

# קשר משפחתי

## אנחנו כל הזמן משפיעים על המערכת המשפחתית שלנו ומושפעים ממנה. גבולותיה אינם ידועים, שכן היא אינה מסתיימת בהורים, באחים או בדודים, אלא הולכת גם לאחור דורות על גבי דורות.

ברוב המערכות המשפחתיות יש עניינים

רבים לא סגורים כגון סודות, נטישות ואובדנים, המועברים במערכת הבין-דורית ומשפיעים עלינו בכל הרבדים - הפיזי, הרגשי, המנטלי והאנרגטי. שיטת הקונסטלציה המשפחתית מציעה לנו לבחון את מערכת היחסים במשפחה ואת הקשרים הבין-דוריים שבתוכה

מאת: אורלי בר-קימה

### הנחות היסוד

קונסטלציה משפחתית היא גישה שפותחה בשנות ה-80 של המאה הקודמת על ידי **ברט הלינגר**, ששימש ככומר בצעירותו וחי כמה שנים באפריקה, שבה הושפע מטקסי שבט הזולו. כשחזר לגרמניה עזב את הכמורה והחל להתמחות בשיטות טיפול מערביות

האימון, הטיפול והריפוי - המפנות אותנו, עם מעדרים וקלשונים דמיוניים, ל"חפירות" בתוך עצמנו כדי למצוא את המקור לבעיותינו - גישת הקונסטלציה המשפחתית מציעה להפנות את המבט שלנו החוצה, אל המשפחה ואל הקשרים הבין-דוריים, כדי למצוא בהם את הפתרונות ואת הריפוי שאנחנו מבקשים.

משפחות הן דבר חשוב מאוד, אבל גם מורכב מאוד. אין לי ספק שאיני מחדשת לכם כלום באמירה הזאת, ועל אחת כמה וכמה כשלפנינו תקופת החגים, המרכזת בתוכה מפגשים ואירועים משפחתיים רבים. לעומת שיטות וסדנאות שונות מעולמות הפסיכולוגיה,



ישי גסטר: "המיוחד בשיטה הוא השילוב של הטכניקה, שהיא פיתוח של תופעת ההעברה וההעברה הנגדית הקיימת בעולם הפסיכולוגיה, עם הפסיכודינמיקה. זה מאפשר להציף ולהעלות סיפורים משפחתיים לא ידועים ולא מודעים אל המודע, ולהביא אותם כתופעות וכתחושות גופניות שאפשר לבטא ולרפא הן באינטראקציה האישית בין מטפל למטופל והן במרחב קבוצתי. הכול קורה בדרך ייחודית לשיטה, שנקראת 'תופעת הייצוג'"

כגון פסיכואנליזה, גשטלט, היפנוזה, פסיכודרמה וטיפול משפחתי. רעיונותיו, ששילבו את הידע השמאני של שבטי הזולו עם הגישות המערביות, היו שנויים במחלוקת בקהילה הטיפולית המסורתית בגרמניה של אותה תקופה. הוא נחשב לשובר מוסכמות וספג ביקורות רבות. יש שני רבדים לייחוד ולחידוש של הגישה שהביא: הראשון הוא הטכניקה הייחודית והשני הוא הרעיונות שנוולדו מתוך מה שהתגלה וממשיך להתגלות, בניסיון המצטבר לאורך השנים, כשהשיטה התרחבה והגיעה גם למטפלים נוספים מרחבי העולם ולגישות שונות. לפני שנהדק חגורות ונצא למסע בעולם הקונסטלציה המשפחתית, הנה כמה הנחות יסוד, שהן התשתית להבנת השיטה.

**קיום שדה הפנומנולוגיה, הנחת הבסיס.**

חוכמת התופעה, שבה הולכים מעבר למילים ולחשיבה - אל החוויה, אל התחושות ואל הרגשות, מתייחסים לכל דבר כאל תופעה ובודקים מהן ההשלכות והפרשנויות שלה, אבל לא בראש אלא בתחושות הגוף. לכן, השאלה הכי משמעותית בשיטה היא "כיצד זה מרגיש?" ולא "מה אתה חושב?". בגישה הפנומנולוגית התופעתית, הרעיון הוא לשחרר את הידע המוקדם שלנו, את השיפוטיות והביקורת, להשאיר את כל האפשרויות פתוחות ולהיות אמיצים ופתוחים מספיק לך שהפתרון למצב הבעייתי יכול להגיע ממקום לא צפוי, ממקום אחר במערכת המשפחתית. הבעיה שאנחנו רוצים לטפל בה היא רק השער שדרכו נכנסים לתהליך הקונסטלטיבי. אנחנו מבינים שיש סיבתיות עמוקה לכל התנהלות ושאינו יודעים את פשרה ומוהו הפתרון הנכון, וסומכים על כך שהוא יופיע מתוך התהליך.

