**דוח קורס: טראומה וחרדה מס:5 מטופל: איתי**

איתי ואני נפגשנו וישר שיתף בהתרגשות שאחיו עזר לו להכין פליירים

והוא והחבר תלו אותם בבנינים סביבם, ואחרי יומיים הופתע לקבל טלפון

לבוא לשמור על כלב במשך 3 ימים, אמר שהכלב חמוד ושמסתדרים מעולה.

לא תיאר לעצמו שככ פשוט, איתי סיפר שישב לאחרונה עם חבר וסיפר

על מה אנחנו מדברים בפגישות ופתאום הופתע לגלות כמה שינויים דרסטיים

הוא ביצע בכמה חודשים מאז התהליך איתי.

 שאלתי איך זה גורם לו להרגיש? וענה שמצוין כי אם הוא מסתכל על איתי לפני ואיתי

היום זה הבדל ענקי כמו צפון ודרום. חייכתי אליו ואמרתי שאני שמחה לשמוע שהתהליך

מטיב איתך.

עברנו על נושא הכלכלי בהקשר של שמירת כלבים ובדקנו כמה ביום יכול להכניס, לכמה

יכול להתחייב, מותר לומר שלא פנוי , וכללים עבורו, שמירה על עצמו.

שוחחנו עוד קצת על עתידו , רצונותיו לגבי כסף נוסף, חיסכון חודשי בהמשך ולאחר מכן

שיתף שמאוד חושש להיות בזוגיות , ניסה בעבר אבל מרגיש טיפש ולא מוצלח.

שאלתי אותו שאלות: איזה אנשים בחייך חיים בזוגיות שהיית רוצה להיות כמוהם?

איך המחשבה של הזוגיות גורמת לך להרגיש?

ירדנו לעומק עד שהבנתי שצריך לעבוד איתו על חיזוק דברים חיוביים שטובים בו ועבודה

והעלאת ביטחון עצמי שלו, ביצעתי איתו את התהליך של תיקון ביטחון העצמי שלו.

תמונה שלילית- בפנימיה שצחקו עליו , הרגיש מושפל מבוייש, , הרגשתי כמו חייזר

המילת זיהוי שהחליט- חייזר.

ואז ביקשתי שיקום ויסתכל איפה אנחנו, ראה את הים הגלים, הילד עם הכדור,

ואז חייך על משהו שהצחיק אותו בים.

התמונה שבחר לייצוג הערכה עצמית חיובית היא – איירון מן: בטענה שאז מה עם

הראש שלי גדול, אני חי, נושם, הולך, רץ , עובד.

מבחינה גופנית אעמוד יציב חזק, אני יכול להרים את הקול שלי, חברים שלי אוהבים אותי

אני הרגשתי שאיתי ממש נכנס לדמות הזו תוך כדי .

ביצענו הגדלה והקטנה של הייצוג הזה , פעמיים וכל פעם החיוך שלו גדל.

ביצענו את תהליך הסוויטש , היה מעט קשה בפעם הראשונה אך בפעמים הנוספות

כבר זרם יותר טוב

הלכנו על שפת הים ובמשך 10 פעמים עשינו סוויטש כמה שיותר מהר שיכל, הוא התחיל

להיות ממש גאה גב זקוף ראש מורם חיוך דיבר בקול יותר מעצמו, ממש נכנס לזה.

אני הופתעתי לראות את השינוי.

כשכברנו לשלב שהוא מרים את התמונה הוא אמר וואוו כמה תמונות שלי יש פה

הוא אמר שמרגיש שהוא בתוך חלום.

לאחר מכן אמרתי לו שתמיד יכול להשתמש בתהליך הזה.

ואז חזרנו על המילה חייזר וענה לי- אני איירון מן בקול, אני חייכן חזק עוצמתי...