

# עבודת חלקי הנפש

תקשורת מקרבת בגישת  
המשפחה הפנימית (IFS)

בהנחיית  
ערן טייכר

הקורס ניתן מטעם "תודעה בריאה"

---

# תקשורת מקרבת בגישת המשפחה הפנימית (IFS)

מה תמצאו בקורס?



Internal Family Systems – היא פסיכותרפיה ממוקדת חקירה פנימית עמוקה, היקשרות וריפוי טראומה, המאפשרת היכרות עמוקה מבוססת-אמון עם החלקים השונים באישיותנו וריפויים. הגישה מניחה שהנפש היא מעין משפחה פנימית, בה כל חלק הוא אישיות בפני עצמה, עם צרכים, מחשבות ורגשות משלה, שמנסה לעזור לנו בדרכה הייחודית, לעיתים קרובות באופן הגנתי - ולכן לא יעיל.

הגישה החדשנית ידועה בעולם ונמצאה במחקרים כתורמת משמעותית בהחלמה מטראומות ובטיפול רוחח נפשית, אהבה עצמית, קבלה, איזון, מערכות יחסים בריאות ונוכחות מלאה ואותנטית בחיים, ועוד.

מאז שאני זוכר את עצמי ראיתי את הנפש כבנויה מחלקים שונים, וניסיתי לייצר ביניהם דיאלוגים מיטיבים. אפילו פיתחתי כלי שמבוסס על זה. אבל כשנתקלתי בגישת המשפחה הפנימית נדהמתי לגלות עד כמה עולם החלקים מפורט, עמוק ופרקטי, ואיזה מבנה מופלא, מלא חיבורים חכמים ומדויקים, הגישה בונה. למרות כל מה שכבר ידעתי ולמדתי כפסיכולוג ומנחה ותיק בתקשורת מקרבת, קיבלתי ממנה כל כך הרבה מתנות. מרגע שראיתי את הנפש האנושית כ"משפחה", ואת העצמי כמנהיג המיטיב שלה – אי אפשר לחזור אחורה אני אוהב מאוד לעבוד עם אנשים בכלל, ובפרט ללמד, במיוחד דברים שאני מחובר אליהם באופן עמוק כמו גישת המשפחה הפנימית.

גישת המשפחה הפנימית היא שילוב של כל-כך הרבה דברים שאני אוהב: כלי רב-עוצמה ומעשי להבנת הנפש, לריפוי ולהתפתחות; גישה גאונית, מלאת חמלה, עומק, יצירתיות ופשטות; גשר בין עולם הטיפול לחיי היום-יום, ביני לבין עצמי ובין גישות טיפול והתפתחות שונות (כולל תקשורת מקרבת וטיפול היקשרותי); משקפיים ששינו לעומק ולטובה את ראייתי את עצמי ואת העולם, ומקור להעצמה ושחרור ממגבלות פנימיות וחיצוניות. הקורס המוקלט כוללים את כל החומר הבסיסי שתצטרכו כדי להתחיל לתרגל בעצמכם ולהכניס את הגישה לחייכם, ומפגשי התרגול השבועיים הם מקום נהדר להטמיע את הגישה לעומק באופן מעשי, לתרגל עם אחרים, לראות הדגמות חיות ומדיטציות, וללמוד חומר מתקדם.

אני מקווה שתיטיבו מהלמידה בקורס, ושנפגש במפגשי התרגול השבועיים  
ערן טייכר

---



# תודעה בריאה

להרבות טוב בעולם

תודעה בריאה הינו פרויקט חברתי שהוקם על ידי מיכל גורל בתחילת הקורונה כדרך להנגיש רעיונות וכלים מיטיבים לרווחה שלנו כפרטים וכקהילה. כדרך לחשוף מגוון רחב של מורות ומורים יקרים וזרכים שונות לגדילה וצמיחה. אנו רוצים לתמוך ולעזור לכולנו לחיות חיים נינוחים, טובים ובריאים יותר. אנו רוצים לתמוך באיכויות של קשב, אכפתיות, נדיבות אהבה, חופש, טוב לב עבורנו, עבור המשפחות, קהילות והחברה כולה.

## שלום וברוכות וברוכים הבאים

משמח מאוד שהצטרפת לקורס ואלינו בתודעה בריאה. אלו ימים כל כך קשים, כואבים. מבחוץ ומבפנים החיים מבאים אתגרים ממשניים. חשוב שבתקופה שכזאת, נדע לשמור על עצמנו, על הנפש שלנו, על הבריאות הפיזית והרגשית שלנו. על הלב שלנו. על משפחותינו והקשרים שבחיינו. חשוב שיהיו לנו כלים, עוגן פנימי ותמיכה חברתית אל מול המצבים השונים שאנו והסובבים אותנו עוברים. לכן יצאנו בתודעה בריאה עם מגוון קורסים בחינם.

אנחנו מבינים שבתקופה הזאת הידע החשוב הזה צריך להגיע לכולם ולכולן. לתמוך, לעזור, לתת מענה. אספנו את המורים הטובים ביותר, אנשי מקצוע מעולים בתחום הטיפול, ליווי ומיינדפולנס. מורות ומורים שהם אנשים של לב. שאפשר להיתמך לא רק במה שהם מלמדים, אלא גם במי שהם, בנוכחות והוויה שהם מביאים איתם. ואני כולי תקווה שהקורסים הללו אכן יתמכו ויעזרו. **באהבה,  
מיכל**



# לפני שמתחילים

מיזם חוב 

## לינקים לקורס הדיגיטלי

1. [הקלטות הקורס](#)<<

2. [אתר תודעה בריאה](#)<<

## תמיכה בקורס

הקורס מוצע בסכום סמלי, נשמח אם תבחרו לתמוך בפעילות של תודעה בריאה ולעזור לנו לסבסד קורסים נוספים כאלו בעתיד

**[תמיכה באשראי <<](#)**

## שירות ועזרה במהלך הקורס

בכל שאלה וצורך פנו בבקשה רק לשירות לקוחות. לרוב, תקבלו מענה תוך 24 שעות, לא כולל שישי שבת. בבקשה לא לפנות אלינו בוואטסאפ האישי.