**העברה בין־דורית, הנחת היסוד השנייה.**

בעיות במערכות יחסים או בעיות רגשיות וגופניות מבטאות הזדהות עם מצבים לא פתורים שחוו בני משפחתנו בדורות הקודמים. לכן, כדי לאפשר תנועה ושחרור אצלנו, יש לטפל במקור המשפחתי הקדום של הבעיה או הטראומה. ברוב המקרים מגלים התנהלות בעייתית שמושפעת מנאמנות עמוקה לעקרונות משפחתיים ומערכתיים רחבים יותר. הקונסטלציה רוצה להחזיר את השייכות, את האנשים, את

האירועים, את האובדנים ואת המשפטים שלא נאמרו בחזרה לתוך המשפחה, לתוך המערכת, ולתת להם מקום כדי לרפא אותם. אם לא נעשה זאת, הטראומה תמשיך לנהל אותנו ולגדול, ותופיע בדורות הבאים באופנים שונים כגון תקיעות בחיים, מחלות וקשיים שונים.

**הזדהות מרחבית, הנחת היסוד השלישית.**

כדי להגיע למקור המשפחתי הקדום, אנשי הקונסטלציה נעזרים בהנחה שהגוף האנושי יכול לחוות מידע ישיר בנוגע לבעיה של אדם אחר. לכן, בתהליך הקונסטלציה, יבחר האדם המונחה ייצוגים של דמויות וגורמים מהמרחב האישי, המשפחתי והבין־דורי שלו. כך, באמצעות השדה הפנומנולוגי של התופעות והחוויה שעולה דרך "הנציגים" בהזדהות המרחבית, נחשפת הדינמיקה החבויה שחוללה את הבעיה בעבר.

**אל המודע**

אחד הראשונים שהביא את שיטת הקונסטלציה לארץ, לאחר שלמד אותה ישירות מהלינגר בלונדון, הוא **ישי גסטר**, פסיכותרפיסט גופני, מנחה ומורה בשיטה ומייסד בית הספר לקונסטלציה משפחתית בישראל. גסטר הגיע לעולם הטיפול מהמשחק והתיאטרון. בשנת 1986 הוא עבר להתגורר בבריטניה כדי להגשים את חלום המשחק ובין היתר שימש כמנכ"ל של חברת ספרים גדולה. בגיל 33 הוא חווה משבר גדול והבין שאינו יכול להמשיך בתיאטרון. הוא למד פסיכותרפיה, התקבל כחבר ב־UKCP, המועצה הבריטית לפסיכותרפיה, והחל לעבוד בקליניקה פרטית ובהנחיית קבוצות טיפוליות. "התוודעתי לשיטה בשנת 1996, כשהלינגר הגיע ללונדון כדי להציגה. ראיתי פלייר בפנינת לוח מודעות, שהכותרת שלו הייתה 'The order of love'. הלכתי לסדנה ונתפסתי מיד מכיוון שזה היה סוג של 'אאוריקה' מבחינתי. בסוף הסדנה שאלתי את הלינגר כיצד מביאים את השיטה לישראל, והוא השיב לי: 'חכה'. המשכתי ללמוד עוד סדנאות אצלו בלונדון והתחלתי לעבוד עם השיטה ולערוך סדנאות. משנת 2000 זה הדבר המרכזי שאני עושה, ומלמד את השיטה בארץ ובעוד מקומות בעולם". כשגסטר חזר לארץ בשנת 2006 היו כבר

כמה מטפלים ומורים שטיפלו באמצעות השיטה ולימדו אותה כאן, אבל מאז שפתח את בית הספר לקונסטלציה היא צמחה וגדלה וכיום יש כ־500 מטפלים וכמה עשרות מורים בשיטה, שמשלבים אותה באופן בלעדי או לצד שיטות טיפול אחרות כגון התמקדות ופסיכותרפיה. לדבריו, היא מיושמת כיום גם במסגרות ארגוניות ועסקיות, כשההתייחסות לארגון היא כאל מערכת חיה ונושמת שגם לה יש לא מודע והיסטוריה, וכל מי שנמצא בתוכה מושפע ממנה. כלומר, הטיפול הוא בבעיות ובדינמיקות שיכולות להופיע בין אנשים, מחלקות וצוותים שונים בארגון.

