

118

על פי

הג'ישה והמ'שה הנרטיבי



מחבר

יעל פז

סיפור

מנחה

ישי שליף – פסיכולוג חינוכי בכיר ומטפל נרטיב, מנהל השפ"ח מודיעין עילית ובעל פרקטיקה פרטית. מנהל שותף למרכז קס"ם (קשב לסיפורים מועדפים) יחד עם רחל פארן בו אנו מרצים ומנחים סדנאות בגישה הנרטיבית, ב"חקר מוקיר" וב"שיח מוגן".

מטרות

- בסיס תאורטי לגישה הנרטיבית:
 - ◆ פוסט מודרניזם ופוסט סטרוקטורליזם.
 - ◆ אנתרופולוגיה תרבותית.
 - ◆ הבנייה חברתית.
- פיתוח העמדה הטיפולית הבסיסית:
 - ◆ האדם מומחה לחייו והמטפל מומחה לתהליך.
 - ◆ עמדות של סקרנות, שיקופיות, שיתופיות, העצמה והגדלת תחושת הבחירה.
- הקניית הכלים המעשיים ע"פ הגישה הנרטיבית של מייקל ווייט ודיוויד אפסטון:
 - ◆ הקשבה מעמדת אי-ידיעה
 - ◆ שאלות להצהרת עמדה
 - ◆ החצנה (externalisation)
 - ◆ שאלות פירוק הבנייה
 - ◆ עיבוי היוצא מן הכלל
 - ◆ יצירת סיפורים מועדפים
 - ◆ קישורי חיים
 - ◆ בניית פיגומים לפיתוח משמעות וזהות מועדפת
 - ◆ קבוצות הידהוד
 - ◆ כתיבה טיפולית

דרך ההנחיה

במהלך הפגישות ישולבו דיון תיאורטי עם התנסויות חוויתיות אגב חיוך ויצירתיות.

דרישות הקורס

- השתתפות פעילה שתדרוש פתיחות ושיתוף.
- השתתפות עקבית במפגשים.
- יתכן ואפשר יהיה להביא מקרים.
- מומלצת קריאה.

תרגיל בהקשבה

המשתתפים יתחלקו לשלושות, עדיף עם כאלה שפחות מכירים מראש.

- א. כל אחת תספר על חוויה שממנה היא שואבת כוחות. חוויה שקשורה למשפחה, לתרבות, לשורשים, לבית אבא ולכפר מהם באים. חוויה שיכולה להתייחס לערכים, סמלים, טכסים ואמונות החשובים לה. אנא ספרי על חוויה זו בפרוטרוט.
- ב. בזמן הסיפור השתיים האחרות רושמות מספר משפטים שמהדהדים את דברי המספר (לא לרשום את כל הסיפור מילה במילה) בשפה הכי קרובה לדברים ששמעו מהמספר: במילים, ביטויים ומטאפורות מרכזיים, שחוזרים על עצמן, שמשמעותיים ושנוגעים להן.
- ג. לאחר שעשו סבב בין שלושת המשתתפים שבו מסרו את הסיפור, יקראו המאזינים לכל אחד מהמספרים לפי התור את משפטי ההדהוד שנעשו על ידם.
- ד. במליאה יערך דיון על החוויות מהתרגיל.

- איך חשתם בתרגיל?
- איך הרגיש המספר כאשר קראו לו את ההידהודים?
- איך היה בשביל המאזינים התהליך של הרישום? איך זה בהשוואה לדרך שרגילים להגיב בטיפול לדברי המטופל?
- האם יכולים לומר משהו על תהליך ההקשבה? במה התמקדו? מה הפריע לתהליך ומה סייע לו?
- האם, ואם כן מה, למדתם מהדהוד הכפול?

עמדות המוצא או ההטיות על פי הגישה הנרטיבית

- ❖ השפה לא רק מייצגת את ה'מציאות' אלא מייצרת ומעצבת אותה.
- ❖ אנחנו לא חושבים במושגים של סימפטומים, התנהגויות ורגשות שמייצגות "אמת" פנימית.
- ❖ אנו מאמינים שתכונות או בעיות של האדם הן תוצר הבנייה חברתית מתוך תפיסה, ראיית עולם וסיפור מסויים ואינן "טבעיות".
- ❖ מהסיבות המנויות לעיל, בני אדם יכולים ליצור ולשנות את הסיפור והם לא רק קורבנות שלו.
- ❖ אנו מאמינים שהאדם הפונה אלינו הוא ה"מומחה" הטוב ביותר לבעיות המפריעות לו.
- ❖ מטפורה מרכזית לחשיבתנו היא הנסיון לראות את הבעיות כחיצוניות לאדם. האדם אינו הבעיה, הבעיה משפיעה על האדם.
- ❖ הבעיות מקבלות כוחן מרעיונות, נורמות ושיחים חברתיים (discourses) לגבי מגדר, מוצא חברתי, מעמד חברתי, גיל וכו'. חשיפת דרכי פעולתן של הבעיות ומקורן עשויים להפחית את השפעתן המזיקות וכך להיפטר מחלק מהבעיות.
- ❖ אנו מאמינים שיש אפשרויות אחרות בחייו של האדם המצויות בצל, אם נאיר אותן הן יכולות להוות חלק מאריגת הסיפור המועדף.
- ❖ אנו ערניים יותר לסיפורים של התמודדות, התנגדות, תיעול ושליטה בבעיה מאשר להפך.
- ❖ סקרנות והקשבה זהירה עם צניעות ממוקדת במטופל היא כלי הן לביטוי עמדות של אכפתיות, כבוד, אמפטיה ואמונה באדם, והן למציאת סיפורים מועדפים למטופלים.

יסודות הגישה הנרטיבית

משמעות

- ❖ האדם יצור נותן משמעות.
- ❖ כדי לתת פשר לאירועים אדם יוצר סיפור.
- ❖ לכל מצב נתון מספר רב של משמעויות.
- ❖ באין סוף אירועים שאדם חווה יש מספר רב של סיפורים פוטנציאליים.

הבנייה חברתית

- ❖ זהות היא פרוייקט חברתי ולא אינדיבידואלי.
- ❖ לכל אדם דמויות משמעותיות הקשורות לסיפור המועדף לחייו.

שפה

- ❖ השפה אינה רק העתק המציאות אלא יוצרת מציאות.
- ❖ על כן, לשפה האישית של כל אדם משמעות רבה.

כח

- ❖ בעיות מקבלות כוחן מתוך שיעבוד האדם לשיחים חברתיים ומדדים חברתיים מזיקים.
- ❖ האדם הוא המומחה הטוב ביותר לחייו.

התמקדות בהעצמה

- ❖ אנו מאמינים שיש אפשרויות אחרות בחייו של האדם המצויות בצל, אם נאיר אותן הן יכולות להוות חלק מסיפור אלטרנטיבי מועדף.
- ❖ אנו ערניים יותר לסיפורים של התמודדות, תיעול ושליטה בבעיה מאשר ערנות לסיפורים של כשלון ופתלוגיה.
- ❖ סקרנות והקשבה זהירה עם צניעות, תוך התמקדות באדם לו אנו מקשיבים הם כלים הן לביטוי עמדות של אכפתיות, כבוד, אמפטיה ואמונה באדם, והן למציאת סיפורים מועדפים.

הנחיות שעוזרות לעמדת אי ידיעה

- כשהזולת מזכיר מושג ("זה מתסכל אותי", "אני חושב שזה נכון", "זה מלהיב" וכו') להתעניין מה כוונתו בזה. לא לקחת בתור מובן מאליו שאנו מבינים זאת.
- אנו מוצאים שלחשוב על עצמנו כאנתרופולוגים עוזר לנו לשמור על עמדה זו. בעמדת לא יודע אין המטפל ממלא את הפערים שבדברי המטופל בעמדותיו, אמונותיו וידיעותיו שלו, אלא נשאר בסקרנות לגבי התכנים הספציפיים והיחודיים של המטופל.
- ניתן לומר להם, במיוחד במקרים שנראה שאינם מבינים מה לא מובן, שמניסיונו אנשים שונים מייחסים משמעות שונה לאותו מושג.
- ניתן לבקש דוגמא שתמחיש עבורנו מה הם מתכוונים.
- כאשר יש לנו פערים בסיפור לשאול עליהם.
- ניסיון להשתמש בשפה הקרובה ביותר לשפתו של המטופל.
- לשאול את עצמנו האם אנו מתקרבים להיכנס לתוך נעליהם או שאנחנו ממלאים את הסדקים בסיפור על ידי השערותינו.
- אנו שואלים האם מה שהבנו מתאים למה שהרגישו ואמרו, בידיעה שהרבה פעמים זה לא יתאים, מטבע העובדה שאנו משתמשים בהקשרים, ניסיון, ידע, והבנה מוקדמת שלנו. אנו מזמינים ורוצים שיתקנו אותנו כדי להתקרב להתאמה.
- צריך לזכור תמיד, שכל שאלת שאלות יש בה סוג של התערבות.

