

## שש תנועות ההתמקדות ומשמעותן

עתה נעבור על התנועות לאט יותר. לאחר שתקרא פרק זה, נסה להתמקד בבעיה אישית, ובדוק האם השיטה עובדת עבורך. השאר את הספר פתוח ב"מדריך ההתמקדות" (פרק 4) וצא, בלי להיחפז, לסיור דרך שש התנועות, תוך הענקת תשומת-לב מיוחדת לצורה שבה מרגיש גופך בכל שלב של התהליך. אם אינך מרגיש שום שינוי ושום תפנית, המשיך לפרקים אחרים של הספר, ואז חזור ונסה שוב מאוחר יותר. בסופו של דבר תמצא שאתה אכן מבצע את הפעולה הפנימית של ההתמקדות; וככל שתעשה זאת לעתים תכופות יותר, כך ייראה הדבר קל וטבעי יותר (לאחר מכן, השתמש ב"מדריך המקוצר" המופיע בסוף הספר).

### הכנה

מצא זמן ומקום לשבת בו זמן-מה בשקט. אם אתה מעוניין בחברתו של חבר, מה טוב, כי הוא עשוי לסייע. אבל החבר חייב להסתפק בהקשבה בלבד; אל לו לצפות ממך לדבר אם לא מתחשק לך, ואל לו להציע ניתוחים והערכות, אם בחרת בכל זאת לומר את אשר על לבך. דממה מוחלטת היא טובה; זה גם בסדר אם החבר משתמש במילים כגון "כן, אני שומע... אני מבין". אך בשלב מוקדם כזה, אל לחבר לחרוג מעבר לכך.

כדאי לשבת במקום לא מוכר, לפחות לא מוכר מאוד. כלומר, אל תנסה להתמקד כשאתה ישוב ליד שולחן העבודה, או כשאתה מתרווח בכורסה החביבה עליך. שב על כיסא אחר, או על קצה המיטה, או, אם

אתה מעדיף, צא החוצה וצעד, או הישען כנגד עץ. נסה להגיע לתחושה של נוחות פיסיית כללית, אם לא לרווחה מוחלטת (אליה תוכל אולי להגיע מאוחר יותר). אם גירויים פיסיים קטנים מציקים לך, הם יאפילו על דברים אחרים שהגוף מנסה לומר לך. אם קר לך, לבש אפודה. אם מגרד לך בכף הרגל, חלוץ את הנעל וגרד. התרווח והירגע.

### תנועה ראשונה: פינני מרחב

עכשיו שאל את עצמך, "איך אני מרגיש? למה אני לא מרגיש נפלא ברגע זה? מה מציק לי דווקא היום?" שמור על שקט. הקשב. יבוא אשר יבוא, אל תתערב. בכל יום נתון ודאי תמצא שאולי חצי תריסר בעיות גורמות לך להיות מתוח בפנים. חלקן עשויות להיות בעיות מרכזיות בחיך, שנאבקת בהן פעמים רבות קודם לכן. כל אחד נושא עמו רשימה כזו משנה לשנה, וביום מסוים כלשהו, תחום בעייתי אחד או שניים כאלה ייראו בעלי חשיבות עליונה. אל תנסה לכלול ברשימה כל בעיה שעולה על דעתך, אלא רק את אלה שגורמות לך להיות מתוח עכשיו. יחד עם הבעיות האישיות העיקריות, מן הסתם תמצא שגם כמה בעיות משניות יחסית מטרידות את מנוחתך בכל רגע נתון. הנח לכל הבעיות הללו להתעורר ולעלות אל פני השטח: לכל דבר המונע ממך להרגיש סיפוק מלא ברגע זה. **אל תיתפס לבעיה כלשהי אחת ויחידה**, אלא קבץ יחדיו, בראשך, את רשימת הבעיות - גדולות כקטנות ומרכזיות כמשניות. ערום אותן לפניך, לך אחורה וסקור אותן ממרחק. בלב שמח ככל האפשר, שמור על ניתוק מן הבעיות. אתה יכול לומר עתה, "בעצם, חוץ מכל אלה, אני מרגיש מצוין", זו עלולה להיות רשימה איומה, אבל העניין מסתיים בזה. "ישנו הסיפור הזה של גורג' וג'וזאן. וישנו עניין הבדידות - כן, אני מכיר אותו היטב, זהו עניין ישן. ויש גם את הבעיה הקטנה הזו שקשורה למה שאמרת אתמול לקריס". האם אתה מרגיש בעלייה מסוימת של תחושת רווחה בתוכך? המשך לערום את הבעיות, עד שתשמע משהו אומר, "כן, מחוץ לבעיות אלו אני מרגיש מצוין".