"המיוחד בשיטה הזאת הוא השילוב של הטכניקה, שהיא פיתוח של תופעת ההעברה וההעברה הנגדית הקיימת בעולם הפסיכולוגיה, עם הפסיכודינמיקה, שנקראת 'העברה מרחבית'. זה מאפשר להציף ולהעלות סיפורים משפחתיים לא ידועים ולא מודעים אל המודע, ולהביא אותם כתופעות וכתחושות גופניות שאפשר לבטא ולרפא הן באינטראקציה האישית בין מטפל למטופל והן במרחב קבוצתי. הכול קורה בדרך ייחודית לשיטה, שנקראת 'תופעת הייצוג'", הוא מציין.

**תופעת הייצוג**

קשה להסביר במילים את השיטה מכיוון שהיא מבוססת על חוויה ועל נוכחות ברגע הזה. לכן, חוויית אותה כטיפול אישי אחד על אחד וכחוויה קבוצתית, ואת "תופעת הייצוג" - הלכה למעשה. בקבוצה קל יותר להבין ולהמחיש אותה. אדם אחד שנבחר מעלה סוגיה שהוא מעוניין לטפל בה, ויתר חברי הקבוצה בוחרים תפקידים שמייצגים את הבעיה או בני משפחה שקשורים בה באמצעות החוויה שלהם בזמן הייצוג. התהליך נעשה באמצעות עמידה על בדים צבעוניים - בדים עגולים מייצגים נשים ובדים מרובעים מייצגים גברים, ולכל בד יש חיתוך משולש בצד אחד, שמייצג את הכיוון שאליו הדמות מפנה את פניה. הרעיון המרכזי שנוולד מהשיטה הוא המעבר מהתייחסות אישית אל הלא מודע ואל השפעתו על החיים שלנו להתייחסות משפחתית מערכתית. כלומר, במשפחה קיימות השפעות שאיננו מודעים אליהן והן מנהלות את בני המשפחה ואת

ישי גסטר: "יש בשיטה פעולה של הזדהות, שמחברת אותנו לייצוג של הדמות גם אם לא הכרנו אותה. הרעיון הוא לעבוד ללא מידע, ומה שמעניין אותנו אינו הסיפורים על הדמות הזאת, אלא החוויה שלנו כשאנחנו עומדים על הבר ומייצגים אותה. בתהליך הזה מתגלה הסיפור החבוי באמצעות החוויה שעולה מהכאן והעכשיו"



היחסים ביניהם. המטרה היא להציף את ההשפעות האלה בעזרת השיטה ולשנות אותן מהשפעות מגבילות או הרסניות לתומכות ולמשחררות. ההיבט המעניין ביותר בעיניי הוא העובדה שמי שמעלה את הבעיה הוא רק צופה מהצד ב"הצגה" או ב"סרט" של חייו, קצת כמו בפלייבק או בפסיכודרמה, והוא עצמו לא צריך לעבוד קשה ו"לסבול" יותר מדי זמן כדי לרפא ולחולל שינוי בחייו. לדברי גסטר, "הפוקוס הוא לא על 'תובנות' מתוך התהליך, אף שבתהליך נופלים גם הרבה אסימונים, אלא על הסגירה של חלקים לא סגורים בתוך המערכת המשפחתית. כך ההשפעה על המטופל היא חווייתית והחוויה שלו לגבי הנושא שהעלה משתנה".

**כיצד אפשר לייצג דמות של מישהו שאין לנו מושג מיהו ואיננו מכירים אותו ואת קורות משפחתו?**

"יש כאן פעולה של הזדהות, שמחברת אותנו לייצוג של הדמות גם אם לא הכרנו אותה. הרעיון הוא לעבוד ללא מידע, ומה שמעניין אותנו אינו הסיפורים על הדמות הזאת, אלא החוויה שלנו כשאנחנו עומדים על הבר ומייצגים אותה. בתהליך

הזה מתגלה הסיפור החבוי באמצעות החוויה שעולה מהכאן והעכשיו". לדברי גסטר, ברוב הפעמים זה עובד, אבל לעתים לא כולם מתחברים לזה, ואז מנחים אותם באופן שונה מעט. "יש אנשים שאינם מבינים כלל מה אני רוצה מהם והתהליך מוזר להם, אבל כשהם חווים שינוי - קורה סוג של קסם, ולכן אני נהנה כל כך מהעבודה הזאת. כשהייתי ילד רציתי להיות קוסם, ועולם הקונסטלציה הוא סוג של עולם קסום, שפותח עושר חדש למטפל ולמטופל". בסוף הקיץ גסטר עובר להתגורר ולעבוד בסן פרנסיסקו, אבל הוא דאג להעביר את השרביט הלאה לקבוצה מובילה של תלמידיו בארץ. הם ינהלו ויתחזקו את בית הספר כצוות משותף, והוא יגיע לכאן לעתים כדי ללמד וישמש סוג של מנטור.