תרגיל: ראיון מתוך אי-ידיעה

א. יש להתחלק לשלושות כאשר אחד מספר, השני מראיין והשלישי מקשיב ומתשאל.

ב. אחד המשתתפים יספר סיטואציה מסוימת שבה:

- היה לו לא נוח
- עלה קושי מסוים
- יש ביטוי לתסכול או הרגשה שלילית
- היה קושי בתקשורת או אינטראקציה חברתית (נא לבחור סיטואציה שאינה קשה מדי)

ג. משתתף שני יראיין את הראשון כדי להבין אותו מתוך עמדה של 'אי-ידיעה'. המראיין

ישתדל להשאר בשפה הקרובה לחוויה. הראיון יערך מתוך מגמה להאט (slow down)

את תהליך (telling) הסיפור (story) הרגיל כדי למצוא בו:

- פרטים נוספים
 - צבע נוסף
 - גוונים נוספים
 - צלילים חדשים
 - סגירת סדקים או חללים בסיפור
- שלא מגיעים אליהם בסיפור הרגיל של הסיפור.

ד. המראיין ישתדל להיות מודע לקולות אחרים שמנסים להסית אותו מעמדת "אי הידיעה"

ומשפה הקרובה לחוויה בזמן שהוא מראיין (ירשום אותם עם צריך). למשל: קולות

ה'ביקורת', ה'ספק', ה'שיפוט' ו/או קולות המאבחנים תוויות דיאגנוסטיות נפשיות.

ה. לאחר סיום הראיון יתשאל המשתתף השלישי את המראיין על הקולות שעלו לו בזמן

הראיון:

- אילו קולות עלו לך במשך הראיון שהפריעו לך להיות בעמדה של 'אי ידיעה'?
- מה הם אמרו לך על איך אתה צריך לחשוב ועל מה אתה צריך לעשות?
- איך הם ניסו לשכנע אותך בצדקתם?

ניתן לשאול שאלות נוספות באותו כיוון.

'העברת המושכות' תרגיל בהענקת העריכה בידי המרואיין

- התחלקו לזוגות.
(החליטו מראש האם רוצים את כל הזמן לראיון אחד או תחלקו את הזמן בשווה לראיון אחד את השני)

שלב הראיון

- ראינו אחד את השני על קושי בחייכם (אנא בחרו בקושי שאינו גדול מדי)
- השאלות צריכות להיות רק מסוגי השאלות המנויות להלן:
 - הבהרה (מה אתה מתכוון?)
 - קונקרטיזציה (תן בבקשה דוגמא.)
 - פירווק (כשהמרואיין מזכיר מושג ניתן לשאול 'מה זה בשבילך?' למשל 'מה זה חוסר בטחון עבורך?')
 - עידוד השיחה (האם אתה יכול לומר לי עוד על כך?)
 - בקשת סיוע (לא הבנתי מה שאמרת, האם אתה יכול להסביר לי יותר?)
 - בירור (אמרת כך וכך, האם הבנתי אותך נכון?)
- בזמן הראיון רשמו את הנקודות המרכזיות בשפת המרואיין (בלי תוספת או פירוש).

שלב הענקת העריכה למרואיין

- לאחר שהוא מספר או אומר מספר נקודות חזרו על דבריו בקול. השתמשו בשפתו אולם אין צורך לחזור על כל הדברים שאמר מילה במילה אלא סכמו את הנקודות המרכזיות.
- ניתן לומר לו מה היה מסקרן אתכם בכל נקודה, או איזה שאלות נוספות (מהסוגים המנויים לעיל) יש לכם על חלק או כל הנקודות.
- לאחר מכן שאלו אותו על איזה נקודה הוא רוצה להתמקד, או באיזה כיוון היה רוצה להמשיך. תנו לו גם אפשרות ללכת בכיוון שבכלל לא הוזכר עד עתה.

המשך הראיון

- חזרו לשלב הראיון על הנושא אותו בחר המרואיין.
- לאחר מספר דקות נוספות חזרו על שלב הענקת העריכה בידי המרואיין וחזרו חלילה.

תרגיל הידהוד אומנותי (משך התרגיל שעה)

- להתחלק לקבוצות של חמשה משתתפים (התהליך יעשה פעם אחת ללא החלפות).
- בכל חמישיה יספר מתנדב אחד על רגע, סיטואציה, מקרה בו הצליח להיות יצירתי בעבודתו. (10 דקות).
- כל שאר המשתתפים בקבוצה יקשיבו לסיפור וירשמו איזה חלקים נגעו בהם, רגשו אותם או הידהדו אצלם.
- אחרי סיום הסיפור כל אחד יצייר ציור שעולה לו באסוציאציה או הקשר לחלקי הסיפור שנגעו, ריגשו או הידהדו אצלו (10 דקות).
- לאחר מכן יערך סבב שבו כל אחד יסביר איך הציור הזה קשור לחלקים שנגעו, ריגשו, או הידהדו לו בסיפור (15 דקות).
- במליאה נראיין את המספרים על מה נגע, דיבר או הידהד אצלם מתוך הציורים שציירו עבורם והסבירו להם (15 דקות).
- לבסוף נדון עם כל המליאה על איך היה התהליך. (10)

הדרכה מקוצרת לצוות הידהוד ליצירת העיגון הכפול

במהלך הריאיון יש לשים לב להתפתחויות מועדפות על ידי המרואיין ו/או לדברים ייחודיים (לא בעייתיים) שמשכו את תשומת לבכם, דיברו אליכם ו/או נגעו בכם בקשר למרואיין, ולרושמים.

כשיגיע שלב ההידהוד אתם משוחחים ביניכם על פי הנקודות הבאות:

1. בחרו להתייחס לנקודה שהכי דיברה אליכם והיו ספציפיים לגבי מה בדיוק (איזה משפט, נקודה, שפת גוף ספציפית) עורר את תשומת לבכם. (עוגן ראשון)
2. ספרו איך ולמה התחברתם לנקודה זו תוך הבאת דוגמה ספציפית מסיפור חייכם. (עוגן שני)
3. אפשר להתייחס לשאלה 'לאן לקח אתכם דבר זה שנגע בכם? באיזה דרך נהייתם שונים ממה שהייתם בעקבות הצפייה שלכם של התבטאות זו של המרואיין והתגובה שלכם אליו?'
4. סיימו בהעלאת התעניינות ואו שאלה פותחת לגבי נקודה זו.

דוגמא:

(המספרים בסוגריים מורים לאיזה חלק בהוראה אותו קטע מתייחס)

- (1) כשלאה דיברה על התמודדותה עם ביתה המתבגרת היא אמרה שהיא מתאפקת ולא נותנת לכעסים להתפרץ. (2) גם בחיים שלי, בני הרגיז אותי מאוד. אתמול הוא ממש הוציא אותי מהכלים, אבל כשחשבתי על התוצאות הצלחתי לגייס אנרגיה להתגבר על הכעס. (3) ההקשבה לדבריה של לאה מחזקת אותי במחויבות להתגבר על הפיתויים לכעוס ולהתפרץ על הילדים. (4) עניין אותי לדעת כיצד לאה מצליחה לעשות זאת?

הנחיות לקבוצת הדהוד

- ◇ בזמן הראיון חברי הצוות שמים לב להתפתחויות מועדפות של המטופלים או תוצאות ייחודיות או סתירות לסיפור הבעייתי. חברי הצוות יכולים לשים לב גם לנקודות שהמטפל לא התייחס אליהם.
- ◇ אנו מבססים את הערותינו על מה שבפועל קורה בחדר, מתעניינים ונותנים את התגובות האישיות על מה שקרה בפגישה. ננסה להתייחס לדברים שנוגעים לליבנו.
- ◇ אנו מקשרים את רעיונותינו בחוויות וניסיון שלנו באמונה שזה עוזר לאנשים לקשר את מה שאנו אומרים לחוויות האישיות שלהם, ומתוך ניסיון לצמצם את פער הכח בין אנשי המקצוע למטופל. אולם לא שוכחים שהמטופלים הם המרכז ולא אנחנו וחוויותינו.
- ◇ אנו יכולים להסתקרן או לשאול עליהם. איך הם קרו? מה בנסיון של המטופל תרם לסתירות לסיפור הבעייתי או להעדפות? האם התוצאה הייחודית הזו מועדפת על ידי המטופל? האם יש להם עבר או עתיד, אם כן איזה? איזה התייחסות שונה הביאו תוצאות ייחודיות אלו למטופל? מי עוד יכול להיות ער לסתירות האלו לסיפור הבעייתי ולתוצאות הייחודיות המועדפות? איזה התנהגויות או מעשים שונים קרו כתוצאה לאירועים אלו?
- ◇ אנו שואפים לשמור על התגובות שלא יהיו שופטות ומעריכות. אנו מנסים להתעניין במוקדים חדשים שהאנשים עשויים ליצור משמעות סביבם. אנו מעוניינים להרחיב את האפשרויות ולברוח מ'שיחים חברתיים' דומיננטים.