וואטסאפ לשירות לקוחות: 0559943908

עמוד יצירת קשר באתר: [/https://todaabria.mindfulnesspace.co.il/contact-us](https://todaabria.mindfulnesspace.co.il/contact-us)

מייל לשירות לקוחות: [support@mindfulnesspace.il.fresdesk.com](mailto:support@mindfulnesspace.il.fresdesk.com)

# זמן דיפוי

פרשה ארטור

סוף סוף בדרכי ל"כן"  
אני נתקלת  
בכל אותם מקומות  
בהם אמרתי "לא" לחיי  
כל פצעיי הלא מטופחים,  
צלקות אדומות סגולות,  
הירוגליפים של כאב  
חרוטים בעורי ובעצמותיי  
אותם מסרים מקודדים  
ששלחו אותי מטה  
לרחוב הלא נכון  
שוב ושוב  
שם אני מוצאת אותם  
הפצעים הישנים  
אותן סטיות ישנות בדרך  
אני מרימה אותם  
אחד אחד  
קרוב לליבי  
אומרת קדוש  
קדוש.

# פרטי הקורס עבודת חלקי הנפש

## קורס אוקט

הקלטות הקורס ניתנות לצפייה בזמנכם הפנוי, מרגע רכישת הקורס ועד 3 חודשים לאחר מכן

## אפסי תראו חייך בכוכ

לאחר שתסיימו את הצפייה במפגשי הקורס, ניתן יהיה להצטרף למפגשי תרגול שבועיים יחד עם ערן טייכר וקבוצה מגובשת ותומכת, לתרגל מה שלמדתם בקורס, לראות הדגמות חיות, לשמוע מדיטציות, לקבל תשובות לשאלות וללמוד חומר חדש.

מפגשי התרגול יתקיימו בימי שלישי בין השעות 20:30-22:00

**הרשמה למפגשי התרגול תנתן רק לאחר סיום הצפייה בקורס**  
קריאה נוספת תחת "מפגשי תרגול"

## מנחה הקורס - ערן טייכר

פסיכולוג, מאמן ומלווה רגשי, מנחה ומגשר בתקשורת מקרבת, מוזיקאי ומורה.

בעל שנים של ניסיון בליווי ואימון רגשי, בגישה דינמית הומניסטית, בשילוב תקשורת מקרבת, היקשרות, מיינדפולנס, עבודת גוף־נפש וגישת המשפחה הפנימית, בה הוא בוגר שלב 2. עוזר ליחידים, זוגות ומשפחות שמתמודדים עם משברים וקונפליקטים להפוך את חייהם ליותר נפלאים.



"בנפש אין חלקים רעים"

-ריצ'רד (דיק) אורל, מייסד אישת המשפחה הפנימית

# תוכנית הקורס

## **שיעור 1: מבוא - היכרות עם IFS: מבוא לגישה, הבנת מושגי היסוד וזיהוי החלקים הפנימיים שלנו**

במפגש הראשון נלמד את העקרונות המרכזיים של גישת המשפחה הפנימית (IFS) ובין כיצד היא רואה את נפש האדם כמערכת של חלקים שונים. נעמיק בהבנת מושגי היסוד של השיטה, נלמד לזהות את החלקים הפנימיים שמרכיבים אותנו ונחקור את התפקידים שהם ממלאים בחיינו.

## **שיעור 2: עבודה עם חלקי העצמי: פרוטוקול מעשי ליצירת קשר מיטיב עם חלקים בתוכנו**

לאחר שהכרנו את החלקים הפנימיים שלנו, נלמד כיצד לפתח איתם מערכת יחסים מיטיבה. במפגש זה נעסוק בפרוטוקול עבודה מעשי שיעזור לנו ליצור קשר ישיר עם החלקים המגינים, להקשיב להם, להבין את נקודת המבט שלהם ולבנות איתם אמון.

## **שיעור 3: התמודדות עם מחסומים ופחדים: מובחנות בינינו לבין חלקינו, והכנה לריפוי עמוק**

בשיעור השלישי נעמיק עוד עם החלקים שמגינים עלינו – אותם חלקים שמונעים מאיתנו גישה לחלקים פגיעים יותר. נלמד כיצד להתמודד עם אתגרים במובחנות (הפרדה) בין העצמי שלנו לבין החלקים שבתוכנו, כך שנוכל לראות אותם בצורה בהירה יותר. נבין ממה החלקים המגינים שלנו פוחדים, איך להרגיע אותם, וכיצד ניתן לעבוד איתם בצורה שמכבדת את תפקידם ומכינה אותנו לתהליך ריפוי עמוק.

## **שיעור 4: ריפוי פנימי עמוק: הבנת החלקים המוגנים שבנו ופרוטוקול מעשי לריפויים**

בשיעור האחרון נתמקד בעבודה עם החלקים הפגועים שבנו – אותם חלקים שנושאים מטענים מחוויית עבר קשות (תחושות, רגשות, אמונות מגבילות). נלמד פרוטוקול מעשי לריפוי החלקים הללו, תוך יצירת מרחב בטוח עבורם. נבין כיצד ניתן להנהיג את המערכת הפנימית שלנו מתוך מקום של יציבות, חמלה והרמוניה, כך שנוכל להמשיך וליישם את העבודה גם לאחר סיום הקורס.

# מפגשי תרגול- תקשורת מקרבת עם חלקי העצמי

תראו! שבועיים עם ערן טייכר



אם הקורס "עבודת חלקי הנפש" מעניק לכם הצצה להבנת העולם הפנימי שלכם ולחלקים המרכיבים את הנפש, מפגשי התרגול יספקו לכם את המרחב ליישם, להעמיק ולחזק את הלמידה.

