הוא היה עסוק עשרים וארבע שעות. לכן זה היה הנושא המרכזי שבא לידי ביטוי בכל ציוריו. במשך המפגשים נוצר קשר טוב בינינו, שידרתי הרבה אמפתיה, ונוצרה כימיה טובה. כאשר חשתי שנוצרה אווירה טובה בינינו שאלתי את אלי מה המטרה שלו? מדוע הוא מגיע לפגישות? תשובתו הייתה כי הוא רוצה להגיע לרמה של אפס קללות. בכל פגישה כאשר האווירה הייתה מתאימה, הוא נשאל על ידי כמה קללות היו השבוע?

במשך הפגישות, סיפר אלי שהשתתף במקרי אלימות רבים, וכן שהוא מקלל עשרות פעמים ביום. כמאה פעמים בשבוע, לדבריו. כששאלתי את אלי מה הוא רוצה לספר לי על אירוע האלימות האחרון שהתרחש, ענה כי החברים תמיד מתנכלים לו, כולם נגדו, הוא אינו מבין מדוע הם גורמים לו להסתבך. במשפטים אלה הביע אלי את חוסר היכולת שלו לדבר על עצמו.

בשלב זה אלי ביקש לשוחח ולא לצייר בכלל, הוא טען כי הוא מרגיש שהשיחות מאוד מקדמות אותו ומשפיעות עליו.

אלי סיפר לי על מקרים בהם היה שותף לאלימות. הוא סיפר לי על אירועים שלא סיפר לאף אחד, וביקש שאשמור על סודיות. הוא ציין כי בכל האירועים, זה לא הוא, אלא החברים שהביאו אותו לאבד שליטה לקלל ולגדף. הם מוציאים ממנו את כל הרע שבו. הם מצליחים להתחמק, הוא זה שנתפס ונשאר אחרון בזירה, הכול בגללם. כי הם מעצבנים אותו, ומוציאים אותו מהכלים, לדבריו. כששאלתי אותו האם זה עובדה או פרשנות? תשובתו הייתה: "ברור שזו עובדה".

על שאלתי מה הוא רוצה? ענה אלי, כי הוא רוצה לשנות את התנהגותו. להצליח לשלוט על פיו וידיו. כרגע הוא מרגיש שאין הדבר בשליטתו.

בשיטת I.M.I. הרצון הוא אחד העקרונות החשובים, שכן הוא כוח מניע ממדרגה ראשונה. עם כוח זה אפשר להתחיל תהליך של שינוי. המוטיבציה לשינוי נובעת מתוך כוח פנימי בנפש שרוצה להיות במקום אחר, נעים ונוח יותר מהמקום הנוכחי.

ניסיתי להבין האם הוא שומע את הקול הפנימי שלו. האם לעיתים יש לו קול שאומר לו לעצור לפני שהוא מגיב באופן אימפולסיבי. הוא לא שמע על המושג הזה, ולא ידע שיש דבר כזה. הוא תמיד מגיב באופן ישיר ללא כל שהות.

אלי לא הצליח לומר אף מילה חיובית, לא על עצמו ואף לא על אחד מחבריו או מצוות בית הספר. לדבריו כולם נגדו. אין לו חברים ואיש אינו רוצה בטובתו.

במהלך המפגשים דיברנו על חמש העקרונות של שיטת I.M.I. והוא החל ביישום. בכל מפגש סיפר על אירוע שאירע לו, ניתחנו יחד את האירוע, תוך כדי שאלות מנחות. תמיד חיכיתי שיגיע למסקנה שלו בעצמו, גם אם זה דרש ממני הרבה אורך רוח וסבלנות. לאחר מכן נתתי לו משימה למשך השבוע. המשימה הייתה להתבונן בעצמו. כל פעם על פי העיקרון שעבדנו באותו המפגש. למשל, ביקשתי ממנו לבדוק מה קורה לו כאשר מכנים אותו בשמות גנאי, כאשר צועקים לעברו, כאשר הוא לא מקבל משהו שהוא מאוד רוצה.