### תנועה שנייה: תחושה מורגשת של הבעיה

שאל איזו היא הבעיה הגורמת להרגשה הגרועה ביותר ברגע זה.

שאל איזו מהן מכאיבה יותר מכל, ויש תחושה כאילו היא הכבדה ביותר, הגדולה ביותר, החריפה ביותר, הדוקרנית או הלחה והדביקה ביותר - בעיה הנראית רע בכל דרך שבה אתה וגופך מגדירים "רע". או פשוט בחר את אחת הבעיות.

עכשיו, אל תיכנס אל תוך הבעיה, כפי שהיית עושה זאת בדרך כלל. שמור מרחק ממנה, וקלוט כיצד היא גורמת לך להרגיש בתוך גופך, בשעה שאתה חושב עליה כשלמות אחת, רק לרגע קט. שאל, "מהי התחושה שגורמת הבעיה הזו בכללותה?" אך אל תענה במילים. הרגש את שלמות הבעיה, את התחושה של כל זה.

בתנועה שנייה זו, תתחיל כנראה להיתקל ב"רעשים" שכליים רבים: הטפות מוסר עצמיות, תאוריות אנליטיות, קלישאות, הרבה קרקורים וקשקושים. איכשהו עליך לפלס דרך מעבר לכל הרעשים האלה, כדי להגיע לתחושה המורגשת שמתחתיה.

במידה מסוימת, מדובר ביכולת שלך לשתוק לשם שינוי, להקשיב ולהרגיש. אתה יכול להגיע לתוצאות טובות אם תגלה סבלנות. נניח שהבעיה שבה אתה מנסה להתמקד קשורה לקלקול יחסים שהיו טובים בעבר. בשעה שאתה מנסה לחוש את ההילה הפנימית הכוללת של הבעיה, עשויות הטפות המוסר העצמיות להתחיל בדברים כמו: "הנה אני שוב דופק מערכת יחסים טובה. מה קורה לי? לא משנה כמה טובה היא, אני תמיד אמצא איזו דרך מטופשת לקלקל אותה".

כשמתחיל לבקוע רעש מסוג כזה, "כבה" אותו בסובלנות ובעדינות. אמור לעצמך, "כן, כן, אני מכיר את כל זה. אני אקשיב בפעם אחרת, אם תרצה. בוא נניח לזה לעת עתה".

נהג באותה המידה של תקיפות ושל אדיבות אם אתה מוצא את עצמך מנסה לנתח את הבעיה, או שאתה מנסה להחליט היכן מצוי המניע העיקרי שלה. "טוב, זה ברור מה השתבש כאן", תשמע את עצמך אומר. "ביסודו של דבר, אני מפחד מאנשים אחרים, וכדי להסוות זאת אני עושה את ההצגה הגדולה הזו. כמו באותו הלילה כשאני..." הפסק זאת. אמור לעצמך, "ודאי, ייתכן שאתה צודק בקשר לך. אבל ברגע זה אנחנו לא מנסים להבהיר דבר. מה שאנחנו מנסים להשיג הוא מהי ההרגשה הקשורה לכל העניין הזה?".

אתה מנסה לרדת לעומקה של התחושה היחידה המקיפה את "כל מה שקשור ליחסים שלי עם..." או "כל מה שקשור לעזיבת המשרה שלי". התחושה כוללת פרטים רבים, ממש כפי שיצירה מוסיקלית מורכבת מתווים רבים. סימפוניה, לדוגמה, עשויה להתמשך שעה או

יותר, ולכלול אלפי תווים מוסיקליים נפרדים, המושמעים על-ידי מגוון רב של כלי נגינה, במספר רב של הרכבים וצירופי אקורדים. אולם כדי להרגיש אותה, אין הכרח שתכיר את כל הפרטים הללו על מבנה היצירה. אם מדובר בסימפוניה שאתה מכיר היטב, כל שדרוש לך הוא לשמוע את שמה, כדי לחוש מיד את ההילה שמסביבה. סימפוניה זו: התחושה שלה מגיעה אליך בשלמותה, ללא פרטים.

אתה מנסה ליצור מגע עם התחושה המורגשת של בעיה באותו האופן. הנח לתחושתך לרדת עמוק פנימה, מעבר לכל הפרטים העשויים להסיח את דעתך ולדחוק אותך לנתיב צדדי, מעבר לכל הקרקורים והקשקושים, עד שתחוש את ההילה האחת הגדולה הסוגרת על הכל.