העבודה בגישת המשפחה הפנימית (IFS) היא תהליך מתמשך של גילוי עצמי, יצירת דיאלוג עם חלקי הנפש ושחרור מחסומים פנימיים. דרך תרגול מונחה, תוכלו לשפר את היכולת שלכם להבחין בין החלקים בתוכם, לפתח איתם יחסים מיטיבים ולהביא להרמוניה פנימית שתשפיע גם על מערכות היחסים שלכם עם אחרים. מפגשי התרגול כוללים תרגולים מעשיים בזוגות, ליווי שוטף והכוונה אישית שיסייעו לכם להפוך את הגישה לחלק בלתי נפרד מחיי היום-יום שלכם.

**מוזמנים ומוזמנות להצטרף** ויחד נעמיק וניישם את הידע שלמדתם בקורס. אם אתם רוצים לחוות את השינוי בחייכם לא רק מבחינה תאורטית, אלא גם דרך חוויות אישיות והתנסות מעשית – זה המקום עבורכם.

**הרשמה למפגשי התרגול אפשרית ומומלצת רק לאחר סיום הצפייה בקורס.**

**מפגשי התרגול עם ערן טייכר מתקיימים בימי שלישי | 20:30-22:00**

הרשמה מתבצעת באמצעות הצטרפות לקהילת תקשורת מקרבת  
בתודעה בריאה

וכוללת 6 מפגשים שבועיים נוספים בנושא התקשורת המקרבת

**עלות: 330 ש"ח לחודש**

- **בנוסף - גישה למועדון המורחב בתודעה בריאה!** המועדון כולל מפגשי לייב יום יומיים של מדיטציה, תנועה, אומנות מודעת ועוד.. + גישה לספרית הקלטות רחבה ולקורסים מגוונים שמתקיימים בכל עת.

**הרשמה לקהילה**

# חומרים ומשאבים לקורס ולתרגול עצמאי

## דף משאבים מלא <<

- שאלות ותשובות מהקורס
- חלוקה לזוגות תרגול

## **משאבים לעבודה עצמית**

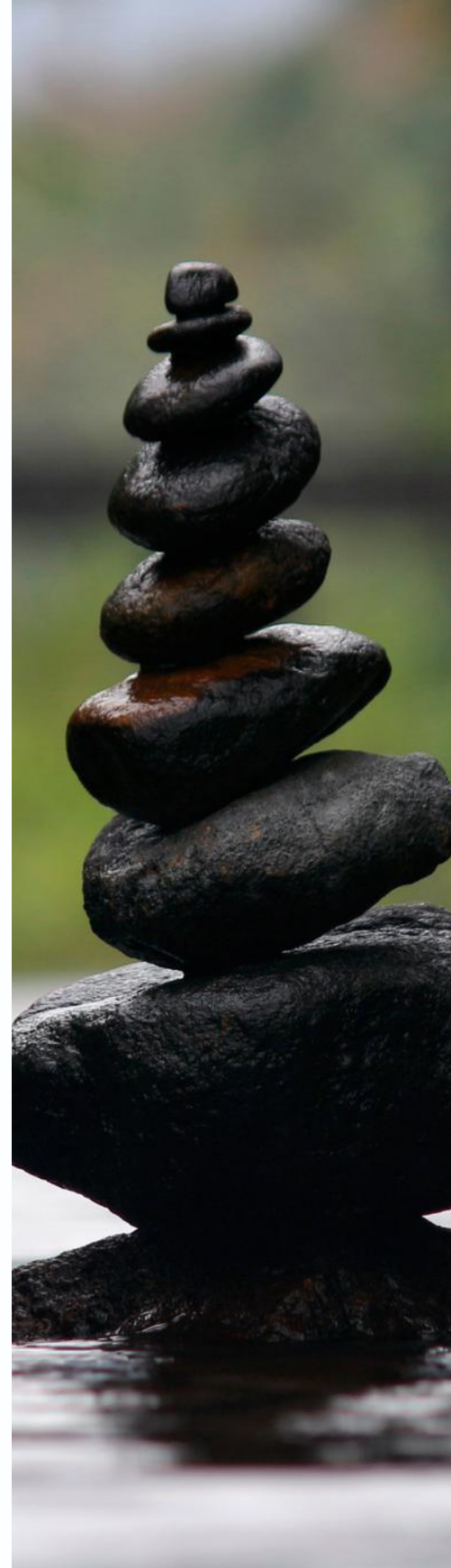
- בוט של צ'אט ג'יפיטי שמתמחה בליווי IFS
- טופס חכם לעבודת חלקים עצמית (בעילום שם)
- רשימת רגשות וצרכים של תקשורת מקרבת

## **פודקאסטים מומלצים**

- בעברית
- באנגלית

## **משאבים של תקשורת מקרבת**

- רשימת המשאבים של ערן



## **שאלות הקשורות לחומר הלימוד**

אנא בידקו אם השאלה מופיעה במסמך "שאלות ותשובות מהקורס" במידה ולא, ניתן יהיה לשאול את המנחה ישירות במפגשי התרגול השבועיים (ראו מידע נוסף בעמוד על מפגשי התרגול) אלינו בוואטסאפ האישי או כתבו את השאלה לשירות הלקוחות, ונשתדל לענות < 0559943908

0559943908: שירות לקוחות: <https://todaabria.mindfulspace.co.il/contact-us/> עמוד יצירת קשר באתר

0559943908: שירות לקוחות: <https://todaabria.mindfulspace.co.il/contact-us/> עמוד יצירת קשר באתר

מייל לשירות לקוחות: [support@mindfulspace.il.fresdesk.com](mailto:support@mindfulspace.il.fresdesk.com)

## מצגת שיעור 1 <<

# סיכום שיעור ראשון

## מבנה הנפש: העצמי והחלקים

הנפש מחולקת לחלקים רבים, כאשר כל חלק מהווה תת-אישיות עם רגשות, מחשבות, אמונות, צרכים והתנהגויות משלו. לצד החלקים קיים העצמי – ישות פנימית טבעית, קבועה ויציבה, הנושאת איכויות חיוביות מולדות כמו חמלה, סקרנות, שלוה, יצירתיות, ביטחון, חיבור ובהירות.

