**דו"ח מס' 1**

**תמר ב. אלול**

1. **רקע על המטופל:**

ענבר (שם בדוי) הינה אישה יפה מטופחת בת 42. מתגוררת בדירה מרווחת עם בעל ושלושה ילדים מתבגרים.

עובדת 20 שנה בביטוח הלאומי. בעלה עצמאי – איש נדל"ן .

בשנים האחרונות חשה מועקה הולכת וגדלה ו"חוסר במימוש עצמי" כדבריה.

מדברת בתחילה הרבה בגוף ראשון ובקצב מהיר וקצת מונוטוני.

"אני טובה בתחום הטיפולי, ואם אתרכז בטיפול אוכל להיות טובה בו, אני גם טובה בשיווק ובבנק ממש הצטיינתי בלשווק תכניות.." ממשיכה וממשיכה באוטוסטרדה של אינפורמציה על עצמה. מידי פעם כשהענבר לוקחת הפסקונת לנשימה, אני מנצלת את המומנטום ל**שבירת ראפור** מעודנת (אך החלטית) ומחזירה אותה למסלול של פחות להיות בנרטיב של התוכן והשלל דוגמאות שמתפצלות לעוד סוגריים ומשפטי ביניים ויותר למקד במקומות של לתאר את חייה את מה היא חושבת שהיא רוצה, אילו סוגיות היא רוצה לעבוד עליהן וכו'.

ענבר מתארת תחושה של תסכול, מתוך המקום שהיא עוצרת את עצמה, כדבריה. האנרגיות שלה ירודות.

מחד גיסא היא משקיעה בקורסים רבים ומגוונים של העצמה אישית , טיפול זוגי הדרכת הורים nlp ועוד ויש לה כ"כ הרבה כלים טיפוליים ומאידך – חשה מחויבות כלכלית נוקשה למשפחה שלה.

ענבר חוזרת ומציינת כי היא היתה רוצה שהמקום הטיפולי יהיה העיקר בחייה אבל לא יכולה ליישם זאת כי היא עובדת במשרד וחוזרת מותשת ב16:30 למשרה שלה כאמא בבית.

במהלך כל הפגישה ענבר פוכרת ידיים , המבט שלה נע למעלה ימינה אך גם מישירה מולי מבט וכמעט בלתי אפשרי לקטוע את רצף הדיבור שלה. רגשותיה גואים כשהיא מדברת ולפעמים דוק של דמעות עוטפות את העיניים שלה כשהיא מספרת כמה קשה לה בהתנהלות היומיומית במשרד, אל מול שיחות חולין שכבר לא מעניינות אותה ותחושה הולכת וגדלה של החמצה שכמו חוט שני חוזר בכל משפט שענבר אומרת- בוורסיה קצת שונה.

טוענת שהבית שלה כולו סובל. למרות שבעלה די תומך ברצון שלה להיות מטפלת, ענבר לא ממש בטוחה שאם היא תתחיל בללכת על התחום הטיפולי- והם יצטרכו להצטמצם בהתחלה מבחינה כלכלית- שבעלה יקבל את זה כמו שצריך, מה עוד שהוא בכלל לא מאמין בדרך הזו של ה-nlp וכל זה, כדבריה.

המשפטים שלה מצד מלאים בסתירות וניגודים . כאילו יש איזה כוח עליון שיחליט עבורה מתי היא יכולה להפסיק לעבוד במשרד ולממש את מה שהיא. "אני יודעת שמתי שהו זה יקרה רק לא יודעת מתי ואיך לעשות את זה. לא מוכנה לוותר על משכורת בטוחה מה עוד שמלא חברות אומרות לי שהיו מתות למשכורת ולתנאים כמו שיש לי בעבודה וזה עוד יותר מלחיץ אותי.."

מתארת מועקה רגשית קשה שמביאה אותה לפרצי בכי ולירידה בתפקוד היומיומי שלה- בעיקר בבית עם בעלה הילדים וגם עם ההורים שלה.

שאלתי אותה מה **רף המצוקה** מ1 עד 10- טענה כי הוא: 10

1. התחלתי את השיחה איתה ב"**קדם מסגור**"- הבהרתי בעדינות ובטון רך ונעים כי לא נספיק הכול בפגישה הראשונה אבל במסגרת הזמן שלנו נעשה "צעד קטן לקראת מחר גדול" וכי עלינו לתת מרווח של זמן לתהליך.