לעיתים הצליח יותר ליישם ולעיתים הצליח פחות. מדי פעם אמר לי תוך כדי מבוכה ששכח מה הייתה המשימה. הסברתי לו שזה רשות ולא חובה ואם הוא שכח כנראה עדיין לא מספיק רצה את זה, וזה גם בסדר. במשך הזמן חל שיפור משמעותי ביכולת שלו לשלוט בעצמו. עבדנו הרבה על בניית עמוד שידרה, תוך כדי התבוננות בשאלה: "מי אני?"

באחד המפגשים אלי אמר כי הוא מבין את הצורך שלו לקלל, הוא שם לב שכאשר הוא מאוד כועס הוא רוצה להגיד משהו, בשעת הכעס. אמירה שתבטא את עוצמת הכעס שלו. בזמן האחרון הוא שומע קול שאומר לו שלא כדאי לו לקלל. הקול אומר לו, שלהתבטא בקללה זה לא לטובתו. הוא מצליח לשמוע את הקול, אך עדיין אינו מצליח לעצור. ציינתי בפניו את ההתקדמות המשמעותית, ויחד חשבנו על מילה שהוא יוכל להגיד שמתחילה באותו צליל כמו הקללה, אך מסתיימת במשמעות חיובית יותר. זה מאוד מצא חן בעיניו. הוא בחר מילה שמתאימה לו גם בצליל וגם בטון. במפגשים הבאים סיפר לי בשביעות רצון גדולה, כיצד הוא משתמש בזה וכמה הוא מרוצה מעצמו.

במפגש אחר סיפר כי לפני מספר ימים, הוא קיבל אחריות על גינת בית הספר. הוא מגיע כל בוקר מוקדם ומשקה את כל הצמחייה. המפתחות לשער הגינה בידו והוא מאוד גאה ושמח בכך. קבוצת ילדים הגיע לשיעור חקלאות מספר דקות לפני המורה. הם דרכו לו על החלקה עם הפרחים והפריעו לו בכוונה להשקות את שאר החלקות בגינה. הוא מאוד כעס עליהם קילל ואף איים עליהם במזמרה. האירוע טופל בחומרה על ידי מנהל בית הספר ואלי הגיע לפגישה כועס ונעלב. לשאלתי: מה הוא רוצה להגיד על עצמו? היה לו קשה מאוד לענות. תחילה אמר שהילדים האחרים לא בסדר. הם לא ממושמעים. הם עשו לו בכוונה. רק לאחר דקות ארוכות הוא ענה כי הוא אחראי על הגינה. הוא רוצה לעשות את התפקיד שלו. שאלתי: האם זה הגינה שלו? הוא חיך וענה: "כן" ומיד תיקן והניע את ראשו בשלילה. כאשר נרגע מעט, שאלתי אותו: האם זו העובדה שהחברים הפריעו בכוונה או שזה הפרשנות שלו? אולי הם באו מעט לפני המורה על מנת לשחק או לשם מטרה אחרת. אלי הסכים שזה הפרשנות שלו לאירוע. שאלתי אותו: מה אתה רוצה? ענה כי הוא רוצה להמשיך להיות אחראי על המקום. תחושת האחריות נותנת לו הרגשה טובה. אלי ציין בפני כי לא היה לו שום קול פנימי הוא ממש רצה להדוף את הילדים באופן מוחלט ומהיר. אך כששאלתי אותו אם עכשיו יעמוד באותו האירוע, מה הוא יבחר לעשות? הוא ענה כי נראה לו שהקול הפנימי שלו, יגיד לו ללכת לצד, לנשום

ולחכות למורה שיגיע ויתערב. לשאלתי: מה יעשה לך טוב, אם וכאשר אירוע כזה יחזור על עצמו? ענה כי יתרחק משם ויחכה למבוגר אחראי שיגיע. אלי הבין כי הוא יכול לשלוט על המצב במידה וינהג על פי השלבים שדיברנו עליהם.