### התייחסות מערכתית

דרך נוספת לעבוד עם קונסטלציה משפחתית היא בטיפול פרטני. המטופל מביא את הנושא ומייצג חלקים שונים ודמויות שעולות בתוך המערכת, וגם המטפל, מלבד ההנחיה של התהליך, לוקח

חלק ומייצג חלק מהדמויות. בשני תהליכי הקונסטלציה שעברתי, הקבוצתי והאישי, חוויתי את אלמנט ההפתעה, שכן אי אפשר אף פעם לדעת כיצד הטיפול יתפתח ולאן יוביל את הסיפור. בשני המקרים התחלנו בנושא אחד, ולאורך התהליך הסיפור המשפחתי המערכתי הגיע למקומות אחרים לגמרי, ואפילו מפתיעים. במפגש הקבוצתי שבו השתתפתי כנציגה, עלה למשל נושא של אישה צעירה שאינה מצליחה להיכנס להיריון. כשהועמדה הקונסטלציה המשפחתית, עלה סיפור שאינו קשור ישירות אליה, אלא לשושלת המשפחתית של בן זוגה, שעבר ילדות חצויה בין הוריו שהתגרשו ויש לו אחים מאימהות אחרות שאינו מכיר. באמצעות התהליך שחוויו וההנחיה העדינה והרגישה של שתי המנחות, עלו ייצוגים שונים לאימהות ובעיקר לאבות בשושלת שלו. התברר שנמצאת שם תקיעות, שקשורה לניתוק מהמסורת המשפחתית. בעזרת התהליך נוצרה תנועה חדשה אצל בן הזוג, שכלל לא נכח בקבוצה, ואז גם בתקשורת בינו לבת הזוג, מי שהעלתה



בעיות בתוך המשפחות, בין אלה שעקרו לשורשים שלהם. השיטה מאפשרת לייצג אותם ולהביא מרגוע.

**נושאים וסיפורים הקשורים בשואה.**

עושים תהליך מול אלה שאבדו ולא מול האובדן עצמו, כך שאפשר לרפא את האובדן באמצעות הייצוגים שלהם.

**סיפורי אהבות נסתרות.** אהבות שנותרו בגדר סוד במשפחה, ואפילו כשלא יודעים את הסיפור - הידע החווייתי נמצא בנו ואפשר להעלות אותו ולהשתמש בו לסגירת מעגלים.

**כוח הקבוצה**

"בקונסטלציה יש כוח עוצמתי כמו בכישוף, ומהרגע שנתקלתי בה הושפעתי מאוד מעוצמתה. הכלי הזה משמש אותי נאמנה בקליניקה מדי יום", אומרת **מירב שרייבר**, תרפיסטית מוסמכת בהבעה וביצירה זה 15 שנה, מדריכת הורים, מנחה מוסמכת לקונסטלציה משפחתית ומורה למיינדפולנס ולמדיטציה. שרייבר מנחה סדנאות וקורסי קונסטלציה משפחתית לצד **שירה**

**מירב שרייבר ושירה אליאס-רוטר: "בקונסטלציה יש ארבעה עקרונות בסיסיים: כל בני המשפחה שייכים לשבט, למערכת; איזון בין קבלה לנותנה - בבני זוג יש הדדיות, אבל באיזון בין הורה לילד ההורה נותן והילד מקבל; יש שלושה סדרים בסיסיים - אבא-אימא-ילד, כשיד ימין של הגבר מגנה על האישה, ילדה-אימא-סבתא או ילד-אבא-סבא, וסדר בין אחים מהגדול לקטן; ואנחנו מעורבים בגורל שלנו עם גורל של מישהו אחר מכיוון שיש לנו נאמנות משפחתית"**

נכנסים" או שיש רק דרך אחת להסתכל על זה, אבל הלינגר אמר שאם יש משהו שהוא טאבו, כדאי לבדוק אותו. היכן שיש סימן קריאה, שמים סימן שאלה, מכיוון שסימן קריאה יוצר הפרדה בין מה שבפנים ומה שבחוץ. בקונסטלציה, כאמור, מתעניינים במה שבחוץ, מכיוון שיש לו השפעה על המערכת.

**מערכות נישואים, גירושים, פרידות**

**או ניתוק מהורים.** בקונסטלציה אפשר ליצור מחדש את הקשר הזה שאבד באמצעות הייצוגים.

יש גם נושאים שעולים במיוחד בארץ.