◇

- ◇ אין אנו מחפשים דיאגנוזה מוסכמות או הבנה דינמית. כמו כן, אין אנו מחפשים reframing מסעיר שקושר את כל הדברים יחד. המומחיות היא אצל המטופלים אנו מומחים בפיתוח השיחה על מה שחשוב ומרכזי להם.
- ◇ להמנע משימוש בשפה "פסיכולוגית". השתמשו בשפה ומטפורות של המטופל.
- ◇ אנו מנהלים דיון על רעיונות שונים ולא תחרות לרעיון הטוב ביותר.
- ◇ לא להפוך זאת ל"מחיאות כפיים" ששמות אותנו בעמדה של מעריכים.
- ◇ אנו מדברים אחד עם השני ולא עם אלו שצפינו בהם. אין צורך ברעיון אחד לכל הקבוצה רק צריך להתחלק ברעיונות שונים שהיו בזמן שהקשיבו לראיון.
- ◇ אנו מנסים להתייחס לכל המשתתפים שצפינו בהם.
- ◇ אנו לא מדברים בזמן שאנו צופים כדי לשמור על שיחתנו טריה ובעלת רבדים שונים.
- ◇ אנו מנסים לקצר כדי לא לעייף את אלו שצופים בנו.
- ◇ אנו מנסים לא להדריך אלא להביא תפיסות ואפשרויות מזויות שונות.

על בסיס דפי הנחיות ורשימות לקבוצת תצפית של:

J. Freedman & G. Combs, L. Bohanon; J. Zimmerman & V. Dickerson, M. White.

תהליך קבוצת הדהוד

ראיון ראשון

מראיינים את הפונים כאשר קבוצת תצפית מאחורי מראה או צופה בטלויזיה במעגל סגור, או נמצאת בחדר יחד עם הפונים אבל מרוחקים מעט מהם ומהמראיין. נותנים לפונים את האפשרות לפגוש את הצוות אם ברצונם לעשות זאת בשלב זה.

ראיון שני

מחליפים מקום בין המרואיינים לבין הפונים. קבוצת התצפית עורכת ראיון הדדי המבוסס על מספר שלבים ועקרונות.

1. חברי הצוות מציגים מה שנראה להם כהתפתחויות מועדפות בראיון הראשון. זה יכול להיות: רגעים נוצצים (sparkeling moments) יוצאים מן הכלל של הסיפור הבעייתי, hidden presences, ו/או התמודדות מוצלחת. חשוב להתייחס באופן קונקרטי לדברים ששמעו (משפטים, ביטויים או מילים ספציפיות) או דברים שראו (שפת גוף ספציפית). יש להדגיש ביותר שאין הכוונה לסבב של פידבק חיובי בנוסח של פסיכולוגיה התנהגותית.

2. המהדהדים מעגנים את הערותיהם בחוויה אישית שלהם. שוב, להיות ספציפי ולהביא סיפור קטן, אנקדוטה או מקרה שקרה ולא לדבר בהמשגה כללית, שאינה יוצרת את ההקשר האישי והנוגע. באם המהדהד שוכח לעגן את הערתו יכול חבר צוות אחר לשאול אותו 'מדוע דבר זה נגע או בלט לך?' 'האם אתה יכול לספר מה בחוויה האישית שלך מתקשר לדבר שבחרת?'

יש להדגיש ששיתוף בחוויות האישיות צריך להעשות רק למענו של הפונה. על כן, אין הכוונה שאיש הצוות ישתמש בהזדמנות לעצמו. שיתוף זה צריך להיות מינימליסטי. כדי לשמור על מרכזיותו של הפונה, אנשי הצוות האחרים צריכים לדאוג לכך שיהיה ברור מה בדיוק בדברים של הפונים עורר את השיתוף.

3. ניתן להתייחס לאיפה ההקשבה והתגובה להתפתחות מועדפת זו לקחה את המהדהד? איפה זה השפיע עליו? איפה הוא חושב שהוא יהיה אחרת מכאן ולהבא ממה שהיה עד עכשיו?
4. המהדהד מסיים בשאלה סקרנית שאמורה לפתוח אפשרויות למרואיין. כגון, 'איך הצליח לעמוד בפני השפעות הבעיה', 'מה נותן לו כוח לא להכנע לעול הדכאון'.

ראיון שלישי

שוב מחליפים מקומות בין הפונים וקבוצת התצפית. המראיין מתרכז תחילה בחוויות של הפונים לגבי הראיון השני של קבוצת התצפית. ניתן לשאול אותם לגבי שאלות והערות שמשכו במיוחד את תשומת ליבם. זה גם הזמן לשאול שאלות עם אוריינטציה לעתיד. איך נראה לך שהשינוי שהובא לתשומת לבך ע"י הצוות יביא בעתיד להבנה שלך של האופי שלך?

ראיון רביעי

כולם מתכנסים יחד. המוקד הוא הראיון עצמו והפירוק (דקונסטרוקציה) שלו. ניתן להתחיל בראיון של המראיין כאשר חברי הצוות וגם הפונים מוזמנים לשאול שאלות לגבי בחירת הכיוון והשאלות שלו. מה בראיון הביא אותו לבחור שאלות אלו וכו'. אחר כך יכול המראיין לראיין את הצופים ולשאול אותם איזה עוד כיוונים לדעתם יכול היה לבחור בשאלותיו בראיונות.

כחלק מראיון זה יכולים חברי הקבוצה לראיין אחד את השני בנושאים אלו. כדי שהפונים יוכלו לעמוד על מה שקורה מאחורי הקלעים של הטיפול, על המראיין וקבוצת התצפית להיות accountable קרי, שקופים לגבי מה שעשו ולמה. חלק חשוב של שלב זה זה התשובות על השאלות שמביאים הפונים מתוך התנסותם. הם גם מוזמנים בסוף לתת אינפורמציה למראיין ולקבוצה על הרעיונות שהיו הכי מעניינים להם, וסוגי השאלות וקווי החשיבה שהם מאמינים יש בהם משהו הכי מבטיח לגבי העתיד.

תרגיל שדי הבעיות

1. הצגת התרגיל - אפשר לחשוב על בעיות כשדים שכובשים את מחשבתו של האדם, מאלצים אותו לעשות או לומר דברים שלולי כך לא היה עושה או אומר. בעיות מביאות את האדם להתנהג בדרכים שאינם מתאימים לסוג האדם שהיה מעדיף להיות ושמאחר יותר מתחרט עליהם. מסיבה זאת, זה עוזר להתייחס להם כחיצוניים לנו, כחוצנים, חייזרים, כשדים שמשתלטים או כוירוס שמשנה את מצב המוח.
 2. להתחלק לקבוצות של בין חמש לשש משתתפות.
 3. כל קבוצה תבחר בעיה שקיימת בחיים של חלק גדול מהמשתתפות (למשל: חרדה, בקורת עצמית, חוסר סבלנות, פרפקציוניזם וכו').
 4. כל קבוצה תכין סצנה בת כמה דקות שתמחיש את פעולתו של השד על קורבנו. יש לתכנן הן את דברי השד והן את התגובות של הקורבן. תחילת הסצנה צריכה לבטאות השתלטות השד והכנעת הקורבן ותוך כדי הסצנה יש לבטאות את תחילת ההתקוממות, התנגדות ו/או השתחררות של הקורבן מהשתלטות של השד.
 5. הנחיות ליצירת הסצנה.

- ◆ מה מטרות השד?
- ◆ לאן הוא רוצה להביא את קורבנו?
- ◆ מה הטקטיקות השונות שלו להשתלטות?
- ◆ באיזה משפטים, ניסוחים ואמרות משתמש השד כדי להשיג מטרותיו?
- ◆ באיזה דימויים משתמש?
- ◆ מי הם בני בריתו (רגשות אחרים ודמויות אחרות) שמסייעים בידו להשתלטותו?
- ◆ מה הן השפעותיו של השד בתחומים רבים?
- ◆ מה הן נסיונותיו של הקורבן לתגובה לשד, ואיך השד מכניע אותם?
- ◆ לקראת סוף הסצנה לגלות כיסי התנגדות, דרכי תגובה מוצלחות של הקורבן.
- ◆ איזה מצבים, מחשבות, נסיונות מפחידים את השד וגורמים לו לחשוש?
- ◆ איזה נוסחים, משפטים או מחשבות משתמש הקורבן כדי להקטין השפעת השד?

