**רקע על המטופל:**

נ. בת 39 גרושה +3 בעלת תואר שני בטיפול באומנות ומורה לחינוך מיוחד

**הסיבה להגעה לטיפול**

יש לה חרדה ממעליות קטנות וסגורות, היא לא עולה במעלית ריקה, כאשר היא צריכה לעולת במעלית חייבת שיהיה מישהו אתה וגם היא תיארה את הכניסה למעלית כניסה לקבר וכאילו היא הולכת למות, מרגישה סוג של חנק, לפעמים היא מעסיקה את עצמה עם חברה שאתה או הילדים שלה.

והיא ספרה שאם הולכת למקום שלא מכירה מבקשת מהמזכירה או משהוא שירד ללוות אתה לעלות.

אחרי שעשיתי לה משאוב שאלתי אותה מה עושה לה תחושה טובה אז אמרה מוסיקה נעימה או לראות את הבת שלי מרגיע אותי.

סיפרה על פעם ראשונה שהיא פחדה ממקום סגור ,זה היה בתקופה שאבא שלה היה חולה טסה עם הגרוש שלה ומטוס הרגישה פחד נוראי קמה עזבה אותו והלכה במטוס לחפש מקום אחר פנוי, והתיישבה ליד אישה מבוגרת והאישה הצליחה להרגיע אתה.

סיפרה אחרי כך שפעם ראשונה שפחדה לעלות למעלית עם הגרוש שלה , ראתה שהמעלית קטנה וסירבה לעלות אתו למרות שהיא הזכירה שכל הזמן אמר לה ,"אני אתך, אני אתך" .ומאז היא מפחדת ממעליות אבל מאז שהתגרשה נעלם פחד המטוסים!

בררתי אתה אירועים טראומטיים קודמים שקרו לה כמו להילכד במעלית או במקום אחר, ענתה שלא .

שאלתי אותה ממתי זה התחיל? לפני גירושים או אחרי?

סיפרה שזה התחיל שנתיים לפני שהתגרשה וגם לקחה תרופה נגד חרדות 6 חודשים. והיום היא בלי תרופות.

התחלתי אתה עם תהליך סוויש: התמקדתי בעניין הפחד שלה ממעלית יותר מהסיבה עצמה רציתי קודם לתרגל את הסוויש ונסות לעזור לה להתגבר על הבעיה.

שאלות קודמות : ספרי לי כמה את מפחדת ממעלית 0-10?

נ': 10

כמה את רוצה להפטר מבעיה זו?

נ':10

שלב ראשון: ביקשתי ממנה לעצום עיניים ( היה לה קשה) אז שאלתי אותה אם היא יכולה לדמיין עם עניים פתוחות אמרה שכן. משאבתי אותה בנשמות.

דמייני שאת רואה את עצמך יושבת באולם קולנוע, ואת צופה במסך- הסרט של הסצנה הקשה שהייתה לך עם המעלית?

איז צבע את רואה? היא ענתה שחור.

מה עוד את רואה? נ': שאני חנוקה, וקשה לי ואם אכנס לשם לא אצא בחיים.

האם את שומעת או רואה קולות? נ:כן,אני רואה האקס שלי שהוא כועס וקודר עליי למה לא הסכמתי לעלות אתו למעלית.

מה עוד יש שם? מה הרגשת שאת לא ענית לו?

נ': שאני חזקה ,כי הוא היה שטלתן וחשב הוא יכול לשלוט בי .

אני: תקפיאים את התמונה עכשיו.

דמייני עכשיו תמונה אחרת שבה את שמחה ונהנית.

נ': שאני מבלה בקניון ועושה קניות עם חברות שלי.

אני: ועכשיו בצד ימין למטה, בתחתית מסך הקולנוע (עליו קפואה התמונה של הסיטואציה הקשה), דמייני תמונה קטנה, בגודל של מסך טלוויזיה, של הרגע הכי משמח שלך, זה שאת מבלה בקניון עם חברות שלך ועושה קניות. האם יש לתמונה צבעים?

