**פסיכותרפיה רפואית – דו"ח מס' 1- הטמעת מטרה ברמה הלוגית**

**תרגול בכיתה:**

הזמנתי את אפרת (א') לבחור מטרה הקשורה לפן הבריאותי שלה, אליה היא שואפת להגיע:

"אני מודעת לאותות הגיל – 50+ ולחשיבות של ספורט ולכן שואפת לעשות הליכה נמרצת לפחות פעמיים בשבוע. כל פעם מתכננת ולא מיישמת. פעם אין לי זמן, פעם הילדים, פעם קר לי..."

לייקי (ל'): "דמייני שמולך עומד סולם עם רמות החשיבה הלוגיות: סביבה, התנהגות, יכולות, אמונות, זהות ומעבר לזהות שלך ועמדי על השלב הראשון שנקרא רמת הסביבה. דמייני שאת משיגה את המטרה וספרי לי מה נמצא שם מבחינה סביבתית."

א: "אני עושה את מסלול ההליכה בשכונה שלי, עם אוזניות ומוסיקה טובה ופוגשת אנשים מוכרים."

ל: "עכשיו התקדמי לשלב השני שנקרא רמת ההתנהגות ותארי אילו התנהגויות יש לך כשאת נמצאת בשלב הזה, לאחר שהשגת את המטרה שלך."

א: "יש לי הרבה אנרגיה, אני חזקה ויש לי הרבה כוח, גם פיזית וגם נפשית."

ל: "עכשיו התקדמי לשלב הבא שנקרא רמת היכולות ותארי אילו יכולות יש לך כשאת נמצאת בשלב הזה, לאחר שהשגת את המטרה."

א: "יש לי יכולת לעשות המון דברים שאני שואפת אליהם כמו לעבור דירה, להשיג הרבה דברים חומריים שבא לי עליהם, לפתוח קליניקה ולטפל באנשים, להנחות סדנאות. אני תקתקנית ומלאת מוטיבציה."

ל: "עמדי עכשיו על השלב הרביעי – רמת האמונות והערכים וספרי לי במה את מאמינה כשאת נמצאת בשלב הזה, לאחר השגת המטרה."

א: "אני מאמינה מאד בעצמי ובביצועים שלי, מאמינה שהכל אפשרי, שאפשר להזיז דברים וגם לתת מהכוחות שלי לאחרים."

ל: "ואילו ערכים חשובים בעינייך?

א: "נתינה, חמלה ואמפתיה."

ל: "עברי לשלב מס' 5 שנקרא רמת הזהות האישית ותארי מי את?

א: "אני אישה באמצע החיים שמאד נאמנה לעצמה."

ל: "ועכשיו עברי לשלב האחרון – לרמת הרוחניות וספרי לי חלק ממה את."

א: "אני חלק ממרקם של נשמות, חלק ממרקם של אנשים שכרוכים אחד בשני ותומכים אחד בשני."

ל: "עצמי את עינייך, קחי נשימה עמוקה וצרי תמונה בדמיון שתייצג עבורך את הרמה הרוחנית, רמת המשמעות הקיומית וכשיש לך את התמונה או את הסמל הזה, קחי נשימה נוספת ואפשרי לאותה תמונה לשקוע בתוך התת מודע, בדיוק במקום בו את מאכסנת דברים שכבר נכונים לך. נשמי עמוק והתחילי לחזור חזרה בסולם השלבים. צעדי לשלב הזהות האישית. כשאת יודעת שאת מגיעה לשם משלב הרוחניות ושאת חלק ממרקם אנושי, איך זה מרגיש עכשיו?"

א: "אני מרגישה הרבה יותר נוח עם עצמי."

ל: "נפלא. עכשיו צעדי לשלב האמונות והערכים. כשאת יודעת שאת מגיעה משלב הרוחניות ושאת חלק ממרקם של נשמות ומשלב הזהות, מה זה מחדד אצלך?"

א: "שאדם צריך להאמין בעצמו, תמיד לשאוף קדימה ולא לוותר ולפעמים ללכת נגד הדחף לשבת."

ל: "צעדי לשלב היכולות וספרי לי אילו רעיונות ומחשבות עולים אצלך עכשיו בנוגע ליכולות ולמיומנויות שלך."

א: "שכשאני מחליטה משהו אני גם עושה ואם אני לא עושה, כנראה שזה לא באמת חשוב. מה שחשוב לי באמת באמת אני עושה."

ל: "עכשיו חזרי לשלב ההתנהגויות ושתפי אותי: כשאת יודעת שאת מגיעה משלב הרוחניות; כשאת מגיעה עם הידיעה שאת חלק ממרקם אנושי, כשאת מרגישה יותר נוח עם עצמך, שאת מאמינה בעצמך ויודעת שמה שבאמת חשוב לך את עושה, אילו רעיונות ומחשבות עולים עכשיו לגבי ההתנהגויות שלך? מה כל זה מחדד?"

א: "שאני לא צריכה להחמיר עם עצמי ואם לא בא לי לעשות משהו אז זה בסדר, כי כשאני באמת ארצה זה יקרה.

ל: "עכשיו צעדי לשלב האחרון – שלב הסביבה וספרי לי איך זה מרגיש?"

א: "אני רואה את עצמי שוכבת בסלון ומנמנמת וזה בסדר, אני לא מבקרת את עצמי."

ל: "קחי נשימה עמוקה, חזרי לכאן ועכשיו וקחי מהתהליך דבר אחד שתעשי השבוע ושיקדם אותך לעבר המטרה."

א: "אני אקבע יום מסוים בשבוע, לא פעמיים, שבו אעשה הליכה נמרצת ויעילה."

ל: "מעולה. בהצלחה."