מפה של שיחה מחצינה / הצהרת עמדה – ציוני דרך

מפה זו מתאימה הן להחצנת הבעיה והן לשיחה על היוצא מן הכלל (unique outcome).

שיחה מחצינה מכילה ארבעה קטגוריות של שאלות:

- **שיום - משא ומתן להגדרה של הבעיה/הקושי או התוצאה הייחודית:**

○ קרובה לחוויה

○ ספציפית

○ לא מבנית (לא דיאגנוסטית)

(כאלטרנטיבה להגדרה רחוקה מהחוויה, כללית ואו מבנית).

- **מיפוי – שאלות של השפעה יחסית:**

על: רגשות, מחשבות, יחסים ומעשים

על ציר התחומים: מיפוי השפעות הבעיה/הקושי או היוצא מן הכלל בשטחים שונים של החיים כגון:

תקוות	יחסי משפחה	בית
חלומות	יחסים עם עצמי	עבודה
ערכים	חברויות	בית ספר
אפשרויות עתידיות	מטרות	חברים

על ציר הזמן (היסטוריציה) מתי יותר ומתי פחות? ממתי התחיל?

הכוונות, המטרות והטקטיקות של הבעיה

שאלות על יחסים - היחסים בין קשיים או בעיות שונות, או של יוצאים מן הכלל שונים, והיחסים בין

אילו לאילו.

- **הערכה - של ההשפעות של הבעיה או התוצאה הייחודית בשטחים אלו של החיים.**

○ האם זה בסדר או לא בשבילי?

○ איך מרגיש לגבי השפעה זו?

○ מה עמדתך לגבי השפעה זו?

○ האם זו התפתחות חיובית או שלילית?

○ או אולי שניהם או אף אחת מהם? או משהו ביניהם?

- **הנמקה - הנמקה של ההערכה:**

○ למה זה בסדר או לא בסדר בשבילך?

○ למה אתה מרגיש כך לגבי התפתחות זו?

○ האם תוכל לספר לי סיפור על חייך שיעזור לי להבין מדוע יש לך עמדה כזו כלפי התפתחות זו?

○ לאיזו העדפות, ערכים, שאיפות, חלומות, מחויבויות העדפה זו קשורה אליה?

דוגמאות של שאלות לפי קטגוריות שונות
במפה של שיחה מחצינה על בעיה או יוצא מן הכלל

שיום	שיום
<ul style="list-style-type: none"> ○ איך היית מכנה הצלחה או יוצא מן הכלל הזה? ○ תאר דוגמא של מצב בה היא באה לידי ביטוי. <p>מה מטרותיך שלך - לעתיד קרוב ורחוק</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אם ההצלחה הזו הייתה מרכזית הרבה יותר איך היו נראים חייך עכשיו? ○ לאן רוצה הצלחה זו להביא אותך? ○ אם היה תלוי ברצונך איך היה נראה עתיד שלך? ○ מה היתה ההצלחה מעדיפה שתחשוב על עצמך? <p>מיפוי השפעות היוצא מן הכלל או ההצלחה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ מה גורמת לך הצלחה זו לעשות? ○ מה גורם לך היוצא מן הכלל לחשוב? ○ מה התוצאות של התמודדות זו? ○ מה גורם לך היוצא מן הכלל הזה לחשוב על עצמך? <ul style="list-style-type: none"> ○ איך השפעת היוצא מן הכלל גורמת לך לחשוב על יחס אחרים אליך? ○ מה גורמת לך ההצלחה לחשוב על יכולתיך? <p>השפעה יחסית על הבעיה (זמן, כמות, משקל, איכות)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ עד כמה משפיע ההצלחה על חייך? ○ מתי התמודדות כזו משפיע חזק יותר ומתי חלש יותר? ○ מתי נמצאת התמודדות זו ומתי לא? ○ באיזה הקשרים ההצלחה מופיעה יותר ובאיזה פחות? <p>ההיסטוריה של היוצא מן הכלל</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ מתי התחילה ההצלחה להראות פניה? ○ מה היו הצעדים שלקחת לפני כניסת להתמודדות 	<ul style="list-style-type: none"> ○ איך היית קורא לבעיה? ○ תאר דוגמא של מצב בא היא נמצאת. <p>מה מטרותיה של הבעיה - לעתיד רחוק וקרוב</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ מה הייתה הבעיה רוצה שתעשה עכשיו? ○ מאיזה מעשים שתעשה הייתה הבעיה מקבלת סיפוק? ○ מה מתכננת עבורך הבעיה 'לכשתהיה גדול'? ○ מה הייתה הבעיה רוצה שתחשוב על עצמך? <p>מיפוי השפעותיה של הבעיה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ מה גורמת לך הבעיה לעשות? ○ מה גורמת לך הבעיה לחשוב? ○ מה התוצאות של השתלטות הבעיה? ○ מה גורמת לך הבעיה לחשוב על עצמך? ○ מה היא גורמת לך לחשוב על איך אחרים מתייחסים אליך? <ul style="list-style-type: none"> ○ מה גורמת השפעת הבעיה עליך לחשוב על יכולתיך? <p>השפעה יחסית של בעיה (זמן, כמות, משקל, איכות)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ עד כמה משפיע הבעיה? ○ מתי לבעיה השפעה חזקה יותר ומתי חלשה יותר? ○ מתי מבקרת הבעיה ומתי לא? ○ באיזה הקשרים יש לה יותר השפעה ובאיזה פחות? <p>ההיסטוריה של הבעיה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ מתי התחילה הבעיה? ○ מתי אתה זוכר שנכנסה הבעיה בפעם הראשונה

מוצלחת זו?	בחיך?
<p>○ האם אתה זוכר את הנסיונות שעשית לפני הצלחה זו?</p> <p>הדרך להצלחה להתגבר על הבעיה</p> <p>○ מה אתה אומר לעצמך כדי להתמודד או להצליח?</p> <p>○ איך אתה מגייס כוחות כדי להתמודד מול הקשיים?</p> <p>○ מה הדרכים או הצעדים שאתה לוקח כדי להגיע לתוצאה ייחודית זו?</p>	<p>○ מה היו התנאים המקדימים לדריסת רגלה הראשונה?</p> <p>הטקטיקות של הבעיה</p> <p>○ מה אומרת לך הבעיה כדי להשתלט על חיך?</p> <p>מה היא לוחשת לך באוזן כדי לשכנעך?</p> <p>○ מה משפטי המפתח שהיא משתמשת כדי לגייס אותך?</p> <p>○ מה הדרכים של הבעיה למשוך או לפתות אותך?</p>
<p>בני ברית של ההצלחה</p> <p>○ האם יש תכונות אחרות שמסייעות להתמודדות זו?</p> <p>○ האם יש אנשים אחרים שמסייעים להצלחה זו?</p> <p>○ האם יש חוויות מהעבר שאתה מגייס או נזכר כדי לחזק את הצלחותיך?</p>	<p>בני ברית של הבעיה</p> <p>○ באיזה תכונות אחרות משתמשת הבעיה כדי להשיג את מטרתך?</p> <p>○ איזה אנשים מגייסת הבעיה לעזרתך?</p> <p>○ איזה חוויות מהעבר הבעיה מקרינה לך כדי לגייסך?</p>
<p>שאלות של הבדל</p> <p>○ איך מצב זה המועדף עליך דומה למה שהיית רוצה להיות?</p> <p>○ איך הצלחה זו שונה ממה שהיה בעבר?</p> <p>○ איך שונה הרגשתך כאשר ערך או רצון זה משתלט לעומת כאשר הם אינם משתלטים?</p>	<p>שאלות של הבדל</p> <p>○ איך מצב זה של השפעת הבעיה שונה ממה שהיית רוצה להיות?</p> <p>○ איך מצב קושי זה שונה ממה שהיה בעבר?</p> <p>○ איך שונה הרגשתך כאשר חלק זה משתלט או כאשר חלק זה אינו משתלט?</p>
<p>הערכה</p> <p>○ איך המקרה היוצא מן הכלל הזה עבורך?</p> <p>○ האם זה חיובי או שלילי עבורך? מועדף או לא מועדף עבורך?</p> <p>○ מועיל או לא מועיל, מתאים או לא מתאים לשאיפותך?</p>	<p>הערכה</p> <p>○ איך השפעה זו של הבעיה עבורך?</p> <p>○ האם זה חיובי או שלילי עבורך? מועדף או לא מועדף עבורך?</p> <p>○ עד כמה זה מועיל או לא מועיל למטרותיך?</p> <p>○ האם זה מתאים או לא מתאים לשאיפותך?</p>
<p>הנמקה</p> <p>○ הסבר למה זה מועדף או לא מועדף?</p> <p>○ לאיזה תוכניות לגבי עצמך זה מתאים?</p> <p>○ לאיזה ערכים שלך זה מתנגד?</p>	<p>הנמקה</p> <p>○ הסבר למה זה מועדף או לא מועדף?</p> <p>○ לאיזה תוכניות לגבי עצמך זה מתאים?</p> <p>○ לאיזה ערכים שלך זה מתנגד?</p>

היוצא מן הכלל unique outcome

Unique Outcomes - תוצאות ייחודיות, יוצאים מן הכלל, איים ירוקים ורגעים נוצצים

○ הם שמות שונים לתיאור התנסות שהיא לא צפויה על פי הסיפור הבעייתי.