לא, אין זה קל - לא בתחילה. בחלקו, כרוך העניין ביכולת שלך להבחין בין הדברים הראויים לתשומת לבך, לבין אלה שיש להתעלם מהם; לדעת כיצד לכוון את הלך רוחך כך שיהיה פתוח לדברים מסוימים המתרחשים בפנים, אך סגור לאחרים.

בחיפוש אחר התחושה המורגשת של בעיה, אתה מנסה להביא את הכרתך לעשות את מה שהיא עושה למעשה כאשר היא מעלה את ההרגשה הנובעת מהאופן שבו אתה קולט אדם מסוים. אתה עשוי להיות מודע לפרטים מסוימים, אך לא נעול עליהם. תשומת לבך מרוכזת בעיקר בתחושה היחידה, במשמעות של כל זה.

לאחר שהגעת לתחושה של הבעיה בכללותה, שמור עליה לזמן-מה. אל תנסה להחליט מה החשיבות הכרוכה בה. אל תנסה להחליט דבר. רק הנח לה להתקיים ולהיות מורגשת.

התחושה המורגשת היא המשמעות השלמה והמערפלת של הדבר בכללותו. זוהי תחושה שרוב האנשים יתעלמו ממנה כיוון שהיא עכורה, מטושטשת ועמומה. כשאתה פוגש בה בפעם הראשונה, אתה עשוי לחשוב, "מה, זאת? אתה רוצה שאהיה עם זאת? אבל זו רק תחושה לא נוחה של כלום!" כן, כך בדיוק קולט הגוף שלך את הבעיה; והתחושה, בתחילה, מטושטשת למדי.

### תנועה שלישית: מציאת מפתח

מהו המאפיין של התחושה המורגשת? מצא מילת אפיון כגון "דביק", "כבד", "עצבני", "חסר-אונים", "לחוץ", "מעיק", או מילה דומה אחרת. גם משפט קצר עשוי להתאים: "כמו בתוך קופסא", "חייב להוכיח את עצמי". יותר מכל עשויים להתאים צמדי תכונות, כגון "נפחד ולחוץ"

או "עצבני וקצר-רוח". תמונה שעשויה לצוץ אפשר שתיתן ביטוי קולע ביותר, לדוגמה - "כדור כבד כעופרת".

אינך מבקש ניתוח. אתה מחפש את לב התחושה המורגשת. אתה רוצה את לב הבעיה של כל זה, את המאפיין המיוחד שצץ ועולה ממנה.

מאפיין זה יכול להיות, לדוגמה, תחושה של התנהגות לא ראוייה, או תחושה של חוסר-אונים. זה עשוי להיות גם מדכא, מפחיד, מתוח, דאג - ואפשר שלא תהיה מילה המבטאת אותו.

שוב, הימנע מלכפות מילים על התחושה המורגשת. הנח לה לבוא אליך עם תמציתה, או נסה מילה אחרת בעדינות.

בתנועה שלישית זו, אתה עשוי להתחיל לגלות שהבעיה שלך משתנית. התחושה עשויה להיות שונה מכפי שציפית לפני שהתחלת בהתמקדות: שונה מכל דבר שהיית עשוי לפרש באמצעים רציונליים. ההבדל עשוי להיות קטן, דק ואולי בתחילה אף מעורר השתאות.

אתה מחפש אחר הדבר הבא: משהו שבא יחד עם תפנית בגוף. סלק כל דבר אחר.

כאשר מילה או תמונה מתאימות לתחושה, אנו קוראים להן "מפתח". כשאתה אומר את המילים (או מצייר את הדימוי), התחושה המורגשת כולה זעה קלות ומשתחררת מעט. זהו איתות שכאילו אמר: "זה נכון", ממש כאילו נזכרת במשהו ששכחת. התחושה של מה ששכחת מנחה אותך להיזכר. אתה יודע שמספר רעיונות הגיוניים בתכלית אינם מהווים חלק מן ההרגשה, ואתה פשוט שומט אותם, עד שאתה מקבל משהו שהתחושה עצמה נפתחת אליו.

הדבר דומה למשחק הילדים הישן "קר-חם". מישהו שיודע היכן החפץ מוסתר אומר "קר, קר, קר מאוד, קרח", כשמתרחקים מהמקום הנכון, ו"מתחמם, חם, רותח", כשמתקרבים אליו.

במקרה זה, לא אדם נוסף, אלא התחושה המורגשת שלך עצמך היא שאומרת "קר, קר, קר" (על-ידי שאינה משתנה כהוא זה). ולאחר מכן אומרת "אה... מתחמם... מתחמם... רותח!" (על-ידי השתחררות, או תווה זעירה באופן שבו גופך מרגיש זאת).

הנח למילים או לתמונות לעלות מתוך התחושה. הנח לה לבחור תווי: "נפחד" או "מקום נוקשה בתוכי", או "תחושה כבדה כאן".

