



העבודה עם החלקים הגולים – תהליך פריקת המטען - Unburdening

יצירת מובחנות, מופרדות - Differentiation

באמצעות Unblending בדוק כיצד המטופל מרגיש כלפי חלק זה באמצעות השאלה הבסיסית? How do you feel toward it? אם ניתן, הפרד חלקים עד שהתשובה מראה סימן של Self.

פיתוח מערכת יחס אמון בין החלק הגולה לבין ה- Self – Developing a trusting relationship

בקש מהחלק מעוד לא להציג את המטופל. בהדרגתיות התקרב אליו (באופן "מרחבי" או אנרגטי), וודא שהחלק אינו מציף את המטופל. שאל כיצד החלק מגיב לנוכחותו (ኖוחות המטופל). תפקיד המטופל בשלב זה הינו לסייע לו- Self להיות בנסיבות מוחלטת עם החלק ולודוא שהחלק אינו מציף.

הנחת צפייה / עדות בסיפור של הגולה - Witnessing

שאל: "בקש מהחלק להראות לך את כל מה שהוא יודע על מה שקרה בעבר... בקש מהחלק להראות לך כל דבר הוא מרגיש צורך להראות לך על העבר... בקש מהחלק זה להראות לך הין הוא תקוע בעבר?". הנחה את המטופל לצפות ב"מראה" שהחלק חולק עימו, להיכיל ולהבין את התחששות או הרגשות שהחלק מתאר. יש לשים לב שההזהדות והקרבה הרגשית לחלק ולסיפורי לא יהפכו להצפה.

סיע בהחזורה / חילוץ מהמקום בו החלק הגולה תקוע - Retrieval

השבת חלקים להוויה. בקש מהטופל לבדוק עם החלק אם הוא מעוניין לצאת מהזמן והמקום אשר בו הוא תקוע ולהזoor אל המטופל בהוויה. שלב זה הינו אפשריอลם אין הכרחי. אם אתה כמטופל חש שהחלק תקוע הין שהוא בעבר, תוכל להזכירשה- Self או שאתה תכנסו לסתנה, תורק כדיجيبש קשר עם החלק. סיע לחلك ליהחילץ מהמקום בו הוא תקוע. שאל את החלק למה הוא זוקק על מנת לעוזב את הזמן והמקום ההויא. יתכן, וייה זה קל יותר לפרק את המטען לאחר ההחזורה והחילוץ (לעתים קשה לחלקים לפרק את מטעןם כי באופן אנרגטי הם עדין "תקועים" במקומות בו חוו את הטרואה). בדק עם החלק אם היה רוצה לקחת עמו אחרים אשר תקועים באותו מקום ההויא. לעיתים יהי אלה חלקים אחרים, ולעתים אח או אחות עליהם המטופל הרגיש אחריות.

חובלת פריקת מטען/ מעמסה - Unburdening

הנחה את המטופל לשאול: "הין נמצא המטען בגוף או מסביבו?" "האם תרצה לפרק את המטען שאתה נושא עמו מאות חוויות?" "האם החלק מוקע עכשו לפרק את הרגשות והאמונות אותן הוא נושא מאות חוויות?" אם החלק עונה בחיזוב המטופל שאל את החלק לאיזה יסוד הוא היה רוצה לשחרר את המטען אותו הוא נושא, על מנת להחזירו לטבע: לאור, אדמה, אש, רוח, מים, או כל דבר אחר? יש לבדוק עם חלקים אחרים עלולים להגיב לפירקה זו. לעיתים יש צורך במשא ומתן בונשא. לעיתים חלקים יחושו כי הם "בוגדים" אם הם יפרקו את מטעןם. בקש מהטופל להריגיע את החלקים המודאגים כי אינם נפטרים מהזיכרון, אלא רק מהריגשות, התחששות, או

הכשרה IFS - רמה 1 - נובמבר 2009

המכון הישראלי ל- IFS

WWW.IFS-ISRAEL.ORG

חומר מקורי באנגליה © 2006 כל הזכויות שמורות ל- Center For Self Leadership. כל החומר בערבית © 2009 כל הזכויות שמורות לאסנת אורבל ויעית אבני ברונשטיין. אין לשכפל, לצלם, להעתיק, להפיץ, למסור, או להעביר לזרים אחר. או כל שימוש אחר, בכלל והרחוגם לשפה אחרת. כולל שפת מחשב. כל מרכיב מחומר זה, בשימושו או בחילוק.