○ הם התנסויות שהבעיה לא הייתה שמחה על קיומם.

○ הם אירועים או מעשים שקשה היה לחשוב שיקרו על פי הסיפור רווי הבעיה.

בדרך כלל אירועים כאלו עולים כבר בתיאור הבעיה. להלן מספר נקודות העוזרות לשימת לב, להתמקדות ולהאיר בזרקור את התוצאות הייחודיות.

הנחיות לשימת לב ולמציאת 'תוצאה ייחודית'

← הנחת יסוד שקיימות תוצאות ייחודיות בכל סיפור אפילו אם הבעיות מנסות להאפיל עליהן.

← תוצאה ייחודית יכולה להיות: תכנית, פעולה, הרגשה, אמירה, הצהרה, תכונה, רצון, חלום, אמונה, יכולת או מחויבות.

← הרצון לשינויה של הבעיה והפעולה של הליכה לטיפול הם כבר תוצאה ייחודית לשליטה של הבעיה.

← האזן לאמירות שסותרות מה שהיה צפוי שהבעיה תרצה. כאשר זה קורה נסה להתעכב ולשאל על כך.

← אנשים שמים פחות לב ליוצאים מן הכלל ונותנים להם פחות משמעות מאשר לבעיות.

← אל תקבל בקלות אירועים, בהם לא היתה הבעיה, שמתוארים כמקריים. ברר מה עשה או חשב האדם בזמנים אלו שעזר לפעול שלא על פי מה שהבעיה היתה מכתובה.

← אם האדם ביישן מדי לספר על הצלחותיו גייס מישהו אחר לעשות זאת. קרי, שאל את האדם האם חברו, קרוב משפחתו או אדם אחר שהיה כאן היה יכול לספר על הצלחותיו.

← שאל באופן מפורש על זמנים ומקרים בהם הבעיה לא היתה במקום.

← הבחן בין כוונות למעשים. לעתים על אף שהבעיה משתלטת על המעשה עדיין היתה קיימת כוונה שונה.

← שימו לב גם לזמנים שלבעיה היה פחות השפעה גם הם יכולים להיות יוצא מן הכלל.

← תמיד יכול להיות יותר גרוע. אם כך נשאלת השאלה איך האדם הצליח או בחר לא להגיע למצב הגרוע יותר.

← ניתן לשים לב לנעדר אבל רמז *absent but implicit*. מאחורי תלונה על קושי עומד הרצון לחוסר הקושי, להפחתתו או לאי קיומו.

ההתנסות או המקרה נחשבות תוצאה ייחודית רק אם הן נחשבות כך על ידי האדם המתיעץ עמנו. תמיד יש לבדוק את המשמעות והערך של התוצאה הייחודית עבור אותו אדם שאנו עובדים איתו.

שאלות להזמנה של תוצאות ייחודיות

אם לא עולה אירוע כזה ניתן לגשש לגביהם על ידי שאלות דומות למפורטות לקמן:

השפעה יחסית על ציר הזמן

- ← האם היה זמן ש"ויכוחים" יכלו להשתלט אבל לא השתלטו?
- ← מתי הפעם האחרונה שילדך כן הלך לבית הספר?
- ← האם עבר לילה בשבוע האחרון שלמירי לא היו פחדים?
- ← האם יש זמנים שהשפעת הבעיה קטנה יותר?

השפעה יחסית בתחומים שונים

- ← האם הדכאון משפיע על כל תחומי חיךך?
- ← באיזה תחומים הוא משפיע יותר ובאיזה פחות?

יכול להיות יותר גרוע

- ← איך הצלחת לגרום לכך שהמצב לא יותר גרוע?
- ← איך אתה מסביר שלא התייאשת ובאת לבקש עזרה?

הקשיים מגדילים את הגיבור

- ← איך על אף כל הקשיים אתה ממשיך את חיךך?
- ← איך על אף הקולות החזקים של ביקורת ושפיטה עצמית הצלחת לעשות את כל מה שעשית?

הנעדר אך רמוז

- ← את מה הבעיה מנסה למחוק?
- ← מה היה הדכאון מעונין שתשכח או לא תזכור?
- ← מה היית רוצה שיקרה לולי קושי זה? איך לא איבדת את הרצון הזה?

תרגיל היוצא מן הכלל

1. המרואיין יספר על בעיה שמציקה לו (לא קשה מדי).

⇐ על המרואיין לבחור Unique Outcome - תוצאה ייחודית, יוצא מן הכלל, רגעים נוצצים, סדקים בסיפור או סתירות לסיפור הבעייתי. בדרך כלל אירועים כאלו עולים כבר בתיאור הבעיה.

כאשר עולה תוצאה ייחודית ניתן לשאול כדלהלן:

⇐ מתי היה הפעם האחרונה שזה קרה?

אם לא עולה אירוע כזה ניתן לגשש לגביהם על ידי שאלות דומות למפורטות לקמן:

⇐ האם היה זמן ש"ויכוחים" יכלו להשתלט אבל לא השתלטו?

⇐ מתי הפעם האחרונה שילדך כן הלך לבית הספר?

⇐ האם עבר לילה בשבוע האחרון שלמירי לא היו פחדים?

2. יש לבדוק איזה ערך יש לאירוע המוזכר אצל האנשים.

⇐ האם היתה זו חוויה חיובית או שלילית עבורכם?

⇐ האם היית רוצה שיהיו יותר אינטראקציות כאלו בעתיד?

3. שלב הבא לבדוק למה הדבר חשוב או לא חשוב עבורו, מועדף או לא מועדף עבורו?

4. לאחר ראיון של כ-20 דקות על המהדהדים לדבר ביניהם על מספר רב ביותר של UO

שראו משך הראיון. עליהם להיות ספציפים ולהביא חלקים מפורשים של הראיון.

רקימה לסיפור אלטרנטיבי מועדף

1. המרואיין יספר על התפתחות חיובית מהזמן האחרון (בעבודה או בחיים האישיים).
2. שזור את הסיפור בציר הפעילות ע"י שאלת שאלות כגון אלו:
 - ←מה בדיוק קרה או עשית?
 - ←איך הכנת את עצמך לקראת לקיחת צעד זה?
 - ←מה היתה נקודת התפנית שאפשרה לדבר זה לקרות?
 - ←האם הודרכת על ידי דימוי או קול פנימי שלך?
 - ←האם היתה לך תוכנית?
 - ←האם זה קרה מתוך החלטה עצמית או שגם אחרים לקחו חלק או השפיעו על החלטה/שינוי זה?
 - ←איך הגיבו אחרים (מילים, מבטים, קול וכו')?
3. שזור את הסיפור בציר המשמעות/זהות/מודעות על ידי שאלות דומות לאלו המפורטות:
 - ←מה זה אומר עליך כאדם שעשית כך?
 - ←על איזה מאפיינים של האישיות מעידה החלטה זו?
 - ←האם למדת משהו חשוב על עצמך באירוע זה שקשור לתחומים אחרים בחיך?
 - ←מה זה אומר על מטרותיך בחיים? (ניתן להשתמש כאן בכל השלבים של הפיגומים: כוונות, מטרות, ערכים, משמעות, אמונות, חלום, חזון, עקרונות ומחויבויות המתקשרת חזרה למישור המעשיות).
4. שאל לגבי זמן בעבר שיש לו קשר עם התוצאה הייחודית (היוצא מן הכלל) או המשמעות של התוצאה הייחודית בשאלות כגון אלו:
 - ←האם היו זמנים בעבר שעשית דברים כאלו? על איזה דוגמה אתה חושב?
 - ←מתי פעם ראשונה שאתה זוכר סיפור שמבטא ערכים והעדפות אלו?
 - ←עכשיו שאתה מזהה את המעלה הזאת אצל בן זוגך האם אתה נזכר בזמנים אחרים שחווית מעלה זו בו?
 - ←איזה זמן בחיך מדגים בצורה הטובה ביותר מעלה זו שלך? איזה מקרה בולט עבורך מהזמן ההוא?

5. שזור את הסיפור של האירוע בעבר בציר המשמעות/זהות/מודעות כבסעיף 2.

6. שאל שאלות המקשרות את האירוע בעבר עם האירוע העכשווי.