בדרך כלל, מציאת המפתח הנכון מעניקה תפנית גופנית קטנה בלבד, בדיוק במידה המאפשרת לך להבחין שהמפתח אכן נכון. יהיה עליך לגשש אחר התפנית הקטנה הזו, כדי לא להחמיצה. תשומת-הלב

שלך צריכה להתרכז בגופך, כדי לבחון האם המילה, המשפט או התמונה יוצרים שם בפנים תחושת הקלה שכאילו אומרת, "זה נכון. זה מתאים".

### תנועה רביעית: הדהוד המפתח והתחושה המורגשת

קח את המילה או הדימוי שקיבלת מן התנועה השלישית, ובדוק אותם כנגד התחושה המורגשת. ודא שהם מוכנסים למקומם בנקישה - בהתאמה מושלמת. שאל (אך אל תשיב): "האם זה נכון?" צריכה להופיע היענות מורגשת, איזו נשימה עמוקה בפנים, איזה שחרור מורגש, מה שמלמד אותך כי המילים נכונות.

אולם לפעמים תחושה זו של קבלת אישור - ההרגשה של נכון בדיוק - לא מופיעה. במקרה זה נסה לדייק יותר בתחושתך. חכה שוב, והנח למילים מדויקות יותר לצאת מתוך התחושה.

כדי ליצור את התהודה הזו, עליך לחוות את התחושה המורגשת פעם נוספת. עליך לגעת בה שוב כתחושה. אחיזתם של אנשים רבים בתחושה מורגשת טובה למדי, עד שהם מצמידים לה את המילים הראשונות, ואז בדרך כלשהי התחושה נעלמת, והם נותרים עם המילים בלבד. אם זה מה שקורה, כמובן שאינך יכול לבדוק את המילים כנגד התחושה באופן ישיר. ולכן עליך להניח לתחושה המורגשת לחזור; הכוונה לתחושה המורגשת כפי שהיא עתה (אולי בשינוי קל), ולא בהכרח זו שהיתה קודם לכן. אתה אומר לעצמך את המילים בעדינות שוב ושוב, בכוונה להרגיש ישירות את העניין שהן ביטאו. בדרך כלל, לאחר עשר או עשרים שניות התחושה - כפי שהיא עתה - חוזרת.

אין כל רע בכך אם התחושה משתנה מרצונה היא, גם בעת שאתה משדך אותה למילים. הנח לשני הצדדים - לתחושה ולמילים - לעשות כרצונן, עד שיתאימו זו לזו כהלכה.

לאחר שהגעת לזיווג מושלם, כאשר המילים מתאימות בדיוק לתחושה, הנח לעצמך דקה כדי להרגיש זאת. אתה עשוי לומר משהו כמו "כן... אודה כן... זה נכון..." ופשוט לאפשר לתחושה להיות.

יש חשיבות להקדיש דקה זו. תחושת ה"נכון" איננה בדיקה של המפתח בלבד. מדובר בגופך המשתנה ממש עכשיו. כל עוד הוא בתהליך של השתנות, שחרור, עיבוד, תנועה, הנח לו לעשות זאת. הקדש לו את הדקה או הדקותיים להן הוא זקוק, כדי להשיג את כל השחרור והשינוי שבהם הוא רוצה בנקודה זו. אל תמהר הלאה. הרי

זה עתה הגעת לכאן.

### תנועה חמישית: הצגת שאלות

אם הופיעו כבר במהלך התנועות הקודמות תפנית גדולה, פתיחה ושחרור גופני, אתה עובר היישר לתנועה השישית, קבלה של מה שהגיע עם התפנית.

לדוגמה, אתה עשוי להשיג כבר תפנית ושינוי בבעיה, כאשר אתה יושב בשקט עם התחושה המורגשת וקולט את לב הבעיה ואת המאפיין אותה. אך זו עשויה גם להגיע עם מילת מפתח או עם דימוי, או להגיע בשעה שאתה מדהדד בין המפתח לבין התחושה המורגשת. אולם לרוב, מפתח מותאם היטב מעניק לך שמץ זעיר ביותר של תפנית, המספיק בדיוק כדי לדעת שהוא נכון לחלוטין. אתה מרגיש את נכונותו שוב ושוב, מספר פעמים (הדהוד), עד שמתקבלת כל ההשפעה הגופנית שהתאמה זו יכולה לתת. עכשיו אתה זקוק לתפנית, שהרי עדיין לא היתה כזו, לפחות לא מהסוג המשנה את הבעיה. ועכשיו מגיע תורה של התנועה החמישית - הצגת שאלות.