נ': כן, ורוד ירוק בהיר צהוב...

אני: דמייני את התמונה השמחה בקטן למטה בצבעים שלה, ורוד, ירוק בהירוצהוב בצד ימין של מסך הקולנוע. כאילו מסכך של מחשב קטן האם את מצליחה לראות את זה?

נ': כן.

אני: עכשיו יש לנו תמונת מסך ענקית של פחד, תסכול וכעס מול המעלית שלא רצית לעלות אותו עם הגרוש שלך, בשחור לבן ולמטה מימין יש את המסך הקטן עם התמונה שלך עם החברות בקניון מבלות.

**סוויש-**ראשון: עכשיו תתחילי להגדיל את התמונה הקטנה שבצד ימין של המסך.. כך שהיא תתחיל לכסות את התמונה הגדולה.. להגדיל אותה עוד.. ועוד..

עכשיו שאני אומרת סוויש תחליפי את התמונות. כרגע התמונה היפה מכסה כל המסך.

**סוויש-שני:** שוב.. התמונה הקשה של המעליתבשחור לבן מכסה את כל המסך.. והתמונה הקטנה בצבעשל יום בילוי בקניון עם החברות שלך למטה בצד ימין.. ועכשיו את מגדילה את התמונה הקטנה עוד.

עשינו את זה 3 פעמים, שאלתי אותה ועכשיו כמה היא מרגישה הפחד מ1-10 אמרה 6 .

**טרנספורמציה** –שאלתי אותה אם היא מרגישה**?וענתה יותר טוב כי היא פעם ראשונה מספרת על זה למשהו.**

המשיכה לדבר.... אני חושבת איך שהתגברתי על המטוס אתגבר על זה, מה שקרה לי עכשיו אני חושבת כי אני לא רציתי לעולת אתו למעלית כי לא הרגשתי נח אתו או חוסר שליטה.

אני: את מתכוונת צורך בשליטה?(כאן יש אפשרות לחקור את העניין בצורך בשליטה כי עלה הרבה ,היא אמרה את זה אפילו בעברית ואולי התכוונה לצורך ולא חוסר בשליטה ) יכלתי לשאול אותה מה זה אומר לך צורך בשליטה או למה את מתכוונת.

נ': כן, משהוא לא טוב לי איתו כך הרגשתי כך המן אוליי הוא רצה לשלוט בי כי הוא היה חסר אישיות לידי.

איך רצית להתנג אחרת איתו?

אם הייתי אוהבת איתו אני חושבת הייתי עולה איתו במעלית ץ

אני:כמה סמכת עליו מ1-10 ?

נ':אולי 3

אני:מה יש ב7 ?

נ': חוסר אהבה.

נ':עכשיו אני מרגישה שהיה נכון מאד להתגרש ממנו אני יותר מאושרת.

אני: חושבת שיש קשר בין יחסים שלך לבין הפחד ממעלית,לפעמים המח שלנו קושר סיטואציות מסויימות באחרים ונהיי לו דפוס מסויים שהוא לא מזהה אותו במיוחד אם לא חווה טראומה אמיתית .

וזה נבדוק בהמשך.

**תובנות**.

אני לא יודעת אם הייתי צריכה להמשיך את השיחה או לעצור עד המשפט האחרון שאמרה אותו איך הזכרתי בטרנספורמציה למעלה. נראה לי הבעיה שלה קשורה במשהו עם היחסים שלה עם הגרוש שלא נפתר שם משהו!.

המטרה שלי הייתה לתרגל את הסוויש כי מאד נלחצתי מתרגיל זה, כל הזמן עבר לי בראש שאני לא אצליח לעשות אותו, ואפילו לא רציתי להתנסות בו, אבל ברגע שבחורה זו הסכימה לעשות איתי סשן ובמיוחד שבחרה על פחד ממעלית קפצתי ישר למים והחלטתי ללכת על זה.