לאחר מספר מפגשים, אלי שיתף אותי כי יש לו יותר חברים והוא מאוד רוצה להתנדב במגן דוד אדום (מד"א), אך חושש מהבחינות הקשות. הסברתי לו את גודל האחריות וכן דיברנו על הכוח של הרצון. אלי לא האמין בכוחותיו ואמר כי הוא בטוח שיכשל. דיברנו מה המשמעות של כישלון במבחן כזה שדורש אחריות כל כך גדולה, ועל האפשרות שיבחן במבחן נוסף. הוא לא היה מוכן לחשוב על כישלון. הוא טען באוזני כי יש לו קושי בלימודים וקושי בזיכרון. הסברתי לו שוב את המשמעות של כוח הרצון, ותיארתי בפניו את כל הצלחותיו האחרונות. אלי נכשל במבחן הראשון, אך לא התייאש והצליח במבחן החוזר. הוא התחיל להאמין בעצמו. שמח מאד כאשר הוא התקבל לצוות המתנדבים במקום מגוריו, והתמלא ברגש של חשיבות עצמית. בכל שבוע סיפר לי כמה הוא מתאמץ לעצור את פיו ולשוננו, ולמעט בקלילות. לקראת סוף הטיפול הצליח להגיע, לדבריו, לרמת קלילות שירדה ממאה פעמים בשבוע לפעם אחת בלבד.

### **ניתוח המקרה על פי שיטת I.M.I.:**

עקרון ראשון: דבר על עצמך

לאלי היה קשה מאוד לדבר רק על עצמו. הוא מאוד כעס. הם טען כי חבריו לכיתה, לא אכפתיים, אף פעם לא מתייחסים, לא שמים לב אליו. הוא נזכר באירוע שקרה בעבר הרחוק, כאשר נער אחר מהקבוצה התייחס אליו בצורה לא נעימה ושהוא עדיין פגוע מאז.

לדבריו הוא חווה התנכלויות דומות מרבים מחבריו לעיתים קרובות, גם בעבר הרחוק.

המטרה הייתה להחליף את התפיסה הנוקשה שהוצגה על ידי אלי. בתחילה, בתפיסה גמישה יותר, כאשר הרגש שיתלווה לתפיסה גמישה יותר יהיה פחות עוצמתי. ברגע שיצליח לשלוט בעוצמת הרגשות, גם החלק ההתנהגותי ישתנה. לשם כך היה עליו להפריד את עצמו מהאחרים. במשך מספר מפגשים הוא לא הבין מדוע עליו לדבר רק על עצמו. החברים תמיד מעצבנים, עושים לו דווקא ובכוונה, כולם נגדו. רק כאשר התבסס האימון ביננו, כאשר הסברתי לו שרק הוא מעניין אותי שאכפת לי ממנו, הצליח להגיד על עצמו שהוא בודד. אין לו אף לא חבר אחד.

גם באירוע של הגינה, דיבר בהרחבה על החברים וכמה הוא כועס. כשעבר זמן, והוא נרגע, הצליח להגיד על עצמו שהוא ורק הוא, מאוד השקיע בגינה. הגינה חשובה לו והוא מבלה בה שעות רבות. בגינה הוא מרגיש אחריות. שם הוא המחליט, ולכן הוא אוהב מאוד להשקיע שם. במשך התהליך אלי הצליח לעשות שינוי. במפגשים הראשונים האשים אחרים ולא היה מסוגל להיות בקשב עם עצמו, בהמשך, הצליח לעשות שינוי משמעותי בכך שפגש את עצמו ולמד מי הוא, ומה נכון עבורו.

