



תודעת הילד הפנימי

המטופל מתחיל לחוות את עצמו כילד, מה שמאפשר גישה לכל האמונות והאסטרטגיות אותם פיתח בילדותו. מאחר ויש לנו גישה לתבניות הנורולוגיות מהילדות של המטופל, אנו יכולים לשנות דברים מאוד יסודיים ובסיסיים בתפישתו. יש להכניס את המטופל כמה שיותר קרוב לסיטואציה אותה הוא חווה.

* אנו לא יכולים לשנות את עברו. למטופל נוצרו הנחות יסוד כילד ואין אנו משנים אותן אצל הילד ההוא.

אנו יוצרים חוויות חיוביות חדשות לילד הפנימי ע"י משחקי דמיון. כאשר נביא חוויות חדשות נוכל לשנות את הנחות הייסוד והאסטרטגיות.

סאשן:

יש להשכיב את המטופל על ספה בתנוחה עוברית ולכסות בשמיכה. מתחילים את הסאשן במיינדפולנס ומוסיפים אמירות קשר – "אתה נזכר בילדות" מבקשים אישור לדבר ישירות עם הילד הפנימי.

בחוויית הילדות הכל יותר גדול, כך גם בתחושה. לילדים יש כושר הישרדות גדול יותר ממה שאנו חושבים.

יש להשתמש בכל 5 החושים ולהתמקד במה שעובד לנו יותר... ריח/ ראייה/ תחישת/ שמיעת/ טעם.

הילד הפנימי לא מכיר אותנו לכן נעשה הכרות עם הילד הפנימי, תוך מחמאות והעצמה של המטופל הבוגר.

כל מה שהילד הפנימי מבקש אנו נשתדל לממש – ציור, ריקוד וכ'... כדי ליצור חוויה מתקנת (הורות מתקנת)

ככל שנפרק פחד ובושה אצל המטופל כך יהיה לנו קל יותר.

המטפל " הזר הקסום" יכול להגשים כל משאלה של המטופל !"

הכעס הוא בדרך כלל השכבה העליונה של הרגשות, אם לא נחפור פנימה לא נגיע לשאר הרגשות החשובים והקריטיים.

אמירה חוקרת: שאלה שעלי לשאול את המטופל בהתאם למה שצף. דוגמא- מה קורה לך כשאני אומרת " אני רואה אותך"?



השלמת חוויה חסרה

. נתיב העמקה:

שער כניסה המוביל לדפוס או הנחת ייסוד שמארגנים את הנפש.
ע"פ החוויה המתעוררת בחדר נבחר נתיב העמקה ונחקור לעומק.
יש להתייחס לרגשות ולא למחשבות – החוויה החיה היא הפחד.
בוחרים נתיב העמקה על בסיס חוויה רגשית חיה.

4 הצעדים – איך אני לומד את כל מה שיש מתחת לחוויה הנכחית.



כשנותנים לאדם להרגיש את מה שנח לו נפתח
לפניו מה שהוא לא ידע...

1. אמירת קשר
2. מיינדפולנס , האטה, תשומת לב- כניסה
למיינדפולנס.
3. השרייה – "לשהות עם החוויה"
4. למידה – הדרך שבה אני מתחיל לחקור
תופעה מסוימת ואת ההקשרים שלה.

Jon Eisman

בתהליך ההשריה אנחנו מזמינים את החוויה. זהו עולם מאוד רגיש לאינטונציה
וקול. הדיבור רך, המשפטים קצרים ומדויקים.

יש להקפיד שהמטופל יישאר במיינדפולנס, זה לא מובן מאליו.



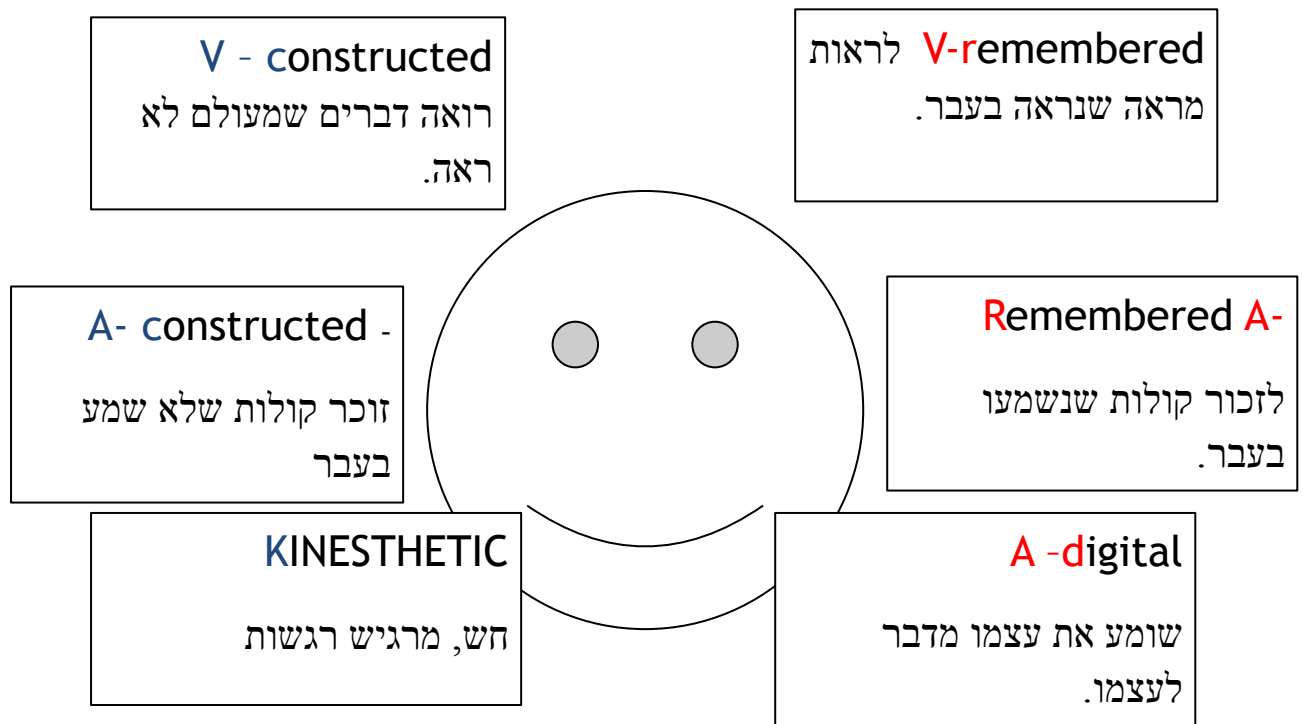
שאלון תוצאה מעצימ"ה.

1. מה את/ה רוצה להשיג ? (התוצאה צריכה להיות מוגדרת בחיוב)
2. מת/י איפה/ עם מי /כמה אתה רוצה את זה? (באיזה תחום? באילו תנאים? זמן, אנרגיה, וכו').
3. האם השגת המטרה תלויה בך? אם כן מה בדיוק תלוי בך? אם לא, מה כן תלוי בך?
4. אילו משאבים יש לך שיכולים לעזור לך להשיג את המטרה ?
5. אילו משאבים עדיין אין לך ויכולים לעזור לך לכשתשיג אותם? מה עליך לעשות כדי להשיג את המשאבים הללו?
6. כשתשיג את המטרה איך תדע שהשגת אותה (מה תראה? מה תשמע? מה תרגיש? איך תיראה? איך תישמע)
7. מה עוד ישתפר כשתשיג את המטרה? על מה עוד ישפיע? על מי עוד ישפיע?
8. מה מונע ממך להשיג ברגע זה את מה שאת/ה רוצה? מה עוצר אותך במקום הזה?
9. מה אתה מרוויח מזה שאתה שומר על הבעיה / המצב המצוי? (לחפש את הרווח המשני)
10. מה עליך לעשות כדי להשיג את המטרה ועדיין לשמור על הרווח המשני ? (בתנאי שזה אפשרי)
- או מה עליך לעשות כדי לוותר על הרווח המשני?
11. מה תהיה הפעולה הראשונה שלך כהוכחה שהשגת את התוצאה שאתה רוצה? מה תרגיש? מה תחוב? מה תאמר לעצמך?

12. התוצאה המעצימה:

בהקשר..... ארגיש..... אתנהג.....

התחישתי – הטעם והריח – ראייה ושמיעה.



תרגיל - לבקש מהמטופל את הדברים הבאים:

1. תיזכר, מה אכלת אתמול?

2. תיזכר בשיר ילדות...

3. תדמיין את החופשה הבאה

4. תדמיין את ביבי עם הקול של ריטה.

* יש למקד את מבטו של המטופל בכדי למשאב אותו.

* אישונים מתרחבים – אני כרגע חווה התקף!

כדי לעבוד מול מטופל טראומטי יש לקיים תקשורת באמצעות סגנון הדיבור המתאים לו ומשם לקחת אותו ולפתוח בפניו עולם חדש.

תתי אופנויות

תרגיל:

יש לך חוויה שלילית או סיטואציה שלילית שאתה יכול לספר לי?

אתה רואה את זה בסרט או תמונה?

איפה הסרט נראה?

כהה או בהיר?

נקי או מטושטש?

אתה שומע משהו?

יש הרגשה שאתה חושב עכשיו....

איפה בגוף אתה חש את החוויה?

* את אותו התרגיל עם חוויה חיובית.

* לנסות ולהעביר את התחושה החיובית לחוויה השלילית.

ויזואלי	אודיטורי	קינסטטי	טעם	ריח	לא ספציפי
נראה לי	לא נשמע לי	אני מרגיש	מר	ארומה	מניסיוני
איך שלא מסתכלי על זה	זה מצלצל טוב	מגע	חסר טעם	מריח רע	להבנתי
מנק' מבטי	תקשיב	יש לי אחיזה בדבר	מתוק	מסריח	אני חושב ש....
מתגלה	צלילים	לשים את האצבע	פיקנטי	ניחוח	לתפישת



חזון	זה מתנגן	מתחמם	חמוץ לי	תהליך
להאיר באור אחר	כולי און	מתקרר	טעם חלודה	החלטה
בהיר	זה סימן אזעקה	הוא אדם קשה		מוטיבצי ה
ברור	מה נשמע?	אשקול את הענין		יודע
מעורפל	להתכוונ ן	זה כבד לי		יוצר

תתי אופנויות

ראיתי	מצב מצוי	מצב רצוי	הערות
צבע/ שחור לבן			
בהירות			
פוקוס			
צבע/ דהוי חי			
גודל			



			מרחק
			מיקום בחלל
			מירכוז/ רקע
			סרט/ תמונה/ות
			ממוסגר/פנור מי
			מאוחד/ מופרד
			תלת/ דו מימדי
			שמיעתי
			גובה צליל
			מיקום הקול
			מרחק
			פנימי/ חיצוני
			מתמשך
			טון

קצב			
	מצב מצוי	מצב רצוי	הערות
צלול – צורמני			
של מי הקול			
עוצמה			
סטריאו/ אודיו			
קול/צליל/רע ש			
ניתן להבנה?			
מאוחד/ מופרד			
תחישתי			
לחץ			
אילו תחושות? חום/קור/כיוו ץ			
מיקום			

			משך
			מרקם
			עוצמה
			תנועה/ קבוע
			טעם
			חמוץ / מר
			תפל / חזק
			מתוק/ מלוח
			טעם של...
הערות	מצב רצוי	מצב מצוי	
			חלודה , ברזל
			דם
			קר/ חם

			מרקם
			תוסס/ לא
			ריח
			חמוץ/ מר
			מתוק/ מלוח
			תפל/ חזק
			ממוקד/ בכל האף
			מדגדג/ רגוע
			ריח של...
			חלודה, ברזל

טיפול בחרדה וטראומה – הכנה לטיפול

1. חינוך – לפני כל תהליך יש לתת מידע למטופל . מידע זה כח. נסביר בדיוק את המושגים ומהם הסימפטומים. וכיצד אנו הולכים לטפל.



2. יציבות – על המטפל לתת כלים למטופל ליישם ביומיום ולא רק בחדר הטיפולים. רצוי לשלב גם את המשפחה והסובבים אותו, שיהיה תומך טיפול ברקע. לחשוף את המטופל למשימות ביומיום.

3. הרגעה – קרקוע, נשימות, העצמה, קשיבות פנימית, חיבוק הפרפר...

פרוטוקול פלשבק – ליצור כרטיס מעקב אישי לרגעים הקשים. אני נמצא ב..... אני מרגיש.....

חדותיים בדרך כלל פוחדים מהרפיה וממה שיצא לכן יש לחשוב על דרכים יצירתיות להרגעה, ציור, שירה, תנועה ועוד'. הכניסה להרפיה צריכה להיות איטית ובהדרגתיות.

שיטות טיפול:

מיינדפולנס, C.B.T, N.L.P

צירי אורך ועומק:

X-1 לפני הטראומה

x- טראומה

X+1 החלק הקשה

X+2 עברה החוויה

X+3 כל מה שקורה אחרי.

* כשעובדים עם פרוטוקול הטיפול יש לעבוד על האירוע הראשוני או האירוע הקשה ביותר.

* מיינדפולנס – עבודת שמניות. שתי דקות במקום הקשה ויציאה ממנו לשתי דקות.

בעבודה על צירי העומק יש לשאול 3 שאלות:

1. מה אתה חושב?

2. מה אתה מרגיש?

3. מה קורה לך בגוף?

* כדי לאחד את האדם עם האירוע יש לדבר בזמן הווה!

הטיפול האפקטיבי ביותר למטופל הוא העבודה על איזור $x+1$ החלק הקשה.

גשר אפקטיבי – תגובות רגשיות פיזיות.

כדי לאבחן טראומה יש להשתמש בשאלון הבינלאומי לאבחון.

המשותף לכל הפרוטוקולים הוא שאי אפשר להשתמש בהם ללא ידיעה מוגדרת של האבחון הפסיכיאטרי.

P.T.S.D מאוחרת – יכולה להגיע שנים אחרי האירוע.

P.T.S.D כרונית – סימפטומים מעל חצי שנה בצורה עקבית.

הספקטרום המלא

רשימת ההפרעות העיקריות ע"פ ספר ה DSM

הפרעה טורדנית - כפייתית: מחשבות טורדניות מעוררות חרדה. לדוגמא: פחד מחיידקים. לצד טקסים שנועדו להרגיע. לדוגמא: שטיפת ידיים.



הפרעת פאניקה: התקפי חרדה הכוללים תגובות פחד גופניות חריפות. דפיקות לב, הזעה מוגברת ורעד.

חרדה חברתית: פחד ממצבים חברתיים שונים. פחד במה, ביישנות והימנעות מסיטואציות חברתיות.

פוסט טראומה: תסמיני חרדה המופיעים לאחר אירוע טראומטי כלשהו. סיוטים, פלשבקים, עצבנות וחשש מגירויים שמזכירים את האירוע הטראומטי.

הפרעת חרדה מוכללת: דאגנות מתמשכת המתבטאת בחשש מפני מגוון אירועים שליליים שעלולים להתרחש.

פוביה: פחד עז ממצב כלשהו. מחד מגבהים, מבעלי חיים, ממקומות סגורים. אצל ילדים: פחד מללכת לבית הספר או חרדת נטישה.

על פי הבחנת ה DSM ל PTSD אירוע טראומטי הוא אירוע מסכן חיים.

הפרעת הסתגלות מדברת על הפרה של איזון. הפרעה המוגדרת במצב שיש בו סימפטומטולוגיה שיכולה להמשך עד אין סוף. היא דומה מאוד ל PTSD אך היא מסתיימת עד חצי שנה מרגע והטריגר פסק מלפעול. זוהי בעצם יציאה מאיזון בתקופת זמן מוגבלת. במידה ואין חזרה לאיזון – לא מדובר בהפרעת הסתגלות. הפצע עמוק ביותר כך שגם העלמות הטריגר לא מביאה להחלמה.

כשמדובר בטראומה, גם כשהטריגר נעלם נמשכים הסימפטומים ונמשכת הפגיעה התפקודית. ישנה יציאה מאיזון ללא חזרה אליו גם כשהסטרס נגמר.

מאפיין נוסף של הטראומה הוא שניתן לאבחון רק בדיעבד. יש לתת זמן לחזרה לאיזון לפני אבחנה של טראומה.

ה DMS מגדיר אבחנה של PTSD רק לאחר חודש. סטרס ניתן לאבחון באופן מיידי אך טראומה ניתן לאבחן רק כחודש אחרי במידה ויש פגיעה תפקודית.

רצף אבחנות

ACUTE STRESS REACTION – מהאירוע ועד 48 שעות.

ACUTE STRESS DISORDER – מ 48 שעות עד חודש.



PTSD – מחודש והלאה.

ASR – כמעט כל תגובה נפשית לאירוע נמצאת בנורמה, אי שקט התקפי פאניקה, **סומאטיות – בחילות, הקאות, שלשולים.** מצבים דיסאוציאטיביים, בכי, חוסר שינה, עודף שינה.

אחרי 48 ש' הצפייה היא שהאדם יחזור לתפקוד כלשהו. במידה ולא, מדברים על פגיעה תיפקודית **OSD**. התמונה הסימפטומטית היא כמו **PTSD**. ההבדל בין שתי הפרעות היא הזמן (עד חודש ולאחר חודש) הבדל נוסף הוא: ב **ASD** יש סממנים משמעותיים של דיסוציאציה, שהולכים ומתמתנים ב **PTSD** זהו קריטריון משמעותי באבחנת **ASD**. לאחר חודש מדברים על **PTSD** וככל שהזמן עובר היא הופכת להיות עמוקה, כרונית ועמידה לטיפול. לאחר שנה היא הופכת לטראומה ולכן אבחון מוקדם הוא משמעותי ביותר. רוב האנשים מגיעים לטיפול זמן רב לאחר האירוע.

שאלון לאבחון **PTSD PCLS** – (= מעל תוצאה של 12)

לפניך שורה של משפטים המתארים רגשות וקשיים שיש לאנשים בחייהם. האם התגובות הבאות הופיעו גם אצלך?

הנתונים שתמסור אינם עוברים לאיש, חשוב מאוד לתת תשובות מלאות וכנות.
במידה והאבחון הוא נקי של PTSD ניתן לעשות את הפרוטוקול של PTSD.

סקאלה של PTSD

non 0-10

subclinical 11-15 - תת קליני

mild 16-20 – מתון

moderate 21-25 – בינוני

severe 26-30 – חמור

very severe 31-51 – חמור מאוד

את השאלון שואלים על השבוע האחרון והחודש האחרון

בחצי שנה האחרונה = הפרעת הסתגלות.