**נושאי עקירת שורשים.** בהיותנו חברה של מהגרים, יש עולמות שלמים שאנשים השאירו מאחור, וזה משפיע ויוצר

את הנושא. משיחות עם כמה מטפלים ומנחים בשיטה, עלו נושאים שחוזרים על עצמם בעבודת הקונסטלציה.

**אובדן במשפחה.** בין אם טופל או לא טופל, יש לו אפקט. יש אובדנים שיודעים עליהם ויש כאלה שלא יודעים עליהם.

במקום להיכנס פנימה לתוך עולמו הפנימי של המטופל ולשאול אותו "כיצד אתה מרגיש עם זה", עושים ייצוג לנפטר וכך הולכים ישירות לחוויה.

**טאבואים.** יש נושאים שהם טאבו - שלא מדברים עליהם במשפחה ולא יודעים כיצד להתייחס אליהם, כגון גילוי עריות, הפלות ואימוץ ילדים - שהקונסטלציה יודעת לטפל בהם. טאבו אומר "לפה לא

**אור שחר: "עם הזמן, נוצר 'טייפ קסטינג' בייצוגים, למשל האימא הסובלת והקורבנית, האח המורד במשפחה או זה שנושא את הכאב של כולם. גם מזה האדם יכול ללמוד על עצמו ולשנות. כנציגים אנחנו חווים את הסיפור שלנו בתוך הסיפור של מישהו אחר, וברגע שאנו חווים את הסיפורים השונים ומעבדים אותם עם עצמנו, בהדרגה אנחנו יכולים להשתחרר מהתפקיד הזה"**



בקבוצה או בטיפול פרטני, אומר מהו הנושא שעליו הוא מעוניין לעבוד ומתבקש על ידי המנחה לבחור את הבדים, שמייצגים אותו ואת הנושא שעליו הוא מדבר. על המונחה להחזיק את הבדים ביד, לקחת נשימה עמוקה פנימה כדי "להתחבר לשדה" ולהניח אותם במקומות שהוא בוחר על הרצפה. "תנו לבד לומר לכם איפה הוא מבקש להיות", מנחה אליאס־רוטר את המשתתפים בסדנה הקבוצתית. ככל שמתקדם התהליך, נוספים עוד ועוד בדים, שמייצגים אנשים או נושאים שעולים. המנחה מבקשת מהמשתתפים לעמוד על הבד עם הפנים לכיוון שהבד פונה אליו, לנשום פנימה, להתחבר לשדה, לענות לשאלה "כיצד אתה מרגיש?" ולומר מהן תחושותיו על הבד. בתהליך שלוקח כשעה וחצי, לנציגים מותר לזוז בין הבדים, לשתף במה שהם מרגישים ולדבר ליתר הדמויות כדי לשתף ולהתבטא, לקבל את מקומם ובסוף גם לסגור מעגלים על ידי אמירת משפטי השלמה וריפוי לאדם שמייצג את המונחה.

באיזון בין הורה לילד, האיזון שונה מכיוון שההורה נותן והילד מקבל. על פי גישת הקונסטלציה כך זה אמור להיות במצב האופטימלי גם כשמתבגרים, והילד מחזיר בכך שהוא עושה משהו משמעותי בחייו עם כל מה שקיבל מהוריו.

**עיקרון הסדר.** יש שלושה סדרים בסיסיים: הראשון הוא אבא-אימא-ילד, כשהגבר תמיד מימין לאישה, משום שיד ימין של הגבר מגנה על האישה; השני הוא ילדה-אימא-סבתא או ילד-אבא-סבא; והשלישי הוא סדר בין אחים - מהגדול לקטן, כשהגדול תמיד מימין ונותן לקטן ממנו.

**עיקרון המעורבות.** אנחנו מעורבים בגורל שלנו עם גורל של מישהו אחר מכיוון שיש לנו נאמנות משפחתית.

### סיפורי בדים

השימוש בבדי לבד צבעוניים, שמייצגים גברים ונשים ואת ההעברה הבינ־דורית והשפעתה על חיי היומיום שלנו, הוא פשוט ואולי אף גאוני בעיניי. המונחה,

**אליאס־רוטה**, בעלת MA בפסיכולוגיה חברתית ומטפלת בהתמקדות ובקונסטלציה משפחתית. אליאס־רוטר התחברה לשיטה מכיוון שתחום ההעברה הבינ־דורית דיבר אליה מאוד. שתיהן תלמידותיו של גסטה, מנחות ומורות של השיטה מטעם בית הספר בפתח הסדנה הפתוחה שהן מנחות אחת לחודש הן מסבירות כי משמעות השם קונסטלציה באנגלית היא "To put something into place", וזוהי מהות העבודה בשיטה - להחזיר משהו שאבד וחסר למקומו הנכון. כמו כן, הן מבהירות כי בעבודת הקונסטלציה יש ארבעה עקרונות בסיסיים.