עקרון שני: פרשנות מול עובדות:

במפגשים הראשונים לא הצליח להבדיל בין העובדות, מה שקרה בשטח, לבין איך שהוא ראה את הדברים. לדוגמה: חברים דרכו על חלקת הגינה שהוא טיפח, בבית הספר. לדבריו הם רצו להרוס לו ולגרום לו נזק בכוונה. בתגובה, הוא הפעיל נגדם אלימות קשה פיזית ומילולית. לדבריו: הם נגדו, לא אכפת להם והם מזלזלים. רק לאחר מספר מפגשים, הסכים להגיד כי הם הלכו על השטח בגינה. ולשים נקודה. שכן כל שאר המילים: "הרסו, דרכו, נזק, בכוונה" הן הפרשנות שלו.

אלי הבין שהיכולת שלו להימנע מפרשנות היא מאפשרת לו לשלוט על הרגשות שלו כיוון שההסברים והפרשנויות שלו על המציאות גורמים לו לרגשות שליליים שאין לו שליטה עליהם. התהליך שאליו הצליח לעשות חיזק לו את הביטחון שיש לו יכולת שליטה עצמית ולכן גם הגיע לביטחון עצמי במישורים שונים בחייו.

עקרון שלישי: רצון:

כאשר נשאל אלי מה הרצון שלו, היה לו מאוד קשה לענות רק על עצמו. בתחילה אמר: אני רוצה שהם לא יפריעו, אני רוצה שהם יבקשו סליחה. שהם יתקנו את מה שקלקלו בגינה. אני הקשבת לי בקשב רב, והבנתי את הכעס והתסכול. הוא הסתכל עלי ואמר שהוא לא זוכר שהקשיבו לו בצורה כל כך אובייקטיבית מבלי לכעוס עליו, במיוחד כאשר ההתנהגות שלו אינה מקובלת. בעבר תמיד צעקו עליו וגם כשהסכימו לשמוע את דבריו הרגיש כי כבר דינו נחרץ. עצם ההקשבה וגילוי האמפטיה כלפי אלי עזרו לו להקשיב לעצמו ולהתחבר לרצון שלו. לכן הצליח לענות לראשונה על השאלה: "מה אתה רוצה?" במאמץ רב הצליח להגיד את מה שהוא רוצה באמת, ואמר: אני רוצה ללמוד איך להתחבר לנערים מהכיתה שלי. תשובתו הייתה מפתיעה ומרגשת כאחד. הוא לא דיבר על הגינה ועל ההרס, הוא לא דיבר על שום דבר חיצוני. הוא דיבר על הרצון הפנימי שלו מתוך מקום אמיתי. היה רגע קסום ומכונן בו אלי הצליח להתחבר אל העצמי שלו. רגע שבו התאפשר לו לפגוש את עצמו ואת הבדידות העמוקה בה הוא שרוי. מפגש זה היה נקודת מפנה שממנה הצלחנו לדבר על הרצונות היומיומיים ועל השאיפות והרצונות לעתיד.

עקרון רביעי: הקשבה לקול הפנימי.

אלי טען כי מעולם לא שמע ולא ידע שיש לו קול פנימי. תמיד היה עמוס רגשית ולא היה לו זמן ויכולת להקשיב לקול הפנימי שלו. באירוע של אלי בגינת בית הספר, אלי טען כי כיוון שפעל באופן מהיר והגן על עצמו ועל הגינה, לא שמע שום דבר בתוכו. לא היה לו אף קול פנימי. אך תוך כדי תהליך, כשהצליח להתחבר לעצמו ולאירוע, אמר שנראה לו שהיה לו קול שאמר לו לעצור מלתקוף. אך הוא לא הקשיב לקול הזה. לשאלתי למי לא הקשבת? ענה: לעצמי. כאשר נשאל אם הוא לא מקשיב לעצמו, מי יקשיב לו? הוא חייך מתוך הבנה. לאחר מפגש זה אלי סיפר פעמים רבות על כך שהוא



מצליח לשמוע את הקול הפנימי שלו ואף להקשיב ולפעול בהתאם. הוא סיפר שגם אחרים מתייחסים אליו אחרת ומקשיבים לו. הוא תיאר כיצד הוא מצליח לשלוט על הקללות תוך כדי הקשבה לקול הפנימי ולעיתים מצליח להחליף את הקללה במילה חיובית.