שאלה/ רמה	אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	לעיתים קרובות מאוד
1. זכרונות חוזרים ונשנים על האירוע, כולל תמונות ומחשבות.	0	1	2	3	4
2. חלומות וסיוטים חוזרים ונשנים על האירוע.	0	1	2	3	4
3. לפעמים פעלת או הרגשת כאילו האירוע חוזר על עצמו (כולל תחושה של חוויה מחדש את האירוע, אפיזודות של " פלש-בק").	0	1	2	3	4
4. לפעמים כשנתקלת בדברים שהזכירו לך באופן כלשהו את האירוע הרגשת לחץ פסיכולוגי.	0	1	2	3	4
5. התאמצת למנוע הופעת מחשבות או רגשות הקשורים לאירוע	0	1	2	3	4
6. נמנעת מפעילויות או מצבים שהזכירו לך את האירוע (לא רצית לדבר לשמוע או לראות דברים שהזכירו לך את האירוע)	0	1	2	3	4
7. התאמצת להימנע מפעילויות, מקומות או אנשים המזכירים את האירוע	0	1	2	3	4
8. לא הצלחת להיזכר ולשחזר חלקים מהאירוע	0	1	2	3	4
9. גילית פחות עניין והרגשת פחות הנאה מפעילויות שהיו חשובות לך בעבר מאז האירוע (עבודה, חברים)	0	1	2	3	4
10. הרגשת מרוחק מאנשים אחרים ולא שייך אליהם מאז האירוע (כולל בני משפחה).	0	1	2	3	4
11. היה לך קשה להרגיש אהבה וחום כלפי אנשים אחרים מאז האירוע..	0	1	2	3	4
12. היו לך תחושות כבדות לגבי העתיד שלך מאז האירוע (לא ציפית שתחיה חיים נורמאליים)	0	1	2	3	4
13. סבלת מקשיים בשינה (קושי להירדם, שינה לא רצופה)	0	1	2	3	4
14. היו לך קשיי ריכוז או קשיי זיכרון	0	1	2	3	4



4	3	2	1	0	15. חשת עירנות יתר או רגישות יתר (היית מתוח ומוכן לתגובה מיידית)
4	3	2	1	0	16. רעשים או גירויים בלתי צפויים הקפיצו אותך
4	3	2	1	0	17. כאשר נתקלת במצבים שהזכירו לך את האירוע הופיעו תגובות כמו: הזעה, רעד, דופק מהיר, נשימה מוגברת, בחילה או קיפאון

אשמה בושה וחרטה –

רגשות שחשוב להתמודד איתם בחרדה וטראומה.



ב DSM-V אשמה, בושה וחרטה הפכו לחלק בלתי נפרד מהפרעות חרדה וטראומה בפרט. יש לעבוד עמם כדי להשתחרר מהחווייה הקשה.

תהליך ניקוי הבושה – RESOLVING SHAME

בתהליך זה חשוב להכנס לתוכן!

שלב 1 שינוי הרגש

השווה בין 2 הסיטואציות הבאות והשווה תתי אופנויות.

1. חוויה של בושה שתהיה תמיד התגובה כשלא עומדים בערך של מישהו אחר.
 2. החוויה של אי עמידה בערכים של מישהו אחר ללא בושה ועם תגובה משאבית.
- בדיקה: יש לבדוק אילו תתי אופנויות הכי משמעותיים ומצמצמים את הבושה. יש לשנות כל פעם תת אופנות אחת.

א. אני עירום

ב. אני קטן

ג. כולם מסתכלים עלי בצורה לא נעימה

שינוי: שנו כל דבר בתוך התמונה! רצוי להגדיל את דמות המטופל! חשוב להדגיש סטנדרטים שטובים למטופל. כאילו שיהיו מכווני דרך.

שלב 2 בחירת תגובה

כעת חשוב לבדוק את הסטנדרטים:

- א. של מי הסטנדרטים?
 - ב. מה התוצאה/ כוונת הסטנדרטים?
 - ג. מה ההשלכות של עמידה/ אי עמידה בסטנדרטים?
 - ד. האם הסטנדרט החיצוני הוא משהו שאתה רוצה לעבור בעצמך?
- אם התשובה היא כן. עבור לשלב הבא.
- אם התשובה היא לא. שאל, אילו סטנדרטים אתה רוצה שיהיו לך? עבורך?
- אם התשובה לא ברורה, בדוק את החלקים הנמצאים בקונפליקט ועשה אינטגרציה.

אחרי שבדקנו את הסטנדרטים מול סטנדרטים של משהו אחר נשאל:

מה אתה רוצה לעשות בסיטואציה הזאת?

א. אולי תרצה לשקול התנצלות?

ב. אולי תעדיף לא להיות בקשר אדוק עם האדם האחר? מאחר והסטנדרטים שלכם שונים.

תרגלו את התגובה החדשה ע"פ סטנדרטים ברורים.

בדיקת אקולוגיה: האם יש חלק שמתנגד לשינוי?

בדיקה: חשוב שוב על הסיטואציה. (יש לשם לב לשפת הגוף)

הכללת זמן: חזור אחורה לתקופה שלפני שחשת בושה ורוץ עכשיו עם התחושה לכל המקומות עד היום שבהם חשת בושה, עם ההתנהגות וההבנה העכשווים.

תהליך ניקוי החרטה - RESOLVING REGRET

בחרטה חשוב להבחין:

1. לאדם הייתה יכולת לפעול / או לא לפעול?

2. הפעולה/ חוסר הפעולה השפיעה עליהם?

3. ההשלכות הפרו ערכים שלהם?

4. הם הרגישו רע כתגובה?

דברים לא הסתדרו כמו שרצינו/ חשבנו?

א. חשוב על החלטה שאתה עדיין מתחרט עליה- שים לב למה שעולה ושים אותו לרגע בצד.

ב. חשוב על 6 החלטות שאתה מרוצה מהם. שים לב לתמונה שעולה בזיכרון ולתחושה החיובית.

ג. "סט אפ" שים את הייצוגים מ6 ההחלטות במעגל לפניך ובאמצע מעגל ירוק.

ד. אינטגרציה: עכשיו שים בתוך המעגל הירוק את תמונת החרטה והסתכל על כל 7 ההחלטות.

מה עולה בך?



תהליך ניקוי האשמה – RESOLVING GUILT

לעיתים אנו נמצאים בקונפליקט מול אנשים:

* אני רוצה להיות רגישה אבל גם להיות ישרה....

* אני רוצה להיות ישרה אבל לא לאבד חברים...

במקרים כאילו יש להחליף את א"אבל" ב "גם". המילה אבל, מפרידה ומחלקת את המשפט לשניים. המילה גם, מצרפת את החלק הראשון לשני.

כאשר אנו בוחרים בין ערכים זה מציף אצלנו תחושת "אשמה"

1. יש לזהות שתחושת האשמה מצביעה על חשיבות הערך עבורכם והמחויבות שלכם אליו. איזה ערך הופך?
2. נכונות לבקש סליחה ולהתפייס. מה אני מוכן לעשות על מנת לבקש סליחה ולפצות את מי שפגעתי בו? יש להחליט על התנצלות הולמת ואפילו לברר איתו מה יתאים לו?
- במידה והאדם איננו, עשו פעולה ותנו עזרה מאותו סוג לאדם אחר.
3. חזרו אחורה בזמן וחישבו, האם היה ערך אחר שפעלתי על פיו?
- חשוב להתמקד בשני הערכים, אני אדם שהולך לפי הערכים שלו. איך אגיב בסיטואציות דומות בעתיד?
4. בדיקת אקולוגיה – האם השינוי מתאים לי? נח לי? האם יש לי התנגדות לשינוי ולמה?
5. תרגול עתידי – משחקי תפקידים. יש לתרגל 3 סיטואציות דומות

תהליך ניקוי משחרר מתחושות קשות – סקירה היסטורית אישית.

(יש לשים לב היטב לתפישת עולמו של המטופל. מה נתפס בעיניו כגורם ומה כתוצאה)

1. מה אתה רוצה להשיג בעזרת התוצאה?..מה עוד?....מה עוד?

2. איזה אתגרים יש בדרך? מהו האתגר הגדול/ המרכזי?



3. איך אתה יודע שיש לך את הבעיה/ האתגר הזה? ומדוע זה בכלל בעיה?
מתי אתה עושה את זה? אתה יכול לבצע את זה עכשיו?
4. כמה זמן יש לך את זה? האם הייתה תקופה שזה לא קרה לך? מה עשית
בקשר לזה?
5. מה קרה בפעם הראשונה שזה קרה לך? איזה רגשות זה העלה בך?
6. אילו אירועים קרו מאז? אילו רגשות עלו כשזה קרה?
7. לגבי כל אירוע: מה היחס בין האירועים ובין המצב שלך בחיים?
8. ספר לי על ההורים שלך, אחים ואחיות?....מהי מערכת היחסים עם כל
אחד ובהקשר למצב הנוכחי?...
9. ספר לי על הילדות שלך, בהקשר לבעיה הספציפית.
10. האם יש סיבה לכך שיש לך את הבעיה? (שאל את הלא מודע שלך)
11. מתי בחרת בכך ומדוע?
12. האם הלא מודע שלך רוצה שתדע משהו? לפני שתת המודע יעלים את
הבעיה. האם יש משהו שאתה לא מקבל שאם תקבל הבעיה תעלם?
13. איך תדע שהבעיה נעלמה באופן טוטאלי?
מתי שיעלם ה..... הבעיה תיפטר?
14. כיצד הבעיה הזאת משרתת אותך?
15. כשהבעיה תעלם, יש משהו שאתה רוצה לעשות שלא תוכל לעשות יותר?
16. אם הבעיה תעלם תצטרך לעשות משהו שאתה לא רוצה לעשות?

תהליך ריפוי מהיר מפוביה / טראומה – סטיב אנדראס

FAST PHOBIA- TRAUMA CURE

1. זיהוי הפחד/ האירוע הארומטי – יצירת ראפור ובדיקת הקשר. תחשוב
על משהו שאתה פוחד ממנו.



2. תעלה את הייצוג הפנימי הוויזואלי שיש להרגשה הזאת. מ 1-10 כמה אתה פוחד? כייל לשפת הגוף.
3. ברייק סטייט
4. דמיין סרט של מקום ופעילות רגילה שלך.
5. הפרדה ראשונית – עכשיו דמיין שאתה רואה את עצמך יושב באולם קולנוע וצופה במסך. בסרט אתה מבצע את הפעילות הרגילה שלך, בסיום הסרט דמיין על המסך, תמונה קפואה שלך, בשחור לבן ברגע הפחד.
6. הפרדה שנייה – כעת דמיין שאתה יוצא מגופך ומרחף אל תא ההקרנה ומשם רואה את עצמך יושב באולם ומביט על התמונה הקפואה. מה התחושה שלך כעת? אם התחושה לא נעימה ניתן להוסיף מחיצה שקופה.
7. הרצת הסרט בהפרדה כפולה: מעמדת המקרין ובתחושת נוחות- תעביר את התמונה לסרט בשחור לבן וצפה בו מחילתו עד סופו (ראה אותך בתוך האירוע) כשתגיע לסוף הסרט עצור, ותשאיר רק את התמונה הקפואה לכמה שניות. כעת עבור וצפה בך בפעילות הרגילה שלך.
8. איחוד – כאשר אתה מביט על התמונה הקפואה, כנס לסרט ובגוף ראשון תריץ מהסוף להתחלה כשאתה חלק מהסרט, סרט בצבעים. כמה שיותר מהר וברקע מוסיקה קרקסית מהירה. כשתגיע לתחילת הסרט עצור בתמונה הראשונה, תקפא אותה לכמה שניות וחזור לפעילות הרגילה שלך.
9. הפרדה ראשונית – צא מהסרט ודמיין את עצמך חוזר לשבת על הכסא בקולנוע. תבהיר את התמונה עד שהיא הופכת לבהירה והמסך לבן לחלוטין.
10. בחינה – עכשיו תחשוב על הדבר הזה שמפחיד אותך. מ 1-10 איך אתה מרגיש?
11. אם עדיין יש תגובה פוביית – חוזרים על הכל מסעיף 4
12. הצטרפות עתידית

חלק ב'

דמיין את הסרט מהתחלה בגוף ראשון – הוא מתחיל כרגיל, רק שהפעם יש בך משאב שלא היה לך קודם, יכולת, או מיומנות. וסיים את הסרט כשאתה מועצם.



PTSD PROTOCOL - C B T

פרוטוקול טיפולי.

P E - כל מפגש 90 דקות.

מפגש ראשון – להקליט את הסאשן

אבחון: PTSD ע"פ ה DSM 45 דקות שאלון.

קריטריונים לאבחנה: עבר אירוע אשר איים על חייו או של הקרוב לו.

3 קלסטרים:

חודרנות (חווייה מחדש) – סיוטים ופלשבקים (רואים , מריחים, שומעים וכו....)
הרגשת איבוד שפיות ופחד מפסיכזה, תחושת מצוקה בהזכרות בטראומה.
פלשבקים וסיוטים מספר פעמים בשבוע מעידים על PTSD .

הימנעות או כהות – מאמצים להימנע מלחשוב על..... רגשות , פעולות ומצבים
הקשורים לטראומה. ירידה בפעילות, ניתוק מאחרים ותחושת זרות מעצמי. אפקט
מצומצם של רגשות חיוביים של אמפטיה ואהבה. כהות חושים = הימנעות רגשית.
הימנעות מזיכרון וממקום שמזכיר. פחד שהאירוע/ הטראומה תחזור על עצמה.

עוררות מוגברת – הפרעות שינה, התפרצויות כעס, קושי להתרכז, קושי לישון
(התעוררות פתאומית מלווה בפחד) דריכות יתר, תגובת בהלה מוגזמת.

OVERVIEW – 25 – 30 דקות.

יש להסביר מה זאת טראומה ולאסוף כמה שיותר מידע על האירוע.

מה קרה? כמה זמן נמשך האירוע? מה היה שם? מה הרגשת? ומה המקום הקשה
ביותר באירוע?

נשימות – 15 דקות

ללמד תרגול נשימות והרפיה.

שיעורי בית

לתרגל 3 פעמים ביום נשימות והרפיה משך 10 דקות.

להקשיב להקלטה פעם בשבוע (לא לפני השינה ולא בנהיגה).

מפגש שני

1. בדיקת ש.ב (תמיד) מדברים על השבוע, הסימפטומים ועוברים עליהם אחד אחד. (25 דקות)

2. מסבירים מהי חשיפה ומדוע חשוב שהמטופל ידבר. (10 דקות)

חשיפה בהדרגה:

תחסום חיזוקים שליליים

החשיפה יוצרת הסתגלות והופכת עם הזמן לפחות מלחיצה

נוצרת הבנה שהדבר אשר נמנעים ממנו – לא באמת מפחיד

מפריכה את האמונה שהחרדה נשארת לנצח

מגבירה שליטה עצמית ושלמות

3. יש להסביר למטופל את ה SUDS (טבלת המצוקה) ולהשלים בטבלה את האירועים אשר נמנעים מהם מקל לקשה.

חשיפה בדמיון:

חוזרים בדמיון לאירוע הטראומטי, מזמינים את האירוע הטראומטי לביקור REVISIT, כך מעבדים את החוויה. (לרוב כשחוזרים אחורה מבינים שלא באמת יכלו לעשות משהו אחר)

חשיפה במציאות:

נעשה רשימה של פעולות אשר אתה נמנע מהם והיית נהנה מהם פעם, או שחשוב לך לעשותם. נתחיל מהקל אל הקשה.

החשיפה תהיה בזמן הווה, עם עיניים עצומות וכו'. רק אחרי החשיפה נסביר את הפעולה.

שיעורי בית

לבחור את שלושת המצבים הראשונים בטבלת ה"אומץ", על המטופל לחזור על המצבים ולהיות במצב כ 30-45 דקות. חשוב להדגיש כי יש להישאר במצב עד להנמכת החרדה ב 50% לפחות. לא במהירות ולא בהתלהבות!!! רק את השלושה הנבחרים!!!

בכל שבוע יתווסף מצב נוסף.

יש לצלם את הטבלה בעבור המטופל.

מפגש שלישי

1. הפעלת מצלמה – מה שלומך?

2. שיעורי בית (10 דקות)

3. התחלת חשיפה בדמיון (להסביר את הרציונאל 10 דקות)

עוזר לעבד ולעכל את הטרומה, מתייק את האירוע "במגרה הנכונה" נסתכל מהווה ולא מהעבר, נהייה אובייקטיבים, נבין שהזיכרון לא מסוכן, לא נחוה בווה או אשמה. הרגש יהיה פחות חזק, מה שיעזור לך בתפקוד היומיומי. יוצר הסתגלות, החרדה תפחת. (כמו צפייה בסרט אימה)

אתה תהיה בזיכרון 20-30 דקות ותגלה שאתה חזק שלא מתפרק או משתגע. תהיה לך שליטה עצמית

4. חשיפה בדמיון: בזמן הווה ובעיניים עצומות 45 דקות.

* עצום עיניים ותן לזיכרון להופיע (לא להכריח מטופל לעצום עיניים, אפשר להביט למטה ולצאת משדה הראייה שלו)

* דמיון שזה קורה עכשיו, אתה שם – ספר לי מה קורה?

* מה הרגשת? להתמקד בתחושות פיזיות של כל מה ששייך לאירוע הטרומטי.

* ספר לי בלשון הווה, כאילו זה קורה עכשיו!

* ספר לי כמה שיותר פרטים. מחשבות ורגשות...

* חזור שוב וספר לי מה קורה? מה אתה רואה? מה אתה מרגיש?

הסאשן הנ"ל חייב להיות 45 דקות! גם אם הסתיים קודם, חזור עליו שוב ושוב עד תום הזמן.

כל 5 דקות יש לשאול: כיצד אתה חש? מה מפלס החרדה? 0-100

* כעת פקח את העיניים – עיבוד משותף



שיעורי בית

להוסיף משימה מטבלת ה"אומץ".

מפגשים 4 – 5

* הדלקת מצלמה – מה שלומך?

* ש.ב בדיקה 10 דקות

* חשיפה בדמיון 35 – 45 דקות

* עיבוד 15 דקות

* בדיקת משימות נוספות ע"פ הטבלה.

