**דו"ח 2**

**תמר ב. אלול**

לימודי פסיכותרפיה אינטגרטיבית בשלוחת רמת ישי

1. **רקע על המטופל**

אסף ( שם בדוי), גבר בן 41 ממוצא רוסי , מגיע מחינוך סובייטי נוקשה, כדבריו. עלה לארץ עם משפחתו בגיל 9 מרוסיה הלבנה.

דוקטור לכלכלה ולסטטיסטיקה ומרצה במוסד אקדמי מכובד במרכז הארץ.

נולד ברוסיה הלבנה , עלה לארץ בגיל 14 עם משפחתו. חולה נפילה ומטופל תרופתית. משום כך לא התגייס לצ.ה.ל ומנוע להוציא רישיון נהיגה ישראלי.

אסף מספר כי בשנות נעוריו התדרדר לפשע- רחוב. היה מסתובב בעיר וגובה פרוטקשן; מבעלי עסקים, עסק במתן איומים ובכל מרעין בישין.

בגיל 25, בעקבות תהליך רוחני שנקלע אליו במקרה , החל להתרחק מהסביבה העבריינית אליה נמשך עד אז כמגנט , החל להשלים בגרויות והתחיל ללמוד באוניברסיטה העברית בירושלים, שם סיים לבסוף מסלול אקדמאי ממושך ומתיש ובימים אלה עובד על הפרופסורה שלו ומקבל תקן של מרצה בכיר באוניברסיטה.

מתכנן עם חברתו בת ה-27 להינשא בקיץ הקרוב.

במהלך הפגישה חברתו מרבה להתקשר אליו ולשלוח הודעות. אסף מדגיש כי הכין אותה לכך אלא "כנראה יש משהו שלא סובל דיחוי".

ערכתי אתו **קדם מסגור**- ביקשתי כי בפגישה הבאה יכבה את הסלולרי מראש ולפני כן כבר יכין את חברתו מבעוד מועד כי ברביעי בין 19:00 ל 20:30 אני בטיפול ומכבה את הסלולרי.

בנוסף, שאלתי אם השעה נוחה לו והאם יש מבחינת חברתו בעיה עם המפגשים שלנו.

אסף אישר כי השעה נוחה לו וכי אין לחברתו בעיה עם המפגשים הספציפיים שלנו- היא מרבה להיות חלק מאד פעיל בחייו , כדבריו ומכבדת את הזמן שלו , אם יעמוד על כך.

לאסף סדר יום קפדני: מתעורר ב 04:30 לפנות בוקר, מתארגן, הולך להתפלל בבית כנסת ומשם לוקח אוטובוס לרכבת ומגיע לאוניברסיטה במהלך שעות הבוקר. שוהה שם עד שעות אחה"צ וחוזר לחיפה ברכבת. משם נוסע לחברתו ולמעשה מחלק את השבוע בין ביתו לבית חברתו.

סוגייה /סוגייה

1. אסף מציין כי בשעות הלילה, לפני שהולך לישון מתחילות מחשבות טורדניות להציף אותו.

הוא חרד שמא לא יצליח להתעורר מוקדם.

לוקח לו הרבה זמן להירדם ולעיתים מתהפך מצד לצד ולא נרדם עד אמצע הלילה.ואז כבר כמעט שלא מצליח לתפקד למחרת.

מתי זה התחיל? (מבט עולה למעלה שמאלה)- כבר כ 4 שנים. ואז בשנתיים האחרונות התחיל לשתות כוס יין או עראק וליטול כדור שינה. ואז נרדם כמו "בול עץ" כדבריו, עד הבוקר ברציפות.

אלא מה? מתעורר בבוקר עם ערפול חושים, כאבי ראש טעם מר בפה ותחושה לא טובה. מה עוד שכבר לא מצליח להירדם ללא שני העזרים הללו.

לעיתים נאלץ לשתות 2-3 כוסות משקה חריף עד שזה משפיע..

שאלתי? ומה?? מה אתה מרגיש עם זה?

אומר שמרגיש חוסר אונים, תחושות של תסכול.

ומה זה עושה לך? מרגיש לך?

קצת קשה לאסף לחוש, או להרגיש. ה- CAPS **- - זיהיתי באסף את הערוץ של A- thinker/Analyzer** איש הפרטים, הדיוק הלוגיקה ואיש של תכנון וסדר מופתי.

אם כי ניתן לזהות ערוץ משני נוסף כדומיננטי - המרצה, התומך

(Supporter ) תמיד מנסה לרצות את הוריו, איתם הוא גר בשכנות, את ראש הפקולטה באוניברסיטה שנותן לו משימות מחקר ממושכות מעבר לשעות העבודה, את חברתו שדורשת להיפגש גם כשמאד עסוק .

משום זה החלטתי לפעול מהמקום של להפעיל לו יותר את הפן הרגשי.

לאחר יצירת **הראפור** עם אסף, המשכתי בתהליך של הצטרפות והובלה .