שאלתי אותה במה היא רוצה שנתמקד היום. בשלב זה התחלתי לעבוד איתה על פי ה**-מטא מודל (Meta Model).**

כשענבר ציינה ש"אני מתוסכלת" שאלתי שאלות כגון: " מה בדיוק קורה שגורם לך להבין שאת מתוסכלת?"

או כשענבר אמרה: "אולי כשיקרה משהו רציני , אז כבר לא תהיה לי ברירה ואתחיל כבר לטפל וזהו.."

כאן עלו אמונות מגבילות וצפו על פני השטח

למה בדיוק את מתכוונת כשאת אומרת משהו רציני?

כאן ענבר הממה אותי כשסיפרה על מקרה של ידידה ששברה את היד ובעקבות זה עזבה את העבודה והתחילה בתהליך של בניית קליניקה וטיפול פרא-רפואי כפי שתמיד רצתה.

שאלתי אותה: יכול להיות שאת יכולה לוותר על הרצון לשבור משהו או להיות חולה באופן קיצוני ועדיין לממש את מה שאת רוצה לעשות בחיים?

שאלתי גם: האם יכול להיות שתוכלי להתחיל לטפל בלי להיות לפני כן חולה?

כאן ענבר כבר החלה להתפתל בכסא , האישונים התרוצצו מצד לצד.

זיהיתי שלענבר **אמונות מגבילות** הקשורות ל: חוסר ביטחון ביכולות שלה וצמידות של אמונה עם תנאי: אם אעשה משהו שאני אוהבת אפגע במשפחה שלי או: העולם הטיפולי הוא לא עולם בטוח..

או: כדי להצליח עליי לתת קורבן ולהיות חולה

אם אממש את החלומות שלי בעלי והילדים יסבלו

יש כוח עליון שחזק ממני וכרגע לא נותן לי להתחיל במה שאני רוצה לעשות

ה-**f**  שלה הוא לקפוא כאשר יש קושי. המפגש שקיים אצלה בין העולמות אינו אפשרי ולא יכול להתקיים ביחד. היא מוצאת את עצמה קופאת על השמרים בכל מה שנוגע בלהוציא לפועל את הרצון שלה להיות מטפלת. מבחינתה זה: הכול (להיות מטפלת בלבד) או לא כלום (שזה המצב העכשווי שבו היא מרגישה סבל ותסכול ממה שהיא עושה). מאד תזזיתית בטון הדיבור. מדברת מהר עם הרבה דוגמאות בגוף שני ושלישי (כולם אומרים עליי בקורס :"היא ממש טובה בתחום הזה עם ארגז כלים שלם אבל היא לא ממומשת.." או "את יודעת שאין לך ברירה גב' ענבר אין לך לב לקום ולעזוב את המוכר והנוח ולצאת לדרך לא ברורה ולכי תדעי מה יצא לך מזה.. אין היום עירבון לכלום ושום דבר..")

יושבת על הכיסא מתוחה וזקופה ברוב המפגש . מרבה להשתמש בתנועות ידיים להדגמה ולפעמים מאגרפת אותן ומשלבת.

על מנת ליצור ראפור עם ענבר ניסיתי לזהות את סגנון התקשורת הדומיננטי שלה. זיהיתי (על פי מודל **(CAPS** את ערוץ המקדם . ענבר הינה בעלת אנרגיה בקצב גבוה שמגיעה בצורה מועצמת של שטף דיבור מהיר וקולח. הערוץ הדומינינטי של ענבר הוא שמיעתי. לא מפסיקה כמעט לרגע בשטף הדיבור . המון מלל. מפסיקה רק לרגע כדי לנשום וממשיכה בשצף קצף.

כאמור, מנגנון הישרדותי בולט אצל ענבר**- F- Freeze** למרות האנרגיה הסוחפת שלה והעוצמות של הבעת התחושות והרגשות ,כשענבר נמצאת בצומת של החלטות- היא קופאת ומעדיפה להישאר בקיים. בימים אלה היא בשבוע של מחלה מהעבודה "כי הרגשתי שאני כבר לא יכולה יותר עם הריק הזה שהעבודה הזו עושה לי להרגיש ולקחתי קצת זמן לנוח".