*** בכל פעם מקשיבים להקלטה החדשה
ומוחקים את הקודמת. המטופלים מתחילים**

מפגש שישי – לפני אחרון

* שיעורי בית

* הסבר למטופל – היום נתמקד בחלק הקשה ביותר "הנקודה החמה"

היום נעבוד קצת אחרת, נדבר על הנקודה הקשה ביותר באירוע. אני מבקשת שתדמיין שיש לך מצלמה עם זום ותספר לי כל פרט, תחושה או מראה של המקום הקשה ביותר.

מה אתה חושב? מה אתה רואה? מה אתה שומע? מה אתה מריח? כל החושים יתארו את הרגע הזה שנייה אחרי שנייה.

* עבודה על "הנקודה החמה" 5 דקות

* יש לחזור על הנקודה החמה 5 פעמים בסאשן. (יש להכין את המטופל לא לפקוח עיניים)

חשיפה בדמיון והתמקדות בנקודה החמה: HOTSPOTS

*זיהוי הנקודות הקשות בזיכרון ע"י:

דיווח עצמי – נשאל את המטופל איזה חלק הכי קשה עבורו?

רמת SUDS – כל 5 דקות רמת מצוקה

הבעות פנים ושפת גוף, האם זה מצביע על הנקודה החמה?

מהי הנקודה הקשה ביותר? הכי הרבה מצוקה!

בקש מהמטופל לחזור על הנקודה החמה שוב ללא הפסקות מפעם לפעם.

כמה שיותר פרטים על הנקודה החמה.

לרמת SUDS – כל 5 דקות רמת מצוקה

**אם יש נקודה חמה נוספת נעבוד עליה
במפגש הבא. עד שתיווצר הסתגלות.**

מפגש אחרון

המטופל ידע שזהו המפגש האחרון. – מקליטים.

* שיעורי בית

* מספרים את כל הסיפור שוב – זיכרון בשליטה – לא רודף

* עיבוד – איזה חלק הכי עזר? ומדברים על שאר החלקים. כיצד אתה רואה את השינוי בעצמך וכלפי העולם?

* מצבים שמהם נמנע בעבר ורושמים יחידות מצוקה עכשוויים. מראים את טבלת האומץ ממפגש 2.

* מה למדת על עצמך ועל העולם?

שיעורי בית – תחזוקה

הקלטה בשתי קלטות נפרדות.

**אנשים אשר סובלים גם מטראומה וגם מדיכאון יקבלו
טיפול תרופתי לפני ה PE**



לא ניתן לטפל ב PE :

אנשים פסיכויים

במצבים של פגיעה עצמית

שפגעו במכוון באחרים.

* יש לבדוק ב PTSD שיש זיכרון של אירוע הטראומה שהמטופל מתאים לטיפול PE

פרוטוקול טראומה ממוקד אינטגרטיבי

הנחות בסיסיות:

- כאשר אדם מתנתק או מוצף יש לעצור את התהליך
- למטופלים over engaged עדיף לעשות רק NLP- סטיב אנדראס
- למטופלים under engaged עדיף לעשות רק PE-CBT עדנה פואה.
- כאשר עולה מצוקה עוצרים. ומפרקים את התהליך כפי שנלמד בכיתה.
- לפני כל פרוטוקול - למשאב למשאב למשאב!
- בפרוטוקולים הללו הישיבה היא בצורת "אוניות חולפות".

1. הבעיה חייבת להיות חוויה אישית של טראומה/ חרדה לפי הגדרת DSM. וכוללת סימפטומים פוסט טראומטיים. אחרת התהליך לא יהיה יעיל.
2. ליצור ראפור ונוכחות אוהבת.
3. לברר על האירוע, רמת המצוקה, והתחושה ולמצוא את ה hotspot-x+1- החלק הכי קשה באירוע.
4. לשבור מצב ולמשאב.
5. דמיין אותך באולם הקולנוע בכסא האמצעי בשורה האמצעית מסתכל על המסך כאשר הוילון מורד. רחף לתא המקרן והסתכל מתא המקרן עלייך יושב באמצע האולם מסתכל על הסרט אודותיך.
6. הסרט בנוי מ-3 סצנות: א. אירוע ניטרלי בו אתה חש בטוח לפני האירוע הקשה ב. האירוע הקשה ג. אירוע ניטרלי בטוח כרונולוגית לאחר האירוע הקשה- שרדת את האירוע והנך בטוח ורגוע. דמיין את הסרט בשחור לבן בגוף 3 מעמדת המקרן. בסוף הסרט שלג לבן. עגן גוף 3 עי מגע קל.
7. בדוק רמת מצוקה SUDS ותחושות. אם יש קושי פרק את הסרט- לראות רק חלק תחתון או עליון של התמונה והרץ שוב.
8. חזור לגוף 1: אתה שבמקרן מתחבר עמך שיושב באמצע האולם, ואתה שבאמצע האולם מתחבר עם השניה האחרונה של הסרט. הרץ את הסרט לאחור Fast rewind בצבעוני וברקע מוזיקת קרקס.
9. חווה את הסרט בגוף 1, כאשר באירוע הקשה ערוך את הסרט והוסף לאירוע תובנה, משאב, וכל דבר אחר שעוזר לך.
10. משאב שוב. ובדוק את יעילות התהליך עי PE- סיפור האירוע הקשה בגוף 1, בזמן הווה, כאילו זה קורה עכשיו.
11. אם אין תגובת / יש ירידה משמעותית במידת המצוקה סיים. אם עדיין יש תגובות חזור על התהליך. חשוב לברר התנגדויות, אקולוגיה, וכו'.

בהצלחה!



שיטת הרפיה עפ"י גייקובסון:

יש לשבת / לשכב בנוחות מרבית כשבחדר אור מצומצם. חדר שקט ונעים.
משך התרגיל כ 45 דקות.

שלב ראשון:

רגליים – פוינט

שוקיים – פלקס

ירכיים – הצמדת הירכיים זה לזה

חזה וכתפיים – נשימה עמוקה ומצמידים את הכתפיים אחורנית כשהזרועות מתוחות כמו בעמידת דום.

צוואר – סנטר מטה וליצור התנגדות

פנים – מצח, לחיים, אף, לסת (שפה תחתונה קדימה)

שלב שני:

השלב השני מתבצע בדמיון.

שלב שלישי:

בדומה לשלב השני, נבצע בדמיון את ההרפיה תוך שימוש במילה "הרפה" ובקצב מהיר יותר.

ביום יום כאשר אתה במצב של לחץ או פחד, השתמש במילה "הרפה" ודמיון זרם אנרגיה המגיע לכל איבר בגוף ומשרה רוגע ושלווה.



EMDR – פרוטוקול וחיבור למשאבים RC

שלב 1 – סקרנינג SCREENING

* יש לעשות סקירה מעמיקה והיסטוריה של הבעיה. לוודא שהמטופל מתאים לטיפול – שהגירוי הבליטארי עובד עליו.

דף תכנון טיפול:

1. בוא נדבר על הבעיה שעליה החלטת להתמקד. ספר לי קצת עליה ותאר את האירוע האחרון שמייצג את הבעיה...
2. אמונה שלילית דומיננטית – איזו תמונה מייצגת את החלק הקשה ביותר של האירוע? אילו רגשות ותחושות מתלוות לתמונה זו?
3. היגד שלילי – אילו מילים הולכות עם התמונה ומייצגות את האמונה השלילית על עצמך? אני _____
4. היגד חיובי – כשאתה מעלה את התמונה, מה היית רוצה להאמין על עצמך עכשיו? אני _____
5. אירוע עבר ראשון – מתי הייתה הפעם הראשונה שאתה זוכר שאמרת לעצמך (היגד שלילי) אני _____
- הכי קשה - עכשיו התמקד במשפט (היגד שלילי) אני _____ האם יש אירועים משמעותיים נוספים הקשורים למשפט הזה?
- אירועי הווה – באיזה מצבים או מקומות בחיך עולות המחשבות והתחושות הלא נעימים האלו?
- תבנית עתידית – איך היית רוצה להתמודד עם מצבים אלו בעתיד?

שלב 2 – הכנה PREPARATION חיבור למשאב עבר PRC

- * לשבת בצורת אניות חולפות
- * לייצר ראפור
- * הסבר פסיכו חינוכי
- * לוודא שיש סימן מוסכם לעצירה (הרמת יד)
- * הדגמת המרחק. לוודא שתנועות העיניים והתיפוף מתאימים למטופל

* שימוש במטאפורה – לדמיין נסיעה ברכבת, מכונית או מסך קולנוע

* דמיון מודרך של מקום בטוח

חיבור למשאב עבר PRC – PAST RESOURCE COGNITION

ואינסטלציית משאבים – RI- RESOURCE INSTALLATION

העלאת זיכרון חיובי

1. המטפל יבקש מהמטופל להתמקד במצב אשר מציק לו עכשיו.
2. המטופל יציין תכונה אשר תעזור לו להתמודד עם הבעיה באופן מוצלח.
3. המטופל יעלה זיכרון שבו חווה את בתכונה, או משהו שהוא מכיר אפילו מדמות או סרט.
4. "אני מבקשת ממך להעלות זיכרון שבו הרגשת טוב ושלם עם עצמך" המטופל יתמקד בתמונה אחת חיובית המייצגת את הזיכרון ויתאר באופן מפורט (מראות, תחושות, ריחות, קולות....) יש לשים לב לרגשות העולים.

התחברות למשאב עבר

1. מיקוד קומפקטי (באספקט החושי, רגשי, קוגניטיבי וגופני)

"קח את הזמן הנחוץ לך עצום עיניים והכנס לזיכרון מחדש, עם כל החושים. תן למחשבות, לתחושות ולמראות לעלות ותן לעצמך להיות שם מס' דקות. (יש לתת גרייה בילטרלית קצרה ואיטית – עד 14 תנועות) השאר שם בזיכרון כמה שאתה צריך (יש לרשום את אשר עלה)

חשוב שהזיכרון יהיה חיובי או לקחת זיכרון אחר.

2. צופן מילולי

המטופל יכנס שוב לזיכרון תוך נתינת גרייה קצרה ויבחר מילה או משפט המתאימים לתמונה/לזיכרון. המטפל יברר וירשום את מה שעלה.



המשפט/ המילה שנבחרו יהיו קוד כניסה לזיכרון בכל פעם שירצה לחזק את עצמו.

חיבור למשאב מסיים (בפגישה גמורה או לא גמורה)

בפגישה גמורה אחרי האינסטלציה יש להתחבר למשאב מסיים.
פגישה לא גמורה נעשית כמו בפרוטוקול הסטנדרטי אך במקום הרפיה, או מקום בטוח, עשה התחברות למשאב מסיים.

בחירת משאב מסיים

המטפל יסקור את כל המשאבים שעלו מתחילת הטיפול (עבר והווה) ויבקש מהמטופל לבחור מהו המשאב המתאים ביותר עבורו לסיום הפגישה.

התחברות למשאב מסיים:

1. מיקוד קומפקטי

המטופל מתבקש להתחבר למשאב ולשים לב לרגשות, לתחושות ולמראות תוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית. המטפל מברר מה עלה? ורושם לפהיו.

2. צופן מילולי

אם המשאב המסיים מלווה במשפט ספונטני יש לבדוק אם ירצה להשתמש בו כ"שם" למשאב. לאחר מכן יש לחבר אותו למשאב תוך גרייה קצרה ואיטית.

ברר מה עלה? ורשום.

3. צופן גופני

המטופל יבחר תנועה גופנית המתאימה למשאב. יכנס לתמונת המשאב כשהוא אומר את השם שבחר ותוך כדי ייתן לעצמו גרייה בילטרלית קצרה ואיטית. זאת כדי לתרגל חיבור למשאבים באופן עצמאי.

4. הצעה לשימוש בחיבור למשאבים בעתיד

המטפל ידגיש למטופל שכעת המשאבים נגישים עבורו ומעודד אותו להתחבר בשעת הצורך. (אתה יכול לשלוף את התמונות כמו מתוך אלבום...)



מציאת משאב מסיים – משאב מורחב

ניתן לבקש מהמטופל להעלות דימוי או תמונה שהולכים יחד עם הקוגניציה החיובית הסופית. " כשאתה חוזר על משפט , שים לב לתחושות והרגשות בגוף , האם יחד איתם עולה דימוי או תמונה?... " אם לא עולה תמונה , ניתן להתחבר לקוגניציה החיובית יחד עם התחושות העולות. באותו אופן ניתן ליצור משאב מורחב מסיים מתחושה או רגש שעלו בתהליך העיבוד.

אינסטלציה מורחבת

המטפל יבקש מהמטופל להתחבר מחדש למשאב המסיים ולהעלות את האירוע המקורי תוך כדי גרייה קצרה ואיטית. המטפל יברר מה עלה? וירשום.

חיבור למשאב עתיד (FRS)

FUTURE RESOURCE COGNITION

העלאת משאב עתיד – בקש מהמטופל לדמיון כיצד היה רוצה לראות את עצמו בעתיד. אפשר לשלב משאבים שעלו בטיפול.

התחברות למשאב עתיד –

1. מיקוד קומפקטי

תוך כדי גרייה בליטרלית קצרה ואיטית המטפל יבקש לשים לב לרגשות, מחשבות ותחושות. המטפל יברר מה עלה? וירשום.

2. צופן מילולי

המטפל יבקש מהמטופל , תוך כדי גרייה בליטרלית קצרה ואיטית לתת למשאב שם או משפט.



שלב 3 הערכה ASSESSMENT

1. ספר לי על הזיכרון/ האירוע ואיזו תמונה מייצגת את החלק הקשה ביותר של האירוע?
2. אמונה שלילית (NC) negative cognition כשאתה רואה את התמונה אילו מחשבות שליליות עולות ביחס לעצמך או לאירוע?
3. אמונה חיובית (PC) positive cognition כשאתה רואה את התמונה או האירוע , מה היית רוצה להאמין ביחס לעצמך עכשיו?
4. תקפות האמונה החיובית – כשאתה רואה את התמונה בסולם מ 1-7 עד כמה אתה מרגיש שהאמונה החיובית נכונה לך עכשיו?
5. רגשות – כשאתה נזכר באירוע ובמילים (חזור על האמונה השלילית) מה אתה מרגיש עכשיו בהווה?
6. בדיקת עוצמת הרגש SUDS מ 1-10 כמה זה מפריע לך עכשיו?
7. מיקום התחושה בגוף – איפה אתה מרגיש את זה בגוף?

שלב 4 דה סנסיטיזציה DESENSITIZATION

- העלה בבקשה את התמונה יחד עם המילים השליליות ושים לב איפה אתה מרגיש את הדברים בגוף? תוך כדי עקוב אחרי אצבעותיי.
1. יש להתחיל עם תנועות עיניים EM איטיות ולהגביר את הקצב בהדרגתיות מבלי לפגוע בנוחות המטפל.
 2. כשיש שינוי בולט יש לומר לפחות פעם או פעמיים למטופל " יופי, טוב, בסר וכו'...."
 3. לאחר תנועות העיניים, לשחרר ולנשום עמוק
 4. לשאול, מה קורה עכשיו? למה אתה שם לב עכשיו?
 5. לאחר שהמטופל משיב יש לומר : לך על זה.... ולבצע שוב תנועות עיניים...כדאי להמשיך כל עוד יש שינוי.
 6. כאשר לא מתקיים שינוי אצל המטופל יש לשאול: כאשר אתה מעלה את תמונת האירוע , מה קורה עכשיו?
 7. לאחר דיון עם המטופל יש להוסיף סידרה נוספת של EM



8. אם יש שינוי והזיכרון עדיין טעון ממשיכים ומעבדים את האירוע באמצעות סדרות EM נוספות.
 9. אם אין שינוי יש לשאול: כשאתה מעלה את זיכרון האירוע המקורי מ 0-10 כמה זה מפריע לך עכשיו?
 10. כאשר רמת ה SUDS היא גבוהה מ 0 יש להמשיך בעיבוד ולשאול מה יכול לעזור לזה לרדת? מה עושה את התגובות הרגשיות כל כך גבוהות ולהמשיך לסעיפים 6-11 שוב.
 11. כאשר רמת ה SUDS היא 0 או קרובה ל 0 יש לעבור לשלב האינסטלציה של האמונה החיובית PC
- * כאשר מופיעה סערת רגשות רצוי לתמוך במטופל ולומר: "זה בסדר, אילו דברים מהעבר, תן לעצמך רק לצפות בזה, תתבונן כמו מחלון רכבת...או מכונית, כאילו נכנסנו למנהרה ותכף נצא"
- שים לב למשאבי הווה (PR/ RC)
- המטפל ישים לב להופעתם של משאבי הווה וירשום לפניו. משאבים אילו יכולים להופיע באופן ספונטני או לאחר התערבות של המטפל.
- בדוק את ה SUDS
- כשהמטפל מראה סימנים של סיום תהליך הדה- סנסיטיזציה אפשר לבדוק את ה SUDS המשך אם הוא מעל 1.

שלב 5 אינסטלציה האמונה החיובית PC

- בשלב זה מחברים את האמונה החיובית לאירוע הזיכרון המקורי.
1. האם המילים... (האמונה החיובית) עדיין מתאימות? או שיש משפט אחר שאתה מרגיש שהוא יותר מתאים?
 2. אחרי סט של EM חשוב על האירוע ועל האמונה החיובית ואמור לי, בין 1-7 עד כמה זה נכון לך?
 3. "חיבור יחד" pc + voc + המספר ועשה EM
 4. חשוב על האירוע ועל האמונה החיובית ואמור לי, בין 1-7 עד כמה זה נכון לך עכשיו? (בדיקת voc)

5. יש למדוד את ה voc אחרי כל סדרת EM ולהמשיך בסדרות נוספות עד שה לא חזק יותר. כאשר המטופל מדווח על 7 voc יש לחזור על סדרת EM לחיזוק. ובשלב זה לעבור לסריקת גוף.

* אם ה voc לא מתחזק ומגיע ל 6-7 יש לבדוק את התאמת ה pc ולבדוק אולי קיימת אמונה חוסמת ולעבד מחדש.

שלב 6 סריקת גוף BODY SCAN

" עצום עיניים, התרכז באירוע ובאמונה החיובית וסרוק את כל גופך ואמור לי איפה אתה מרגיש משהו?"

