19/06/19

**עבודה מס' 10/ אילנית ויניצר**

**אולם הקולנוע**

קצת רקע:

אורי, בן 46, גרוש + 2, עובד כעצמאי בשיווק ופרסום, לומד איתי קורס על שיטת העבודה של ביירון קייטי. לאורי יש אתגרים בהרמת העסק שלו. הוא מוצא את עצמו בחוסר מוטיבציה להניע את עצמו, ולעשות את המשימות אפילו הבסיסיות ביותר.

במהלך השיחה, הוא תיאר שהוא בחוסר ביטחון לעשות דברים, חש בפחד, במצוקה, שהרגשות האלה משתקים אותו, ומכאן הוא לא עושה מה שצריך, ובוחר בבריחה, כמו שינה או טלוויזיה.

המחשבה הראשונה של "אני לא מאמין בעצמי", הובילה לאמונת הליבה: "אני כישלון".

התרשמתי מאורי שתחושת השליטה מאוד חשובה לו, ובמצב של חוסר וודאות בו השליטה מתערערת הוא בחר לשחרר.

יצויין, כי את החלקים האלה עשיתי בשיטת העבודה של ביירון קייטי.

אורי תיאר שתחושת הכישלון עוטפת אותו מזמן, אבל האירוע היחידי שהוא ממש זוכר היה לפני כמה שנים בו הוא פתח עסק אחר, והעסק לא הצליח. לדבריו הוא נכשל, וחיבר זאת גם לכישלון של הגרושים שלו.

באחד מהשלבים, על אורי היה להיכנס למצב מדיטטיבי, לשחרר את המחשבות, ההלקאה העצמית, האשמה, ועל ידי דימיון מודרך להיכנס לעוגן פנימי שמנוטרל ממחשבות מעיקות, ולצפות בסיטואציה ללא שיפוטיות. מאחר וראיתי שהחיבור לאירוע ולאמונת הליבה מאוד חזק, ולצד זה התקשה להתחבר למקום השקט שבו, בחרתי לשלב כאן את תרגיל אולם הקולנוע. התרגיל אפשר לו להתרחק מהסיטואציה, להביט בה מהצד, משלב לשלב, אורי גילה עוד פרטים, עד שלבסוף הגיע לזה שהוא בכלל לא אהב את העיסוק הקודם, זה לא עמד על המהוויים והתשוקות שלו, זאת הייתה עבודה שלא התחבר אליה מליבו. אלא כי צריך להתפרנס.

בסוף התהליך, אורי ציין שהוא מרגיש משוחרר, חופשי. הוא אומר שהוא מאמין בעצמו, ובעצם, ההתרחקות מהסיטואציה, אפשרה לו להבחין בין העסק שלו היום – הגשמה מהלב, לבין העסק שלו מאז – כי צריך. הוא גם הגיע לתובנה של הודיה, שזה לא היה כישלון, אלא לימד אותו להקשיב ללב, רק שהוא לא שם לב, שזה שם. אורי כבר לא חיבר את 2 העבודות במיקשה אחת, ולא ראה את חוסר ההתרוממות של העסק הקודם ככישלון אישי שלו.

בסיום, שאלתי אותו עד כמה הוא חושב שהוא כישלון בין 1-10 והוא ענה 1, למען הספק.

**למפגש הבא:**

אני גם רוצה לעשות איתו עבודה על מטא מודל, בדגש על חשיבה רגשית, שחור לבן, הכללת יתר, ועל "צריך".

בהמשך אולי גם לעשות את מחולל ההתנהגויות, לבחירת מודל מנצח עבורו "שיודע" להתמודד עם אתגרים בהקמת העסק שלו.

תודה,

אילנית