עקרון חמישי: לדבר חיובי: לעשות לי טוב

בסופו של התהליך, לאחר מספר ניסיונות, אלי הצליח לדבר על עצמו באופן חיובי, ולהגיד על עצמו שהוא חרוץ. הוא אחראי. הוא אוהב צמחים. הוא אוהב להיות לבד עם עצמו. רק כאשר מתפוגג הכעס והאדם מצליח לדבר על עצמו, יש לו את היכולת לדבר באופן חיובי על עצמו ועל אחרים. אלי אמר: "בעצם, הם רק רצו לעבור. לא שמו לב לגינה המושקעת שנמצאת במקום".

כאשר הצליח לדבר באופן חיובי, אמר עם דמעות בעיניים, כי הוא היה רוצה שיהיו לו חברים, ואין לו כרגע. קשה לו לראות אותם יחד והוא לבד.

להגיע לאמירה כל-כך משמעותית מעומק הלב, אפשרי רק כאשר מצליחים לדבר באופן חיובי. אלי מרגיש מאוד בודד, גם בבית הספר וגם בבית. לשאלתי ענה כי אין לו קשר טוב גם בבית עם האחים שלו. הוא הצליח להתחבר לעצמו ולדבר על האמת הפנימית שלו על ידי כך שדיבר באופן חיובי על עצמו ועל אחרים.

לשאלתי: מה יעשה לך טוב בפעם הבאה כשיקרה לך אירוע דומה? לפעול באופן בו פעלת או לעצור, לנשום עמוק ולחשוב כיצד להגיב? אלי ענה את האפשרות השנייה.

לשאלתי: מי אחראי על הטוב שלך? ענה: "היום אני מבין שרק אני אחראי על הטוב שלי".

על עקרון זה עבדנו גם בהקשר לסיטואציות אחרות. שכן זהו עקרון מנחה שמסייע לאדם להישאר יציב ולנהל את חייו באופן שהוא שולט על תגובותיו ועל מצב רוחו.

יש לציין כי לאחר עשרה מפגשים אלי ביקש להמשיך בפגישות, להפתעת הוריו ומוריו. הוא טען כי הוא חש שהפגישות מאוד עוזרות לו והוא עדיין לא הצליח להפנים לגמרי את העקרונות. הוא גם טען כי אינו זקוק לעבודה באמנות, ומבקש להמשיך בשיחות בלבד.

המפגשים אתו נמשכו לאורך כשנה וחצי כשבסופה הוא ציין כי הוא חש שהצליח להקנות לעצמו את ההרגלים הנכונים לו לפי עקרונות השיטה.

## סיכום ומסקנות:

במשך שנים רבות מעסיקה אותי השאלה האם ישנה דרך כלשהי לשינוי מהתנהגות שלילית, להתנהגות מיטיבה שמאפשרת חיים נעימים ואיכותיים. במהלך השימוש בטיפול באמנות, בקליניקה שלי, ובמפגשים קבוצתיים ואישיים, נוכחתי לדעת כי אנשים רבים שואפים לשינוי אך חסרים להם כלים.

תוך כדי לימוד של שיטות רבות, בעקבות התבוננות בעצמי, במקרים רבים ומתוך מחקר שערכתי, חיברתי שיטה שמתאימה לכל מי שרוצה לעשות שינוי חיובי בחייו. השיטה משלבת את עקרונות התרפיה באמנות.

תרפיה באמנות הנה טיפול רגשי המאפשר הבעה וריפוי באמצעים בלתי מילוליים. באמצעות חומרי יצירה ואמנות ושיטות טיפול בפסיכותרפיה.

תוך כדי השימוש בשיטה שחיברתי, נוכחתי לראות כי אנשים רבים מתחילים ביצירת האמנות, אך בהמשך מצליחים לבטא את עצמם במילים באופן מדויק וחיובי. בד בבד עם שיפור משמעותי בחייהם.