כאשר המטופל מדווח על תחושה כלשהי עבור לסדרת EM

תחושה לא נעמה – לשחרור

תחושה נעימה – לחיזוק

שלב 7 סיום DEBRIEFING /CLOSURE

לאחר סיום הפגישה יש לבקש מהמטופל לשים לב לתובנות, מחשבות, זיכרונות ולומות חדשים. לרשום יומן (כדי לעבד זאת בעתיד) ואם יש צורך להתקשר אלי.

במידה והמפגש לא גמור SUDS גבוהולא הגענו לאמונה מעצימה:

1. לבקש מהמטופל אישור להפסיק לקראת סיום המפגש.

2. לתת עידוד ותמיכה: עבדת יפה, אני מעריכה את מאמצך, איך אתה מרגיש?

3. לדלג על אינסטלציה וסריקת גוף

4. לעשות תרגילי הרפיה

5. לומר את שלב 7 ולסיים.

שלב 8 הערכה מחודשת RE – EVALUATION

שלב זה יתקיים במפגש הבא – בודקים את השפעת הסאשן הקודם ואת הזיכרון שעובד על מצבו של המטופל.



פרוטוקול של אפיזודה טראומטית שהתרחשה לאחרונה

RECENT TRAUMATIC EPISODE PROTOCOL – R – TEP

מאפיינים עיקריים של ה r - tep

בחירת מטרה:

1. מוקד רחב של אפיזודה = האירוע הטראומטי ועד היום.
2. שימוש במטאפורה של " חיפוש בגוגל" לזיהוי מטרות מרובות בתוך האפיזודה. (תמונות חושיות

Sensory images אירועים/ חוויות אחרות)

הכלה – ביטחון :

1. מבנה 8 השלבים כמו בפרוטוקול הסטנדרטי
2. סיפור האפיזודה יחד עם (dual attention) והתקדמות
3. אופציה של שימוש במטאפורה של מסך טלוויזיה להרחקה

A

שלב 1 : היסטוריה

נסה להשיג כמה שיותר נסיבות קיימות. מידע / היסטוריה על המטופל ואם יש צורך גם מאנשים אחרים. במידת האפשר העבר את הסקלה של השפעת האירועים.

שלב 2 : הכנה

התחל עם ייצוב ותרגילי משאבים. מקום בטוח / רגוע / התחברות למשאבים והגברת השליטה.

B

שלבים 3-4 : עיבוד האפיזודה (עיבוד רב מטרתי)

1. סיפור האפיזודה יחד עם (dual attention stimuli) DAS

אני הולכת לבקש ממך להתבונן על כל האירוע מהתחלה ועד היום כמו בטלוויזיה.



דמיין שאתה רואה את כל האירוע על מסך כשבידך שלט ואתה יכול להקטין ולהרחיק, להנמיך או לכבות את הטלוויזיה. ספר לי את הסיפור בקול רם.

* יש להשתמש ב-das רציף במשך כל הסיפור.

2. חיפוש גוגל (חיפוש G) של אפיזודה יחד עם DAS

כעת סרוק את כל האפיזודה כמו חיפוש גוגל במחשב כדי לאתר מקומות עם מצוקה, שים לב מה עולה וכאשר אתה מרגיש מצוקה עצור. (אין צורך לומר בקול רם)

נקודת המצוקה היא המקום לעבודת EMDR

* הפוך למטרה כל נקודת מצוקה ועבד את המטרה ע"פ הפרוטוקול הסטנדרטי. תמונה חושית / nc / pc / voc / רגש / תחושת גוף / sud

* יש להתמקד בתמונה החושית ובאמונה השלילית + תחושות גוף

* עשה סט das

* לאחר כל סט: נשימה עמוקה , מה עולה עכשיו?

א. אם האסוציאציה מתייחסת לאפיזודה:

" המשך....לך עם זה... יש להמשיך עם das , כמו בפרוטוקול הסטנדרטי כל עוד האסוציאציה מתייחסת לאפיזודה.

ב. אם האסוציאציה אינה מתייחסת לאפיזודה:

חזור למיקוד באירוע המטרה

" חזור עכשיו ל..... (מטרה) מה עולה עכשיו?

המשך בעיבוד כמו בפרוטוקול הסטנדרטי עד שה sud יורד לרמה אקולוגית.

מגמת עיבוד רב מטרתי:

אינטגרציה של תמונות חושיות / אירועים / חוויות מציקות בתוך האפיזודה כך שהעיבוד יוכל להתקדם.

המשך עם "חיפוש גוגל של האפיזודה" כדי לאתר ולעבד מטרות מצוקה.

בדיקת ה sud של האפיזודה (e-sud)



כאשר עולות יותר מטרות ב"חיפוש ה G בדוק את ה sud ביחס לכל האפיזודה.

"כשאתה חושב על כל האפיזודה עד היום מ 0-10 כמה זה מציק לך?"

אם ה sud לא אקולוגי בדוק בעזרת חיפוש ה G האם יש עדיין נקודות מצוקה הדורשות עיבוד? ייתכן שנדרש עיבוד ברמה גבוהה יותר של משמעות המתייחסת להנחות ייסוד שליליות על העולם.

אם ה sud אקולוגי עבור לאינסטלציה של ה PC של האפיזודה

C

שלב 5 : אינסטלציה של ה PC של האפיזודה E – PC

" כעת שאתה מתבונן על כל האפיזודה איך היית רוצה להתייחס אליה? מה למדת ממנה?"

* בקש PC לכל האפיזודה.

* בדוק את ה VOC "כשאתה חושב על האפיזודה עד היום ואומר את(אמונה חיובית) מ 1-7 כמה זה מרגיש לך אמיתי?"

אינסטלציה של האפיזודה עם DAS

" תחשוב על האמונה החיובית ותריץ את הסרט של כל האפיזודה מההתחלה ועד היום"

* עשה אינסטלציה עם סטים של DAS ובדוק VOC

מגמת עיבוד האפיזודה:

יש לעשות אינטגרציה של כל האפיזודה הטראומטית בתוך אשכול תימה חיובי. השלמה של המעבר מהישרדות פיזית חיצונית לתימה של זהות פנימית אדפטיבית.

D

שלב 6: סריקת גוף של האפיזודה

" כאשר אתה חושב על האפיזודה ועל האמונה החיובית (אמור אותה) שים לב מה קורה לך בגוף.....מה אתה חש?"

* עשה סטים של DAS כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

שלב 7: סגירה – CLOSURE



חזור למקום בטוח/ רגוע והתחבר למשאבים (RS)

שלב 8 : מעקב

קבל משוב מהעבודה הקודמת ובדוק את ה SUD של האפיזודה. אם הוא לא אקולוגי השתמש בחיפוש G אם יש מטרות נוספות לעיבוד.

* אם ניתן עשה שנית את סקלת השפעת האירועים (IES)

EMDR פרוטוקול – (שיעור)

1. מקום בטוח + משאוב
 2. האירוע הקשה או הראשון
 3. אמונה שלילית בעקבות האירוע
- כמה אני מאמין באמונה השלילית מ 1-7
4. איזה רגש או אמונה חיובית מחליפה את השלילית וכמה אני מאמין בה מ 1-7 ?
- * יש למשאב את האמונה החיובית ע"י לא יותר מ10 תנועות אצבע.
- * כל כמה שניות לתת פידבק – אתה עושה את זה מצוין !
- * כל כמה שניות לשאול "כמה מצוקה אתה מרגיש עכשיו?"
5. על האירוע הקשה לעשות EM (תנועות עיניים) ואז לחזור שוב על השאלות מ 1-4 (האמונות)
- * בסוף פגישה יש לבקש מהמטופל לרשום ביומן תחושות/מראות/ קולות ואירועים אם יש.
- * יש לעשות סריקה של כל התחושות והסימפטומים של המטופל לפני הסאשן ואחריו.
- * כדאי לבצע עם האצבע גם שמניות וחיבוק הפרפר ולבדוק עם חוויית המטופל שונה.
- לאורך כל הסאשן יש לשבת ב "אניות חולפות"

IEMT – תרפיית ריצוד עיניים אינטגרטיבית.

INTEGRAL EYE MOVEMENT

שינוי הלך רוח שלילי (עכשיו או צפוי)

יש לעורר את הלך הרוח הבעייתי ואת הביטוי הגופני.

* בקשו מהמטופל לציין את עוצמת הרגש / התחושה מ 1-10

* שאל : עד כמה מוכר הרגש הזה?

* שאל: מתי בפעם הראשונה אתה זוכר שהרגשת כך? או הפעם הראשונה שאתה זוכר כרגע.

כעת נאפשר למטופל כ 20-40 שניות להגיע אל אירוע ההטבעה. אל תציע או תדריך, תן למטופל לעשות את החיפוש לבד. לאחר שהמטופל מצא את הזיכרון....

* שאל: עד כמה צלול הזיכרון הזה?

* כעת החזק את הזיכרון בראש עד כמה שתוכל...

* בצע תנועות עיניים בצירים השונים והזכר לו להשאיר את הזיכרון כמה שיותר צלול. סיים כשהמטופל לא יכול יותר.

* שאל: איך הזיכרון הזה גורם לך להרגיש עכשיו?

* מה קורה כשאתה מנסה להתחבר לרגש עכשיו?

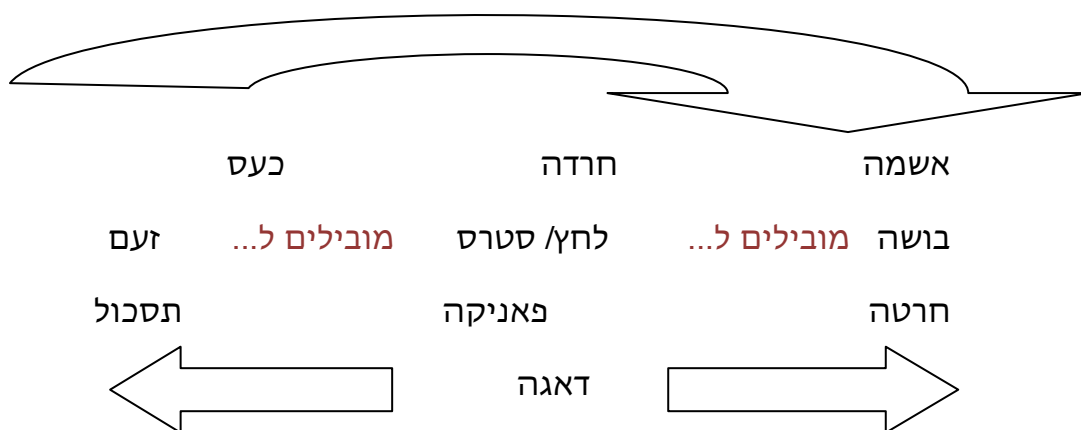
במידה ולמטופל תגובה קניסטטית שלילית חזור על התהליך שוב.

* שאל: כשאתה חושב עלכזה עכשיו, מה עולה בך כרגע?

במידה ולמטופל תגובה קניסטטית שלילית חזור על התהליך שוב ואתר את ההטבעה הבאה.

3 עמודי הדיכאון

דיכאון



אם אדם יתפרץ, יצעק, יקלל ואפילו ישבור כוס על הרצפה, לאחר שיירגע ירגיש אשמה, בושה וחרטה. התחושה כי לא היה בסדר תפיח בו דאגה "מה יקרה בפעם הבאה?" מצב זה ילחיץ אותו כך שבסופו הדבר לאורך זמן, יכעס על עצמו.

עקרון מנחה חשוב: חרדה היא לא רגש! חרדה היא תגובה חריפה של מערכת העצבים האנטומית, תגובה לרגשות שפועלים מתחת לפני השטח. כאשר פותרים את הרגשות מיסודן תגובת היתר שוככת וישנה ירידה ברמת החרדה. כשמצב זה לא מטופל והופך מחזורי ולבסיס התנהגותי ככל הנראה יתפתח דיכאון.

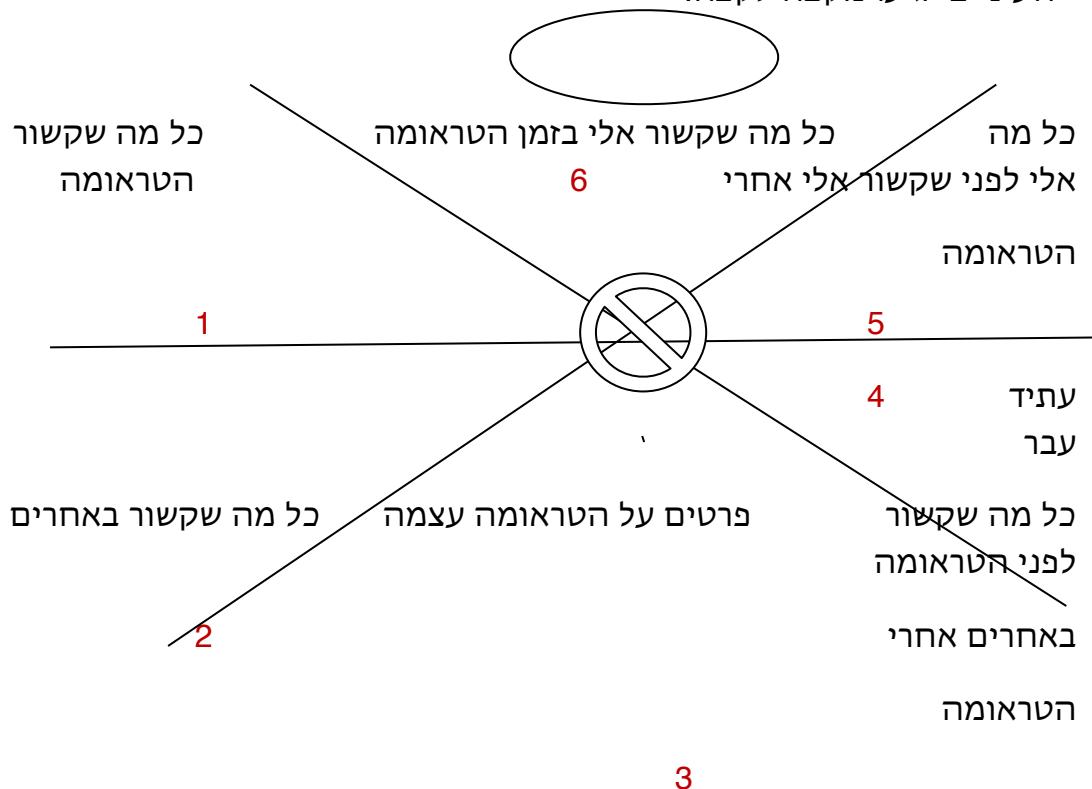
ישנם כמובן מצבים יוצאים מן הכלל שהמחזוריות הנ"ל לא תמיד קיימת במצב דיכאוני

פרוטוקול IEMT ל PTSD

המטפל ישאל את המטופל אם יש זיכרון/ אירוע שמטריד אותו (לא בהכרח טראומה) על הזיכרון להיות צלול!

המטופל יחשוב על הזיכרון בזמן שהמטפל יעביר את האצבע מצד לצד ע"פ התרשים.

* העיניים יגיעו מקצה לקצה.



לאחר הרפיית העיניים ברוב הפעמים קורה:

- א. ירידה ברגש
 - ב. עליה במרחק
 - ג. הפוקוס ירד
 - ד. דיס אסוציאציה – ניתוק. (מסתכלים על האירוע בגוף שלישי)
- התקדמות בגיל- רואה את עצמי היום מסתכל על האירוע בעבר.

לאחר העבודה על הזיכרון יש לעבוד על הרגש:

שאל: האם יש רגש שתרצה לעבוד עליו?

1. עד כמה חזק הרגש הזה מ 1-10 ?
 2. עד כמה מוכר הרגש הזה (ומיד לשאול את השאלה הבאה)
 3. ומתי בפעם הראשונה שאתה מכיר את הרגש הזה? (ולשאלה הבאה)
 4. עד כמה צלול הרגש הזה?
- * הרפיית עיניים 6 פעמים לכל ציר.

לאחר העבודה על הזיכרון יש לעבוד על הרגש:

שאל: האם יש רגש שתרצה לעבוד עליו?

1. עד כמה חזק הרגש הזה מ 1-10 ?
 2. עד כמה מוכר הרגש הזה (ומיד לשאול את השאלה הבאה)
 3. ומתי בפעם הראשונה שאתה מכיר את הרגש הזה? (ולשאלה הבאה)
 4. עד כמה צלול הרגש הזה?
- * הרפיית עיניים 6 פעמים לכל ציר.

הסובלים מ PTSD רוצים בעיקר לחזור בזמן כדי לשנות אירוע / החלטה.

דבר נוסף הם מבקשים, שיבינו אותם. "אם תבין אותי ארגיש יותר טוב"

מאחר ואנו המטפלים לא יכולים לחזור בזמן, כל שעלינו לעשות הוא להכיל ולהבין ויחד עם זאת לחפש דרך אל המטופל.

דבר נוסף אשר מציק למטופל הטראומטי הוא: "כל מה שקשור אלי בזמן הטראומה"

כדי להגיע לשם מבלי ליצור אצלו תחושת אשמה יש להסביר לו ולתת דוגמאות ממקרים אחרים בחיים.

לאחר שהמטופל ידבר על עצמו יש לעשות שוב הרפיית עיניים!



NLP ניהול כאב רגשי.

מטרת התהליך למנוע תגובות רגשיות וליצור שליטה, אובייקטיביות ויציבות. תהליך זה יעיל במיוחד אצל מי שאינו מסוגל לשלוט ברגש ומונע ע"י פחד.

שלב 1: בחר בסיטואציה אשר בה אתה חש מנוהל רגשית, בה יש תגובת יתר רגשית.

זהה את התת אופנויות הקינסטטיות.

בחר בסיטואציה בה אתה חש תגובה רגשית מוגברת, בה אתה מאבד את האובייקטיביות. חש כאב רגשי, חרדה או איבוד יציבות.

התאחד עם התחושה.

בדוק תת אופנויות הקינסטטיות: דופק מואץ, תחושת לחץ, חום /קור וכו'

שלב 2: בחן הבדלים קינסטטיים בתת אופנויות בין סיטואציה זו לסיטואציה דומה חיובית.

בחן הבדלים קינסטטיים בתת אופנויות בין סיטואציה זו לסיטואציה דומה חיובית מבחינה רגשית.

התרגשות במובנים מסוימים דומה לחרדה. מוטיבציה לעשות טוב במובנים מסוימים דומה לקנאה.

שלב 3: זהה את התת אופנויות הקינסטטית המובילה והמקשרת בין 2 הסיטואציות.