בתנועה זו אתה שואל את התחושה המורגשת ישירות מהי. על פי רוב כולל הדבר הקדשת זמן מסוים (כדקה, הנראית פרק זמן ארוך מאוד) לשהייה עם התחושה המורגשת המעורפלת, או לחזרה אליה שוב ושוב. המפתח מסייע לך לעשות זאת.

אתה משתמש במפתח כדי לסייע לך להביא את התחושה המורגשת לידי כך שתהיה נוכחת שוב ושוב במלוא חיותה. לא מספיק להיזכר איך הרגשת אותה לפני דקות מספר. מן ההכרח שתהיה בדיוק כאן, אחרת לא תוכל לשאול אותה. אם אתה מאבד את אחיזתך בה, הצג לעצמך את המפתח ושאל, "האם היא עדיין כאן?" לאחר מספר שניות היא שבה אליך (כפי שהיתה קודם לכן, או בשינוי קל).

עכשיו אתה יכול לשאול אותה מה היא.

לדוגמה, אם מילת המפתח שלך היתה "עצבני", אמור לעצמך "עצבני" עד שתחזור התחושה המורגשת במלוא חיותה; ואז שאל אותה: "מה יש בכל הבעיה הזו שגורם לי להיות כה עצבני?"

אם אתה שומע בראשך מספר רב של תשובות מהירות, פשוט הנח להן לחלוף, ואז שאל שוב. מה שמגיע במהירות הוא מידע ישן ממוחך. בהתחלה, השאלה המוצגת לתחושה המורגשת עשויה שלא לגעת בה, אך היא תשיג את יעדה בפעם השנייה או השלישית. התחושה המורגשת בעצמה תזוז ממקומה, בתשובה, ומן התזוזה הזו תגיח

תשובה.

אתה יכול להבחין בהבדל שבין תשובות שכליות בעלמא לבין אלה המגיעות מן התחושה המורגשת. התשובות השכליות מגיעות במהירות רבה, והן בבחינת חוטי־מחשבה מהיר. המוח מתפרץ פנימה ואינו מותיר לך כל מרחב־פעולה ליצירת מגע ישיר עם התחושה המורגשת. אתה יכול להניח לכל זה לחלוף, ואז ליצור מגע מחדש עם התחושה המורגשת, תוך שימוש חוזר במפתח. כאשר התחושה המורגשת שבה, אתה שואל אותה.

אחד מן הנהלים החשובים ביותר בהתמקדות הוא הצגה זו של "שאלות פתוחות". אתה שואל שאלה, אך נמנע בכוונה תחילה מלנסות להשיב עליה באמצעות תהליך חשיבה מודע כלשהו. על פי רוב אנשים סבורים שהם יודעים את התשובות לשאלות כאלה, או שהם מחליטים מה צריכה להיות התשובה. הם שואלים את עצמם שאלות סגורות; אלו הן, לאמיתו של דבר, שאלות רטוריות שהם משיבים עליהן מיידית. אל תעשה זאת לתחושה המורגשת שלך. הצגת שאלה לתחושה מורגשת דומה מאוד להצגת שאלה לאדם אחר. אתה שואל שאלה, ואז ממתין.

יש הבדל ניכר בין המצב שבו אתה כופה מילים ודימויים על התחושה, לבין זה שבו אתה מניח להם לזרום מתוכה החוצה. כאשר אתה כופה אותם עליה, אתה חונק אותה למעשה, ומונע ממנה לגלות את אופיה האמיתי. אתה אומר לה בעצם, "אני כבר יודע מה את. אין כל טעם לבזבז עלייך זמן".

לעומת זאת, המילים והדימויים הזורמים החוצה מן התחושה הם מהסוג שגורם להבדל מורגש חדש ורענן. אלה הם מהסוג שגורמים לך לומר, "אה! אוה, כן, זהו אם כן העניין!" כאלו הן המילים והתמונות היוצרות תפנית־גוף.

לתפנית הגוף יש השפעה מסתורית. תמיד מתלווה אליה הרגשה טובה, גם כאשר מה שעולה ממנה איננו טוב מנקודת מבט שכלתנית ומנותקת.

אם לא חלה תפנית מיידית בתחושה המורגשת והיא לא משיבה בו במקום, זה בסדר גמור. שהה במצב זה דקה לערך. אין לנו שליטה על עיתוי בואה של תפנית (זהו עניין של "חסד"). מה שמכריע הוא הזמן שאתה מקדיש לחוש אותה (ולחזור אליה שוב ושוב). אם העברת זמן בקליטת דבר־מה מעורפל ובעל משמעות אמיתית בקשר לבעיה, ועדיין אינך יודע מהו, אזי אתה אכן מתמקד.



