**דוח מספר 2 – " רוצה להיות אני " – החיילת ליאור**

**רקע** : ליאור, חיילת בת 19, אינטליגנטית מאוד, שקטה ומופנמת (זהו המפגש השישי שלנו)

**לטענתה:** סובלת מביטחון עצמי נמוך, תחושת אי שייכות (תחושה שמלווה אותה מילדות עד היום בצבא). לעיתים חווה בדידות עמוקה שמעוררת תחושת דכאון אשר מוביל לרוב לאכילה רגשית מוגזמת.

**בפגישתנו היום** – ליאור רוצה לדבר על "להיות אני "

**אני** - לשאלתי "על מה נדבר היום", ענית **"רוצה להיות אני"** כשאני נמצאת בחברת אנשים, למה את מתכוונת ב"להיות אני" ומיהם האנשים שאתם את חווה את הקושי הזה?

**ליאור** – אוקיי, אני מרגישה את הקושי הזה כמעט עם כולם, אנשים בני גילי, עם המפקדים שלי, עם מנהלי המשמרת במסעדה שאני עובדת..

**אני** – האם את מרגישה את הקושי הזה גם איתי ?

**ליאור**- מחייכת.. לפעמים, בעיקר בהתחלת הטיפול , אחר כך זה מתפוגג...

**הכלי שנעבוד איתו** : **תרגיל בפתרון בעיות**

1. **חשבי על הבעיה שאת רוצה לפתור – בואי נגדיר מהי אותה בעיה ?**

**ליאור:** אני לא מצליחה להביא את עצמי להיות אני, אני נכנסת ללחץ כשמדברים איתי, מתרגשת, מגמגמת.. נאטמת, ואז מתכנסת בתוך עצמי ומתרחקת.

2.א. **איפה זה קורה?**

**ליאור:** במקומות הומים כמו ברים, מסעדות, מסיבות גדולות, בצבא בחדר אוכל ...

2.ב. **עם מי זה קורה ?**

**ליאור**: אנשים שנראים לי מלוכדים, עם אנשים חדשים שאני לא מכירה, עם כאלה שיש להם בטחון עצמי ..

2. **עם מי זה לא קורה?**

**ליאור** : עם אסף – החבר הכי טוב שלי - הוא הומו והוא הכי מבין אותי. איתו אני לא צריכה לצאת מהעור שלי כדי להיות אני, להיפך אני ממש רגועה איתו ,ככה הייתי רוצה להרגיש עם אחרים.

**אני** – רק עם אסף זה ככה ?

**ליאור** – לא, גם עם שניים מהאחים שלי ועם בר, אורי ושקד מהצבא..

לא כמו אסף, אבל אני מרגישה ממש בסדר גם אתם.

3. **מה הסיבה לכן שאיתם ההרגשה שלך שונה** ?

**ליאור**: הם מעריצים אותי .. (מחייכת ) אני אוהבת את עצמי איתם, נעים לי איתי, אני לא שופטת כל מילה שיוצאת לי מהפה, אני פשוט יכולה להיות אני כפי שאני ואני יודעת שזה בסדר. אני מרגישה איתם יפה, מיוחדת, חכמה..

4. **איך זה נראה , נשמע, מרגיש עם אחרים ?**

**ליאור**: אני שותקת רוב הזמן, ואם אני אומרת משהו אני מגמגמת, מדברת בשקט, ואז מתחילה לבחון את הדברים שאמרתי ואיך אמרתי, אז אני מעדיפה לשתוק ולהתרחק ..

מעדיפה שיראו בי מישהי מסתורית ולא משהי משעממת וחסרת בטחון .

**אני** – מה זה מישהי מסתורית , למה הכוונה ?

**ליאור** – מישהי שיכולה להיראות מיוחדת, מעניינת, מושכת.. בגלל שלא יודעים עלי הרבה.

**אני** – בואי נסתכל על שתי האפשרויות שבהם ליאור מופיעה בחברה, אפשרות חת היא שמריצים אותו ואפשרות שניה, היא שהיא מסתורית.. מה זה אומר לך על ליאור ?

**ליאור** – שאני חייבת להיות מיוחדת ?

**אני** – אוקיי, האם יש עוד משהו שזה אומר לך על ליאור..?

**ליאור** – שאני צריכה תמיד שטיח אדום כדי לצאת מהמסתור שלי ..

**אני** – למה את מכוונת כשאת אומרת "שטיח אדום"

**ליאור** – שאני חייבת לדעת מראש שימחאו לי כפיים ושאני אהיה מדהימה, אחרת אני לא משתתפת..

**אני** – תובנה יפה מאוד, זה עוזר לנו לנסות להסתכל על הבעיה מעוד זוויות..

\*\* אני מסבירה לליאור בקצרה על הנטייה של החשיבה שלנו לעוות את המציאות לעיתים, ונותנת לה דוגמאות לעיוותי חשיבה קיימים . (מחשבות אוטומטיות)

**5. אז בואי ניתן הגדרות נוספות/שונות לבעיה**

**ליאור** – אני חושבת **הכל או כלום**, או שיעריצו אותי או שאני מסתתרת ומתרחקת .. אני שופטת כל מילה שאני אומרת, אני חושבת **שאני לא מספיק טובה** ולפעמים אני חושבת **שאני יותר טובה מכולם** והם ממש לא לרמה שלי, וככה אני מסבירה לעצמי למה לא כדאי לי להיות חברה שלהם **בכלל**.. וזה נותן לי הצדקה להתרחקות שלי מהם, אבל אחרי כמה זמן הבדידות משתלטת עלי ואז אני אוכלת בלי הכרה (**פרופורציות**).. **תמיד** אני בטוחה שאני **צריכה** להיות **הכי** מעניינת, **הכי** חכמה, הכי צודקת.. אפילו התפקיד שלי בצבא הוא תפקיד יחידני. יש רק עוד אחת שעושה אותו זה כשאני לא נמצאת.