בחן את התת אופנויות שחוות בכל אחת מ 2 הסיטואציות, שים לב מה התת אופנויות משותפות לשניהן. מה הכי דומה.

זה נקרה התת אופנויות המניע- אשר נשאר יציב ב 2 הסיטואציות.

שלב 4: עשה אותו דבר בתת אופנויות השמיעתיות והויזואליות.

בצע אותו דבר בכל פעם בנפרד עבור תת אופנויות אודיטורית והויזואלית.

פרוטוקול התמודדות עם אובדן – THE GRIEF PATTERN

1. **התחבר לאובדן שלך של אדם אהוב** – שים לב לתחושת העצבות שבך, תחושת הפרידה והאבל. התחל לחשוב על האדם שאיבדת.

2. הכנס להלך רוח של משאב ותושייה - צא החוצה להלך מטא. צור הלך רוח משאבי (זכור את הדם במקומות השמחים והכייפים) קח זמן והתחבר להלך הרוח הזה.
3. חשוב על 2 ישויות שיהיו מלאכים שומרים עבורך – הם צריכים להיות 2 מנטורים שבמידה מסוימת תמיד יהיו חלק ממך כאדם.
4. צור הולוגרמה של הדמות שאיבדת – השתמש בידך על מנת לפסל הולוגרמה בעלת גודל אמיתי של האדם אליו אתה מתגעגע. דמיין שאתה יוצר אותו במצב האידיאלי שלו. שים לב לזיכרונות כואבים או שליליים הקשורים בדמות. עכשיו שים את השליליות בתוך סלים אותם אתה תוציא החוצה כאשר אתה משחרר אותם.
5. החיה מחדש את הדמות של האדם שאיבדת – דמיין שאתה יכול להזמין אנרגיה רוחנית להביא את האדם לדבר אליך בקולו.
6. חווה את האדם הזה כמנטור שלך המגיש לך מתנה – חווה זאת מהצד שלו ושים לב כיצד הוא יכול להיות מנטור חדש עבורך.
- שאל אותו : מה המתנה שרצית לתת לי? דמיין את עצמך דרך עיניו ודמיין את המתנה.
7. דמיין מתנה לאדם הזה מהצד שלך – שאל את עצמך את אותה שאלה : מה המתנה שרצית לתת לי? ודמיין את המתנה.
8. צור חיבור לב עם האדם והחליפו מתנות - דמיין שהלבבות מתחברים בעדינות ע"י קרן אור כסופה וזוהרת.
9. שתף מישהו בחוויה זו – כבד את המתנה ומיקומה בחיך ע"י שיתוף עם אדם אהוב, עכשיו דמיין את השיתוף. בקש תובנה מהמנטור החדש שלך. והשתמש במתנה זו כמשאב בחיך.
10. חבר את המנטור החדש שלך עם שאר המנטורים בחיך – חווה את המנטור החדש מתחבר לאחרים ומתקבל בברכה.
11. הבא את המנטורים המלאכים השומרים והמתנה שלך לסיטואציית האובדן – תן לעצמך זמן לחוות את האנרגיות המרפאות כשעולה התובנה, בזמן הטראנספורמציה וההרחבה שלך כאדם.



פרוטוקול עבודה על האמונה השלילית:

שלב 1 : בחר אמונה מגבילה

חשוב על דפוס שלילי בחיך ואמור אותה בקול רם. אם האמונה נשמעת לא הגיונית, זה בסדר. אמונות לפעמים נבחרות בשלב המוקדם של החיים ולכן נשמעות לא הגיוניות.

שאל: מתי זכור לך שהתחלת להאמין באמונה זו? איך היא משפיעה על חיך?

שלב 2 : פתח ועגן אמונה מעצימה

חפש אמונה בונה אשר תתאים יותר מהאמונה המגבילה ותוכל להחליף אותה. העצימו והגבירו אותה עד אשר היא מובנת. האמונה צריכה להיות ספציפית וברורה. הגבירו ועגנו את הרגש החיובי שנוצר.

שלב 3 : חבר אותה לאמונה המגבילה ועגן

רחף אחורה בקו הזמן לנקודה הראשונה בה אתה זוכר שפעלת לפי האמונה המגבילה. בחן זאת מנקודת מבט מרוחקת.

כעת התאחד עם נקודת הזמן הנוכחית ועגן יחד עם האמונה המגבילה.

שלב 4 : רחף בקו הזמן אחורה לאירוע הראשון בו נוצרה אמונה זו

רחף עוד אחורה בקו הזמן לנקודות בהם ההתנהגויות שלך ביטאו את האמונה המגבילה.

שלב 5 : רחף חזרה קדימה לאמונה המעצימה שלך

חזור קדימה בקו הזמן לאמונה המעצימה שלך, עורר הלך רוח חיובי ועגן.

שלב 6 : רחף שוב אחורה לאירוע הראשון שיצר את האמונה המגבילה

רחף שוב אחורה לאירוע הראשון שיצר את האמונה המגבילה ולך 15 דק' לפני תחילת האירוע. עורר הלך רוח חיובי והכנס למצב מאוחד.

שלב 7 : חווה מחדש באופן מלא את האירוע הראשון שיצר את האמונה תוך נגישות לאמונה המעצימה החדשה.

הכנס למצב שעורר את האמונה המגבילה ולכל האירועים שביטאו את האמונה המגבילה כשאתה בהלך רוח חיובי של האמונה המעצימה. שים לב איך החוויה שלך בסיטואציות השונות השתנתה.

שלב 8 : הצטרפות עתידית – באופן מהיר ביותר התמקד על ההווה כמו ב zoom in ועשה אינטגרציה בין החוויה לעתיד.

בצורה מהירה – חזור במהירות להווה ועשה זום אין , עצור, בחן ועכל את מה שקורה. דמיין סיטואציה בעתיד בה האמונה המעצימה מכוונת ומלווה אותך. מה קורה שם? עגן.



טראומה מורכבת REPETITION COMPULSION

עבודת חלקים בגישה הדינמית.

הרס עצמי - שאלון 100 הסימפטומים –

IDENTIFYING SELF SABOTAGE

הרשימה הבאה נועדה לענות על השאלה "למה זה תמיד קורה לי?"

יש לקחת את הרשימה למשך שבוע/שבועיים ולסמן את האמונות המגבילות שמובילות אתכם.

המודעות עצמה לפעמים מספיקה כדי למוסס את האמונה השלילית. לאחר מכן עשו תכנית בה המטרות ברורות הכוללות תאריכים לכל מחסום, זה שעוצר אתכם.

התמכרות	אגרסיביות
כעס	חרדה
התנשאות	התקשרות
שיפוטיות	אובססיביות יתר על דעות של עצמי
תגובתיות במקום פעולות	מחשבות מפוזרות
רגשנות יתר	שכלתנות יתר
לא מקורקע	ללכת עיוור אחרי אחר
שיעמום	חוסר זהירות
קיטורים	לקיחת סיכונים
קומפולסיות (עשיית דבר מבלי היכולת לעצור או להסביר)	קנאה
פחדים	תחושת הזדקקות
תסכול	חוסק תוכלת



דלוזיות	חשיבה על העתיד
אשמה	בצע
חוסר תקווה	שנאה
בורות	חוסר הומור
חוסר סבלנות	אשליות
חוסר החלטיות	אמפולסיביות
אינרציה	אדישות
מניפולציות	חוסר ביטחון
בינוניות	חומרנות
צורך לרצות אחרים	תנודות במצב הרוח
חוסר בכיף	שליליות
כאב	אובססיות
בריאות לקויה	פרפקציוניזם
רכושנות	ערך עצמי נמוך
דעות קדומות	גישת העוני
דחיינות	גאווה
קונפליקט פנימי	רציונאליזציה
פחדנות	בלבול
אכזריות	ביקורתיות
הכחשה	מגננה
דכאון	תלותיות
חוסר ארגון	חוסר כנות

דומיננטיות	ספק
אגואיסטיות	חוסר רגישות
קושי לקבל את דעת האחר	בידוד
חוסר ביטחון	חוסר יצירתיות
חוסר משמעת	חוסר מטרה
חוסר אמון	עצלנות
לחיות בעבר	אנרגיות נמוכות
הדחקה	תת תזונה
טינה	התנגדות
גיחוך	רחמים עצמיים
הרס עצמי	אנוכיות
בושה	ביישנות
לחץ	עקשנות
סבל	מופנמות
חוסר ביטוי רגשי	שחצנות
נסיגה	נקמנות



חרדה

שלושה חוקים לחרדה:

- * זהה את האויב. זהה את המחשבות החרדתיות . המחשבות נשמעות הגיוניות אבל אסור להאמין להן. (אל תעשה, זה מסוכן)
- * מה שהמחשבות החרדתיות אומרות- לעשות ההפך!
- * אם יש ספק, אין ספק! מדובר בחרדה. יש לזהות את המחשבה החרדתית ולעשות בדיוק ההפך.
- * חוק 100% אף פעם אין ביטחון מוחלט, הרצון להיות בטוח גורם סבל רב.

טיפול NLP לחרדה

- * מאתרים את המחשבה החרדתית ואת טכניקות ההרגעה אצל המטופל.
- חשוב לאתר את טכניקות ההרגעה ולהסיר אותן בהדרגה בתהליך החשיפה.
- * הסבר פסיכו- חינוכי לגבי גל החרדה
- * יצירת מדרג חשיפה (טבלת האומץ)
- * עבודה קוגניטיבית – דמיון מודרך
- * חשיפה והורדת טכניקות ההרגעה.

טכניקות ההרגעה הן מצוינות כל עוד לא עושים אותן בצמוד לחרדה. הן צריכות להתקיים דווקא בזמן רגוע. הניסיון להרגיע את החרדה מסמן את הגירוי כמסוכן והמטרה היא לסמן אותו כקשה וללמוד להתמודד איתו. מחשבה אובססיבית לא עוצרים, אך מחשבה שאמורה להרגיע עוצרים!

למשל , אדם שיש לו מחשבות שליליות לגבי דבר מסויים זוהי אובססיה A התוצאה של המחשבה / הפעולה אותה האדם בעקבות המחשבה הזאת , זוהי אובססיה B ואותה צריך להפסיק.

טיפול ב PTSD הוא שונה – כדי לא ליצור פלשבקים החשיפות הן ברמות קושי קלות ועם הרבה הרגעות.

הרגעה- הסבר – יציבות בכל פעם שמגיעים לרמת חרדה עוצרים את החשיפה ומרגיעים.

כאשר מגיע גל חרדה ניתן לעבוד על האמונות ע"י ברור האמונות שעומדות מאחורי החרדה וליצור ריחוק מהסיטואציה.

לרוב שינוי יכול להתקיים כאשר נראה את הדברים מתוך קונסטלציה קיומית ולא ברמה האישית. כאשר אדם בתוך התקף חשוב להפריד אותו מהסיטואציה .

תהליך אהבה עצמית:

1. חפש בזיכרוןך מקומות בהם יש לך זיכרונות נעימים עם מישהו
 מישהו שהביע אכפתיות עבורך והייתה לו השפעה חיובית עליך. אדם
 שיהווה מודל שלך לאהבה.
2. תאר את התכונות והאיכויות של האדם הזה
 על מנת לקבל מושג שלם של האלמנטים התורמים לתחושה שלך שאתה
 נאהב. תאר את התכונות החיוביות של אותו אדם, במיוחד אלה שהופכים
 אותו לאדם אוהב.
3. עבוד מנקודת מבט – גוף שני באדם האוהב
 דמיינו שאתם מרחפים אל אותו אדם ותפשו את העמדה שלו – בגוף שני.
 תראו את עצמכם דרך העיניים שלו.
 תארו את עצמכם דרך עיניו, אילו תכונות בכם אותו אדם מעריך? שימו לב
 איך התפישה שלכם את עצמכם כאוהבים ונאהבים מתרחבת ומתגברת.
4. עגנו את התחושה
 עגנו ע"י מגע, מילה, תמונה כל דבר שיעגן הלך רוח זה.
5. קבל את התפיסה האוהבת
 דמיינו את אהבתו של אדם זה כסוג של אנרגיה המועברת אליכם במבט
 אוהב. תרגישו כיצד הערך העמי שלכם גדל. שימו לב לדיבור שלכם
 לעצמכם.... והרגישו כיצד התפיסה שלכם על העולם מתרחבת ומרחיבה
 את הלב.
6. עגן את הלך הרוח האוהב
 העצם את הלך הרוח. עגן אותו עם גירוי מתאים.
 קחו לכם זמן להננות מהרגע הזה ולאהוב את עצמכם.



MAKING PEACE WITH YOUR PARENTS

תהליך סליחה מול ההורים.

תהליך זה נעשה במוחנו ולא דווקא מול ההורים.

סוגיות לא גמורות מול ההורים לוקחים מאיתנו הרבה אנרגיות ויוצרות תקיעות. גם אם האירועים הודחקו אל הלא מודע. רבים מאיתנו ספגו את הגישה של ההורה, דבר שמגביל אותנו באופן ישיר, ומקשה על היכולת לבטא את החלקים הטובים שקיבלנו מהם.

אנשים רבים ממשיכים להיאבק מול הוריהם במציאות או בייצוגים פנימיים. אנו לא שמים לב איך אנחנו מדברים אל ילדינו כמו שהורינו דיברו אלינו, ללא שליטה. למרות שהבטיחו "אני לא אהיה כמוהם"

כשמטופל כזה מגיע אלינו שימו לב לאסטרטגיות שלו. לרוב הם ישלטו בתגובות האוטומטיות שלהם, אבל לא לאורך זמן. הגנטיקה תמיד תנצח. יש להסביר למטופל שההורים תמיד ניסו בכל כוחם לתת את הטוב ביותר, לא תמיד ידעו כיצד...

הדרך הכי עוצמתית להתקדם היא בעצם להגיע להבנה שהדבר הנכון ביותר עבורם הוא לסלוח על טעויות שלא יכלו לשלוט בהם.

שלב 1 : בחר קונפליקט הקיים עבורך עם הורריך

חשוב על הקונפליקט עם אחד מהם או שניהם. קונפליקט אשר אתה מרגיש שהוא מגביל אותך בצורה מסוימת.

שלב 2 : התכוונן לייצוגים האימהיים השליליים שלך

התמקד באזור המנטאלי ובאזורים בגוף שם אתה מוצא רגשות שליליים של דמות האם.

שלב 3 : התרכז ברגשות אילו

דמיין את הרגשות הללו מרחפים אל ילד השמאלית והעבר את כולם ליד שמאל.

שלב 4 : עצב אותם לצורה

הזמן את התחושות לתפקד כאנרגיה אשר יכולה להתזג לצורה ויזואלית מוחשית ביד.

שלב 5 : שבור מצב

הסח את הדעת (מזג אוויר, נסיעה וכו')

שלב 6 : בצע את השלבים 2-6 עם דמות האב

מקד את התחושות ליד שמאל , עצב אותם ושבור מצב.

שלב 7 : עורר את הכוונות החיוביות של אביך ואמך

שאל את אמך מה היו הכוונות החיוביות שלה מתחת להתנהגות השלילית.

המשך עם כוונות אלה עד שתהיה לך הבנה מלאה איתן.

"איזה דבר טוב עשית עבורי עם התנהגות כזאת?

עשה אותו תהליך עם האב.

שלב 8 : הודה לחלקים

באופן ישיר הודה לחלקים תוך ידיעת הכוונות הטובות.

שלב 9 : הבא את החלקים להערכה הדדית אחד את השני

שהחלקים יעמדו אחד מול השני ויבטאו הערכה אחד לשני בעבור השתתפותם בתהליך והכוונות הטובות שלהם.

שלב 10: שלב את החלקים

אמור לחלקים שיהפכו לכח יחידני אחד עוצמתי וחיובי ואחד אותם לישות אחת.

שאל אותם אם הם מוכנים להמשיך. (במידה ולא, פתור סוגיות אקולוגיות) לאחר החיבור והשינוי הנ"ל פתח ידיך וחשוף את הישות החדשה.

שלב 11 : אחסן את החלק החדש

גלה איפה בגופך אתה רוצה לאחסן את הישות החדשה, כך שיוכל להפוך לחלק ממשאביך. גע באזור בו בחרת.

הרשה לרגשות להוביל אותך חזרה לילדותך ועד לרחם אמך והתמזג עם התחושות החיוביות.

כעת תן לרגשות החיוביות להוביל אותך במהלך חיך.

שלב 12 : הצטרפות עתידית

המשך לגעת בעוגן וצעד אל העתיד , דמיין את עצמך בעתיד עם המשאב הזה.

שלב 13 : בדיקה

בשעות, ימים, שבועות הבאים שים לב אם יש שינוי ביחסים שלך עם הורך. שים לב לכל דרך שבה תרגיש מועצם ע"י משאב זה.



OCD של יחסים וזוגיות.

מה זה? האם טוב לי בזוגיות? איך מזהים ואיך מטפלים?

אבחון ההפרעה ע"י מספר שאלות:

האם אתם אובססיביים במערכות יחסים?

האם אתם מוצאים תמיד פגמים בקשר או בבני הזוג שלכם שאינכם מוכנים להשלים עימם?

האם כל פשרה בבחירת בני הזוג שלכם תוביל מבחינתכם לחיים אפורים, בינוניים ואומללים?

כשאתם נמצאים במערכת יחסים, האם מנקר בכם חשש מתמיד שאולי אתם מפספסים משהו טוב יותר בחוץ?

האם אתם מרבים להשוות את בני זוגכם לגברים ונשים אחרים או את מערכת היחסים ביניכם לקשרים אחרים?

האם אתם מסתמכים על דעות של אחרים בנוגע למערכות היחסים שלכם?

האם אתם בוחנים לעיתים תכופות את רגשותיכם לבני הזוג או שואלים לעיתים תכופות מה הם מרגישים כלפיכם?

האם אתם מתלבטים במשך תקופה ממושכת אם להישאר בקשר?

האם אתם נשארים בקשרים לא מתאימים, רק מפני שאתם מפחדים שתתחרטו אם תעזבו?

האם אתם נפרדים וחוזרים שוב ושוב, או שאינכם מצליחים להפסיק לחשוב על בן הזוג שנפרדתם ממנו?

האם אתם נמנעים מלהיכנס למערכות יחסים חדשות כיוון שאתם חוששים שתחוו שוב מחשבות טורדניות מייסרות?