כאשר חלקים שולטים בתודעה, ההתנהגות והתחושות מתמלאות פחד, כעס, ביקורת או בושה ועוד. כאשר העצמי מוביל, התודעה פועלת מתוך איזון, חמלה וחיבור אמיתי.

## סוגי החלקים והאינטראקציה ביניהם

### חלקים מגינים

חלקים מגינים פועלים כדי להגן על הנפש מהצפה רגשית ומכאב. קיימים שני סוגים:

- מנהלים – פעילים באופן שוטף ומונעים מראש הצפות רגשיות באמצעות שליטה, ריצוי, פרפקציוניזם, או הימנעות ועוד.

- כבאים – מתעוררים במצבי חירום ומגיבים בהתנהגויות חזקות ומיידיות כמו התמכרויות, זעם או ניתוק רגשי.

### חלקים מוגנים (גולים)

חלקים מוגנים הם החלקים הפגועים שנושאים מטענים טראומטיים כגון חוסר ערך, בדידות, בושה וחוסר אונים. הם מבודדים בנפש כדי למנוע מהם להציף את המערכת, אך ממשיכים לנסות לזכות בקשר, אהבה וריפוי. הצפה שלהם מתרחשת לעיתים בעקבות טריגרים מהמציאות שמזכירים את הכאב המקורי.

## דינמיקה פנימית: בריתות וקיטוב

בתוך הנפש נוצרים קשרים בין חלקים:

- בריתות – שני חלקים משתפים פעולה כדי לחזק אחד את השני, למשל פרפקציוניזם וביקורת עצמית.

- קיטוב – חלקים מושכים לכיוונים מנוגדים, כמו חלק שרוצה לדבר בכנות מול חלק שפוחד מפגיעה.

החלקים המגינים רואים תמונה חלקית, ומתוך רצון טוב (להגן) גורמים לקונפליקטים פנימיים ואף סבל.



## תהליך הטראומה והמושג "מטען"

טראומה מוגדרת ככל גירוי שהנפש חווה כ"יותר מדי" להתמודד איתו. בזמן טראומה, חלקים סופגים מטען שכולל רגשות קשים, תחושות גוף, זיכרונות ואמונות שליליות. מטענים אלו משתלטים על התפקידים המקוריים של החלקים וגורמים להם להתנהג בצורה קיצונית.

הבידוד של החלקים הפגועים מאפשר הגנה כפולה: שמירה על החלקים עצמם מפני פגיעה נוספת, והגנה על המערכת כולה מהצפה.

## תפקידי העצמי ואיכויותיו

העצמי מוביל את המערכת הפנימית ואת ריפוייה באמצעות איכויות מובחנות:

- חמלה - לראות את הכאב והפחד שמאחורי ההתנהגות.
- סקרנות - לחקור לעומק את החלקים והאחרים.
- בהירות - לראות מציאות פנימית וחיצונית ללא עיוות.
- שלווה - שמאפשרת נוכחות רגועה גם במצבי קושי.
- יצירתיות - לממש רעיונות חדשים גם מול פחד או בושה.
- ביטחון - פנימי בלתי תלוי.
- חיבור - לכל החלקים ולזולת.
- אומץ - לפגוש פחדים, להביע אמת פנימית ולהתנצל כשנדרש.

איכויות נוספות כוללות משחקיות, סבלנות, ראיית תמונה רחבה, התמדה רגועה, נוכחות קשובה, הוקרת תודה, מוכוונות לרגשות אחרים, קבלה ללא תנאי, שחרור מהאחזות וחוכמה אינטואיטיבית.

## תהליך העבודה הפנימית

לומדים להבחין בין העצמי לבין החלקים. מפתחים קשר חיובי עם החלקים במקום להילחם בהם או להדחיקם. מאפשרים לחלקים המגינים לשחרר בהדרגה את תפקידיהם הקיצוניים. יוצרים קשר עם החלקים הפגועים מתוך חמלה והקשבה, מאפשרים שחרור מטענים ישנים ומחזקים מחדש את ההובלה של העצמי.

התרגול מתבצע דרך עבודה מעשית עם החלקים – גם בינינו לבין עצמנו וגם בליווי אחרים. לומדים לזהות את המפה הפנימית האישית, לארגן אותה מחדש, ולחזק את המערכת כולה בדרך לריפוי והרמוניה פנימית.



## טבלה: חלקי הנפש ואיכויות העצמי

קטגוריה	פרטים והסבר
סוגי חלקים	
מנהלים	פועלים בשוטף כדי למנוע פגיעות. דוגמאות: פרפקציוניסט, מרצה, מבקר עצמי.
כבאים	מגיבים במצבי חירום כדי להפסיק הצפה רגשית. דוגמאות: התמכרות לאוכל, התפרצות זעם, בינג' סדרות.
גולים (מוגנים)	חלקים פגועים שנושאים מטען טראומטי (חוסר ערך, בדידות עמוקה, אימה). מודחקים כדי להגן עליהם ועל המערכת מהצפה.
אינטראקציות	
בריתות	שני חלקים משתפים פעולה כדי לחזק השפעה (למשל פרפקציוניזם וביקורת עצמית).
קיטוב	חלקים מושכים לכיוונים מנוגדים (למשל כנות מול פחד מפגיעה).
איכויות העצמי 8C	
חמלה (Compassion)	לראות את הכאב שמאחורי התנהגות קשה, ללא שיפוט
סקרנות (Curiosity)	חקירה אמיתית של חלקים ואנשים אחרים.
שלווה (Calmness)	שמירה על רוגע פיזי ורגשי גם במתח.