**אני** – גם עכשיו כשאת מדברת איתי את מרגישה את הצורך להיות הכי...? או שאת מרגישה בנוח? בטוחה בתוך העור שלך? מקבלת את עצמך ומאמינה בעצמך ?

**ליאור**- אני מרגישה בנוח, אני מרגישה שאני פתאום מתחילה להבין את עצמי, אני גם שמחה לדעת שלא רק לי יש עיוותים בחשיבה . זה מרגיע אותי. אני מרגישה שאני מתקדמת עכשיו בלהבין את עצמי.

\*\* **אני משבחת את ליאור על תבונתה הרבה ועל החשיבה הבוגרת שלה.**..

ועל מנת להתקדם לשלב הבא, אני מציגה לפניה בקצרה את תוכן השיחה שלנו ומסבה את תשומת ליבה למנעד הרגשות והמחשבות שלה על עצמה בתוך החברה.. **(הכי טובה, מסתורית, לא שייכת, יפה ומוערצת, שקטה ומגמגמת, מיוחדת ויחידנית בתפקידה, בודדה ומבודדת, הכי חכמה וצודקת... )**

**הגדרות שונות לבעיה:**

עיוותי חשיבה הכוללים: "**צריך להיות X**", "**ייחוס עצמי",** "**הכל או לא כלום", "מפרופורציות"**

6. **מהם הפתרונות האפשריים לבעיה לדעתך ?**

**ליאור**- קודם כל אני צריכה להיכנס מיד לפרופורציות ולא להיות קיצונית כל כך בדברים.

אני לא חייבת להיות כל הזמן הכי טובה והכי מוצלחת בשביל ליצור קשר עם אחרים. החשיבה הזו גורמת לי לפחד לדבר, לשפוט את עצמי כל הזמן ובסוף להמנע מלהתחבר לאנשים שלא מכירים אותי.

לא כדאי לי להיות מסתורית, עדיף לי לדבר עם אחרים גם אם אין לי בטחון, מאשר להיות בודדה בבסיס כל השבוע ובסוף לאכול בלי הכרה ולהרגיש הכי דפוקה.

**אני** – שוב משבחת את ליאור על התבונה העצומה שלי, על האופן בו היא קישרה בין הדברים והבינה יפה מאוד את עצמה במהלך שעשינו.

7. **בחירת פתרון אחד** **שאת מתכוונת לבצע השבוע**

**ליאור** – לקפוץ למים

**אני** – למה הכוונה "לקפוץ למים" ?

**ליאור** – אני מתכוונת לדבר עם אנשים שאני לא מכירה הכי טוב (ביום שישי במסיבה) ולזכור טוב את כל מה שדיברנו, ובמיוחד להזכיר לעצמי לא לשפוט את עצמי, כי אני לא חייבת להיות הכי טובה, הכי מיוחדת, כי זה עיוות חשיבה ולא מציאות.

**אני** – נשמע אמיץ ונפלא ליאור יקרה, ואני בטוחה שתצליחי לעשות זאת..

שאלה קטנה – לאחר שקפצת למים, אם המים יהיו קרים , קצת.. ? מה תעשי כדי להתגבר על הקור ?

\* מזכירה לך את עיוותי החשיבה – "**פרופורציות" , "הכל או כלום" , "צריך ", "אני – אני "(**יחוס עצמי)

8. **מכשולים שעלולים לצוץ וכיצד ניתן להתגבר עליהם?**

**ליאור –** קודם כל אני אכנס לפרופורציות בעניין של הציפיות שלי, ועכשיו אני מרגישה שלא אכפת לי לא להיות מושלמת, אני מרגישה שיותר חשוב לי להצליח לתקשר עם אנשים ולא להיות לבד, מאשר להיות מיוחדת, מושלמת ויותר טובה מכולם . אז אם מישהו יהיה קר אליי, אני לא אפגע כי יש לי מטרה , ואני יודעת לעמוד במטרות שאני מציבה לעצמי, בדיוק כמו בתפקיד שלי בצבא.

**אני** – נפלא, פשוט מרגש לשמוע אותך מדברת בתדר אחר, עם עוצמות חדשות ואותנטיות .

**טרנספורמציה**

במהלך המפגש ליאור עברה שינוי משמעותי, שפת הגוף שלה נעשתה נינוחה, רגועה. היא נראתה בטוחה יותר בעצמה, ומקבלת את עצמה.. האווירה בחדר נעשתה זורמת וקלילה יותר. בחוויה שלי ליאור למדה לקבל את עצמה יותר.

**ליאור, איך את מרגישה עם המהלך שעשינו ?**

**ליאור** – אני מרגישה מסוגלת, ואני ממש ממש מרגישה שהתקדמנו היום.

**תובנות** – בדרך כלל אני מטפלת בדרך אינטואיטיבית. עד היום, היה לי מאוד קשה להיצמד לשיטה או פורמט כלשהו. תמיד העדפתי ללכת עם המוח הימני האינטואיטיבי ולא עם המוח השמאלי הלוגי והדידקטי. במהלך הלימודים הללו גיליתי שיש המון בטחון, עוצמה ותוצאות ראויות גם בפורמט המסודר והמובנה.

תודה רבה

מוניק ביבר