תודה רבה

לואחז' בת 54 אמא עקרת בית יש לה 4 ילדים

הבעיה : בינה לבין הבן השני בן 29 עובד הייטק .מאז שהיא סירבה להסכים על חתונה שלו עם בחורה שבחר בה ,החיים שלה התהפכו ומערכת יחסים שלה אתו לא כל כך טובה .הגיעה אליי כי רצתה לצאת מעצב ,היא אמרה שיש בה עצב שמקשה עליה להיות או לחוות חיים נורמליים .אמרה שלמדה קוצ'ינג ועליה לאמן אנשים אבל הפסיקה את האמונים ,בדרך כלל היא מאד חרוצה ,אבל כבר חודשיים אין לה חשק לכלום, אין לה חשק לבשל ואין לה חשק לצאת מהבית ,מרבה לישון יש לה גם לא מזמן סכרת .

פרקתי איתה כל המחשבות מזה שהיא עצובה, היא סיפרה כמה קשה לה עם מערכת היחסים שלה אתו וזה הכי עושה אותה עצובה, אחרי פירוק כמה מחשבות הגענו למסקנה שהיא מפחדת שיקרה לו משהו,שאלתי אותה ממתי יש לה פחדים שמשהו רע יקרה? לא היה לה אירוע ספיציפי שפחדה לכן המשכתי לעבוד אתה על רגשות שלה שהיא עצובה מה יש שם בעצב שלה איך היא רואה אות,ו כמה היא עצובה מ1-10 מה יעשה אותה לא עצובה ?אמרה עצובה 10 ומה שיקל עליי שיחסים שלי עם הבן שלי יחזרו כמו שהיו. שאלתי אותה מה יעזור לך שהיחסים שלך יחזרו?אמרה נסיתי כל הדרכים וניסיתי לדבר איתו זה לא הצליח.

המשכתי לתשאל אותה עוד על עצמה היגענו בסוף לתשובה שהיא מרגישה קצת אשמה . משאבתי אותה ונתתי לה להרגיש את זה בגוף שלה איפה זה מרגיש לה בגוף. אמרה בחזה והתחילה לבכות עשיתי אתה שאלות אמונות ליבה לגבי רגשי האשמה שלה, מה זה אומר עליה ?וענתה שהיא לא אפשרה לו להתחתן זה אומר עליה שעשתה לו עוול,ואז שאלתי מה זה אומר עליך?אמרה שאני אמא רעה וכשלתי?המשכתי ךתשאל אותה בשאלות מה אמה רעה לא עושה ואת עשית ואז ענתה אני ויתרתי על עצמי נתתי להם הכל לא הלכתי ללמודים שזה היה חלום חיי כדי שאני אראה אותם מוצלחים ואמא רעה לא עושה כך.

ואז המשכתי מה היית לא עושה שאמא רעה עושה ?ואז ענתה לא אולי לא יהיה לה אכפת מהילדים שלה ?שם עלו כמה דברים עד שהיגנעו בסוף למשהו שהיא אמרה לי פעם ראשונה שמה לב אליו שנפל לה האסימון שהזניחה את עצמה מאד ולא שמה לב לבריאות שלה לגם לעצמה ואמרה לי כאילו היארתי לה משהו על עצמה .

שם מישאבתי אותה עוד פעם נתתי לה לנשום לדמיין את עצמה מרגישה טוב ושמחה ואיך זה מרגיש ונתתי לה מטלה לעשות בבית שהיא תתחיל לעשות משהו קטן שיעשה לה טוב והיא בחרה בלעשות הליכה בטבע .

טרנפורמציה:האישה יצאה עם חיוך ועם הרבה התנגדיות כך הרגשתי רק היא אמרה לי כמה פעמים תודה!באותו למחרת התקשרה להודות לי עוד פעם שהיא מרגישה יותר טוב ושהיא הולכת לחשוב על עצמה יותר כי כבר הילדים גדולים והיא צריכה לסמוך על בחירות שלהם.