## המשך - טבלה: חלקי הנפש ואיכויות העצמי

קטגוריה	פרטים והסבר
איכויות העצמי 8C	
חיבור (Connectedness)	יכולת לשמור על קשר עמוק עם חלקים ואנשים אחרים.
בהירות (Clarity)	ראיית המציאות הפנימית והחיצונית בצורה ברורה ולא מעוותת.
ביטחון (Confidence)	אמונה פנימית חזקה בטוב הבסיסי שלי.
יצירתיות (Creativity)	יכולת לבטא חידושים גם מול פחדים.
אומץ (Courage)	פגישה ישירה עם פחדים והתמודדות עם קשיים.
איכויות נוספות	משחקיות, סבלנות, פרספקטיבה (ראיית התמונה הרחבה), התמדה רגועה, נוכחות קשובה, הוקרת תודה, מוכוונות לרגשות אחרים, קבלה, שחרור (Non-attachment), חוכמה (Wisdom).

### בקיצור

- החלקים = תת-אישויות עם תפקידים מגנים או פגועים.
- העצמי = נוכחות פנימית מחוברת, רגועה, סקרנית ומלאת חמלה.



## מצגת שיעור 2 <<

# סיכום שיעור שני

## הגדרת העבודה הפנימית

עבודת חלקי הנפש אינה רק "עבודה" במובן הכבד של המילה, אלא גם מסע אישי אל עולם פנימי עשיר, שבו יוצרים קשרי חברות, אמון ושיתוף פעולה עם חלקי הנפש. תהליך זה הוא משחקי, הרפתקני ומרפא, ומתבצע בצעדים קטנים – כל פגישה פנימית עם חלק מהווה "טיול" קצר בעולם הפנימי.

העבודה מתבצעת באמצעות סשנים (מפגשים פנימיים), כאשר ישנם שני פרוטוקולים עיקריים: עבודה עם חלקים מגינים ועבודה עם חלקים גולים. סשן טיפוסי יכול לכלול יצירת קשר עם מגן, קבלת רשות ממנו לגשת לגולה, ואז עבודה עם הגולה עצמו.

## תהליך העבודה עם חלק מגן

### מיקוד בחלק

1. **זיהוי חלקים** – בתחילת העבודה, הנפש מוצפת בסלט של רגשות, מחשבות, תחושות והתנהגויות שמייצגים חלקים שונים. מנסחים במפורש אילו חלקים נוכחים כרגע.

2. **בחירת חלק מטרה** – מתוך שלל החלקים, בוחרים חלק אחד להתמקד בו בשלב זה. שאר החלקים יקבלו תשומת לב בעתיד.

3. **איתור החלק** – מוצאים את החלק בגוף או באמצעות דימוי. תחושת גוף (כאב, מתח) או דימוי (כגון בור שחור, סופת טורנדו) עוזרים ליצור מגע ישיר עם החלק.

4. **התמקדות בחלק** – מכוונים את תשומת הלב לחלק שנבחר, מתבוננים בו ומרגישים אותו כהכנה לשיח עמו.

### מיקוד בעצמי

1. **זיהוי נוכחות העצמי** – בודקים אם העצמי מובחן ונוכח, באמצעות השאלה "מה אני מרגיש כלפי החלק?". תשובה כמו חמלה, סקרנות או שלווה מצביעה על נוכחות העצמי.

2. **יצירת מובחנות** – אם התגובה מגיעה מחלק אחר (כעס, שיפוט, פחד) או מחלק המטרה, יש צורך בהפרדה: יוצרים מרחב בין העצמי לחלק המטרה, ו/או לחלקים שמגיבים או מתערבים, עד שהעצמי וחלק המטרה יכולים להיפגש ישירות.

### מיקוד בקשר

לאחר שהעצמי מובחן, יוצרים דיאלוג עם החלק. בודקים אם החלק מבחין בנוכחות העצמי, אם מתפתח אמון, אם החלק משתף פעולה ואם חל שינוי בתחושתו. דיאלוג מוצלח מבסס מערכת יחסים שמבוססת על הבנה, קבלה ותמיכה.



## קשיים נפוצים ודרכי התמודדות

כאשר החלקים מתערבים או מגיבים (למשל שיפוטים פנימיים כלפי החלק שאיתו עובדים), נדרשת עבודה רגישה:

- לשקף בנעימות את קיומם של החלקים המגיבים.
- לתת תיקוף רגשי לצרכים ולרגשות שלהם.
- להודות להם על כוונתם הטובה.
- לבקש מהם בעדינות לתת מרחב.
- לבדוק מה הם צריכים כדי לתת מרחב.
- לעזור להם לראות את החשיבות של מתן מרחב.
- לקיים איתם משא ומתן עדין לגבי מתן המרחב.

בקשת המרחב נעשית בזהירות רבה כדי לא להפעיל על החלקים לחץ או דחייה, מתוך כבוד והבנה עמוקה לחשיבות קיומם, לקצב שהם צריכים ולחשיבות הגדולה של האמון שנוצר באמצעות הכבוד הזה.

## מבנה השיח עם חלק מגן

פגישה עם חלק מגן כוללת סדרת שאלות שמיועדות להבין אותו לעומק:

- חיבור ראשוני – איך החלק היה רוצה שיקראו לו? מה שלומו?
  - זיהוי אפר"ת – אירועים שמפעילים אותו ופרשנויות, רגשות ותגובות אופייניות לו.
  - תפקיד – מה התפקיד שהחלק ממלא? מתי התחיל לבצע אותו? מי היו הדמויות שהשפיעו עליו?
  - יחס לעצמי – איך החלק תופס את העצמי? באיזה גיל הוא "תוקע" את התפיסה?
  - יחס לסביבה – איך הסביבה מגיבה אליו? איך הוא מגיב לסביבה?
  - יחס לחלקים אחרים – אילו חלקים אחרים תומכים בו או מתנגדים לו?
  - יחס לתפקידו – האם החלק אוהב את תפקידו או מרגיש כלוא בו? מה היה רוצה במקום?
  - פחד בסיסי – מה החשש העמוק ביותר אם יפסיק למלא את תפקידו?
- חקר הפחד מביא לחשיפת הגולה שעליו המגן שומר – החלק הפגוע שנושא טראומות עמוקות.