אם העיסוק שלכם בנושאים אלו מאפיין את מערכות היחסים שאתם מנהלים מ-ROCD. ועולה על שעה ביום או פוגע בתפקודכם, ייתכן שאתם סובלים



אז איך מטפלים?

לשיטה הקוגניטיבית התנהגותית יש הצלחה לא רעה בטיפול בהפרעות חרדה בכלל ו OCD בפרט. אפילו נוצרה אפליקציה לסמארטפון לסובלים מ, ROCD המבוססת על CBT. הכוללת חשיפות, מניעת הטקסים, חוסר בקשה לאישורים ועוד.

יחד עם זאת, השיטה איננה מתאימה לכל אחד ומאחר ומקורה לרב בקשרים בילדות, ובחוויות חסרות וחוסר בנוכחות אוהבת. חשוב לעשות עבודה עם הילד הפנימי שלנו, לאפשר חוויה מתקנת, וכמטפלים להיות בנוכחות אוהבת עבור המטופל.

עבודה עם תודעת הילד במיינדפולנס כדרך לטרנספורמציה יכולה להופיע בכל שלב של תרפיה, בעיקר כשהטיפול הולך לעומק.

מטופל מתחיל לחוות את עצמו בצורה דומה לאיך שהיה כשהיה ילד/ה. יכול לחוות את כל אותן תחושות רגשות כשהיה ילד. מאפשר גישה לאמונות והחלטות ואסטרטגיות שפותחו באותו הזמן.

בתוך תודעת הילד נגלה הרבה דברים!

הגישה היא- אנחנו מפעילים את אותן תבניות עצביות, וכך אפשר לשנות דברים מאד יסודיים במערכת. אכניס את המטופל לאותה תחושה של הרגעים שבהם החלטת שאתה לא אדם יקר ולהסיט את הנחל לכיוון אחר.

אי אפשר לשנות חוויות שהיו אפשר לשנות את הנחות היסוד שקיבל כתוצאה ממה שקרה. אפשר ליצור לילד חוויות חדשות – משחקי דמיון, זר קסום בדמיון המלווה אותו באירועי עבר כואבים. מביא אמפתיה, חום והבנה שהילד היה צריך לחוות, נעזור להם לשנות את החוויות, נאפשר להם לחוות חוויות חסרות (מתקנות)

אנחנו מתחילים עם המבוגר ואז כזיכרון או התנהגות מסוימת הילד מופיע.

יצירת קשר- " אתה נזכר בזמן שהיית ילד..."
בקשת רשות להשרות לתוך הילד- " זה בסדר שאכניס אותך לחוויה הזו של הילד... "
" זה בסדר שאדבר ישירות איתה..."
ואז מתחיל תהליך ההשרייה במיינדפולנס- תודעת המבוגר לתוך תודעת הילד. "תן לעצמך להסתכל דרך העיניים של הילד"- ממש להיות הילד לא רק לדמיון אותו.
חוויה אותנטית מתוך הילד. " תרגיש שהידיים הקטנות שלו הם הידיים שלך"...
" תני לגוף של הילדה לחיות בגוף שלך ולגוף שלך לחיות בגוף של הילדה" ... " יש לך

פנים יותר קטנים כאלה".... תסתכלי החוצה ואיך החלון נראה"..." " תרגישי את הבגדים הקטנים שאת לובשת"..." הרהיטים יותר גדולים"..." הסתכלות דרך 5 החושים + החשיבה. "תחושי מה שהיא חשה"..." להיכנס לילד זה להיכנס למקום פגיע וחשוף, כאשר נפרק פחד ובושה יהיה יותר קל להיכנס למקום הילדי.

במקום של טראומה ותחושת שלא בטוח אני קודם אומר בואי נסתכל פה בחדר מה.... בטוח לך?

ואז לשאול מה עולה- אם למשל עולה זיכרון של הילד הפנימי משחק לבד בחדר, להיות הזר הקסום- להציג את עצמינו לילד כי בתודעה שלו אינו מכיר את המטפל, ולהשלים את החוויה החסרה- לשחק איתו בחדר, אם ההורה לא הגן, להגן עליו בחדר, לעמוד מול ההורה, ולאפשר לחוויות מתקנות להיווצר בדמיון.

לעיתים רק לאחר עבודה עם הילד הפנימי במיינדפולנס ניתן יהיה לעבור לחשיפות התנהגותיות, ולטיפול דורשני יותר, שכן קודם יש ליצור תחושת ביטחון והרגשה שיש על מי לסמוך.

FORGIVENESS PATTERN

דפוס הסליחה – חלק ראשון

שלב 1: הכנס למצב מאוחד עם הערכים הכי נעלים שלך ואמות המוסר שלך בעודך נכנס להלך רוח זה, הכנס לשם גם כבוד ואהבה למין האנושי וליקום. הכרה בקדושת האנושות.

שלב 2: שים לב להבדל בין המהות הבסיסית של האדם כאנושי לבין ההתנהגות שלו

כאן הכוונה לעשות הפרדה ברורה בין האדם לבין ההתנהגות

שלב 3: חוש את הכעס הנוצר על ההתנהגויות הפסולות והפוגעות שאנשים לפעמים מתנהגים

הכעס הזה הוא לא על האנושיות שאנו מגנים עליה בחוקי זכויות אדם בסיסיות. הכעס הוא על ההתנהגויות המפרות את זכויות האדם.

שלב 4: חוש את האנושות כולה. את ההתנהגויות של כולם.

גם אילו הפוגעים.

שלב 5: הרחב והעצם את הלך הרוח שלך כך שתחוש תחושת שחרור ואחד אותה עם התחושה של ההתנהגויות הפוגעות.

הרשה לעצמך להרגיש הרגע את השחרור ודמיון כיצד אתה משחרר את ההתנהגויות הפסולות והפוגעות. שחרר את הצורך להעניש והתמקד בתחושת השחרור.

שלב 6: התחבר לחלק בך שמסוגל להגיב להתנהגויות פוגעות אלו



הלך הרוח שלך יכול לכלול את כוח הדיבור שלך, את ההבנות שלך, את היכולת והמוכנות להגן במידת הצורך ובסיטואציות מסוימות.

שלב 7: בדיקה

שים לב האם התהליך צמצם את תחושת הטינה? האם הוא הגביר את היכולת שלך לסלוח?

שים לב מה קורה איתך בשבועות הקרובים.

חלק שני – דמיון מודרך

* עצמו עיניים – נשמו עמוק

* דמיינו כיצד אתם מעלים לבמה אנשים אשר יש לכם עניין לא גמור איתם. העלו את כולם. הסתכלו עליהם. הם לא חייבים להיות חלק פעיל בחייכם. או אפילו בחיים.

* ודאו כי אתם מוכנים להיפרד מהכעס שלכם על אנשים אילו. במידה ויש אנשים שאינכם מרגישים מוכנים להיפרד מהכעס שלכם, הורידו אותם מהבמה.

* שאלו כל אחד שנשאר על הבמה, האם הוא מוכן להיפרד מכם? לסלוח לכם או להיסלח על ידיכם? במידה ולא, הורידו מהבמה. הם לא יהיו חלק מהתהליך.

* דמיינו כיצד לבבכם מתמלא אור של חמלה ועוצמה. דמיינו כיצד האור הזה ממלא את גופכם, מהכתפיים לצוואר, לראש, למטה לידיים עד קצות האצבעות, למטה לבטן, לירכיים, לרגליים עד קצות האצבעות. אתם מלאים בקרן אור של חמלה, אהבה ועוצמת הסליחה.

* דמיינו איך קרן האור יוצאת מלבבכם ונוגעת בכל אחד מהעומדים על הבמה. עוטף אותם... אמרו לכל אחד מהם "אני סולח לך, אני אוהב אותך, אני משחרר אותך"

* דמיינו שבגב הבמה נפתח שער וכל האנשים שעמדו על הבמה, עוברים דרך השער ונפרדים מכם, מחייכם. ויחד איתם משתחרר הכעס וקרן האור מתעצמת.

לאחר שיצאו כולם מהבמה, השער נסגר.



עבודת חלקים בטיפול

סכמה תרפיה

PARTS 1 VOICE DIALOGUE סכמה תרפיה, פסיכואנליזה, INTEGRATION- עבודה עם החלקים השונים בתוכנו.

רבים מאיתנו תמהים כיצד קורה, לפעמים, שאנו נקרעים בין רצונות מנוגדים, חווים בו-זמנית רגשות מנוגדים ויכולים להיות, בעת ובעונה אחת, דבר והיפוכו. אולם, התבוננות כנה בחיינו מעלה שפשוט איננו עשויים מיקשה אחת; אנחנו גם חכמים וגם טיפשים, גם מוצלחים וגם לא יוצלחים, גם חזקים וגם חלשים, גם רגישים וגם אטומים. בעצם אנו עדים לשינוי בהשקפה. אם בימי קדם האדם היה נידון למאבק קוסמי בין היצר הטוב ליצר הרע, בין האל לשטן. היום מאבק קוסמי זה הועתק אל נבכי נפשו של האדם כאשר כוחות מנוגדים אלו הם חלקים או דמויות בנפשנו, מקצתן שוחרות טוב ומקצתן שוחרות רע. עקב כך לעיתים קרובות אנו מוצאים את עצמנו תקועים, בקונפליקט מתמשך, ולא מצליחים לקדם את עצמנו לקראת היעד או היעדים שאנו מציבים עבור עצמנו ומעוניינים להשיג על מנת להגיע לשלמות. מציאות זו מצאה את דרכה גם לקליניקה הטיפולית. מספר גישות טיפוליות שונות ואולי אפילו נוגדות דיברו על העבודה עם חלקים, כשהליך הכרחי להשגת המטרה המיוחלת. ללא עבודה עם החלקים השונים, הטיפול או ההנחיה לעיתים קרובות מגיעים למבוי סתום. על כן כשאנו באים לעבוד עם אנשים עלינו להכיר את החלקים השונים בתוכם וללמוד לעבוד עם כל חלקים אלו. ראיית הנפש כקבוצת דמויות, או כבעל חלקים ומודים שונים ומגוונים, מאפשרת לראות היגיון פנימי במצבים בלתי מובנים, כגון שאדם פועל בניגוד לאינטרסים העצמיים, להפחית תחושה מזיקה של אחריות יתר, ולדחות את אופני ההתנהגות בלתי קבילים מבלי לדחות את האדם כולו.

(אלון בתוך גבריאלי 2006). גישת הסכמה תרפיה עפ"י גפרי יאנג, פותחה בשנות ה-90, מתוך הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, וכן גישות נוספות כגון הגשטלט, יחסי אובייקט, ופסיכו-אנליזה. גישה זו באה לתת מענה לכך שבטיפול בהפרעות נפשיות קשות, כל הטיפולים הקודמים לא נמצאו יעילים. בניגוד ל CBT הקלאסי, גישה זו שמה דגש בסכמות שנוצרו בנו בעקבות חוויות הילדות ובהתבגרות.

כאשר מטרת המטפל היא לאפשר חוויה מתקנת. לפי יאנג סכמות לא אפקטיביות נוצרות כאשר יש חוויות טראומטיות בילדות, יחסי הורה- ילד אשר לא שמו את

צרכי הילד במקום ראשון במעלה, ועקביות בהתנהגות הרסנית, . . (Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M 2003) יאנג הגדיר 5 צרכי ליבה עיקריים אשר כאשר אינן מקבלים מענה יוצרים סכמות מל- אדפטיביות (ישנן 18 סכמות)

1. התקשרות בטוחה לאחרים

2 . אוטונומיה, קומפטנטיות וזהות

3. חופש לבטא צרכים ברי תוקף

4. ספונטניות ומשחק

5. גבולות מציאותיים ושליטה עצמית.

כאשר לאדם יש מספר רב של סכמות , אנו מאגדים אותם למודים=אופנויות. המודים הללו מחולקים עפ"י הפרעות אישיות, אך יכול להיווצר מצב בו לאדם יש מודים מסוימים גם אם לא אובחן כבעל הפרעת אישיות המהווה פעמים רבות תוצאה של טראומה מורכבת התעללות, הזנחה וכו..

מודים ילדיים- הילד הפגיע מרגיש בודד, עצוב, לא מובן, ללא תמיכה, פגום, מקופח, המום, לא יוצלח, בעל ספקות עצמיים, נזקק, חסר אונים, חסר תקווה, מפוחד, חרד, מודאג, קורבן, חסר ערך, לא אהוב, מתקשה לאהוב, אבוד, ללא כיוון, שביר, חלש, מובס, מדוכא, נשאר בחוץ, נשלל, פסימי. הילד הכועס- מרגיש כועס מאוד, זועם, מתוסכל, חסר סבלנות, הצרכים של הילד הפגיע אינם נענים/ הילד האימפולסיבי נכנע לדחפים בצורה אנוכית או לא מבוקרת כדי להגיע בדרכו שלו או שלה לעתים קרובות מתקשה לדחות סיפוקים לטווח קצר, לעיתים קרובות מרגיש כועס מאוד, זועם, מתוסכל, חסר סבלנות כאשר לא ניתן מענה מידי לצרכיו עשוי להופיע כמפונק. הילד השמח מרגיש אהבה, רצון, מחובר, מרוצה, מסופק, מוגן, מקבל משבח, מודרך, מבין, תוקף, בעל בטחון עצמי, יכולת, אוטונומיה כראוי לאדם עצמאי, בטוח, גמיש, חזק, בעל שליטה, יכולת הסתגלות, , אופטימי, ספונטני.

מודים של דרכי התמודדות הכנוע; פועל בצורה סבילה, מתרפס, כנוע, מצטנע, מחפש אישור מאחרים מתוך פחד או דחייה של הסכסוך; סובל התעללות ו / או טיפול רע, לא מביע צרכים בריאים או רצונות אחרים בעל תבוסה עצמית . המגן המנותק -מנתק את הצרכים והרגשות; מתנתק רגשית מאנשים ודוחה את עזרתם; מרגיש מסוגר, מעופף, מפוזר, מנותק, נטול אישיות, ריק או משועמם, רודף להסיח, מבצע פעילות עצמית מרגיעה, או גירוי עצמי כפייתי עודף, רשאי לאמץ עמדה צינית, מרוחקת או פסימית על מנת להימנע מהשקעה באנשים או פעילויות. פיצוי יתר; מרגיש ומתנהג בגרנדיוזיות להחריד, באופן אגרסיבי, דומיננטי תחרותי, שחצן, יהיר, מתנשא overcontrolled בעל שליטה, מרדני, מניפולטיבי, נצלני, מושכים תשומת לב, או מעמד פיתחו רגשות אלו או התנהגויות דרשניות במקור כדי לפצות או לספק צרכים שלא סופקו.

מודים הוריים ההורה המעניש- מרגיש עצמך או אחרים ככאלה המגיע להם עונש או בעלי אשם, ולעתים קרובות פועל על רגשות אלה על ידי כך שמאשים, מעניש, או פוגעני כלפי עצמי (למשל, השחתה עצמית) או אחרים. מצב זה מתייחס בסגנון שבו החוקים נאכפים ולאופי של הכללים. ההורה הדרשני- מרגיש ומדגיש את הדרך הנכונה להיות מושלם או לבצע דברים ברמה גבוהה מאוד, כדי לשמור על הכל לפי הסדר, לשאוף למעמד גבוה, להיות צנוע, להיות יעיל או למנוע בזבוז זמן, או אם האדם מרגיש שהוא לא בסדר להביע רגשות או לפעול באופן ספונטני. מצב זה מתייחס לטבע של סטנדרטים גבוהים אשר הופנמו וכללים נוקשים.

מוד הבוגר הבריא הבוגר הבריא הנה דמות מטפחת, מאמתת ומאשרת את מצב הילד הפגיע, קובעת מגבלות על אופני הילד הכועס האימפולסיבי, מעודדת ותומכת את מצב הילד בריא, ובסופו של דבר מחליפה את אופני ההתמודדות, מנטרלת את המודים ההוריים ויוצרת מצב הורה הסתגלותי. במצב זה מתבצעות פונקציות מבוגר בריא: כגון עבודה, הורות, לקיחת אחריות ועוד.

בסכמה תרפיה המטפל עובר עם המטופל בין המודים, בודק את הצרכים של כל מוד, הרווחים, ומלמד לשלב את כל המודים לתוך דמות הבוגר הבריא בדומה לגישה זו, גישה הקול הפנימי גם כן מדברת על מספר חלקים הקיימים בתוכנו. (Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M 2003) אך בשונה לסכמה, מזווית הראייה של Voice Dialogue בכל אחד מאיתנו יש אינספור דמויות. שיטת Voice Dialogue פותחה בשנות השבעים על ידי זוג הפסיכולוגים האמריקנים ד"ר האל וד"ר סידרה סטון. השניים הושפעו מגישות פסיכותרפיות ורוחניות רבות, ובמיוחד מגישתו של קרל יונג. סידרה סטון הושפעה גם מן המורשת הביהביוריסטית של סקינר. לכל דמות – אופי, צרכים, רצונות, רגישויות, השקפת עולם ולעיתים אף אידיאולוגיה ייחודית. כל דמות רואה וחווה את העולם בדרכה שלה, ולכל דמות מתנה ייחודית להעניק לנו – אם רק נאזין, אם רק נהיה מוכנים לקחת. בין הדמויות יש כאלה שהן ילדיות, ויש דמויות בוגרות; יש דמויות פגיעות- ויש קשוחות, נשיות וגבריות, חביבות ואנטיפתיות, מרובעות וביזאריות, יועצות רוחניות, מורדות והרפתקניות. לא פלא שאנחנו יכולים לרצות, להרגיש ולחשוב, (במודע ושלא במודע), דברים מנוגדים, ולעתים גם בו-זמנית. מזווית ראייה זו, אלה הם פשוט רצונות, רגשות ומחשבות של דמויות שונות בתוכנו. כל עוד לא חקרנו את הדמויות הפועלות בתוכנו, באופן מעמיק ביותר, איננו מודעים אליהן ולהשפעתן עלינו, ואנו מתנהלים בחיים בתחושה כאוטית ומעורפלת במידה רבה, כמתוך שינה. דברים קורים לנו מבלי שתהיה לנו מודעות אמיתית למתרחש, או יכולת להשפיע עליו. גם כשנדמה לנו שאנו מנהלים את חיינו ובוחרים בחירות חופשיות, אנו מופעלים, למעשה, במגוון של תגובות אוטומטיות ובלתי-מודעות, על-ידי דמויות פנימיות שונות, שלהן דעות ואינטרסים משלהן, שלמרבה הצער, בדרך-כלל, אינם האינטרסים האמיתיים שלנו. העבודה עם דמויות פנימיות מאפשרת לנו להכיר, בהדרגה, את הדמויות הפועלות בדרמה הפנימית המתמשכת שלנו. להיכרות זו פירות רבים ועמוקים. כאשר מגיעים למיומנות במתן ביטוי לדמויות, הן יכולות



להופיע בצלילות ובהירות, ללא הפרעות של דמויות אחרות. או אז ניתן לראות כל דמות במלוא הדרה: לכל אחת מהן תנועות גוף, קול, הבעות פנים וצורות ביטוי אופייניים ומעין תדר אנרגטי ייחודי, ולרובן נלווית תחושה גופנית מובחנת. כאשר דמות מופיעה בשיא בהירותה, ודמויות אחרות אינן מקשות עליה להתבטא, אנו נותנים ביטוי למהות אחת מני רבות בתוכנו, פן אחד המופיע ללא כל מיסוך.

