|  |
| --- |
| אירית (שם בדוי), בת 37, גרושה עם 3 ילדים אשר מתגוררים איתה. |
| עובדת בתחום הטיפולי, בשעות הבוקר והערב לסירוגין. |
|  |

20.12.20

רקע על המטופל/ת :

הסיבה שבעטייה הגיע, סוגיה לסשן :מפריע לה שהיא לא אוכלת אוכל בריא ולא עושה ספורט.

מנח גוף: מבט ממוקד, נשימה רגועה רוב הזמן. ממוללת את אצבעות יד שמאל עם יד ימין לאורך כל הטיפול. בתחילת הטיפול ישיבה כפופה במקצת.   
  
תהליך וכלים שהשתמשתי בהם:

השתמשתי בעוגנים והחלפת צימודים:

* כיום הרגשות הקשורים לסוגיה הם כבדות ואכזבה. הרגשות שהיא רוצה להרגיש הם קלילות והצלחה. לאחר מכן עשינו את הסליידר ואז את התרגיל של האמונות (הישנה והאמיתית)
* בשלב השני, ניסחנו מטרה סופית וצעדים אופרטיביים שבועיים בדרך למטרה, עם חיזוקים חיוביים, חיזוקים שליליים ועונשים

חוויות עיקריות שעלו תוך כדי תהליך:  
הייתה לי הרגשה במהלך הסשן, שהסוגיה שעלתה – מעבר לארוחות בריאות וספורט, מהווה בעצם סמפטום לסוגייה עמוקה יותר של חוסר הערכה עצמית וחוסר אמונה שמגיע לה יותר טוב.   
  
המעבר ממצב מצוי למצב רצוי יחסי בסוף התהליך:  
אירית יצאה מהסשן בהרגשה שיש לה תוכנית פעולה מסודרת שתעזור לה להגיע ליעד.

1. טרנספורמציה שנוצרה:   
   הישיבה של אירית הפכה זקופה יותר לקראת סוף הטיפול.

למידות של: תובנות, מה עשית טוב , מה עשית פחות טוב, מה תשפר להבא:  
אני מרגישה שהתהליך של העוגנים והחלפת הצימודים נעשה בצורה טובה, אבל בגלל שדבקתי בתהליך הכתוב, לא באמת ירדתי לשורש הבעיה. התחושה שיצאתי איתה היא שהטיפול היה "על פני השטח" בלבד. יכול להיות שהיא תצליח להתחיל לעשות ספורט, אבל הסוגיה האמיתית של חוסר הערכה עצמית בעצם לא טופלה...   
יכול להיות שזה לסשן הבא... ?