## דוגמה מהתהליך

כאשר חלק מרצה מתואר, נמצא שפחדו הוא שאם לא ירצה – האדם ינטש. תוך שימוש בשאלת "ואז מה?", חושפים בהדרגה את השכבות הרגשיות העמוקות עד שמגיעים לחלק הילדי שמפחד מדחייה ובדידות עמוקה. בנקודה זו מתאפשרת (לאחר קבלת רשות מהמגן) פנייה ישירה לגולה והתחלת תהליך ריפוי אמיתי.



## טבלה: שלבי העבודה עם חלק מגן

מה עושים בפועל	תתי שלבים	שלב עיקרי
מזהים ומנסחים אילו חלקים נוכחים כרגע בסלט המחשבות, הרגשות והתחושות.	1. זיהוי חלקים	מיקוד בחלק
בוחרים חלק אחד לעבודה מתוך כלל החלקים שזוהו.	2. בחירת חלק מטרה	
מוצאים את החלק בגוף או באמצעות דימוי (תחושת גוף, דמות, קול).	3. איתור החלק	
מפנים תשומת לב ישירה אל החלק הנבחר כהכנה ליצירת קשר.	4. התמקדות בחלק	
בודקים אם העצמי נוכח, דרך השאלה: "מה אני מרגיש כלפי החלק?".	1. זיהוי נוכחות עצמי	מיקוד בעצמי
מפרידים בין העצמי לחלקים אחרים אם יש תגובה שאינה מהעצמי. חוזרים לבדוק שוב עד שהעצמי מובחן.	2. יצירת מובחנות	
יוצרים שיחה אמפתית עם החלק: שואלים שאלות, בונים אמון, לומדים את החלק ומבקשים רשות לגשת לגולה.	יצירת דיאלוג	מיקוד בקשר



## סוגי שאלות מרכזיות לשיחה עם חלק מגן

מה בודקים או שואלים	סוג שאלה
שם, מצב רגשי, בקשות לפני שמתחילים.	חיבור ראשוני
מה הטריגר, מה החלק חושב, מרגיש, עושה.	מודל אפרת
מה מטרתו, ממתני הוא קיים, איך הוא פועל.	תפקיד החלק
מה החלק חושב על העצמי, בן כמה העצמי בעיניו.	יחס לעצמי
איך הסביבה מגיבה לחלק ואיך החלק מגיב לאחרים.	יחס לסביבה
אילו חלקים תומכים בו או מקשים עליו במערכת הפנימית.	יחס לחלקים אחרים
האם החלק אוהב את תפקידו או רוצה שינוי.	יחס לתפקיד
מה יקרה אם יפסיק לבצע את תפקידו (דרך שאלת "ואז מה?").	פחד בסיסי

### סיכום בקלות:

- קודם כל מבררים מי נוכח.
- בוחרים חלק לעבוד איתו.
- בודקים אם העצמי מספיק מובחן.
- יוצרים קשר עדין, סקרן ואוהב עם החלק.
- מגלים לאט לאט את הפחדים העמוקים ואת מי שהחלק שומר עליו.



## סיכום שיעור שלישי

### מצגת שיעור 3 <<

### מבנה העבודה: מעבר מחלקי מגן לגולים

בשלב זה של התהליך עובדים על יצירת קשר עמוק עם החלקים המגינים. לאחר ביסוס הקשר, נדרשת קבלת רשות מהם כדי לגשת לחלקים הפגועים (גולים). המיקוד במפגש הוא הבנת הפחדים של החלקים המגינים מפני המפגש עם הגולים, וכיצד ניתן להרגיע פחדים אלו כדי לאפשר תהליך בטוח ויעיל.

### הבנת טבעם של המגינים

חלקי המגינים פועלים מתוך מצוקה ופחד מתמיד. במשך שנים רבות הם נושאים בנטל שמירה קפדנית על המערכת, מתוך ניסיון עבר של סכנה אמיתית. המגינים עייפים אך עדיין נצמדים לאסטרטגיות הגנה ישנות, גם כשהן כבר לא משרתות את המציאות הנוכחית. יש בהם לעיתים קרובות גם רצון עמוק לפרוש מתפקידם ו/או להירגע, אך חוסר האמון בעצמי והפחד משחרור שליטה מעכבים אותם.

### תהליך הרגעה של חלקי מגן לפני גישה לגולים

הגישה לגולה מחייבת שהמגינים יסכימו וירגישו בטוחים. כדי לאפשר זאת, יש לנקוט בארבעה צעדים עיקריים:

- 1. זיהוי הפחדים** – להקשיב ולהבין את הפחדים של המגן, גם אם הם מופנים כלפי תהליך הריפוי.
- 2. תיקוף רגשי** – להכיר בכך שהפחדים מוצדקים לאור ניסיון העבר, ולהביע אמפתיה מלאה כלפיהם.
- 3. הודיה** – להודות למגן על הדאגה, להעצים את תחושת החשיבות שלו במערכת.
- 4. ניהול משא ומתן** – לשאול את המגן מה יכול להרגיע אותו ולהציע אמירות שמשרות ביטחון, כמו התחייבות שלא להתקדם בלי הסכמתו. הרגעה מתבצעת לא רק על ידי הסברים לוגיים אלא בעיקר על ידי יצירת מיכל רגשי בטוח: מקום שבו החלקים מרגישים שמבינים, מקבלים וסומכים עליהם.

