

רקע

1. הסיבה שבעטייה מיכל הגיעה –
מיכל בת 29, נשואה כשנה וחצי, היא ובן זוגה גרים בחצר בית הוריה.
מיכל בת יחידה אחרי שנים של טיפולים, בן זוגה בן אמצעי, אחיו הבכור על הספקטרום ואחותו הצעירה המוכשרת במשפחה.
מיכל עובדת כאחות במיון ילדים, החלה את עבודתה לפני כחצי שנה במשרה מלאה, בן זוגה עובד כמאבטח עד קבלת תעודת הנדסאי רכב.
מרגישה עייפות וחוסר סבלנות לבן זוגה ולאימה במיוחד.
מרגישה חוסר שקט.
2. זיהוי אמונות ליבה, מנגנון השרדות, מנח גוף, חוש/ערוץ דומיננטי
לפי מודל C.A.P.S זיהיתי במיכל את הערוץ המרצה, התומך (Supporter) כערוץ הדומיננטי. מיכל רצתה לעבוד במיון נשים אך קיבלה מיון ילדים והסכימה, רצתה לעבוד 80% משרה וקיבלה 100% משרה והסכימה, תמיד מקבלת את המשמרות הכי לא נוחות ומסכימה לעזור לכולם ולשנות כדי שלאחרים יהיה נוח, לאחרונה מרגישה מנוצלת ולא מוערכת בעבודה.
כך גם מרגישה בזוגיות.

פגישה חמישית עם מיכל -

3. תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עקריות שעלו תוך כדי התהליך והמעבר ממצב מצוי למצב רצוי בסוף התהליך
מיד כשמיכל נכנסה ראיתי שהיא שוב מכוונסת בעצמה.
שאלתי לשלומה ואיך עבר השבוע, תגובתה הייתה ניד ראש ו"אהההה" סתמי..
שאלתי אותה אם קרה משהו מיוחד והיא ענתה שלא, שהיא פשוט מתוסכלת.
שאלתי מדוע היא מתוסכלת והיא ענתה בגלל שהיא חשבה שהיא תשמח כשבן זוגה ילך לטיפול והנה, כבר הוא היה בפגישה הראשונה וזה לא משמח אותה, ועוד היא הוסיפה, שנמאס לה מכסיסת הציפורניים שלה, שכבר לא נשארות לה ציפורניים.
שאלתי אם היא רוצה שנעבד את ענין כסיסת הציפורניים והיא השיבה שכן. כלומר – המצב המצוי – מיכל כוססת צפורניים והרצוי – להפסיק לכסוס.
כאן עברנו תהליך "טופס דידקטי" עד שניסחנו מטרה.
המטרה – כשאפסיק לכסוס צפורניים אהיה גאה בעצמי.
לבקשתה, צמצמנו את "מדרגות חיזוק חיובי, חיזוק שלילי ועונש" לשלושה ימים ולא שבוע, כי היא אמרה ששבוע זה יותר מידי זמן, היא צריכה חיזוקים מידיים והסכמתי איתה.

4. טרנספורמציה שנוצרה, שינויים קטנים

עם מיכל הראפור עובד כבמטה קסם. היום נוכחתי שמיכל צריכה פעולה, משימות וזה שהיא יצאה "עם שעורי בית" (להגדרתה), נתן בה דרייב לביצוע המשימה.

5. למידה של תובנות, מה עשיתי טוב, מה פחות טוב ומה ניתן לשפר להבא.
בסוף הפגישה הרגשתי סיפוק (להבדיל מהפגישה הקודמת עם מיכל אותה סיימתי עם הרבה תהיות) –
לאור ניסיון הפגישה הקודמת, לא הכנתי תכנית **במה** נטפל אלא לקחתי איתי את "חוברת המתכונים" לכלים שלמדנו ובמטרה שאחליט תוך כדי **איך** לטפל.
הגישה הזאת השאירה מקום לגמישות וקבלת החלטות תוך כדי תנועה יחד עם העובדה שנשארתי ממוקדת מטרה.
זאת תובנה משמעותית עבורי. בתאוריה הכל הגיוני, אך כשהדברים נעשים בשטח – הם מוחשיים ומשמעותיים.

תודה,

רחלה חורש פרבדה