לשיטה קראתי: "שיטת I.M.I.". שפירושו: Improve Myself Internally

לשיטה חמישה עקרונות, המסייעים לשינוי דפוסי התנהגות באופן אפקטיבי.

- (1) עצמי- היכולת לעשות רפלקציה מבלי לדבר על השני.
- (2) פרשנות מול עובדות - היכולת להבדיל ולהפריד בין עובדות, ובין כל פרשנות אישית.
- (3) רצונות - היכולת להגיד את הרצונות. על העצמי, בחיובי, ולהישאר במשאלה.
- (4) הקשבה, הקול הפנימי- היכולת להקשיב למשפטים פנימיים.
- (5) טוב- היכולת לדבר חיובי, היכולת לעשות טוב לעצמי.

בהתאם לשיטה זו, ההתמקדות היא בחוויה העכשווית. מתמקדים באירוע שקרה, על מנת ללמוד ממנו כיצד להתנהג באופן משופר וטוב יותר, כאשר יתרחש אירוע דומה בעתיד.

ויניקוט (2014) אומר כי "תוכלו לראות בפעולת התיקון של אדם כלשהו בנייה של חוזק עצמי המאפשר לו לשאת את ההרסנות שבטבעו" (עמ' 228). שניים מהיסודות החשובים בשיטה, הם העצמת המטופל ולמידה מהצלחות כשהוא מצליח לתקן את מה שקלקל. כאשר אנו משלבים שני יסודות אלו, אנו יכולים לחקור יחד עם המטופל מה עזר לו במקרים דומים של מצוקה, כיצד התנהג, מה רפרטואר הרגשות והתגובות שהשתמש בהם. וכיצד היה רוצה להתנהג בפעם הבאה כאשר יתמודד עם אירוע דומה.

כמו כן לחזק אותו כאשר הגיב באופן מותאם. במקרה שהוצג במאמר זה, כאשר התבוננת של המטופל גדלו ורצונו ללמוד דרכים אחרות לתגובה ולהשתנות, באו לידי ביטוי, הצליח להפנים ולהבין

כי אין לו שליטה כלל על ההתנהגויות של חבריו, אך הוא יכול לבחור לשלוט על תגובותיו ולהיות אחראי על עצמו.

באטמן ופונגי (Bateman & Fonagy, 2013) טוענים שכדי ששינוי כלשהו יהווה קניין, חשוב שיהיה רצון מצד המטופל לעבור תהליך. כלומר, זה לא מספיק להעביר את העקרונות ולהסביר אותם. התרגול חשוב מאד, והוא מבוסס על הרצון של המטופל. כאשר יש למטופל את יכולת ההובלה בייצוב תחושת העצמי ובחיזוק יכולות המנטליזציה של המטופל. אכן כפי שתואר במקרה שהובא כאן, כוח הרצון ויכולת ההתמדה והתרגול הפכו אצל המטופל לקניין פנימי תוך כדי שינוי משמעותי עמוק בהרגליו.

השיטה הטיפולית מבוססת על הרעיון לפיו על מנת ליצור שינוי אצל המטופל, יש צורך בשינוי תפיסת המציאות (כפי שמקובל בטיפול קוגניטיבי) לצד צורך בלמידה ותרגול של התנהגויות חדשות (כפי שמקובל בטיפול התנהגותי) ולמעשה, מנסה ליצור שינוי בדפוסי החשיבה (קוגניציה) במקביל לשינוי דרך הפעולה (התנהגות). כשהמטרה הגבוהה היא שלמטופל תהיה היכולת לעשות את ההתבוננות האישית באופן עצמאי בעתיד.