תבונות:זה היה מפגש ראשון הייתה לי שיחה מאד ארוכה אתה,הרגשתי מלא התנגדיות וגם שיש לאישה צורך בלדבר על כל מיני דברים משהו שעשה אותי מבובלת קצת עשיתי איתה אמנות ליבה גם שאלות טרנפורמציה וגם מישוא ודמיון מודרך .יצאתי עייפה מאד מהשיחה ובהרגשה לא טובה עד למחרת שהתקשרה להודתה לי עוד פעם כמה עזרתי לי.מסקנה שלי על עצמי כי אני מאד לחוצה להיות טובה וכי טובה ושאני נלחצת עם אנשים שקצת שונים ממני.

מפגש שני עם לואחז:

דברנו בטלפון בגלל המצב,

שאלתי אותה איך מרגיש מה עובר עליה ואם היא התחילה לעשות הליכה בטבע.

סיפרה לי שכן היה לה יום שהיה מזג אויר מצוין ויצא עשתה הליכה קטנה רק עדיין היא מרגישה את העצב הזה אגף רציתי ממנה גם שתבקש מבן שלה במפגש קודם סליחה רק שתקרא לו ותגיד לו סליחה כי היא סיפרה על זה שיש לה רגשי אשמה.אז שאלתי איתה איך היה והיא סיפרה שהבן שלה ששמע ממנה רק צחק והלך,התחילה לספר המשכנו השיחה על מה שלומה היום אמרה שמצבה התחיל להשתפר קצת רק ממשיכה להיות מודאגת מזה שהוא רותצה לנסוע ואין לה דרך לשכניע אותו .

שאלתי אותה מה יקרה אם הוא יסע בסוף?איך תרגישי שהוא יסע? שאני נכשלתי

איך הנסיעה שלו תלויה בכשלון שלך?זה שאני לא הסכמתי לו על החתונה אולי גרם לו לעשות החלטה נסיתי לתת לגטימציה לתחושות שלה שזה לא קל שהבן שלך ייסע ובמיוחד בתקופה זו בואי מתנסי לבדוק מה הכי גרוע שיכול להיות בנסיעה זו שימי אותה ביד הלא דומימננתית איך את מרגישה מה את רואה מה את שומעת תנסי לתת צורה לדבר שאת רואה אותו עשיתי לה התרגיל הזה עם יד שניה ומשאוב עד שהגיעה לתוצאה שווה היא רואה בזה שמחה שהבן שלה שמח ואז היא תרגיש גם שמחה .

בסוף שאלתי אותה אם היא רוצה להמשיך לעשות משהו טוב בשביל עצמה שימח אותה אמרה כן אני אמשיך לעשות הליכה בטבע.

טרנפורמציה: שהגיעה אךי לואחז' הייתה במצב מאד קשה מבחינת עצב העצב הדאיג אותה ההיתה בהתנגדות נוראית לעצב. הייתה כל הזמן מדברת מהשכל לא מהלב עד שהיא התחברה ללב שלה ולרגשות שלה כך שהיא בכתה בטלפון וגם אמרה כי היא מרגישה מאד בשיפור במצב הרוח שלה אחרי שדיברה איתי.

תובנות: נראה לי הפעם אני הרגשתי טוב בשיחה איתה הייתי פחות לחוצה.כי אני התמקדתי בשיחה עצמה ולא במה יכול להיות אחרי השיחה ואיך היא תרגיש ומה תהיה דעתה על המפגש.גם כן הפעם הרגשתי שאני הקשבתי יותר לקושי שלה ואמרתי לה כמה קשה מה היא מרגישה לפעמים אני מתנתקת מהצד הפאתי .

מפגש 3 עם לואחזלואחד התקשרה נסערת הפעם אמרה לי תשמעי היגעתי למסקנה סופית לא איכפת לי מהבן שלי שיעשה מה שבא לו כבר אני הירמתי ידיים שלי.

שאלתי אותה מה שלומך? אמרה היא כועסת מאד הפעם כי הבן שלה עבר כל גבול,סיפרה כי לפני ימיים יצאו ביחד לטייל אחרי יומיים שביקשה סליחה ממנו הוא ניגש אליה והיצע לה שייצאו ביחד לטייל,שמחה ןלקח אותה לגבעה ליד העיר היה מדהים,בחזרה היא שאלה אותו מה שלומו ואיך הוא מרגיש ואז הוא התחיל לצעוק עליה ולנזוף בה.