ניתן לומר, שדמות במיטבה תהיה, אם לשאול מונח מעולם הספרות; שטוחה מאוד, ותזכיר, במובן זה, קריקטורה. משום כך, העבודה עם דמויות פנימיות עשויה להיות, לפעמים, מאוד מצחיקה. הצחוק מסייע לנו לקבל גם את הדמויות הקשות ביותר לעיכול, ומעלה במהירות את המודעות שלנו לגורמים, המפתיעים לעיתים, המפעילים אותנו. העבודה עם דמויות פנימיות מסייעת לפתור קשיים ולהתמודד עם משברים, ובמיטבה – היא מאפשרת היפתחות הדרגתית, כמו של פרח, החושף אט אט את כל עלי הכותרת שלו ואת שלמותו. את פירותיה הטובים ביותר היא נושאת כאשר היא נעשית לאורך זמן, בהדרגה, בסבלנות, באומץ, בהתמסרות, בסקרנות וללא ידיעה מראש של מה שיתגלה בפנינו. בעבודה עם הקולות הפנימיים, מומלץ להתחיל עם המגן המנהל שהוא חלק מנותק יותר ותפקידו לשמור עלינו. מתוך כך הוא תמיד נמצא בשליטה, שכלתני, ולעיתים מתוך היותו בעל תפקיד מגן, אינו מאפשר לחלקים הילדיים, הפגיעים, הרגשיים יותר לבוא לידי ביטוי. לא פעם מטופלים אומרים "דמיון מודרך לא עובד עלי", "אני לא מתאים לדברים האלה"...ועוד. אצל אנשים אלו **המגן המנהל**/המנותק פועל שעות נוספות, זאת בנוסף לכך שהם מפעילים על עצמם סוגסטיות אשר אינן מאפשרות להן לעשות את עבודת החלקים. על כן כאשר מתחילים ששן טיפולי יש קודם כל להעלות את המגן המנהל, לשאול אותו מספר שאלות כגון.

שאלון ל "מגן המנהל"

מה היית רוצה שיחשבו על ____ (שם המטופל),

איך היית רוצה שיתנהג?

מה לא היית רוצה שיחשבו על ____?

מה לא היית רוצה שיעשה?

האם יש חלקים ב ____ שמסכנים אותו?

מה הוא רוצה להשיג?

מה אתה חושב עליו?

מה אתה מרגיש כלפיו?



מתי התחלת להיות בקשר עם ?

מה היית רוצה לעשות עבור?

איך אתה נראה? (האם בכלל מדובר בזכר או נקבה כי בכולנו יש את כל החלקים).

מה המטרה שלך?

ולומר: "בהמשך אנו נרצה להביא לחדר את החלקים השונים של ____, על מנת שנוכל לעזור ולהגיע ליעדים, להכיר אותו יותר טוב, ואנו מבקשים את אישורך לעבוד עם החלקים השונים?"

יכול להיות שבשלב מסוים תחשוב שהסיטואציה מורכבת ותרצה להגיב אז אנחנו נאפשר לך לעשות זאת בשלב המתאים, בסדר?

וכך בעצם לעקוף את בעיית השליטה ולקבל הסכמה מהמגן המנהל לעבוד עם כל החלקים. (גבריאלי, א. 2006)

CONFLICTING BELIEFS- PARTS INTEGRATION

אמונות היוצרות קונפליקט- אמונות נוגדות יכולות להוביל להרס עצמי, וחוסר השגת מטרות, בנוסף לכך שהם מחבלות בכל מערכת יחסים. על כן חשוב לפתור אותם. תהליך זה מאפשר לסדר את האמונות, וליצור סינרגיה (2010, Shlomo Vaknin).

1.בחר סיטואציה של אמונות נוגדות:

א. הסתכל על הסוגיות בחיך, ובחר סוגיה בה יש לך אמונות נוגדות, הצהר באופן הספציפי ביותר מהי כל אמונה. יכול להיות שאחת האמונות הנה לא רציונאלית, ותרגיש מובך לומר אותה בקול רם, זהו דבר טבעי.

ב. הצהר על האמונות באופן הספציפי ביותר בנוסח הבא: החל מלומר: "אני מאמין ש _____ ובאותו זמן אני מאמין ש _____" אמור כל אמונה, אי רציונאלית ככל שתהיה ללא צנזורה או שינוי שלה. ככל שהיא יותר אי רציונאלית- כך יותר טוב

2.זהה את התוצאה האידיאלית לסוגיה זו:

א. זהה כל תוצאה אידיאלית עתידית לסוגיה, ומסגרת הזמן עבורה. התוצאה הטובה ביותר למטרה זו, היא אותה תוצאה שאחת האמונות מפריעה להיווצרות שלה. בחר זמן טוב בעתיד שבה התוצאה האידיאלית תתגשם.

ב. עגן את המצב, והוסף הלכי רוח של תושייה. דמיין שאתה צועד לתוך אותה נקודה בעתיד. כמו מה אתה מרגיש? כאדם שחווה את התוצאה הרצויה? אילו שינויים נוספים אתה חווה? שים לב לתחושה כאשר האמונה המוצלחת יותר משוחררת לגמרי, וניתנת למימוש. ממוקדת ומושגת. בחר טריגר למצב זה ועגן אותו.

ג. דמיין על אילו מכשולים התגברת על מנת להשיג את התוצאה; עכשיו הסתכל אחורה ובחן על אילו מכשולים התגברת על מנת להגיע להצלחה בנקודת הזמן הזו.

ד. זהה את נקודת הזמן המקורים בו החלו המכשולים להיווצר" עכשיו לך אחורה יותר בזמן לנקודה הראשונה, או נקודת הזמן השונות שבהם נוצרו המכשולים. דמיין את עצמך צועד אחורה לנקודת הזמן המשמעותית ביותר, ושים לב לתחושה כשהאמונה הפחות מוצלחת מתעצמת ומתגברת ופעילה באותה נקודת זמן. לחלקינו זה יותר נכון להסתכל על תקופה בה מספר דפוסים שליליים נוצרו, כנסו לפוקוס והופעלו, לאמונה שניתן לבטאה במילים. היסטוריה של דפוסי התעללות או הזנחה, בעיות התפתחותיות, התמכרויות לסמים, קשיים כרוניים כגון , ADD



נפילה גדולה בקריירה, או מערכת יחסים הרסנית אשר שברה את ההערכה העצמית שלך במשך הזמן יכולה להיות תמה. אתם יכולים לזהות נקודה שבה האמונה המגבילה או הדיספונקציונאלית והפיזיולוגיה שלה נוצרו כמצב מזוהה. הנקודה בה הדברים היו בכי רע וזה היה קשה לראות תוצאה חיובית. זהו זמן טוב לבחור לציין אותה על קו הזמן שלך. ה. שימו לב ל קוטביות שנוצרה בין 2 האמונות: שימו לב איך האמונה המוצלחת העתידית, והאמונה הפחות מוצלחת מהעבר יוצרות 2 אלמנטים מנוגדים, כגון היגיון מול רגש או רציונאליות מול אינטואיציה, אמונות ילדותיות מול אמונות בוגרות. וכו. לדוגמא: האמונה: "אני לא יכול להצליח, או אנשים מצפים ליותר מדי ממני, "לעומת: "אני צומח ומונע מאתגרים משמעותיים ונהנה לבטא את הרצון שלי להצליח". ניתן לחלקם למניעים של בטחון ומניעת מבוכה מול הרפתקנות וסיכון.

1. זהה את 2 האמונות כחלקים עם הלכי רוח. שים לב לביטוי הפיזיולוגי השונה של כל אמונה בקונפליקט. דפוס המחשבה שלך, תחושות רגשיות, וכל פיזיולוגיה אחרת המבטאת את 2 המצבים בקונפליקט.

2. שים דגש מיוחד לא-סימטריה בתחושות או בשפת הגוף כגון מחוות שתבצע אחרת ב2 המצבים הללו. חשוב עליהם כשני "חלקים" לתהליך זה.

3. היכנס לתוך מטא פוזיציה-מבט על. בחר מטא פוזיציה ממוקמת מחוץ לקו הזמן שלך ומנותקת מהאמונות והזהויות, היכנס לפוזיציה הזו.

4. עורר את האמונות המנוגדות מעוררות המחלוקת ותן לכל חלק לבטא את האמונה שלו ביחס לחלק השני. סביר להניח שהם יביעו חוסר אמון, גועל, וטענות שיפוטיות אחרות. א. תן לחלקים להיות אחד מול השני. שימו לב איך דבר זה משנה את התפיסה של כל חלק ומשנה אותה. אולי תשים לב למשל שהחלק העתידי יכול לראות את החלק מהעבר כמגיב לשיפוט לא הולם ע"י בוגרים אשר כילד ניסית בכל מאודך להימנע מהם. דבר זה רומז על חלק אשר צריך עזרה בחשיפת וגילוי הפוטנציאל שלו, יותר מאשר חלק שהוא מגעיל או מאיים על הצלחה. ב. זהה את המניעים החיוביים של כל חלק. הנמצאים בבסיס. תן לכל חלק להבין את הכוונות החיוביות של החלק האחר.

5. זהה את המטרה המשותפת של החלקים. בעודך עדיין במטה פוזיציה, זהה את המטרה המשותפת שיש לחלקים אלו לפי הערכים הגבוהים ביותר שלך. לדוגמא: השגת הצלחה ע"י תכנון מוקדם ואסטרטגיות אפקטיביות. דוגמא זו מכילה את המהות החיובית של 2 החלקים.

6. חשוב על המשאבים של כל חלק אשר יכולים לעזור ליצור את העתיד החיובי. חשבו על המשאבים, היכולות והתפקידים שכל חלק יכול להציע, ואשר יכולים לעזור בהשגת העתיד החיובי אשר בחנת כבר בתהליך זה. בחינת המוטיבציות



החוביות והמטרה המשותפת של 2 החלקים יכולים לעזור במציאת משאבים ותפקידים נוספים שיש ל-2 החלקים. לדוגמא: הסנריו העתידי ישען על הכישורים האנאליטיים שלך וכן על התשוקה שלך לאלמנטים המשמעותיים ביותר של התוצאה החובית והדרך לתוצאה הזו.

א. קבל הסכמה מהחלקים לעבוד ביחד. השג הסכמה אקולוגית איתנה מ-2 החלקים לאחד את המשאבים שלהם ולהשיג את המטרה המשותפת שלהם. אתה כבר עשית הרמוניה בין המשאבים של 2 החלקים, כך שהחלקים אשר היו בקונפליקט מוכנים ובשלים ליישור קו חדש ועוצמתית.

ב. עבוד עם אמונות מגבילות עמוקות יותר לפי הצורך. זוהי הנקודה בה אתם עשויים לגלות אמונות מגבילות אשר הנם אפילו עמוקים יותר, או מוזנחות יותר מאשר אלו אשר חשפת עד כה. אם יש מומנטום טוב בתהליך הנוכחי, תהיה אפשרות לשפר ולעדכן את האמונות הללו. אם הם אמונות מאתגרות, אולי תרצו לחשוף אותם לתהליך זה מהשלב הראשון בשלב אחר. העוגנים שיצרת יעזרו לך לעשות זאת בצורה יותר אפקטיבית.

7. עגן מחדש את הלך הרוח של תושייה, RESOURCE STATE - ועבוד עם העוגן. חזור לנקודה בקו הזמן שלך המייצגת את הזהות העתידית הרצויה שלך. עגן מחדש את המצב המיוצג עם זהות זו. מצב/ הלך רוח זה כוללים את הכוונות החוביות שלך ותחושת המטרה המשותפת של 2 החלקים שלך. המצב/ הלך רוח שאתם מעגנים מחדש הוא בעצם גרסה מורחבת ומועצמת של המצב העתידי הראשוני שעייגנת.

א. החזק את העוגן, זז לנקודה המקדימה את הזהות הפחות מוצלחת. החזק את העוגן, וזז מחוץ לקו הזמן וחזרה לנקודה שהנה בדיוק מאחורי אותו עבר (מוקדמת יותר) שלהזהות הפחות מוצלחת.

ב. הזז את הזהות העתידית המוצלחת שלך לאותה נקודה ופעל כמנטור- מורה דרך. העבר את האני העתידי המוצלח שלך חזרה לקו הזמן שלך לאותה נקודת עבר. תן לאני המוצלח הזה לפעול כמנטור עבורך, באותה נקודת עבר, כמספקת כל תמיכה נדרשת ומשאבים.

ג. קבל את ההדרכה הזו בגוף ראשון-מאוחד- התאחד עם דמות העבר וחווה את אותה נקודה בזמן, תוך קבלת ההדרכה; ההכוונה, והמשאבים מהאני העתידי המוצלח שלך.

ד. קח את המשאבים לנקודה בעתיד, הגורמים לכל אחד מהחלקים בנפרד להכיל את כל המשאבים של 2 החלקים. מקד את הפוקוס שלך על המשאבים של 2 הזהויות ועל השינויים החיוביים שנוצרים עכשיו. לאט זז קדימה בקו הזמן, יחד



עם המשאבים שברשותך, עד שאתם נכנסים לנקודה שיצרתם בעתיד. כך לכל חלק יש בנפרד את כל המשאבים של 2 החלקים בתוכו. שימו לב לכל השינויים שנוצרים בכם מכך שנוצרת האינטגרציה.

8. היכנסו למטא פוזיציה (לרוחב קו הזמן) מהמטא פוזיציה הראשונה שיצרתם. היזכרו במטא פוזיציה שיצרתם מחוץ לקו הזמן שלכם. יצרו מטא פוזיציה חדשה בקצה הנגדי של קו הזמן וכנסו לאותה מטא פוזיציה חדשה.

א. תנו לעצמכם (מהמטא פוזיציה) ול2 החלקים שלכם לצעד יחד; דמיינו את חלקי העבר והעתיד צועדים אחד לקראת השני לאורך קו הזמן, בעוד שאתם זזים מהמטא פוזיציה שלכם לכיוון קו הזמן שלכם באותו קצב של החלקים.

ב. הכניסו את הזהויות לתוככם. כאשר 2 החלקים נפגשים, תיגשו אליהם עם ידיכם ואספו את 2 הזהויות, והכניסו אותם לתוככם.

ג. כנסו לתוך קו הזמן שלכם, והסתכלו קדימה, בגוף ראשון, כך שאתם תופסים ורואים דברים באינטגרציה מלאה של החלקים שלכם כיישות אחת. כנסו לקו הזמן בגוף ראשון-(מאוחד), ואחדו את 2 החלקים לפוזיציה שלכם, כך שאתם מסתכלים קדימה, באינטגרציה מלאה כיישות עשירה אחת.

ד. צעדו קדימה בזמן למצב הרצוי שייצרתם. צעדו קדימה עד שתגיעו לנקודה בה יצרתם את המצב הרצוי. התוצאה הרצויה. 9.בדיקה שימו לב כמו מה זה לחשוב על האמונות בקונפליקט שהתחלתם איתם. אתם אמורים להרגיש בעלי תושייה רבה יותר ומאוחדים יותר מאשר בעבר.

הערות

אם הקונפליקט כולל יותר מ2 חלקים או סוגיות, אתם יכולים לכלול סוגיות אלו או לעשות את האינטגרציה בסדרתיות, כל פעם זוג אחד.



התנהלות בזמן משבר:

אנשים שלוקים באירוע חרדה מאופיינים בד"כ בתסמינים של: עלייה בלחץ הדם, הזעה, רעד, קיפאון, סיוטים, מחשבות טורדניות ועוד.

לרב הסימפטומים המלווים ASR חולפים תוך 48-72 ש' מהאירוע. כאשר הם לא חולפים תוך מספר ימים תגובת הדחק נהפכת להפרעת דחק Acute Stress Disorder-ASD מ מספר ימים ועד 3 שבועות. מעל ל3 שבועות של סימפטומים, האבחנה היא כבר של תסמונת פוסט טראומטית Post Traumatic Stress Disorder-PTSD

ההמלצה המידית תוך כדי ולאחר האירוע היא

- לעודד לעשייה פרקטית כלשהי- בין אם זה לקחת עבור עצמינו את הכוס מים במקום לבקש ממשהו אחר, להרים בעצמינו טלפון ליקירים ועוד.
- לתרגל נשימות עמוקות- הדרך היעילה היא לשאוף פנימה תוך ספירה עד 4, לעצור את הנשימה תוך ספירה עד 4, ולנשוף תוך ספירה עד 4.
- לקבל ולבקש כמה שיותר מידע בסיסי לגבי המצב הכללי, הסביבה המידית והמצב שלי.
- ליצור קשר עם בני משפחה
- ולהשתדל להסיח את דעתנו מהאירוע- בניגוד לפעולה הרווחת- להקשיב לחדשות בכל מדיה אפשרית ולראות תמונות קשות לצפייה.
- אמנם רק כ-10% מהאנשים ימשיכו לסבול מפוסט-טראומה הכוללת מחשבות וזיכרונות הקשורים באירוע המאיים, סיוטי לילה ותחושה שהסכנה למעשה לא חלפה ושהאירוע עדיין חי ומלווה בעוררות גבוהה



ישור עמדות-

ALIGNING PERCEPTUAL POSITIONS

העמדות:

עמדה ראשונה – המקום ממנו אנו חווים אירוע. מסתכלת מהעיניים שלי, שומעת מהאוזניים שלי, ניגשת לתפיסות ותחושות שלי. כשנשאר ים בעמדה הזו כל הזמן נהיים אגוצנטריים ויהירים.