### עקרונות חשובים לעבודה בטוחה

- **התקדמות איטית** – עדיף לאט מדי מאשר מהר מדי.
- **מעקב מתמיד** – קשב עמוק לתחושות, תגובות ושינויים עדינים לאורך הדרך.
- **ללא כפייה** – העצמי תמיד נותן לחלקים לבחור האם להתקדם ומתי.
- **חיזוק הקשר עם המגינים** – העצמי מרגיע את הלב ולא רק את ההיגיון.
- **הבטחה למגן** – אין התקדמות בתהליך ללא הסכמת המגן והרגשת בטחון.



## תשעת הפחדים המרכזיים של המגינים

### 1. פחד מהצפה רגשית

חשש שהגולה ישתלט על המערכת ויטביע את התודעה בכאב/אימה. נדרש להרגיע בכך שהעצמי מסוגל להכיל רגשות אינטנסיביים ולנהל את התהליך בהדרגה.

### 2. ייאוש ואובדן תקווה

תחושה שאין טעם לגעת בגולה כי הנזק כבר נעשה. התגובה הנדרשת היא להחזיק עבור המגן תקווה ולהציע אפשרות לשינוי אמיתי.

### 3. פחד מהפעלת כבאי מסוכן

חשש שכבאים (חלקים מגיבים קיצונית) יופעלו ויגרמו נזק. יש להבטיח עבודה הדרגתית, לקבל רשות ולנהל משא ומתן עם הכבאים עצמם במידת הצורך.

### 4. פחד מתגובה שיפוטית של אחרים

פחד שאנשים, או חלקים פנימיים, ישפטו או יפגעו בעקבות חשיפת המטענים. יש להבטיח מובחנות פנימית ולהציע תהליך בטוח בו אין שיפוט, רק קבלה.

### 5. פחד מלאבד את התפקיד

חשש שהחלק יפוטרו או ייעלם אם יאפשר גישה לגולה. יש להרגיע שהחלק יישאר חלק מהמערכת ויוכל למצוא תפקיד חדש, גמיש ומשמעותי.

### 6. פחד מגילוי סודות

חשש שמטען נסתר יתגלה ויגרום להצפה או לשינוי חיים דרמטי. נדרש להבהיר שהתהליך יבוצע בקצב מותאם ושהמוקד הוא בהקלה רגשית, לא בשינויים חיצוניים כפויים.

### 7. פחד משינוי

חשש שהשינוי הפנימי יוביל לחוסר יציבות או ליחסים חדשים קשים עם הסביבה. מתמודדים בכך שמחזקים את תחושת היכולת של העצמי להתמודד עם תגובות העולם.

### 8. פחד משחזור טראומה

חשש שהגולה יפגע שוב במהלך העבודה. יש להרגיע שהעצמי יוצר מיכל בטוח ושההתקדמות נעשית באיטיות ובהקשבה מלאה.

### 9. פחד מהעצמי עצמו

פחד שהאנרגיה של העצמי מסוכנת כי בעבר גילויי עצמיות (כמו סקרנות או ביטוי רגשי) גררו ענישה או בושה. יש לעדכן את המגן מי זה העצמי כיום, ולהראות שאין עוד סכנה.



## טבלה: פחדי מגינים ודרכי התמודדות

פחד עיקרי	הסבר	דרכי התמודדות והרגעה
פחד מהצפה רגשית	חשש שהגולה ישתלט ויטביע את המערכת ברגשות עזים.	להבהיר שהעצמי יודע להכיל רגשות אינטנסיביים, לשמור על שליטה, ולעבוד בקצב איטי. להבטיח הפסקה מיידית אם נדרש.
ייאוש ואובדן תקווה	תחושה שאין סיכוי לריפוי, שהנזק כבר בלתי הפיך.	להחזיק תקווה בשם המגן, להציע אפשרות לדרך חדשה, להבטיח ליווי ותמיכה גם מול אכזבות.
פחד מהפעלת כבאי מסוכן	חשש שכבאים (חלקים חירומיים) יופעלו בעקבות עבודה רגשית.	להציע קודם עבודה עם הכבאי, ניהול משא ומתן, התחייבות שלא להתקדם בלי רשות המגן.
פחד מתגובה שיפוטית של אחרים	פחד להיפגע או להינטש בעקבות חשיפת פגיעות.	להבטיח אי שיפוטיות, להבחין בין חלקים שיפוטיים לעצמי, לאפשר שמירת פרטים לעצמי בלבד.
פחד מלאבד את התפקיד	חשש שהחלק יהפוך ללא נחוץ או ייעלם.	להבטיח שהחלק יישאר חשוב במערכת, לעזור לו למצוא תפקיד חדש או גמיש, לא למחוק אותו.
פחד מגילוי סודות	חשש שגילוי סוד מהעבר יגרום לנזק עצום או ישנה את החיים.	להסביר שאין כוונה לשנות הכל בבת אחת, להבטיח התמקדות בעזרה לחלקים הכואבים בלבד.
פחד משינוי	פחד שהעולם לא יתמוך בשינוי או יגיב אליו ברע.	לחקור את הפחדים, להבהיר שהעצמי יוכל להתמודד גם עם תגובות חיצוניות בעזרת חלקים יציבים.
פחד משחזור טראומה	חשש שהגולה יפגע שוב בתהליך.	להבטיח הגנה מלאה, קצב איטי, רגישות לתחושות, אפשרות לעצירה בכל רגע.
פחד מהעצמי	פחד מהאנרגיה של העצמי (נתפס כמסוכן עקב חוויות עבר).	להכיר למגן את העצמי העכשווי בהדרגה, להראות שאין יותר סכנה, להתקדם בקצב שמתאים למגן.

## מצגת שיעור 4 <<

# סיכום שיעור רביעי

## יצירת קשר וריפוי עם חלקים גולים

במפגש הרביעי לומדים לעבור מעבודה עם מגינים לעבודה ישירה עם חלקים גולים – החלקים שנושאים את הכאב והטראומה. גישה נכונה לחלקים אלה יוצרת ריפוי עמוק ומשמעותי במערכת הפנימית.