**עיקרון השייכות.** מבהיר שכל בני המשפחה שייכים לשבט, למערכת, ושצריך להחזיר את מי שהוצא ממנה או יצא בטרם עת ולתת לו מקום. כך מחזירים את השקט למערכת המשפחתית.

**איזון בין קבלה לנתינה.** כשמדובר בבני זוג יש הדדיות, וכל צד חש כמה השני נותן ומרגיש צורך להחזיר לו מעט יותר, הן באופן חיובי והן בצד השלילי. ואולם, כשמדובר

בחוויה שלי, הופתעתי לגלות שאני מרגישה ממש את הדמות שאותה ייצגתי. בכיתי ואמרתי לה דברים שעלו לי באותו רגע או שעליתי על בד שייצג נושא מסוים שקשור לבעיה, והרגשתי בו פיזית לא נעים עד כדי כך שרציתי לרדת ממנו ולעבור מקום. מי שנבחר להציג את הבעיה מרוויח מהצפייה בתהליך המופלא שמתרחש נלגד עיני וחווה השלמה וריפוי. גם המשתתפים האחרים, שמשמשים רק כנציגים, כנראה שלא במקרה בוחרים בתפקיד מסוים או בדמות מסוימת. חוותי נפילת אסימונים, שקשורים לדברים שעלו בי מתוך התהליך, ותובנות שהמשיכו להדהד בי ולהתגלות בתוכי גם כמה ימים אחרי כן, הן בטיפול הקבוצתי ועל אחת כמה וכמה בטיפול האישי, שפתח לי שער למקום אישי מאוד ואינטימי בתוכי. הנושא היה הגשמה אישית וחומרית, וממנו הגענו באמצעות הבדים והייצוגים להריונות כושלים ולהפלות שחוויתי לפני שנולדו שלושת ילדיי. התהליך המערכתי בהנחייתו הרגישה של המנחה אפשר לי לתת להם מקום ולהכיר בהם כחלק מהמערכת המשפחתית שלי שהיה חסר, וגם להתבונן בתופעה של הפלות חוזרות כחלק מהשושלת המשפחתית הנשית שלי, דרך אמי וסבתי. התהליך הזה ריגש אותי מאוד וגם עייף אותי בכל הרבדים - הפיזי, הרגשי והאנרגטי, ואחרי הטיפול הרגשתי צורך לישון כמה שעות.

## קורה מעצמו

"לקבוצות שעובדות לאורך זמן בקונסטלציה יש ערך מוסף, מכיוון שכל אחד מחברי הקבוצה יכול להעלות נושא ולחוות ייצוגים רבים", אומר **אור שחר**, מורה, מנחה ומטפל בשיטת דרך העומק, בקונסטלציה משפחתית ובעבודה עם דמויות פנימיות בקול ובתנועה. "עם הזמן, נוצר 'טייפ קסטינג' בייצוגים, למשל האימא הסובלת והקורבנית, האח המורד במשפחה או זה שנושא את הכאב של כולם. גם מזה האדם יכול ללמוד על עצמו ולשנות. כנציגים אנחנו חווים את הסיפור שלנו בתוך הסיפור של מישהו אחר, וברגע שאנו חווים את הסיפורים השונים ומעבדים אותם עם עצמנו, בהדרגה אנחנו

