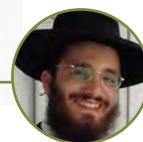


מסגור מחדש

רחמים חיימוב מטפל זוגי פסיכותרפיסט ומדריך חתנים | 0534223547 | therapist4us@gmail.com



כל משבר שפוקד את חיינו מציב בפנינו שינויים ואתגרים לא מעטים ולא קלים. פעמים המשבר מלווה באופן טבעי בריבוי של קשיים וחרדות. מעבר לכך, כל משבר אינו גורע מחיינו שממשיכים קדימה בכל הכוח, והצורך לתמוך בין חיי משפחה, זוגיות, הורות, עבודה, לימודים או כל דבר אחר, שאינו פוסח גם בתקופה כל כך מורכבת. יחד עם זאת, משבר טומן בחובו גם יכולת צמיחה וגדילה ולצורה שבה נחוה את המשבר תהיה לא מעט השפעה על כך.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

מסגור מחדש כדרך חיים

בתהליך טיפולי, מסגור מחדש מאפשר למטופל לראות את

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

באופן טבעי, לדאגות ולקשיים מתלווים רגשות שליליים כמו פחד, אי ידיעה, עצבות, כעס, חוסר אונים ותסכול. לעיתים קרובות, על אף שהקושי הוא מציאותי ומושפע מאירועים חיצוניים, הפתרון טמון בכוח המחשבה, או באופן יותר ספציפי, בפרשנות שאנחנו נותנים לאירועים המתרחשים במציאות החיצונית.

בואו להוביל שינוי

מובילים מקצועיות כבר 22 שנה

קורס NLP

התכנית המקצועית והמובילה בשיטת הטיפול המוכחת

תעודת הסמכה באישור לשכת ה NLP הישראלית



תהליכים מתקדמים להעמקת המיומנות הטיפולית לשחרור חסמים רגשיים, חיזוק התודעה ויצירת שינויים חיוביים בעבודה פרטנית, חינוכית, זוגית ומשפחתית.

קבוצות גברים / נשים



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל המקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
ינר בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל - 02-6321609

סיפור החיים שלו, או חלקים ממנו, בזווית ראייה נוספת, בעלת עומק ומורכבות. בתהליך, נבחנים צדדים נוספים של המציאות, שיקולים ומחשבות, גם של המטופל עצמו וגם של סביבתו. כך, חוויות ילדות ואירועים שנחוו בצורה מסוימת עד כה יכולים לקבל משמעות אחרת. התהליך מאפשר התיחסות רכה יותר, בוגרת יותר, שכן כבוגרים, יש לנו את היכולת ואת הכלים לראות את המקרה בצורה מעמיקה יותר.

ויקטור אמיל פראנקל השתמש במודל כדרך חיים. ויקטור היה רופא נוירולוג ופסיכיאטר יהודי וינאי, מייסד שיטת הלוגותרפיה ושיטת הניתוח האקזיסטנציאליסטי, הנחשבת לאסכולה הווינאית השלישית בפסיכותרפיה (אחרי הפסיכואנליזה של זיגמונד פרויד והפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אלפרד אדלר). בשנות המלחמה נשלח פראנקל על ידי הנאצים לגטו טרזיינשטט, ואחר כך למחנה ההשמדה אושוויץ. במחנות ההשמדה הוא עבר תלאות, רעב ועינויים בגוף ובנפש. אשתו האהובה ובני משפחתו נספו, והוא נאלץ לראות שוב ושוב כיצד חבריו למחנה מוצאים להורג במיתות אכזריות ומשונות או גוועים מרעב.

פרנקל, תכנן בקפידה את ההרצאות שיעביר אחרי שחרורו, תוך שימוש בחומרים אנושיים ממחנות המוות כהמחשה לנקודות תיאורטיות ומעשיות שרצה ללמד, ולימים אמר שזה מה שעזר לו להשאיר את רוחו וגופו בחיים בתנאים מחרידים. בספרו המפורסם "האדם מחפש משמעות" מספר פראנקל כי גם בתנאים הקשים, היה צועד לעיתים מחוץ למרפאתו ונותן הרצאה לקהל דמיוני כדי לשמור על שפיותו. פרנקל שרד את מחנות המוות והמשיך לממש את חזונו כמטפל ותיאורטיקן רב-השפעה.

מחקרים שונים בפסיכולוגיה מצאו שכאשר אנו ממסגרים את המציאות בצורה חיובית אנו יכולים להשתמש בפרשנות הזו כדי להתקדם, ואילו כשמסגרנו את המציאות בצורה שלילית, אנו עלולים למצוא את עצמנו במצב של תקיעות ועם תחושות נגטיביות. במצב זה מומלץ להגדיר מחדש ולתת הסבר של משמעות חדשה ומקדמת בצורה שתתן לנו להמשיך לעבר היעד. חשוב לציין שלא תמיד האדם הפרטי יוכל להשתמש במסגור מחדש לבדו, במיוחד במצבים מורכבים ולכן כדי להתייעץ ולהסתייע בגורמים מקצועיים.

מקורות

פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. תל-אביב: דביר.
Chong, D., & Druckman, J. N. (2007). Framing theory. Annu. Rev. [א] Polit. Sci., 10, 103-126
Goffman, Erving. 1974. Frame Analysis: An Essay on the [ב] & Organization of Experience. New York, NY t al.: Harper