שאלתי אותה מה בדיוק הרגשת?ענתה מרוסקת,כאוב, חוסר כבוד שנאה.

שאלתי אותה איך היא הגיבה אמרה שגם היא ענתה לו בחזרה צעקה מאד עד כדי כך הגרון שלה כאב לה ןנכנסה להיטירה בבית והילדים שלה התחילו להרגיע אותה.

התחלתי להרגיע אותה משאבתי אותי בכך שתקח נשמות אחרי ששמעתי ממנה הכל עשיתי לה סשן המצב שלפני הצעקות מה היה שם היחזרתי אותה לאיפה שהיא הייתה בגבעה התחילה לתאר מה יש שם מה הרגישה לתאר את הנוף היפה וכו... אחרי כך עבדתי איתה על טופס פתרון אירועים.

1. מה הרגשת בזמן האירוע?

הייתי בשוק ,מרוסקת חוסר כבוד

1. איזו תמונה עלתה לך בזמן האירוע?

הכל הרוס, הוא רוצה לגמור אותי.

1. כיצד הפירוש המסוים הזה מסביר את הרגש המסוים שהרגשת?

שנאה, נקמה

1. דמייני לעצמך פירוש אחר שהיית יכולה לתת לאותו אירוע- אפילו שאינך מאמינה בו כרגע?

שהוא אולי מרגיש שנעשה לו עוול .

1. נסי לחשוב כיצד היית מרגישה אלו נתת את הפירוש הזה?

אולי הייתי מרגישה רחמים, הייתי מרחמת עליו.

1. נסי עכשיו לחשוב כיצד היית מרגישה אילו נתת את הפירוש הזה לאירוע הנדון? האם זה אותו הרגש מסעיף 2 או אחרת?

הייתי מתחילה לחשוב אולי אני טעיתי שלא הסכמתי לו על חתונה, או לא הייתי נכנסת לשוק הייתי רגע חושבת מה עובר עליו ומנסה להרגיע אותו.

טרנפורמציה: אחרי כך נסיתי למשאב אותה כמה זה קשה וכמה אני מבינה הרגש שלה כלפי הבן שלה מה ברצונה לעשות עכשיו?

היא הודתה לי ואמרה שזה מאוחר כי למחרת הוא נוסע כבר,ושהיא השלימה עם נסיעה שלו הקול שלה נשמע יותר צלול ממה שהיה בהתחלה ולדעתי סף הכעס ירד הרבה אז שאלתי אותה כמה את כועסת עכשיו מ1-10 אמרה אולי 4 השאר יותר אכזבה ועצב,אמרתי לה כן אני מבינה כמה זה עצוב, היא בקבלה.

תובנות: עם המתאמנת הזו בגלל הקושי להיפגש ופעם שניה אני עושה לה אימון בטלפון, הייתי עסוקה בלהוריד אצלה הכעס, מכל מה שהיה בשיחה הרגשתי שהיא נרגעה ויש לה יותר קבלה .

מטרת הסשיין – מדובר במתאמן בן 47 נשוי פלוס 5 ילדים קבלן פרוייקטים של בניינים

נמצא במצב של אין לא שמחת חיים, הוא חושב שיש הרבה פוטיציאל ומלא ידע אך לא יודע לנצל אותו ובתקופה אחרונה הוא מתחיל פרוייקטים אך בסוף זה נכשל והוא מתוסכל מזה ומרגיש שאין לו כוח ועייף מזה.(הבנתי שיש שני דברים שצריך לעבוד עליהם אז רציתי להבין מי בא לפני מי שמחת חיים הייתה לו לפני הפרוייקטים או מה הקשר)

עשיתי איתו סשיין של פירוק המילים ואמונות ליבה איזו פירוש נותן לחווית שלו שהעסק שלו לא יצליח?

עאמר :תסכול,קצת מתכנס בעצמי ומדוכא.