1. **כלים בהם השתמשתי ותיאור חוויות עיקריות:**

נעזרתי בהתאמה של קצב הדיבור המהיר של ענבר , הנשימה, קצב תנועות הגוף והאינטונציה של ענבר בהצטרפות ע"י שיקוף (כמו במראה) במהלך השיחה בה ענבר שיתפה אותי במפגש טעון שהיה לה עם אחותה הגדולה.

הצטרפתי לענבר לתסכול שהביעה לנוכח חוסר הרצון של אחותה לקבל את השינוי שענבר מבקשת ליישם בחייה . קצב הדיבור והנשימה עלה . במהלך המפגש הובלתי אותה להאט קצב דיבור לקחת נשימה עמוקה ולעצום עיניים. **הובלתי** אותה לתהליך משותף של דמיון מודרך.

לא כ"כ תכננתי אך זה התבקש באותו רגע. נרגענו בדמיון בטבע, הפעלתי מוסיקת מדיטציה נעימה עם רחש של גלים (ענבר ציינה בהזדמנות אחרת שהים מאד מרגיע אותה..).

גילוי נאות: ניסיתי בתחילה ליישם את **מודל אפר"ת** אבל מכיוון שהייתה כל כך מוצפת רגשית ובאנרגיות קשות של תחושת תסכול ובלבול החלטתי ללכת על דמיון מודרך. ומכיוון שענבר שמיעתית בעיקר אך גם ויזואלית- העברתי אותה ל-סשן של תמונה מתהווה בחוף הים כשברקע השמעתי רחש של גלים עם מוסיקה שקטה ונעימה.

במהלך "הטיול בטבע " הצליחה ענבר לראות אותה מטיילת שלובת ידיים עם אחותה כשהן משוחחות וצוחקות ונהנות ביחד. ענבר מצליחה להעביר לאחותה את המסר שהיא מבקשת למסור ואחותה מגיבה בחיוך נעים ובחיבוק חם.

1. **טרנספורמציה שנוצרה –שינויים קטנים:**

בסיום הסשן של הדמיון מודרך שאלתי את ענבר מה רף המצוקה עכשיו . טענה שירד ל- 5 "ואולי אפילו קצת פחות.."

ושהיא הרבה יותר רגועה . שאלתי מה התחושה עכשיו כשנדבר שוב על הדרך החדשה שהיא מבקשת להתחיל בה.

ענבר חייכה ואמרה שצריכה "לישון על זה" כי לא הכול זה שחור ולבן.

ממקום של הפחד הגדול מפני השינוי שענבר תיארה בתחילת המפגש עברנו בסיום הטיפול למשהו פחות קיצוני. זה לא : "הכול או לא כלום" אלא האפשרות להתחיל בצעד קטן לשינוי.

תוך כדי שיחת סיכום הצעתי לענבר לכתוב מה היא יכולה כבר לעשות בימים הקרובים בתחום טיפולי שרצתה לעסוק בו(טיפול זוגי). לדוגמא: לכתוב כמה יעדים לשבוע הקרוב יקרבו אותה לממש שיחה טיפולית. כגון: לחשוב על מתאמן או זוג מתאמנים. ולהכין פגישה ראשונה

אמרתי לה שבפעם הבאה נעבוד על ראפור עם חזון, שזה יעזור לצאת מחסמים של אמונות ליבה ושיוכל לקדם אותה לקראת מימוש החזון שלה.

1. **משוב עצמי**

פעלתי נכון כשהצלחתי לעשות קדם מסגור עם ענבר. היה לה המלל הלא נפסק ולכן בכל פעם שעשיתי איתה "שבירת ראפור"- היא הבינה זאת ונתנה לי להוביל הלאה את הדיון.

כמו כן, השתמשתי ב"מטא מודל" אשר מאד סייע לי להוביל את הטיפול לכיוון נכון וממוקד יותר

בנוסף, הייתי גמישה לשנות כיוון ולהוביל ולהצטרף עם המטופלת לתהליך של דמיון מודרך במקום להשתמש ב"מודל אפר"ת" כפי שתוכנן מראש .

עשיתי פחות טוב – במהלך כל הפגישה הייתי קצת לחוצה להביט מידי פעם בחומר שלמדנו כדי לכוון את הטיפול למקום נכון ומידי פעם "נפלתי" למלכודת התוכן .

להבא אני אהיה יותר ממוקדת בכלים שלמדנו ופחות לחוצה אם משהו לא עובד .

אהיה יותר דרוכה לגבי לא ליפול למלכודת התוכן.