כדי לגשת לגולה, נדרשת הסכמה מלאה מהמגינים. לאחר שהמגינים נותנים רשות, מתחילים ליצור קשר עם הגולה בדיוק כפי שמבצעים עם מגן: מוצאים את החלק בגוף או באמצעות דימוי, מתמקדים בו, בודקים מה מרגישים כלפיו ומוודאים שהעצמי נוכח ומוביל את התהליך.

## שבעת שלבי ריפוי גולה

1. **עדות** - הגולה מוזמן לשתף במה שקרה לו בעבר. התהליך נעשה בהזמנה עדינה, ויכול להתבטא בסיפורים, תחושות או דימויים – לא בהכרח במילים. נדרשת הקשבה מתוך נוכחות אמפתית שאינה נסחפת או מתנתקת, בדומה לישיבה על גדת נהר: מרגישים את הכאב אך לא נבלעים בו.

2. **שכתוב** - לאחר העדות, יוצרים עם הגולה גרסה מיטיבה לסיפור: כיצד היה רוצה שהאירועים יתנהלו. העצמי או המלווה מאפשרים לו לדמיין תמיכה, מענה על צרכים, או שינוי באירועים. זוהי חוויה מתקנת אמיתית, שנועדה להחליף את תחושת חוסר המענה או הפגיעה, בחוויה של מענה על צרכים, או עוצמה וביטחון.

3. **חילוף (אופציונלי)** - במידת הצורך, עוזרים לגולה "לעבור" מהזמן והמרחב של האירוע הטראומטי אל ההווה הבטוח. תהליך זה מתבצע ברגישות ובהסכמה מלאה.

4. **פריקה** - הגולה משחרר מטענים רגשיים, תחושתיים ואנרגטיים שנשא מהטראומה. תהליך השחרור מתבצע על ידי העברת המטענים ליסוד טבעי – אש, מים, אדמה או אוויר – לבחירת הגולה. הגוף מעודד לשחרר באופן חופשי, תוך תמיכה רציפה של העצמי.

5. **הזמנת איכויות** - לאחר השחרור, מוזמן הגולה להזרים לתוכו איכויות חיוביות: ביטחון, חופש, שמחה או כל משאב אחר שאיבד או נדרש לו. התהליך מחזק את החלק ומטמיע בו תחושת מסוגלות חדשה.

6. **אינטגרציה (הטמעה)** - בסיום, מסייעים לגולה למצוא את מקומו החדש במערכת. בודקים אילו תפקידים חדשים המגינים מעוניינים לאמץ, ואיך הם מגיבים לשינוי. תהליך זה מאפשר למגינים לוותר על תפקידים ישנים ולהתעדכן בהתאם לשינוי במערכת.

7. **ביקור יומי** - במשך חודש לאחר הריפוי, העצמי מתבקש לבקר את הגולה מדי יום. המטרה היא להבטיח שהחיבור והאמון מתבססים, שהגולה לא חוזר לבדידות, ושהשינוי מוטמע לעומק.



## עקרונות ליישום נכון

- מתקדמים בקצב של הגולה, לא בקצב של חלקים.
- מקבלים כל תגובה של הגולה ללא שיפוטיות (עושים מובחנות מחלקים שיפוטיים).
- מתמודדים עם מגינים שמגיבים תוך כדי עבודה מתוך אמפתיה ותקשורת.

## דגשים מההדגמה החיה

בתהליך ההדגמה נראית דוגמה של עבודה עם חלק מגן שמרגיש לחץ להיות בתווך בין חלקים נאבקים. לאחר שיחה רגישה, מתבררת הכוונה החיובית של החלק: לשמור על חופש ובחירה בתוך המערכת. גם כאשר החלקים נראים תחילה מעייפים או מעוררי תסכול, חקירה עדינה מגלה שמטרתם להגן על האדם מפני תחושות של חוסר אונים ואובדן חופש.

## סיכום קליל

- קודם חושפים את הסיפור.
- משכתבים אותו לחיובי.
- פורקים מטענים ומזמינים איכויות.
- מטמיעים את השינוי ומחזקים אותו לאורך זמן.



## טבלה: שלבי דיפוי גולה ומה עושים בכל שלב

מה עושים בפועל	שלב דיפוי
מבקשים מהגולה לשתף בחוויית העבר שבה נפגע. מאפשרים שיתוף בצורה של תמונות, רגשות או תחושות. שומרים על נוכחות אמפתית, ללא הצפה או ניתוק.	1. עדות
מזמינים את הגולה לדמיין איך היה רוצה שהאירועים יתנהלו. מאפשרים לו לעצב סיפור מתוקן שבו הוא מקבל תמיכה, אהבה או מענה לצרכים.	2. שכתוב
מזמינים את הגולה לצאת מהזמן והמקום שבו הוא תקוע, ולעבור להווה בטוח יותר, תוך תמיכה מלאה.	3. חילוץ (אופציונלי)
מבקשים מהגולה לשחרר את המטענים הרגשיים, התחושתיים והאנרגטיים אל יסוד טבעי (אש, מים, אדמה, אוויר), לפי בחירתו. מאפשרים גם תנועה גופנית חופשית.	4. פריקה
מזמינים את הגולה להכניס איכויות חדשות ומשאבים חיוביים: ביטחון, שמחה, חיבור, חופש וכדומה, מתוך היסוד או מכל מקור אחר.	5. הזמנת איכויות
עוזרים לגולה למצוא מקום ותפקיד חדשים במערכת. בודקים גם עם המגינים כיצד הם מרגישים עם השינוי ומזמינים אותם לרכך את תפקידיהם.	6. אינטגרציה
יוצרים קשר יומיומי עם הגולה לאורך חודש, לחיזוק החיבור, שמירה על ריפוי ומניעת חזרה לבדידות או לחרדות ישנות.	7. ביקור יומי



# מקווים להתראות

עֵרֵן וְצִוּוֹת   
תּוֹרֵעָה בְּרִיאָה