האמונות הכאובות המתלוות לזכרון אל. לעיתים מטופלים חוששים שהמען יעבור לאנשים אחרים או למקומות אחרים. הרגיעו אותו כי האפן שב הפריקה של המטען מתבצעת, המטען חוזר אל מקור האנרגיה הראשון שבסכו להפוך אותו לאנרגיה טובה ובלתי מזיקה.

לאחר שהחלק בחר את אלמנט הטבע באמצעותו תבצע הפריקה, הנחה את המטופל לביקש מה-Self שלו לארגן את התהילה ולממקם אותו במקום המתאים (פסגת הר, מפל מים, קרחון עיר, לב הים וכו'). בקש מהמטופל לצפות בתהילה ולאפשר לו להימשך עד תום ולסמן לך כאשר התהילה הסתיימה. בקש מהמטופל לבדוק עם החלק האם אכן הצלח לפרק את כל המטען שנשא. כאשר התשובה חיובית עוברים לשלב הבא.

(לעתים החלק עונה בשלילה ויש לאפשר לו להמשיך את התהילה. לעתים החלק אינו יכול/можן לשחרר הכלול ואזאפשרים לו להחזיק את מה שעדיין אינו מסוגל לשחרר וחוזרים להה בעמידה)

הזמנת תוכנות איקויות "אבודות" - Invitation

הנחה את המטופל לביקש מהחלק להזמין אליו אי אילו איקויות אותן הוא יצרך עכשו או בעtid. שאל: "האם החלק היה מעוניין להזמין בחזרה לגופו את מה שבגד לו כשהמען נכנס פנימה?" "האם החלק היה מעוניין להזמין אליו תוכנות או איקויות חדשות להן הוא יזדקק עכשו או בעtid?" או בדוק "מהו החלק צורך עכשו?" כמו כן בדוק באם חלקים אחרים יהיו מעוניינים להזמין גם הם איקויות נוספות.

סיווע בשילוב/אינטגרציה - Integration

שאל: "מהו החלק הזה רוצה לעשות עכשו?" "היכן היה רוצה להישאר?" "עם אלו חלקים אחרים?"

עוזר לחלק גולה להתייצב, לחקור, לבחון את מקומו החדש, מצבו החדש, או חייו החדש. הנחה את המטופל לבדוק מה מרגישים כתעת חלקים מגנים אשר היססו לאפשר עבודה עם חלקים מגנים. עבוד עם חלקים אשר מודאגים מהשיינוי, אשר זקנים לבחון את השני או עציפות בו (האם יש בר חלקים אשר מודאגים מן העבודה שעשינו היום? מה אתה רוצה להציג להם על כך?). בדוק אם יש חלקים אחרים (מנהלים או כבאים שלא חיבים עוד להיות בה震 העשות עכשו?). עוזר למטופל לחווות את המערך והמבנה החדש.

הבעת תודה לכל החלקים - Appreciation

הודה לכל החלקים אשר נתנו אמון, נתנו רשות לעבוד, לקחו צעד אחד הצד, או עברו שינוי. עבוד איתם אם ישנה חוות נגד ותגובהות.

לעתים לא תוכל לסייע את כל התהילה בפגישה אחת, אך מאחר והחלק הגולה התגללה, ונמצא במקומות כלשהו בתהילה סיפורו סיפורו, יש לסייע למטופל לשים אותו במקומות בטוח שבו המטופל ישים לב אליו "תנו לנו מתחום לבך עד למפגש הבא, שבו ימשר תהילה פריקת המטען יישלם".