← עכשיו שאני מבין את יסודו בעברך, האם אתה רואה איך ההתפתחות החדשה הזו ביחסיך מובנית לי אף יותר?

← אם יכולת לשאול את עצמך של העבר מה היא חושבת על ההתפתחויות החדשות מה היא היתה אומרת?

← כאשר אתה חושב על האירוע בעבר, האם זה שם את ההתפתחות החדשה באור אחר?

7. שאל שאלות שירחיבו את הסיפור לתוך העתיד.

← אם אנו מסתכלים על האירועים שדיברנו עליהם ככיוון בחיך, מה אתה מצפה יהיה הצעד הבא שלך?

← האם הסתכלות באירועים אלו היום יש להם השפעה על איך שאתה רואה את עתידך?

← מה יהיה בעתיד אם תמה זו תהיה יותר מרכזית בחיך?

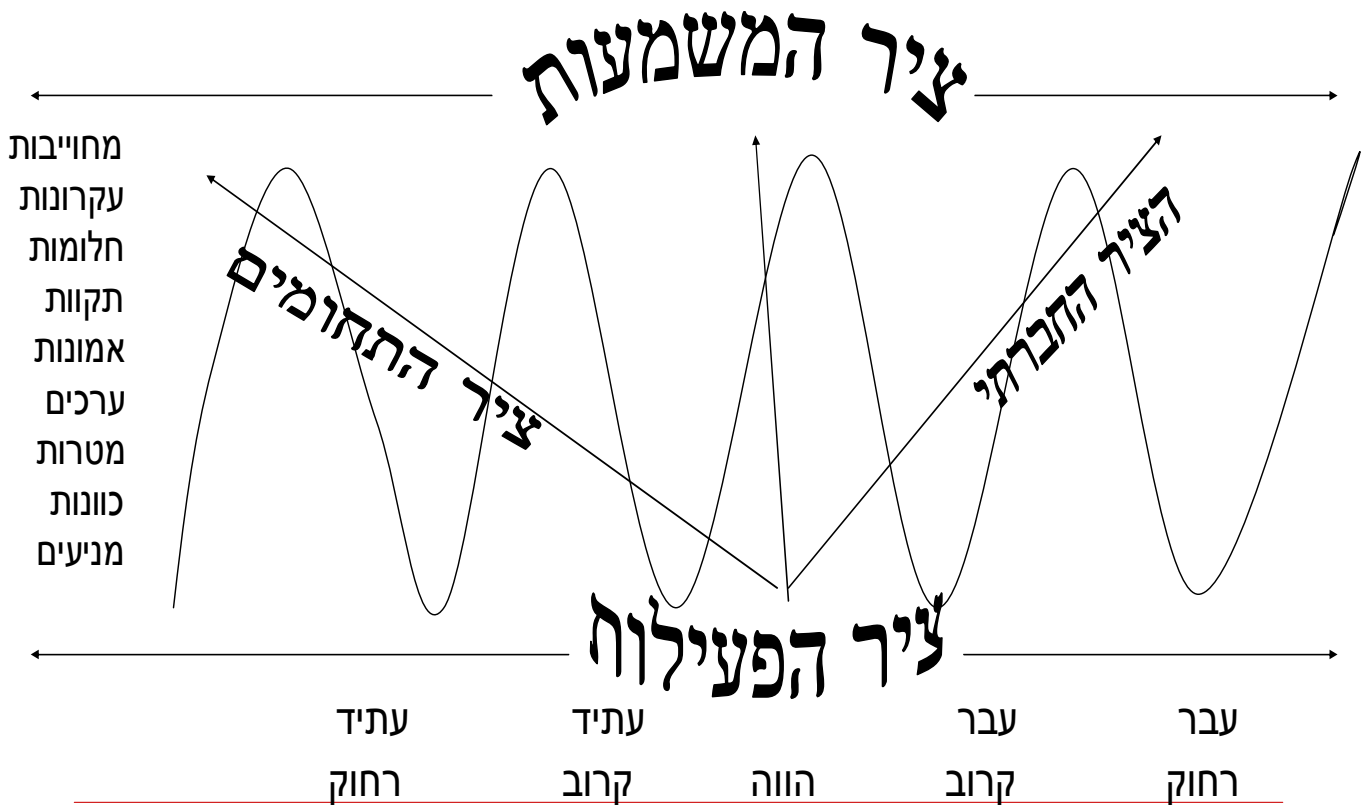
מבוסס על

Freedman, J. & Combs, G., (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: W.W.Norton. pp. 101-104.

עשייה נרטיבית הקרובה לליבך

1. איזה עשייה נרטיבית מתוך אלו שלמדנו עד עתה קרובה ביותר לליבך?
2. מתי שמעת/ראית/קראת עשייה זו בפעם הראשונה? ומתי התחלת להשתמש בה?
3. מדוע עשייה זו חשובה לך? מדוע אתה/חושבת/שזאת עשייה קרובה לליבך?
4. מה אומרת לך עשייה זו על אמונותיך לגבי האדם, החברה והעולם?
5. האם אי פעם הטלת ספק בעשייה זו? באיזה הקשר או מצב?
6. מתי אתה מוותר על עשייה זו? האם יש מצבים בהם לא היית משתמש בעשייה זו? מתי ולמה?
7. מה אתה/חושבת/על עשייה זו עכשיו (בסוף הראיון)?
8. איזה שם היית נותנת/לתרגיל זה?

המטפורה הנרטיבית - החיים כסיפור



מפה לתיווך משמעות

לאחר שנמצא יוצא מן הכלל מועדף ניתן לתווך מציר פעילות לציר משמעות.

שיום

- איך הייתה קוראת להתפתחות זאת?
- איזה סוג התפתחות היא?

שאלות של התאמה

- האם התפתחות זו מתאימה למה שהבעיות רוצות ממך בחיים?
- איך התפתחות זו מתאימה עם הדרכים בהן את/ה מעדיפה לראות את עצמך?
- האם יש עוד דברים שעשית לאחרונה שמתאימים עם צעד או פעולה זאת?

היסטוריזציה של פעילות

- איך התכוננת לקראת לקיחת צעד זה?
- מה עשית כדי להגיע להתפתחות זו?
- מה היו הצעדים הקטנים לפני התפתחות זו או לקראתה?

שאלות לגבי מטרות ויעדים

- כאשר אתה חושב על מה היה כרוך בצעד זה שלך, לאיזה שימוש, מטרה או יעד אתה רוצה להשתמש בזה?
- לאיזה יעד ומטרה שיש לך בחיים מתאים צעד זה שלקחת?

שאלות לגבי ערכים ואמונות

- למה חשוב לך להשתמש בזה למטרה זו?
- לאיזה ערכים שחשובים לך קשורה ההעדפה שלך של התפתחות זו?
- על איזה ערכים שלך מעידים הצעדים שלקחת כדי להשיג התפתחות זו?

שאלות לגבי תקוות וחלומות

- איזה תקוות וחלומות יש לך לחייך שקשורים לערכים, מטרות ויעדים אלו שלך?
- איזה חזון יש לך לחייך ובכלל המבוססים על ערכים ואמונות אלו?

שאלות לגבי עקרונות ועמדות בסיסיות

- על איזה עמדה ועקרון בסיסיים מעידים תקוות וחלומות אלו?
- איזה דרך חיים היא זו שמכילה את כל התקוות, אמונות, וערכים שהזכרת? איך היית קורא לה?

שאלות לגבי מחוייבויות

- על איזה מחוייבויות מעידה דרך חיים זו?
- על איזה דברים היית עומד או פועל שנובעים מדרך חיים זו או מעמדות ועקרונות אלו?
- לאן הוביל אותך השיחה והחשיבה על ערכים ומחוייבויות אלו?
- אם היו יותר מדברים אלו בחייך מהו הצעד הבא שהיית עושה?
- איך היו יכולים החיים שלך להראות יותר כפי שהיית רוצה לו היו יותר מערכים ומחוייבויות אלו בחייך?
- אם תבצע חלק מצעדים אלו איך לדעתך יראו אותך האחרים?
- אם הדברים לא יתפתחו כרצונך וכתקוותיך מה תעשה כדי לא להפנות גב לערכים ומחוייבויות אלו שדיברנו עליהם?

תרגיל לשיחה על קישורי חיים

למרואינת – חישבי על הצלחה או התפתחות מועדפת מהזמן האחרון בחיך. חישבי על אדם או דמות מהעבר שלא היתה מופתעת לשמוע עליהן. אדם או דמות שהיה/היתה מתעניינת ורוצה לדעת על הצלחותיך, נקודות השיא בחיך ו/או התפתחויותיך המועדפות. כשאנו אומרים אדם או דמות זה יכולה להיות כל דמות משמעותית כגון: בן משפחה, חבר, מורה, מדריך, דמות קולנועית או טלוויזיונית, דמות ספרותית או מיתולוגית, דמות מקראית או תרבותית אחרת, חיית בית, בובה או משחק אחר.