יכולים להשתחרר מהתפקיד הזה. "זהו תהליך עדין שאינו ארוך מאוד ולא צריך 'לעשות' אותו ולחפור פנימה', אלא הוא קורה מעצמו, ברגע שיש עדים לתהליך, הכרה במקומות שכואבים ומתן אפשרות למה שיש להיות נוכח. אנחנו אומרים: 'זה מה שיש בעולם הפנימי כרגע, בואו נראה מה רוצה להתגלות ומציעים מיד חיבוק מרפא. זה כאילו מיילדים פה משהו חדש שרוצה להיוולד ונותנים לו הכרה". לשחר יש דוגמאות רבות שממחישות זאת. "משתתפת לקחה על עצמה שוב ושוב את תפקיד הכואבת והסובלת וחווה כאבי בטן פיזיים בייצוגים שעשתה בקבוצה, עד שנתנה מקום והכרה לכאב שהיא נושאת למענם של כל בני משפחתה בתוכה, בתוך המערכת המשפחתית, והצליחה לעבד ולצאת מהתפקיד בקבוצה ובחייה. דוגמה נוספת היא גבר שחש שהקריירה שלו תקועה, והייצוגים עזרו להציף את מה שעצר אותו בלי שהיה מודע לכך. כך היה לו קל לשחרר את התקיעות ולהתקדם מקצועית. הייתה גם אישה שחווה דיכאון זמן רב בלי לדעת מהי הסיבה לכך. רק כשהיא שמה בד שייצג את הדיכאון ועבדה איתו באמצעות חוויה גופנית של כבדות, הגיע גם 'הסיפור' על היריון שהסתיים בהפלה, שמעולם לא התאבלה עליו". לדברי שחר, כשנתנו ייצוג לתינוק שלא נולד, האנרגיה התרווחה בחדר והבכי השתחרר ואפשר לה לעבד את האובדן. "במפגש הבא עלו עוד אובדנים והפלות של תינוקות בשושלת המשפחתית שלה, שחזרו על עצמם. עצם נתינת המקום במערכת לאבל על התינוקות האלה וההכרה בהם, יצר התחלה של ריפוי. כתוצאה מהתהליך ההווה שלה השתנתה לחלוטין ונשרו ממנה טונות של משה, שהתפרשה כדיכאון. "בעבודה עם הייצוגים אנחנו נותנים מקום למה שקרה ולמה שלא קרה. שתי האפשרויות ממשיכות להתרחש ולחיות בתוכנו, ובאמצעות הייצוגים אנחנו מאפשרים להן לחיות, לקבל את מקומן ולהשתחרר, ואז הריפוי מתרחש".

## רשת קוסמית

"אנחנו רשת קוסמית אחת גדולה ומהדהדת", מסבירה **זהרה שלו**,

תרפיסטית ומנחת קבוצות שמשלבת את שיטות ההתמקדות והקונסטלציה המשפחתית. "באנו ממקור שהוא המשך של מה שהיה בעבר, בדורות הקודמים, שממשיך להדהד גם בחיינו בהווה, ואז קורים דברים שאיננו מבינים. הקונסטלציה היא תפיסה שפותחת את נקודת המבט להסתכלות מערכתית. בעזרתה אנחנו מרחיקים את הבעיה מהמטופל. הוא מגיע עם בקשה ואחרי שמוצאים את הסיפור, אומרים שזה התוצר של משהו שקרה בעבר, ולכן הפתרון שלו אינו פה אלא בעבר, במערכת הגדולה יותר. "למשל, מישהי עם בעיות פוריות שהייתה עסוקה בסבל שלה וברגשות אשמה. הקונסטלציה אמרה לה שזו אינה אשמתה, אלא משהו שמגיע מהעבר המשפחתי שלה. זה עזר לה לנקות מתוכה אנרגיה שנמצאת עליה ובתאי גופה, שאינה קשורה אליה, והיא הגיעה לטיפול ההפריה הבא ממקום נקי. "החיים כל הזמן שמים לנו מכשולים וקשיים כדי שנלמד, נצמח ונתפתח, אבל הם אינם משפיעים על הזרם, שידוע לאן הוא הולך. כל שאנחנו צריכים לעשות הוא לסלק סלעים, עצים ומכשולים שמפריעים לנו מהדרך ולהסתנכרן עם הזרם בתדר המתאים לנו. זה כמו לפתוח סוגרים החוצה, להתנקות ולהחזיר פנימה. פה יש את החיבור עם ההתמקדות". שלו מסבירה על החיבור בין קונסטלציה להתמקדות. "אני קיימת עם כל החלקים, שבתוכי, ורוצה לראותם, להבינם ולקבלם, וגם את הצללים שלי. כשאני מודעת יותר, אני פותחת קונסטלציה, ואחרי שראיתי מה שראיתי ופיניתי את מה שהפריע לי, אני חוזרת פנימה לעבודה פנימית של התמקדות. כשאדם מגיע לטיפול בקונסטלציה השאלה היא 'מהי המשאלה שלך?', וממנה אפשר ללמוד הרבה על האדם. הנציגים מתחברים 'לשדה היודע', ובאמצעות תחושות, מחשבות ורגשות שעוברים בהם, כמו בתקשור, הם מקבלים את המידע מהשדה המאוחד. "אין זה משנה אם זה נכון סיפורית או לא, החוויה היא שקובעת. התפקיד של המנחה הוא לראות, לחבר, להיכנס ולצאת, אבל בעיקר לסמוך על תהליך



**זהרה שלו: "באנו ממקור שהוא המשך של מה שהיה בעבר, בדורות הקודמים, שממשיך להדהד גם בחיינו בהווה, ואז קורים דברים שאיננו מבינים. הקונסטלציה היא תפיסה שפותחת את נקודת המבט להסתכלות מערכתית. בעזרתה אנחנו מרחיקים את הבעיה מהמטופל. הוא מגיע עם בקשה ואחרי שמוצאים את הסיפור, אומרים שזהו התוצר של משהו שקרה בעבר, ולכן הפתרון שלו אינו פה אלא בעבר, במערכת הגדולה יותר"**

משהו גדול מאיתנו, שמכוון אותנו קדימה לכיוון ריפוי."