מילר (2007) אומר שהמטפל בונה יחד עם המטופל את תכנית הטיפול ואת המטרות לשינוי. ביחד נקבעת המטרה לשינוי. יחד מגדירים את מה מעריכים, מה מודדים, מה רוצים לשפר ומה ייחשב כהצלחה. כפי שראינו בטיפול המוזכר במאמר, יחד בנינו מדד להערכה של העצמי, כאשר במהלך הטיפול, המטופל דירג את עצמו. מצב זה יכול להתאפשר רק כאשר המטופל מצליח לדבר על עצמו ובחיובי. מבין שאין כל משמעות להתבטאויות שלו על אחרים. כך הוא מצליח לייצב את עצמו לישות עצמאית עם מטרות ברורות, תוך כדי הגדרת הרצון האישי שלו.

עקרונות אלו מתבססים בין השאר גם על מחקרה של סלונים-נבו (2005) הטוענת כי לשיתוף המטופל בהערכת הטיפול יש יתרונות רבים: המטופל מבהיר ומחדד את מטרות הטיפול, המטופל בוחר מה למדוד, המטופל לוקח חלק במדידה והערכה וכך בעצם לוקח אחריות על חייו, ואחראי על ההסבר להצלחה או לכישלון. מתמקדים בדיבור חיובי גם על המטופל וגם על הסביבה שלו. תהליך מסוג זה נותן כלים למטפל כיצד לשפר את הישגי המטופל, כיוון שהמטופל מדווח מה עוזר לו ומה מכשיל אותו. התהליך מסיר מהמטפל את האחריות הבלעדית להצלחת הטיפול או לכישלונו.

מטופלים שקיבלו עידוד לעשות שינוי שהם בחרו בעצמם, בדרך כלל מצליחים יותר. כמו כן, הקשר הטיפולי בין המטפל למטופל מתחזק, כיוון שהמטופל מרגיש בעל ערך והוא מועצם בגלל חלקו המרכזי בטיפול. יתרונות אלו מצאנו באירועים רבים וכן הוכחו גם במקרה הנזכר. בשיטה זו, המטפל משתמש בטכניקות המגבירות מוטיבציה, כמו סוגים שונים של אמנויות ושל הקשבה הנותנת דגש לאמביוולנטיות, וכן מתייחס לסיפור של המטופל ונותן לו משמעות או פרשנות חדשה וחיובית. המטפל חוזר ומזכיר למטופל כי הוא יכול לבחור בשינוי. ומתרגל אתו במידת הצורך את חמשת עקרונות שיטת I.M.I.

מאמר זה מתבסס על מחקר שערכתי בנושא במשך מספר שנים. הקיף מספר רב של אנשים מגילאים שונים ומרקעי תרבות שונים והוכיח את הצלחת השיטה בכל הפרמטרים שנבדקו.

\*\*\*\*\*

עפרה קירשנבוים- דוקטור בסוציולוגיה. תואר שני בחינוך ובתרפיה באמנות, מרצה במכללת אפרתה, מנחת סדנאות לנוער, למורים ולמבוגרים, מנחת סטודנטיות ובעלת קליניקה פרטית בתחום, מטפלת זוגית ויועצת בתחום המשפחתי והמיני.

### **ביבליוגרפיה:**

ויניקוט, ד' ו' (2014). חסך ועבריינות. תל אביב: תולעת ספרים

מילר, ו' (2007), הגישה המוטיבציונית, הוצאת אח, תל אביב

סלונים-נבו, ו' (2005), הערכת טיפול: מערכים חד-מקריים ושיטות נוספות. הוצאת הספרים של אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

קליין, מ' (2013), כתבים נבחרים. הוצאת תולעת ספרים, תל אביב

Bateman, W A. and Fonagy, P. ( 2013), Practice Health in Mentalizing of Handbook  
Pub Psychiatric American: DC Washington.

Bowlby, J. (2016), A Safe-Base: Parent - Child Attachment and Healthy Human  
Development With works. Tel Aviv: Am Oved

Csikszentmihalyi, M. (2012), Flow - The Psychology of Optimal Experience. Tel Aviv:  
Opos Pub.

Fonagy, P. (2002), Attachment Theory and Psychoanalysis. New York: Other Press