**דניאלה – פגישה מס 4**

דניאלה ספרה שהחלה השבוע עבודה חדשה, והיא מרגישה חוסר ביטחון שהיא אינה מספיק טובה וראויה לתפקיד שהוצע לה.

לאחר בדיקת הסוגיה של ההתאמה – עלתה אמונת יסוד שחוזרת על עצמה, אני מרגישה שאני לא מספיק טובה ולא מספיק ראויה הן לשכר והן לתפקיד. (דברים שרציונלית אינם נכונים).

לאחר שכבר עבדנו והסברתי במפגשים הקודמים על אקומי ועל מיינדפולנס – החלטתי שנעבוד עם תודעת הילד, עבדנו כבר בפגישות הקודמות באמונת היסוד הזו – בצורה רציונלית CBT

1. מה היא עושה שמישהי לא מספיק טובה – לא עושה? (מקצועית, מתנהלת מול בן הזוג ועוד)
2. מה היא לא עושה שמישהי "לא מספיק טובה" עושה? (גם עלו דברים במישור המקצועי והמישור הזוגי)

אבל היות וחזרו שוב אותן אמונות יסוד – ועכשיו בהקשר של מקום העבודה החדש.

אז נתתי שוב הסבר פסיכוחינוכי – לעבודה עם תודעת הילד הפנימי – על החוויות החסרות – לאור הילדות המאוד מורכבת שחוותה.

בשלב הראשון משאבתי אותה – הן על ידי נשימות, והן על ידי קרקוע.

בשלב השני לאחר שהבחנתי שהיא מאוד רגועה וממוקדת בקשתי ממנה התחלנו עם המבוגרת שהיא היום בת 29 ואז ביקשתי ממנה להזכר בפעם הראשונה כילדה שהיא הרגישה שהיא "לא מספיק טובה".

עלתה לה חוויה מאוד ראשונית של מפגש בינה ובין אימה שצרחה עלייה – כאשר לא צייתה להוראות שקיבלה.

ואז ביקשתי רשות לדבר עם הילדה, ולהרגיש את הכסא כגדול ולהסתכל דרך עיני הילדה שהיתה כאשר היא מאפשרת לגוף שלה לחיות בתוך הגוף הקטן של הילדה, הבגדים הקטנים והרהיטים הגדולים, תרגישי מה היא הרגישה? היא ענתה שהיא הרגישה שהיא לא שווה כלום ושהיא בודדה בכלל בכל העולם.

הצעתי לה להיות מעין "זר קסום" והצגתי את עצמי בפנייה כחברה שעוזרת לה לא להיות לבד בעולם ומשלימה לה את החוויה החסרה של להיות לבד מול אמה "המשוגעת והצרחנית".

דניאלה מעט בכתה, אבל הרגישה מאוד בטוחה ומוגנת.

לדברייה, בשבוע הבא – היא תכנס למרחב העבודה החדשה בהוויה של שווה!!

היה מאוד מעצים !!