\*\*\*

"כולנו רקמה אנושית אחת", אומר השיר, והעבודה על הכתבה הזאת המחישה לי את האמת הזאת. הבנתי שכל מי שאני באינטראקציה עמו הוא חלק ממני, שאיננו יחידות נפרדות ואיננו יכולים להתקיים ללא מערכות יחסים. זהו צורך בסיסי שלנו ויש לנו מרחב משותף שמאפשר ריפוי לכולם. כשאני מרפאה את עצמי, אני לבד, ואני מביאה בכך ריפוי לכל מערכות היחסים הנוכחיות בחיי, וגם אחורנית לדורות של השושלת המשפחתית שלי. עברתי חוויה עוצמתית בפשטותה, ואני מקווה שהצלחתי להעביר כאן חלק ממנה, ואת חוויית הריפוי והדרך שבה היא עובדת. בקרוב אוכל לראות אם החגים המשפחתיים יעברו השנה בשלום ובשקט פנימי.

שאותם היא מכנה "בונקרים" מכיוון שלא סיפרו ושיתפו. "בעזרת הקונסטלציה התאפשר לי להכיר את מה שנמצא בתוכי ולתת לו מקום, כמו ילד שזקוק לכך שיראו אותו. זהו מרחב של ריפוי, שמהדהד וממשיך לעבוד גם אחרי כן במשך כמה ימים".

גל-און עובדת הן בקבוצות והן באופן פרטני, ונוסף לבדים היא משתמשת בחפצים ובציורים. "הרעיון הוא לעשות תנועה מכיוון שהחיים שלנו אמורים להיות בזרימה, ופעמים רבות משהו תקוע וקשה. באמצעות הקונסטלציה אנחנו נותנים למקום התקוע לגיטימציה, מכירים בו ומקשיבים לו כדי ליצור בו תנועה. תנועה היא חיים ואילו תקיעות כואבת פיזית ורגשית".

לדבריה, אפשר להעלות נושאים שקשורים במערכות יחסים, בכסף, בגוף, בכעסים - ובעזרת הקונסטלציה ליצור בהם תנועה. "יש משהו מדהים שנוצר במרחב המשותף מתוך האינטראקציה,

הקונסטלציה ועל הכוח הגדול שבו".

## מרחב ריפוי

מטפלת, מנחה ומורה נוספת לקונסטלציה היא **ענת גל-און**, עיתונאית ועורכת דין בעברה. "לא עסקתי לפני כן בטיפול, וכשפגשתי בהתמקדות הרגשית שהגעתי הביתה. כשהגעתי לקונסטלציה לפני שלוש שנים, היא התחברה לי כל כך, עד שהרגשתי כאילו הייתה שם כל הזמן".

### מה קיבלת מהקונסטלציה?

"הקונסטלציה נתנה לי מרחב לתנועה, שמתאפשרת מול אנשים שמתו ואף מול אנשים שלא הכרנו או שלא ידענו על קיומם. מרחב בגוף, שנושא בתוכו את ההיסטוריה המשפחתית שלנו ואת פציעה ונותן להם מקום והכרה. זהו מרחב משותף, שבו אפשר להיכנס לנעלי האחר ולחוש מה הוא מרגיש ולמה הוא זקוק, גם אם הוא לא עומד מולי פיזית, מכיוון שהוא בזמן אחר או במקום אחר. הקונסטלציה פותחת פתח לעומקים שאי אפשר להגיע אליהם אחרת משום שהיא אינה מוגבלת בכבלי המרחב, הזמן או המודעות".

גל-און מוסיפה שהיא כלל לא הכירה דורות קודמים במשפחתה, רק את הוריה,

מרואינים

ישי גסטר ובית הספר לקונסטלציה. constellations.org.il | זהרה שלו. www.zoharashalev.com  
מירב שרייבר. www.meiravschreiber.co.il | שירה אליאס רוטר. www.shirafocusing.com  
אור שחר. www.xn--7dbeapx9e.com | ענת גל-און. www.homefocusing.com