שאלות

- ספרו בבקשה על הדמות הזו, איך היתה לבושה? מה היו הריחות והטעמים הקשורים אליה? האם היו לה תנועות או צורת דיבור מיוחדים?
- מה יכולה הייתה הדמות הזו לראות בך (תכונות אופי, ערכים, שאיפות, חלומות, חזון מוסרי, מחוייבויות ועקרונות) שהיה גורם לה ענין ואמונה בהצלחותיך?
- איך הוא/היא/זה שמו לב לדברים אלו בך? האם ראה משהו בהתנהגות, בגישה, בהקשר או כל דרך אחרת שרמזה לו על התכונות האלו שהכיר בך?
- האם את/ה מבינה מה היה בך שהם העריכו בזמן ההוא של חיך, שאחרים לא שמו לב אליו?
- האם ובאיזה דרך הראה לך את ההכרה והאמונה בדברים אלו? האם אמר זאת מפורשות, אם כן איך? ואם לא מתוך מה הבנת זאת?
- האם תוכלי לספר על הדרכים בהן אדם/דמות זו הזמינה אותך לתוך חייהן, להתחבר לדברים שהיו חשובים להם?
- איזה השפעות היו להכרות עם אותה דמות ו/או ההזמנה שלהם לתוך חייהם על חיך או עבודתך? האם שינתה את חיך ועיצבה אותן שונה ממה שהיו ללא הכרות זו?
- מה היה באדם או דמות הזו שהערכתם?
- מה הרגשתך היתה ההשפעה של קשר זה על חייה של אותה דמות? מה גורם לך לחשוב כך? ואיך ראיתה את זה בו?

- על איזה ערכים, חלומות, שאיפות, מחוייבויות ועקרונות מעידה הערכה שלכם את אותו בן אדם או דמות והדברים שהיו בו?
- האם יש זמנים שיש לכם שיחות (אמיתיות או ווירטואלית)?
- איך הייתם מנהלים שיחה עם אותו אדם או דמות על הצלחותיכם בחייכם?
- האם יש זמנים שהם נותנים לכם ייעוץ (אמיתי או וירטואולי)?
- איך היה מרגיש עכשיו לדעת על הצלחותיך וההתפתחויות המועדפות שלך?
- אם האדם או הדמות יכלו להיות פה איתנו עכשיו, מה היו אומרים לכם על התפתחויותיכם המועדפות?
- מה הוא מקווה בשבילכם ומה נותן לו לחשוב שזה ראוי עבורך?

לומר שוב שלום - SAYING HULLO AGAIN

החייאה מעצימה של יחסים שנשכחו/אבדו

חשוב על אנשים שהיו בחייך ואבדו (מתו או נפרדו ממך). בחר אדם מסוים, דמות לא קונפליקטואלית, אליה הרגשת בעיקר רגשות חיוביים. נסה לשחזר אדם זה בתקופה שלפני הפרידה: פרטים פיזיים, ריחות, קווי אופי, התנהגות, ארועים או שיחות איתו.

שאלות

אם האדם יכול היה לראות ואו להרגיש ולחוש ואולי לדבר אתכם עכשיו,

1. מה היה אומר לכם?
2. מה אתם מרגישים שהוא היה מעריך בכם?
3. מה הוא ראה בכם שגרם לו לגבש את ההערכה הזו כלפיכם?
4. אלו תכונות, מעשים ו/או התפתחויות שלכם גרמו לו לפתח את ההערכה הזו?
5. מה בו, בערכיו, בדברים החשובים לו ו/או בחייו גרמו לו להעריך דברים אלו בכם?
6. מה היו דברים אלו או אחרים נותנים או תורמים לו? ולמה?
7. האם זה טוב/חשוב/עוזר לכם לשים לב למה שהוא/היא מעריכים בכם?
8. כיצד הוא היה רוצה שתרגישו עכשיו בחייכם, האם היה רוצה שתהיו שמחים, עצובים בהקשר שלהם?
9. האם במהלך השנים הצלחתם לשמור עמם על קשר ו/או להיתמך על ידם? אולי דרך חלומות? זכרונות? רגשות? סימנים מיוחדים?
10. האם ניהלתם שיחות עמם? אם כן, מה היו תוכן הדו-שיח?
11. באילו דרכים החיבור אליהם יכול לעזור או כבר עוזר לכם בחיים?
12. האם הם יסכימו לעזור לכם מעתה והלאה מתי שאתם תהיו זקוקים להם? (בין אם זה דרך היזכרות, חלומות, שיחות או הרגשות)

מפת כל המפות – מורה נבוכים

הקשבה

- שפה קרובה לחוויה Experience close language
- פירוק ופירוט Unpacking
- האטת הקצב Slowing down
- עקיבה זהירה – זיגזוג
- אי ידיעה וסקרנות
- לחזור על הדברים שנאמרו ולאפשר עריכה

Self Agency

- לכל האורך תמיד לבדוק עם מטופל
- האם מתאים לו?
- אחרי חזרה על דברים שנאמרו לשאול: האם רוצה לדבר על זה או על משהו אחר?
- איך הולכת השיחה?
- לעיתים להתחיל את השיחה במציאת UO ובנייה של מקום לעמוד בו, שממנו אפשר למנף התייחסות לקושי. במיוחד נכון בטראומה אבל לא רק.

שיחה מחצינה (הן לבעיה והן ל-UO)

- שיום הבעיה
- מיפוי השפעות הבעיה (שאלות של השפעה יחסית)
- מיפוי השפעות האדם על הבעיה
- הערכה
- הנמקה
- גילוי UO

גילוי מקור הבעיה בשיח חברתי תרבותי

- איזה רעיונות מקובלים מחזקים את קולה או כוחה של הבעיה?
- האם יש מאפיינים בהקשר שקשורים למעמד חברתי (למשל מגדר)?

- לבדוק את פעילות הכח, למשל בניצול, לא רק האקט אלא גם הכח הפיזי והפסיכולוגי המופעל.

מפה של עריכה מחדש או עיבוי סיפור המועדף

○ גילוי UO

○ צירים

❖ ציר המשמעות (מפה מפורטת בהמשך)

- שימוש בנוף של פעילות (landscape of action)
- נוף של משמעות וזהות (landscape of identity) המעבר ביניהם.

❖ ציר התחומים

- גילוי יוצאים מן הכלל נוספים בתחומים שונים בהווה.

❖ ציר הזמן

- גילוי עוד אחד בעבר קרוב
- גילוי בעבר רחוק
- מעבר אל העתיד
- רקימה של סיפור

❖ ציר החברתי - מפה של קישורי חיים re-membering

- מי ראה את זה בך או לא היה מופתע מכך
- מה ראה בך שגורם לו לא להיות מופתע
- מה ראית והערכת בו
- מה תרמת לו
- בכל סיפור יש לפחות כלב

על פי ויגוצקי להתחיל מהידוע והקיים וליצור פיגומים (תיווך) לאפשרי ופוטנציאלי.

קבוצות עדות חיצוניות

למצוא קבוצה של אנשים (משפחה, חברים, אנשי מקצוע, מתוך רשימה של אנשים שעברו קשיים דומים) שיהדהדו למשפחה או פונה.

הידהוד

- מה דיבר אליך
- איזה דימוי על האדם עולה לך בזמן שאתה שומע סיפור
- למה זה מדבר/נוגע בך?
- לאן ההקשבה לדברים לוקחת אותך, או עושה אותך שונה ממה שהיית?
- איזה שאלה פותחת וסקרנית יש לך עבורו?

המטפל

- שקיפות
- Taking back practices החזרה
- Decentered but influential

הנחיות לכתיבה נרטיבית לקליינט

- בחרו ביוצאים מן הכלל, התפתחויות מועדפות, רגעים נוצצים, התמודדויות, דמויות מיטיבות וכו'.
- השתמשו בשפה הקרובה למטופל
- השתמשו בשפה מחצינה
- הרבו ופיתחו אפשרויות, אופציות, דרכי הסתכלות שונים (מתוך הדברים שנאמרו)
- בידקו קשרים בין יוצאים מן הכלל שונים ובין אנשים שונים
- היו טנטטיביים, סקרניים, שואלים.
- שאלו שאלות פותחות, מקדמות
- שאלו גם שאלות על העתיד
- השתמשו בשאלות קישורי חיים
- עברו מנוף עשייה לנוף זהות/משמעות וחזור

קוים מנחים למפגש ישיח מוגן בית ספרי: צוות חינוכי, הורים ותלמיד.