לפעמים ניתן להסתייע באחת משתי השאלות הבאות: תחילה נסה אחת מהן, ומאוחר יותר את השנייה. עם כל אחת מהן תצטרך לוודא שהיא מגיעה אל התחושה המורגשת. בדרך כלל, בתחילה, שכלך הוא שישיב על השאלה. כל מה שעליך לעשות הוא לחזור על השאלה, עד שתחול תזוזה בתחושה המורגשת.

ואלה השאלות:

1. "מה יכול להיות הגרוע ביותר בכל העניין?" (או, "מה הדבר המעצבן ביותר בכל העניין?"), במקרה שמילת המפתח שלך היתה "עצבני".

2. "מהו הדבר שלו זקוקה התחושה המורגשת?" (או, "מהו הדבר שיידרש כדי שהתחושה תהיה טובה?")

אם יצרת מגע עם התחושה המורגשת בהצגת שאלות רגילה, ולאחר מכן שאלת גם את שתי השאלות הללו לפי הסדר, ובכל פעם הקדשת דקה או דקותיים לקליטת התחושה המורגשת שנשארה מעורפלת, אזי ייתכן שטוב תעשה אם תפסיק את ההתמקדות לרגע. התמקדות איננה עבודה. זהו בילוי זמן ידידותי עם גופך. פנה מחדש לבעיה יותר מאוחר, או למחרת.

### תנועה שישית: קבלה

קבל בברכה כל מה שעולה מדהתמקדות. נקוט גישה של שמחה על שגופך דיבר אליך, ואין חשיבות למה שאמר. אין זו אלא תפנית אחת; זו איננה המילה האחרונה. אם יש לך נכונות לקבל את המסר הזה בצורה ידידותית, הרי שיופיע אחריו מסר נוסף. אם תלך בצעד זה של שינוי, שהוא עכשיו הצעד הבא, יתחולל שינוי נוסף, יהיה אשר יהיה הבא אחריו יותר מאוחר.

אינך צריך להאמין לתחושה המורגשת, להסכים עמה או לעשות את מה שהיא אומרת בדיוק עכשיו. כל שעליך לעשות הוא לקבל אותה. לא יארך הזמן ותתנסה בכך שלאחר שתקבל את מה שמגיע עם התפנית, תופיע תפנית נוספת. מה שגופך יאמר אז, יוכל להיות שונה בתכלית. לכן, הרשה לו לומר לך עכשיו כל מה שהוא חייב לומר תחילה.

לדוגמה, יחד עם תפנית אתה עשוי לקבל משהו שיש לך צורך לעשותו, כלומר, צורך הנובע עמוק מבפנים. אולם הצורה הראשונה שבה הוא מופיע עשויה להיות בלתי אפשרית לחלוטין עבורך. ייתכן שהיא תדרוש ממך לעזוב את בן זוגך, את ילדיך ואת המשרה שלך;

והיא עשויה לדרוש כסף רב. חשוב מאוד להגן על צורה ראשונה זו, שבה תוכל לחוש את כיוון חיך, על אף שהיא איננה עונה עכשיו על השאלות הריאליסטיות האלה. גופך משתנה; כיוון חיך מופיע, אך אין זה אלא הצעד הראשון. הנח לשאלות להמתין, הרי אינך עומד לצאת מיד במעשה פראי כלשהו. שמור על תחושה חדשה זו של מה שיהיה הכיוון הנכון, ואל תדאג עכשיו באשר לצורה שהוא ילבש בסופו של דבר.

הקדש אפילו לתפנית קטנה ביותר דקה שלמה או יותר. "בסדר, עכשיו אני יודע לפחות היכן מצויה הבעיה", אתה עשוי לגלות בתחושת הקלה רגעית. ואז השאלות המכריעות רוצות למחות אותה מהר מאוד. "כן, אבל מה התועלת בכך אם אינני יכול להביאה לידי שינוי?" "האם זה מציאותי? ייתכן שאני מרמה את עצמי." "מה יהיה אם לא אשיג תפנית נוספת אחריה?" הגנו על התפנית שזה עתה הופיעה מפני כל הקולות השליליים האלה. ייתכן שהצדק עמם, אך עליהם להמתין. אל תתנו להם לפרוק משאית עמוסה מלט על הניצן הרך שזה עתה בקע מן האדמה.

יש די והותר זמן כדי לגלות יותר מאוחר בוודאות האם הצעד הזה לקראת פתרון הבעיה הוא ממשי. לעת עתה העניק לו מרחב נשימה. הנח לו להתפתח. הרגש אותו. היה עמו.