מתיי היה לו הרגשה של שמחת חיים? מה בשבילו זה שמחת חיים ?

הוא ענה כי התקופה הכי טובה הייתה לו שלמד תואר ראשון באונבירסיטה עשה מה שרצה .

אני:מה הרגשת שם שאין לך היום?

עאמר: חופש,אני לא לחוץ ,אין אחריות על דברים ....היום הכל לחץ,לחץ בעבודה,לחץ בבית הכל לחוץ לי.לחץ בחברה

אני:מה יקרה אם תרגיש חופשי גם היום?

איך נראים חיים של בן אדם שיש לא שמחת חיים .

עאמר:אין לא אחריות,חופשי ,עושה מה שבא לו יוצא ומבלה איפה שבא לו .

אני: ואתה מה יש לך ?

עאמר: הבעיה שלי זה הלץ במיוחד בעבודה הטלפון לא מסםיק לצלצל ,אנשים מעצבנים בעבודה שלי זה מאד מלחיץ.

איך אתה מתאר את עצמך בתוך כל זה?

עאמר: לחוץ,לפעמים מאבד שליטה מתחיל לצעוק על עובדים .

אני: תאר לי את זה בגוף שלך איפה אתה מרגיש את זה?

עאמר: בחזה ובעיניים.

היגענו בסוף לאמונה על עצמו שהוא בן אדם לחוץ ושהוא לחוץ מאבד שליטה ומתחיל להתעצבן ולפעמים נוזף בעובדים שלו וזה עושה לו רע חוזר הביתה עם מצב רוח מאד לא טוב וממישך לחשוב על המקרה .

עשיתי איתו שני סשינים אחד על תוצאות מעצימות והשני על HAVE,DO,BE

גם כן עשינו קצת הרפיה .

הסברתי קצת על מודל התקשורת HAVE/DO/BE,

נתתי לא לנסות לבחור הלך רוח שהוא רוצה אחרי שדיברנו על הרבה הצלחות שלו ועל חוזקות שלו, עאמר הסכים ושתף פעולה אמר אני בוחר להיות "רגוע "בזמני לחץ .

והסברתי לא קודם כל כדי לקבל תוצאות צריך לשנות את ה BE אז ביקשתי שיגיד משפטים שיעעררו בו את הרוגע שרוצה אותו. עם עיגון קצת שיעשה תנועב מסויימת בזמן האמירה.

הוא בחר להגיד " אני רגוע בכל המצבים כי אני מגיע לי להיות רגוע" הוא חייך שאמר את זה ונתן תנועה כזאת של קליק בין האמה לאגודל.

**טרנספורמציה** : שאלתי אותו מה הוא מרגיש? הוא ענה בחיוך מוזר לי! אך מרגיש יותר טוב ורגוע.

דיברנו על זיהוי הרגע שתחושת הכיווץ מופיעה בגוף בסיטואציות (תחושה שנובעת מהלך רוח של "אני לחוץ") ותירגלנו **נשימות** ככלים שיוכלו לשנות את הלך הרוח הלא רצוי ברגע שהוא משתלט.

גם נתתי לא עיצה שישים לב לדברים הקטנים שישמחו אותו במשך השבוע.

תבונות:

עאמר: איך זה,עם כל הלחץ .

אני: טוב ,אני רוצה ממך קצת לשבת בנחת להשים ידיים על הברכיים לעצום עיניים ולנשום דמיין שאתה נמצא במציאות חדשה מה אתה מרגיש.

שאלתי אותו אם היה לא מקרים אחרים שבהם לא סיים דברים?

עאמר:כן למדתי שנתיים משפטים והפסקתי?גם תואר שני התחלתי ולא המשכתי.

מתיי

עשיתעשיתו איתו תהליך שאלון תוצאות מעצימות אך אני רוצה להתייחס לסשיין של HAVE 'DO, BEE כי אני כבר הגשתי סשיין על תוצאות מעצימות תחילה הסברתי לו את עקרון האפשריות . ולשלב עוגנים וכלים להרפיה.