כללים בסיסיים

- ◆ המפגש יונחה על ידי היועץ החינוכי או כל אדם הבקיא בצורת עבודה זו.
- ◆ כל הנוגעים בדבר כולל ההורים והתלמיד יפגשו יחד.
- ◆ במידת האפשר יוסבר התהליך לכל אחד מהנוגעים בדבר לפני המפגש ותקבל הסכמתם לתהליך וכלליו. אם לא הייתה הזדמנות להכנה, המנחה יסביר את התהליך בתחילת הפגישה ויבקש הסכמת כולם לתהליך ולכללים.
- ◆ הפגישה בדרך כלל תארך בין שעה לשעתיים. על המנחה לשמור על זמנים מוקצבים לכל אחד, כך שקולו של כל אחד יוכל להישמע ושאפשר יהיה לסיים את כל שלבי התהליך. האפקטיביות של המפגש לא תלויה באורך התגובות וההסברים של המשתתפים אלא באפקט המצטבר של ריבוי הדעות והקולות.
- ◆ כשמדובר על הקשיים, כל אחד ישתדל במידת האפשר, לדבר על עצמו ולא על האחר. כאשר מדברים על התלמיד כל אחד יכול לדבר על ההתנהגות והשפעותיה עליהם, אבל לא ידבר על התלמיד (אפשר לומר התנהגות הילד מפריעה לי בשיעור, אבל לא הילד מופרע).
- ◆ כל אחד יאמר את דעתו ולא יערך ויכוח, תגובה או דיון. זו הזדמנות למשמע מגוון דעות.
- ◆ תינתן תמיד הזדמנות לתלמיד לפתוח כל סבב, אולם אם הוא מעדיף לדבר בסוף סבב או לעתים אף לא לדבר כלל נאפשר לו זאת.

סבב ראשון - יכולות

- (ניתן לרשום את הדברים שיאמרו על לוח, או שהמנחה ירשום אותם על דף ובסוף הסבב יסכם אותם בקול לפני המשתתפים).
- ◆ כל אחד יתאר במספר מילים את: הכשרונות, יכולות, מיוחדות, ו/או מעלות של התלמיד.

- ◆ אפשר להתחיל בילד על ידי שאלות כגון: איזה דברים אתה אוהב לעשות? במה אתה טוב במיוחד? איזה כשרונות או מעלות יש לך?

סבב שני – מכשולים/דאגות

- (ניתן לרשום את הדברים על לוח, או שהמנחה ירשם ויסכם אותם בקול בסוף הסבב).
- ◆ כל אחד יספר מה הם הדברים שמהווים מכשול או מונעים את הדברים שנמנו לעיל לבא לידי ביטוי או להתפתח יותר. או בניסוח אחר, כל אחד יאמר מה מדאיג אותו לגבי עתידו של התלמיד.
- ◆ כמו כן, יסבירו בקצרה את ההשפעות של מכשלות, מניעות ו/או דאגות אלו עליהם (על הרגשותיהם, מחשבותיהם, התנהגותיהם והיחסים שלהם).
- ◆ המשתתפים יונחו להמנע ככל האפשר מהגדרות מכלילות ומתייגות ויתבקשו להשתמש בשפה מחצינה לגבי הבעיות.

סבב שלישי - סיעור מוחין

- ◆ בסבב זה יעשה סיעור מוחין בו כל אחד יעלה רעיונות לגבי הנחיות ופתרונות מעשיים לסיוע בהתמודדות עם הקשיים ולפיתוח היכולות של התלמיד.
- ◆ עדיף שאנשים ידברו על מה הם יכולים לעשות ופחות על מה אחרים יכולים לעשות.
- ◆ חשוב שבסבב זה לא יבטלו רעיונות מיד ורק בסוף הסבב יתנו במיוחד לתלמיד לומר מה נראה לו ומה לא ולמה.

סבב רביעי - אחריות

- ◆ בסבב זה מחליטים על חלוקת האחריות בין המשתתפים. מי, איך ומתי כל אחד לוקח על עצמו לתת יד.
- ◆ ניתן לכתוב את ההחלטות ושכולם יחתמו עליהן.

סבב חמישי - הידהוד

- מה דיבר, נגע ו/או ריגש כל אחד בפגישה?
- מה היה משמעותי עבורך בפגישה?
- מה במיוחד תזכור ממפגש זה?

תרגיל סיכום באווירה פואטית

א. התחלקו לשלשות.

ב. עשו סבב בו כל אחד ירואיין על מה שהוא לוקח מההשתלמות?

עשו זאת בעיגון כפול:

❖ מה דיבר אליך במיוחד בהשתלמות זו (להיות ספציפי)?

❖ איפה דבר זה נגע בך בניסיוןך האישי (להיות ספציפי)?

❖ האם זה מתחבר לערכים, אמונות, חלומות ו/או שאיפות שלך, ואם כן איך?

❖ איפה לקח אותך הקורס? איפה אתה אחרת היום מאשר היית שהתחלת את

הקורס?

ג. בזמן שכל אחד מרואיין המשתתף השלישי ירשום מתוך (ולא את כל) דברי

המרואיין/מספר:

❖ מילים בולטות

❖ ביטויים משמעותיים

❖ מטאפורות

על הדברים שהוא רשם להיות בלשון המספר ללא הוספה, עריכה או שינוי.

ד. לאחר סבב ששלושת המשתתפים סיפרו ורואיין ירשום כל אחד מחברי הקבוצה במספר

דקות שיר מהמילים, משפטים ומטאפורות שרשמו על חבר קבוצה אחר שסיפר.

השיר אינו צריך להיות שיר במובן של הצמדות לכללי כתיבת שירה (חרוזים, אורך ומשקל).

ניתן לערוך אותו בדרכים הבאות:

❖ להשאיר את הרשימה כפי שנכתבה

❖ להוסיף פה ושם מילים

❖ לשנות את הסדר

ה. במליאה (או בקבוצות הקטנות) יעשה סבב שני בו יוקראו השירים פעם או פעמים.

המספר שמוקרא לו השיר על דבריו מוזמן להיות בעמדת מקשיב לשירה.

ביבליוגרפיה

ווייט, מ. ואפסטון, ד. (2000) אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות, תל-אביב, צ'ריקובר.
יובל-שני, ב. (עורכת) (2004). היבטים נרטיביים בעבודה סוציאלית שיטות התערבות (שם זמני) משפחה
והגירה. חיפה: מפעלי אגודת הסטודנטים.
שליף, י. (תשס"ה). העצמה ופיתוח משמעות לאנשי מקצוע בתקופה של התקפות טרור מתמשכות: יישום
הגישה הנרטיבית, שפיטון, שרות פסיכולוגי ייעוצי, ירושלים: משרד החינוך.
שליף, י. ופארן, ר. (תשס"ז). גישה נרטיבית להעצמת אנשי מקצוע הפועלים במצב משבר: סדנא לאנשי
שפ"י שעבדו עם תושבי גוש קטיף. שפיטון, שרות פסיכולוגי ייעוצי, ירושלים: משרד החינוך.
שליף, י. ופארן, ר. (בדפוס). התערבויות על פי הגישה הנרטיבית לפני ואחרי העקירה של תושבי גוש קטיף
וצפון השומרון. שרות פסיכולוגי ייעוצי, ירושלים: משרד החינוך.

Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York: Norton.

Freeman, J. C., Epston, D., & Lobovits, D. (1997). Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families. New York: W. W. Norton.

McLeod, J., (1997). Narrative and Psychotherapy. London: Sage.

Morgan, A. (2000). What is Narrative Therapy? An easy to read Introduction. Adelaide, SA. Dulwich Centre Publications.

Payne, M. (2000). Narrative Therapy: An introduction for Counsellors. London: Sage.

Russell, S. & Carey, M. (2004). Narrative Therapy: Responding to your Questions. Adelaide, SA: Dulwich Centre Publication.

Shalif, Y. & Paran, R. (2008). Learning from children and adults in times of war: Stories from the shelters in the north of Israel. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*.

Smith, C., & Nylund, D. (Eds.). (1997). Narrative therapies with children and adolescents. New York: Guilford Press.

White, M. (1997). Narratives of Therapists' Lives. Adelaide: Dulwich Centre Publications

White, M. (2007) Maps of Narrative Practice. New York: W.W. Norton

רחל פארן
054-4380746
paran@inter.net.il



ישי שליף
050-4101909
y_shalif@netvision.net.il

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: Norton.

Winslade, J. & Monk, G. (1999). Narrative Counseling in Schools: Powerful & Brief. Thousand Oaks, Corwin Press

Zimmerman, J. L., & Dickerson, V., C. (1996). If Problems Talked: Narrative Therapy in Action. New York: Guildford.

אתרים באינטרנט:

www.dulwichcentre.com.au

www.narrativeapproaches.com

<http://www.narrativetherapylibrary.com>