אפשר שתרצה להפסיק להתמקד לאחר זאת, ואפשר שתרצה להמשיך. אך אל תרוץ קדימה מיד. ייתכן שתוכל להמשיך בעוד רגע. אם אתה מחליט להפסיק, הרגש האם אתה באמת יכול לעזוב את המקום, ולשוב אליו מאוחר יותר. הדבר דומה מאוד למקום, נקודה בנוף הפנימי שלך. מהרגע שאתה יודע היכן הוא וכיצד לגלותו, תוכל לעזוב אותו ולשוב אליו למחרת.

אם תוכל לאמץ את הגישה שאנו מכנים "קבלה", שום דבר העולה מתוך ההתמקדות לעולם לא יכריע אותך. תוכל לקבל בברכה כל דבר שמגיע עם תפנית גוף, אבל שמור על מרחק קטן ממנו. אתה לא נמצא בתוכו, אלא לידו. מרווח זה, המאפשר לך להימצא לידו, מתהווה בתוך רגעים מספר, תוך שגופך מתרווח. "אני לא יכול לפתור את כל זה ביום אחד", אתה אומר לעצמך. "אני יודע שהוא כאן. אני יכול למצוא אותו שוב. אני יכול לעזוב אותו לזמן-מה". אתה לא בורח ממנו וגם לא נכנס לתוכו. אתה שואף אוויר. אתה קולט שיש מרווח בינך לבינו. אתה כאן, והוא שם. יש לך אותו, אתה אינך הוא. אתה גם יכול לדמיין דלת בינך לבינו, אם אתה מעדיף. ידך אוחזת

בידית הדלת, אתה יכול לפתוח אותה מעט בכל עת שתרצה.

### האם ברצונך לצאת לסיבוב נוסף של התמקדות?

בדוק אם גופך רוצה להפסיק את ההתמקדות או להמשיך בה. האם הוא אומר, "רק רגע! זה עתה הגעתי לכאן. תנו לי להישאר כאן יום או יומיים. זו תחושה חדשה?" או האם הוא אומר, "בוא לא נעצור כאן, אין זה מקום חדש, אינני רוצה להישאר כאן!" דמיון את עצמך ממשיך בהתמקדות וחוש את התגובה, ואז דמיון שאתה מפסיק, וחוש את התגובה.

אם אתה מפסיק, ראשית קח לעצמך דקה כדי לוודא שאתה יכול לחזור אל השלב שהגעת אליו זה עתה. בדרך כלל לא מספיק להיזכר בתוצאה. אמנם אפשר להיזכר בה יותר מאוחר, אבל ייתכן שלא תהיה בה אותה הממשות הנחוית ישירות שיש לה עתה. תוכל להיעזר בכך שתיזכר במה שהגיע בדיוק לפני התפנית האחרונה. לדוגמה, נניח שהיה לך דימוי "מפתח" של כדור צמר המלופף באופן הדוק, ומתוך השאלה מה גרם לך, הגיעה התפנית הטובה שלך והזיזה את הבעיה צעד אחד לקראת פתרונה. במקרה זה, היית זוכר לא רק את הצעד הזה עצמו, אלא גם את מה שהיה סמוך מאוד לפני התפנית. דבר זה מסייע, בהמשך, בשעה שאתה נזכר בצעד, לקבל את החוויה חזרה עם ממשות גופנית מלאה. ההיזכרות בדימוי הקודם תעזור להחזיר אותה שוב במלואה. עשה זאת לפני סיום אותו השלב של ההתמקדות.

כדי לצאת לסיבוב נוסף של התמקדות, אתה יכול לחוש מחדש את הבעיה בכללותה, ולשאל את גופך, "האם היא נפתרה במלואה?" אי-הנוחות, הכרוכה במה שעדיין לא פתור, תופיע אז בבירור בתוך הגוף שלך, אם תמתין לה שם. תרצה לשהות במחיצתה של תחושה מורגשת כוללת זו, ולעבור דרך תנועות 2-6 כפי שעשית קודם לכן. אתה עשוי גם להמשיך מאותה נקודה שבה התרחשה התפנית האחרונה שלך, מתוך מה שבא יחד עמה, וזאת על-ידי שתגיע אל מתחת לה. "מהי עכשיו התחושה הכוללת של זה?"

עם כל ההבנה, העדינות והקבלה שגילית במהלך דקה שקטה זו, אתה רוצה עכשיו בשינוי נוסף. בהיותך עדין ומבין, ומתוך רגש הערכה כלפי התחושה, הכנת את התשתית עבור שינוי נוסף זה. כדי לנוע אל שינוי נוסף, אתה מתחיל שוב עם התנועה השנייה: השג את התחושה המורגשת שהיא מתחת או מעבר למסר-גוף כלשהו שזה עתה קיבלת.

