

רקע1. 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 שישית עם מיכל -3. תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עקריות שעלו תוך כדי התהליך והמעבר ממצבמצוי למצב רצוי בסוף התהליך

בשבוע שעבר עבדנו לפי "טופס דידקטי" וניסחנו מטרה – המטרה – "כשאפסיק לכסוס צפורניים אהיה גאה בעצמי". לבקשתה, המדרגות לא יהיו שבועיות אלא כל שלשה ימים. סיקרן אותי איך מיכל מסתדרת והתלבטתי אם להתעניין בהצלחתה במהלך השבוע. החלטתי בשלב הזה שלא ליצור עימה קשר עד הפגישה שלנו.

מיכל נכנסה שוב מכונסת בעצמה וממבטה הבנתי שלא הלך לה. כששאלתי אותה לשלומה – הנהנה בראשה "ממממ...." שכזה (אגב, זאת שפה חדשה, ההימהומים האלה...?) היא התחילה לספר (שוב) על האחות האחראית ועל השיבוצים לתורנויות. תוך כדי דיבורה "נפל לי האסימון" והבנתי שהיא מנווטת את הפגישה (תובנות דו"ח מספר 2). אפשרתי לה לספר על האחראית משמרת, יצרתי ראפור, ואז שאלתי איך הלך עם "המדרגות" בעניין כסיסת הציפורניים. היא אמרה שממש לא טוב, מתוך שלוש מדרגות - קיבלה שני עונשים. היא היתה מאוד מתוסכלת.

המצב המצוי – לא מצליחה להפסיק לכסוס צפורניים, המצב הרצוי – להפסיק לכסוס צפורניים וזה יגרום לה גאווה.

כאן, באופן טבעי מצאתי את עצמי משתמשת ב"הבנייה קוגניטיבית" של בק שהביא אותנו לתובנות (סעיף 4).

4. טרנספורמציה שנוצרה, שינויים קטנים

מיכל הבינה שכסיסת הצפורניים מרגיעה אותה.
היא נזכרה שאת כסיסת הציפורניים החלה בגיל ההתבגרות. עלתה בה מחשבה תוך כדי שיחה, שאולי היא החלה לכסוס כדי לנסות להפחית צפיות הוריה ממנה, או לדבריה – "הנה, תראו... אני לא הבת המושלמת..." ואז זה הפך להרגל שקשה לה להגמל ממנו.
מיכל עונדת צמיד דק וייחודי מזהב. כשהחמאתי לה בפגישה הראשונה על הצמיד – סיפרה שעבר אליה בירושה מסבתה, ושאינה מסירה אותו.
כיוון שאמרה שכסיסת הצפורניים מרגיעה אותה, הצעתי לה להסתכל על מה שכן הצליחה במדרגות, וכל פעם שהיא מרגישה שהיא מתרגזת, או צריכה להרגע ממהו ובאה לכסוס – שתשחק בצמיד (שבירת הצימוד "אני צריכה להרגע – אני כוססת" ל"אני צריכה להרגע – אני נוגעת בצמיד וחושבת על חיבוק של סבתא").
מיכל יצאה מגויסת.

5. למידה של תובנות, מה עשיתי טוב, מה פחות טוב ומה ניתן לשפר להבא.

כשמיכל יצאה הרגשתי שהפגישה היתה טובה. שמחתי ש"נפל לי האסימון" ולמדתי לזהות את נסיון הניווט - אחרת שוב היינו מדברות על האחראית משמרת, שמחתי שהרגשתי ביטחון, שמחתי שאני זאת שניהלתי את הפגישה, ש"ההבניה הקוגניטיבית" זרמה לי בטבעיות והתלהבתי בעצמי מעצמי על רעיון הצמיד ☺

תודה,

רחלה חורש פרבדה