כשציין כי הוא בלילה מוצא עצמו לחוץ השתמשתי בשאלות ה **–Meta Model**

וכששאלתי – מה בדיוק גורם לך להרגיש או להבין שאתה לחוץ? ענה שלא ככ ברור. פשוט מקבל שפע של מחשבות טורדניות. ו?? ו- מה מרגיש לך?

בתחילה היה לו קשה ואף גמגם.

עם הזמן התשובות קלחו ויצר שיחה יותר קולחת ומדויקת.

אמר כי – בבוקר לא יכול להזיז את עצמו מהשתייה של הלילה ומכדור השנה- ואני שאלתי – איך אתה יודע או איך זה מרגיש כשאתה לא יכול להזיז את עצמך בבוקר?

או יצר עיוותים: "יש הרבה מחשבות שצפות לי פתאום ומשגעות אותי "-

איך בדיוק המחשבות משגעות אותך?

1. אסף הינו גבר נעים לשיחה, שקט ומאד לוגי. מוצף מאד מהמחשבות הטורדניות ומתחושת התסכול שהן גוררות עמן.

**ה- F שלו –fly -כשהמחשבות מגיעות הוא מעדיף את האסקפיזם**. במקום להתמודד **ולספר עליהן הוא נכנס לעצמו ומעדיף לברוח למקום של שתייה וכדור שינה.**

**האמונות ליבה המגבילות שלו:**

אני חלש, אין לי יכולת להתמודד עם אתגרים. אני צריך עזרה חיצונית כדי להחזיק מעמד.

כשאני מזכירה את השתלשלות מהלך החיים שלו עד כה – אני מדגישה כי התמודד עם המון אתגרים- כמעט בלתי אפשריים- ובהצלחה מרובה.

אז מה שונה עכשיו?

**מציין כי רמת המצוקה מ1-10 הינה: 10**

**מנח גוף- מתוח.** יושב על קצה הכיסא. כשנשאל שאלות- הראש מסתובב לצד ימין והמבט מתמקד למעלה ימינה או שמאלה ומגמגם.

1. החלטתי להשתמש ב**: well formed Goals- במטרה בנויה כהלכה, מתחום ה- Nlp**

דווקא משום שהמודל המקדם שלו הינו מנתח שמגיע מעולם הלוגיקה והקוגניציה.

ביקשתי כי יחשוב על משהו שהוא לא רוצה בעצמו, על החלק הזה של המחשבות הטורדניות שמגיעות לפני השינה והבריחה שלו אל השתייה והכימיקלים.

מה הבעיה שלך עם זה?

למה יש לי את הבעיה הזו?

כיצד היא מגבילה אותי?

במי או במה ניתן לתלות את האשמה בבעיה הזו?

חשוב על הסיטואציה בעתיד, מה אתה רואה? מה אתה מרגיש?

**(Break State)**

אם אני לא רוצה את המחשבות הטורדניות , מה אני רוצה במקום זה?

כאן לקחנו נשימות עמוקות כי היה לו קצת קשה לדמיין.

שאלתי- כיצד אתה רוצה להיות שונה?

מה אוכל לעשות או להרגיש במקום (לשתות ולבלוע כדורי שינה?)

מה הן החלופות?

נתתי למטופל הסבר **פסיכו חינוכי** על אמונות ליבה ועל איך הן משפיעות על חיינו וכן על ה-הבניית מטרה בנויה כהלכה.

1. טרנספורמציות שונות- אסף נרגע מאד במהלך השאלון שערכתי לו ובמיוחד כשהתבקש לעצום עיניים ולנשום עמוק. התהליך בתחילה היה לו קצת מאתגר כאמור אולם בסופו ניתן היה לראות כי אסף יושב רגוע ובוןח ונשען על מסעד הכורסא, מחייך חיוך רך ונושם רגיל.

שאלתי על **רמת מצוקה** 1-10 וענה : כעת: **3**

אמרתי לו כי בפעם הבאה נעבוד על **ראפור עם חזון** והסברתי לו בכמה מילים הסבר פסיכו חינוכי לגביו.

משימה לבית שנתתי לו- חשוב על מישהו שאתה רוצה שישתנה..(חלק אחרון משאלון **המטרה המעצי"מה** – "עשה זאת בעצמך"- לנסות לדמיין. מה שלא כ"כ קל לו..

1. כמעט שנפלתי למלכודת התוכן אך עצרתי זאת, מה עוד שהיה לי קל לעשות זאת עם מטופל כל כך לוגי..

שמתי לב במהלך הטיפול כי מכיוון שה- CAPS שלו הינו המנתח כדאי להפסיק בטיפול קוגניטיבי ולפנות לכלים מה- Nlp

ממתינה לראות אם עמד בלבצע את המשימה שקיבל והאם ה-קדם מסגור יפעל( בין השאר, כזכור- לכבות את הסלולרי).