נניח, לדוגמה, שמה שעלה בסיבוב האחרון, הוא שאתה מרגיש "חסר-אוניס" ושעברת תפנית, "אה, זה מה שהרגשתי, ואני כל-כך מתוח כל הזמן מההרגשה שהדברים יגיעו לידי מבחן, ואני באמת אהיה חסר-אוניס!"

עכשיו, כדי לצאת לסיבוב נוסף, שאל את עצמך: "מהי כל התחושה המורגשת הזו, כל זה ששייך לתחושת "חוסר האוניס?" שאל - ואל תשיב. הנח לתחושה להעמיק את עצמה. "חסר-אוניס" הוא עדיין הביטוי הנכון, אבל עכשיו הוא מראה רק את קצה הקרחון. אתה מתחיל לחוש בגודלו מתחת לביטוי. כל זה - הרבה למדי - כרוך בכל הגודל הזה.

ושוב התנועה השלישית: אתה מנסה לחוש את המאפיין של תחושה מורגשת חדשה ורחבה יותר זו.

בכל פעם שמופיעות מילים, בדוק אותן כנגד התחושה המורגשת. אם אין להן כל השפעה שם, הנח להן לחלוף על פניך, וחזור לתחושה המורגשת.

תפנית מורגשת גורמת לתחושת שחרור, שעל-פיה אתה מזהה אותה. היא עשויה לבוא בכל עת במהלכה של כל אחת מתנועות ההתמקדות. אם היא מגיעה, קבל אותה בברכה. כמו כן, כמה מן התנועות עשויות להתרחש בעת ובעונה אחת. הוראות אלו אינן עוסקות בתהליך מכני אלא בתהליך אנושי.

ייתכנו מחזורים או צעדים רבים כאלה, לפני שתגיע לתחושת פתרון של בעיה נתונה. אתה תרגיש תפנית-גוף עם כל צעד.

תכופות אין זה אפשרי לעסוק באופן מלא בבעיה נתונה במפגש התמקדות יחיד. ייתכן שיהיה צורך בתריסר צעדים, אולי אף במאה, לפני שמגיעים לתחושה שהבעיה נפתרה. התהליך עשוי לארוך חודשים. המשיך בכל מפגש, עד שתרגיש פשוט שהספיק לך לאותו היום. תגיע לנקודה שבה תאמר, "טוב, עדיין לא התגברתי על בעיה זו, אבל אני נמצא בנקודת עצירה שמעניקה לי הרגשה טובה מאוד. אני זקוק ליום אחד כדי לתת לגוף שלי לחיות עם השינוי הגדול שהתרחש עד כה, ואולי לצאת החוצה עם זה ולראות מה קורה". לא אחת מתחלפים ביניהם צעדי התמקדות וצעדי פעולה חיצונית. אלה מסייעים לאלה.

אל תירטע אם ההתמקדות לא מעניקה לך תוצאות דרמטיות בפעם הראשונה שאתה מנסה אותה. היא דורשת אימון, כמו כל מיומנות אחרת. כמו כן, כפי שכבר נזכרנו, היא דורשת ממך להתגבר על הרגלי

גוף ונפש מסוימים המושרשים עמוק בתוכך, ועל כמה דרכים מוכרות מדי לדבר אל עצמך ועל עצמך. הטיפול בקשיים כגון אלה עשוי לקחת זמן.

עמיתי ואני לימדנו אנשים רבים התמקדות במשך השנים האחרונות, ובודדנו את הקשיים שאנשים בדרך כלל נקלעים אליהם בעת שהם חוקרים שטח פנימי לא מוכר זה. אנו יודעים כיצד לטפל בקשיים הללו. אם תמצא שחויית השינוי הפנימי חומקת ממך בתחילה - ורוב הסיכויים שכך יהיה מבחינה סטטיסטית - היה סמוך ובטוח שאינך הראשון שנתקל בבעיה המיוחדת שלך. תהא הבעיה אשר תהא, קרוב לוודאי שנהיה מסוגלים לסייע בה, לפני סיום הספר. הפרקים הנותרים של החלק השני נועדו להשגת מטרה זו. אלה הם פרקים המיועדים לאיתור תקלות. הם סוקרים את הבעיות הרווחות ביותר שמפריעות להתמקדותם של אנשים, ומציעים דרכים להשתחרר מתקיעותם.

### שש התנועות

1. פינוי מרחב
2. התחושה המורגשת
3. מציאת מפתח
4. הדהוד
5. הצגת שאלות
6. קבלה