עמדה שנייה – מסתכלים על האירוע מנקודת מבט של האחר באירוע, איך הוא רואה, שומע וחש את הדברים. הבנת החוויה של האחר, השוואה מתוך אמפתיה וחמלה. כאשר משהו כל הזמן בעמדה שנייה הוא תלוי לחלוטין באחר ומבטל את עצמו.

עמדה שלישית – הסתכלות מעמדה אובייקטיבית, "צופה מהצד". כאילו שאני רואה סרט, אני הפרפר על הקיר... כשנמצאים כל הזמן רק בעמדה הזו מנותקים וקרים.

לכל עמדה יתרונות וחסרונות. אם מתרגלים את 3 העמדות משמרים יתרונות ומכחידים חסרונות.

על מנת לתרגל את העמדות באופן נכון, חייבים לשים לב שלכל עמדה יש רק את המידע מהחלקים שלה, מה שכמעט תמיד אינו המצב! למשל הרבה פעמים בעמדה ראשונה יכול להיות שיהיו תחושות ורגשות מקול של משהו אחר (עמדה שנייה).

בעמדה שלישית יכול להיות שיהיה רגש או שפיטה עצמית (השייכים לעמדה הראשונה). ואז אין אובייקטיביות. חוסר סדר זה יוצר בלבול

יישור עמדות- הנו תהליך הממקסם את היכולת שלנו להשתמש בכל עמדה ככלי היוצר בהירות על האמת העצמית שלנו (עמדה ראשונה) אמפתיה אל האחר (עמדה שנייה)

וחוכמה אובייקטיבית (עמדה שלישית).

אנו מבצעים זאת ע"י מתן אישור לאספקטים השונים בחוויה שלנו- מה שאנחנו שומעים, רואים או מרגישים- לקבל את המיקום הנכון והמתאים להם. זהו תהליך מבני טהור ללא תוכן.

התהליך יוצר גבולות ברורים יותר, כבוד גדול יותר לעצמי ולאחר, מעצים משאבים, יותר אפשרויות, הלימה וחוכמה.

הערה: בזמן התהליך תמיד להיות בחדות חושים ולשים לב לשפת הגוף, הראפור והאינטראקציה.



תהליך יישור עמדות:

1. בחר מערכת יחסים מורכבת לעבוד איתה:
א. בחר אירוע אשר חווית בה קושי- בינך ובין אדם יחיד נוסף, שבה תרצה להיות יותר משאבי. לתרגול הראשון של התהליך בחר אירוע שהנו אינטנסיבי במידה מתונה.
ב. שחזר את האירוע בדימיון... שים לב איך אתה תופס את האירוע ואיך אתה מגיב לו, עכשיו, לפני כל שינוי.

שים לב איפה אתה מדמיין את האדם האחר, המילים שאתה אומר, ושהאדם השני אומר, וכל דיבור פנימי בינך לבין עצמך, והאם אתה רואה אותם באופן דומה/ שווה..

3. בחן עמדה שלישית.

- בחן מה אתה רואה מעמדה שלישית
- א. האם אתה רואה אותך והאדם השני באירוע- בתוך הזכרון? (אם אתה רואה רק את האדם השני צא החוצה צעד אחד כך שתוכל לראות גם אותך וגם אותו).
 - ב. סמן בדיוק איפה 2 האנשים (אתה והאדם השני) במרחב האישי שלך באופן מדויק. האם משהו קרוב יותר אליך בעמדה השלישית? האם הם עומדים באופן סימטרי מימנך ומשמאלך? או האם אחד מהם רחוק יותר?
 - ג. האם הם בגובה העיניים אחד מהשני או האם אתה מסתכל למעלה או למטה אל אחד מהם?
 - ד. כצופה האם אתה מסתכל מתוך העיניים שלך או קצת שונה, מלמעלה, למטה, מהצדדים...
 - ה. תאר בקצרה עד כמה אתה רואה דברים באופן בהיר? בחן מה אתה שומע מעמדה שלישית

קולות חיצוניים

- א. כצופה, האם אתה שומע את 2 הקולות? של עצמך ושל האחר?
- ב. מאיפה כל קול מגיע?
- ג. איפה " נקודת ההקשבה" שלך? האם הקולות נכנסים לתוך האוזניים שלך או מקום אחר?
- קולות פנימיים
- ד. כצופה, האם יש לך קול פנימי?
- ה. מאיפה הקול בוקע?
- ו. מה הוא אומר? תן דוגמא למשפט או שניים..שימו לב באיזה כינויי גוף הוא משתמש (הוא, היא, אני)..

ז. שים לב לטונאליות האם היא שלך או של מישהו אחר?
ח. האם אתה ער לקולות נוספים מביעים עמדה? אם כן חזור על ה-ז שוב על כל קול.

בחן מה אתה חש/ מרגיש
א. כצופה תאר בקצרה את תחושותייך...
ב. איפה הרגשות ממוקמים
ג. האם הם ממורכזים בגוף או האם הם מחוץ למרכז.
ד. האם אתה חש שכל התחושות והרגשות הם שלך כצופה? או האם חלק שייכים למישהו אחר?
ה. שים לב איפה מרכז הכובד שלך ממוקם.

יישור עמדה שלישי- בקלות לא בכפייה.

יישור מראות
א. תן לעצמך ולאחר לזוז למרחק שווה ממך.
ב. אמן את האחר לעצמך מצד שמאל וימין למרכז שלך.
ג. תן לאחר ולעצמך להיות בגובה העיניים שלך ואחד של השני.
ד. בזמן שאתה צופה בעצמך ובאחר תן לנקודת המבט שלך לזוז ישר לתוך העיניים שלך.

יישור קולות
קולות חיצוניים
א. תקשיב לקולות הבוקעים מעצמך והאחר מתוך הפה שלהם.
ב. תן לנקודת ההקשבה לזוז בדיוק לאוזניים שלך.
קולות פנימיים/ צלילים פנימיים
ג. אם הקול הוא קול הצופה שלך תן לו לצוף לתוך אזור הקול של עצמך (חזה עליון, גרון ופה) ואפשר לשינויים ספונטניים לקרות. תן לקול הצופה שלך לתאר את האירוע תוך שימוש בכינויי גוף הוא, היא, או הם או שמות האנשים בהם אתה צופה. תן דוגמא למשפט או שניים (לצורך בירור ניטרליות).
ד. אם הקול של מישהו אחר, תן לכל אספקט של הקול הזה שהוא שלך באמת, לזרום לתוך אזור הקול שלך, ותן לכל אספקט של הקול ששיך לאחר, עמדה ראשונה או שנייה לחזור אליהם. (אם יש קולות נוספים חזור על צעדים ג-ד)

יישור תחושות ורגשות
א. הזמן את הלא מודע שלך לאסוף את כל התחושות שזיכו. לעמדה ראשונה, שנייה או מישהו אחר ותן להם לזרום חזרה למקום השתייכותם.
ב. שים לב לתחושות ומשאבים של הצופה שבאופן אוטומטי נכנסים לגוף שלך.



- ג. הרשה לרגשות שלך להתרכז בתוך הגוף.
ד. הרשה למרכז כובד המשקל שלך להתרכז בגוף שלך.

3. הכללת עמדה שלישית- צופה

- א. האם היית רוצה שעמדה שלישית מיושרת זו תהיה זמינה לך באירועים אחרים?
(אם התשובה "כן" המשך, אם התשובה "לא" עוד לא נעשה יישור מלא ויש לחזור אחורה לצעדים ולבדוק).
ב. תן ללא מודע שלך לשנן ולזכור את העמדה השלישית הזו של הצופה, כך שהיא תהיה זמינה לך בקלות מתי שתרצה.
ג. תאפשר ללא מודע שלך לשים לב מתי ואיפה בעתיד עמדת צופה בהירה זו תהיה יעילה עבורך כך שתוכל באופן אוטומטי להיכנס לחוויה הזו בכל זמן שתרצה בעתיד.

חזור על כל הצעדים:

1. בעמדה ראשונה- עצמי- כשאתה נכנס לתוך הגוף שלך, רואה רק את האדם השני, שומע את הקולות הפנימיים שלך מתוכך ואת שלו חיצוניים וחש את התחושות שלך.
בחן מראות
א. צעד לתוך הגוף שלך, כך שאתה רואה רק את האדם השני...
ב. אנא הראה בידך איפה אתה רואה את האדם השני במרחב האישי שלך.
ג. האם אדם השני בגובה העיניים שלך? אם האם הם מעל או מתחת?
ד. מאיפה בדיוק אתה רואה? האם אתה רואה בדיוק מתוך העיניים שלך? או האם נקודת המבט שלך הנה נוטה קצת לצד מסוים או למעלה/ למטה?
ה. עד כמה בהירה הראייה שלך את האדם השני?
בחן קולות
קולות חיצוניים
א. האם אתה שומע הן את הקול שלך והן את הקול של האדם השני?
ב. מאיפה כל קול בא?
ג. איפה נמצאת נקודת ההקשבה שלך? האם הקול מגיע ישר לתוך האוזניים שלך? או למקום אחר?
קול פנימי
ד. שים לב לקולות פנימיים.
ה. מאיפה הקול הפנימי מדבר?
ו. מה הוא אומר? אמור משפט או שניים כדוגמה. (שים לב כאילו כינויי גוף הקול הפנימי משתמש: הוא, היא, אני, הם...) ...
ז. האם זה הקול שלך או של מישהו אחר?

ח. האם אתה ער לקולות פנימיים נוספים? (אם כן חזור על צעדים ה-ז).

בחן תחושות/ רגשות

א. תאר את תחושותייך בקצרה.

ב. איפה הם ממוקמים?

ג. האם הם ממורכזים באופן מדויק בגוף שלך?

ד. האם אתה חש שכל הרגשות הללו שלך? או האם חלק או כל הרגשות הללו

שייכים למישהו אחר?

ה. האם אתה חש שנתת רגשות שהם בעצם שלך לאדם השני או למישהו אחר?

ו. חוש איפה מרכז כובד המשקל שלך נמצא.

2. יישור עמדה ראשונה- עצמי

יישור מראות

א. הרשה לנקודת המבט שלך לזוז בדיוק לתוך עינייך הפיזיים.

ב. ראה את האדם השני בגובה העיניים. אם הם פיזית גבוהים או נמוכים יותר לא

צריך לערוך שינויים אך אתה יכול לקבל תחושה של להסתכל עליהם מגובה

העיניים.

יישור קולות

קולות חיצוניים

א. שמע את הקול של האחר בוקע מתוכו.

ב. שמע את מה שאתה אור באופן ברור מתוך הפה שלך.

ג. תן לנקודת ההקשבה שלך לזוז ישירות לתוך האוזניים הפיזיות שלך.

קולות פנימיים

ד. תן לקול הפנימי שלך לרחף לתוך אזור הקול שלך.

ה. תן לקול הפנימי שלך לתאר את הארוע תוך שימוש ב"אני ו"אתה" לדוגמה: אני

רואה- _____

אני שומע _____ אני מרגיש _____ (אומר את האמת הפנימית שלך)

ו. תן לכל האספקטים הללו של הקול שלך לרחף בחזרה לתוכך- לתוך החזה, הגרון

או כל מקום שאליו הוא שייך. ובו בזמן תן לכל האספקטים של הקול שאינם

שייכים לך לחזור חזרה לאדם השני או למי שהם שייכים אליו. (אם יש עוד קולות,

חזור על צעדים ד-ו.)

יישור תחושות ורגשות

א. הזמן את הלא מודע שלך לאסוף כל תחושה ששייכת לאדם השני או כל אחד

אחר, ואפשר לתחושות הללו לרחף באופן טבעי לכל מי שהם שייכים אליו.

ב. שים לב איך אתה יכול להרשות לתחושות של עצמך למלא אותך באופן מלא

יותר.

ג. עכשיו אתה יכול לחוש האם יש איזה שהן תחושות ששייכות לך שנתת למישהו



אחר . אם כן הרשה להם לרחף חזרה אלייך.
ד. הרשה לתחושות שלך להיות ממורכזים בתוך כל הגוף שלך.
ה. הרשה למרכז כובד המשקל שלך לרחף לתוך מרכז הגוף שלך.

3. הכללת עמדה ראשונה

א. האם אתה מעוניין שעמדה ראשונה זו תהיה זמינה לך באירועים אחרים? (אם כן המשך הלאה, אם לא חזור ובדוק, היישור לא הסתיים.)
ב. שים לב איך זה לחוות את הזיכרון כך, לראות בדיוק מהעיניים שלך, לשמוע בדיוק מהאוזניים שלך, לשמוע את הקול שלך מתוך אזור הקול שלך ולחוש את התחושות שלך ממורכזות בגוף שלך.
תן ללא מודע שלך לשנן ולזכור את כל הפרטים של עמדה ראשונה זו, והפוך אותה לזמינה עבורך בזיכרונות עבר מתאימים. כמובן שזיכרונות שונים יהיו בעלי תכנים שונים, ההכללה היא על איך אתה תופס את הזיכרונות ונוכח בהם.
ג. אפשר ללא מודע שלך להבחין מתי ואיפה בעתיד העמדה הראשונה הנקייה הזו תעזור לך.

1. חזור על התרגיל בעמדה שנייה- חזור לעמדת צופה לאחר שהיית בעמדה שלך ומתוך עמדת הצופה היכנס לעמדת האחר- עמדה שנייה על מנת לאסוף מידע.
שים לב איך זה להיות האדם השני. לראות, לשמוע ולהרגיש את מה שהוא מרגיש. אתה יכול לבחור להישאר או לצאת מתוך העמדה הזו מתי שאתה רוצה. שים לב איך אתה נראה/ נשמע מתוך האדם השני. (אין צורך ביישור עמדה זו.)

2. הכללה:

חזור לעמדה שלישית, ומתוכה הבא את כל הידע וחוכמה של עמדה שנייה ושלישית לתוכך בעמדה ראשונה מתוך כבוד עצום אלייך ולאחר. אתה יכול לבחור לעזוב את החוויה מעמדה ראשונה או שלישית לפי מה שמשאבי יותר עבורך.
שים עצמך באירועים נוספים עם האדם הזה ובחן מה קורה כשאתה זו בקלות בין העמדות. כשאתה חושב על האירועים הללו עכשיו, מה שונה?
שים עצמך האירועים עתידיים עם האדם הזה ובחן מה קורה כשאתה זו בקלות בין העמדות. אילו שינויים נוצרים?

בנלפ ההומניסטי קיימות גם:

העמדה הרביעית- הסתכלות על הדברים מראיית הסביבה שלי, המשפחה המורחבת שלי, הבניין שלי

והעמדה החמישית- הסתכלות מתוך היקום, הבנה שיש בתוכי אנרגיית אור ואהבה אשר מופצת לכל היקום ומופצת מתוך היקום ומתוכה אני רואה שומעת ומרגישה. גם אם אדם לא מתחבר לעמדה החמישית הרוחנית, ניתן לבקש ממנו לשים בצד את ההתנגדויות רק לצורך התרגול.



יישור העמדות נעשה על 3 העמדות הראשונות אך ניתן לעשות את התהליך גם על עמדה רביעית וחמישית, והנו מאוד חשוב ליצירת עוגנים מתאימים, מצבים משאביים, ועבודה תהליכית יעילה.

העברה – מטופל מרגיש ומשליך על המטפל. כשזה קורה בחדר, חשוב להבין שזה דפוס התנהגות שעולה בעולמו ולא משהו אישי נגד המטפל.

העברה נגדית – כשהמטופל לחץ על טריגר אצל המטפל במקום לא פתור! חובה לשים דגש על העברות והעברות נגדיות כדי שהטיפול יצליח.

5 פרדיגמות ו10 פוזיציות:

תוקפן – קורבן

קורבן – תוקפן

מציל – זקוק להצלה

אמא לא קיימת – ילד מוזנח

מפתה – מפותה

מאמין – מכחיש





מבוגר בריא מגיע לראשונה לטיפול



כדי לשבור את המעגל, חשוב מאוד לדבר על מה שקורה בחדר. להיות בחדות חושים ובעקיבה, לדעת לזהות את העברה ואת הדפוס ולא את הסיפור.



תרפיה צחוק

מרצה: נילי דרור האלה

3 דק' של צחוק ללא סיבה.

איפה שנגמרות המילים מתחיל הביטוי הרגשי:

1. מאפשרים לרגש הכואב לעלות

2. לקבל פרספקטיבה חדשה על מה שקורה

3. ליישור מילים – מה נרשנו עליו ליישור?

**אם אני יכול לשחק עם הכאב שלי.... אז
אני יכול לצחוק ! צ'רלי צ'אפלין**

יתרונות של תרפיה צחוק:

פיזי – אנדרופין : מרפה שרירים, מרגיע ומשחרר

נפשי – סרטונין

מנטאלי – אנטי דיכאוני טבעי

רוחני – אנדרופין = מורפיום ויותר חזק

קהילתי – מחבר, מלכד

6. דק' צחוק = שעת מכון כושר!

15 דק' צחוק = 6 שעות שינה

בזמן צחוק, מוזרם חמצן לכל הגוף והמח, מה שמשפר את הזיכרון.

"אם את אומללה לפחות תיהני מזה"

חסם מנטאלי : בן אדם צוחק ללא סיבה – "מפגר"



אם נצחק היום – מחר יקרה אסון

המטופל עובר קושי גדול – מה פתאום לצחוק?

חסם רגשי: אני צוחק על אנשים כדי להנמיך אותם ולהרגיש טוב עם עצמי.

אם צחקתי ביום הזכרון והענישו אותי – אדכא את הצחוק

אם הובכתי בזמן צחוק (נוד, נזלת וכו') – אדכא את הצחוק

אם הבכי חסום קרוב לודאי שגם הצחוק

צחוק משחרר :

המכניקה של הצחוק ☺

המפתח = החיוך

הסטרטר = התנעה

המנוע = הצחוק המתגלגל

הדינמיקה של הרגשות:

טריגר לוחץ על כפתור העונג או הכאב. כאשר נלחץ כפתור הכאב, גוף הכאב נכנס לפעולה.

כיצד גוף הכאב מורכב?

בושה – אני לא מספיק טובה! – שחרור ע"י דיבור או שיתוף

אשמה – עשיתי משהו לא בסדר – אשמה אמיתית! לקחת אחריות.

כעס – מתפרק ע"י צעקה

פחד ושעמום – מתפרקים ע"י צחוק

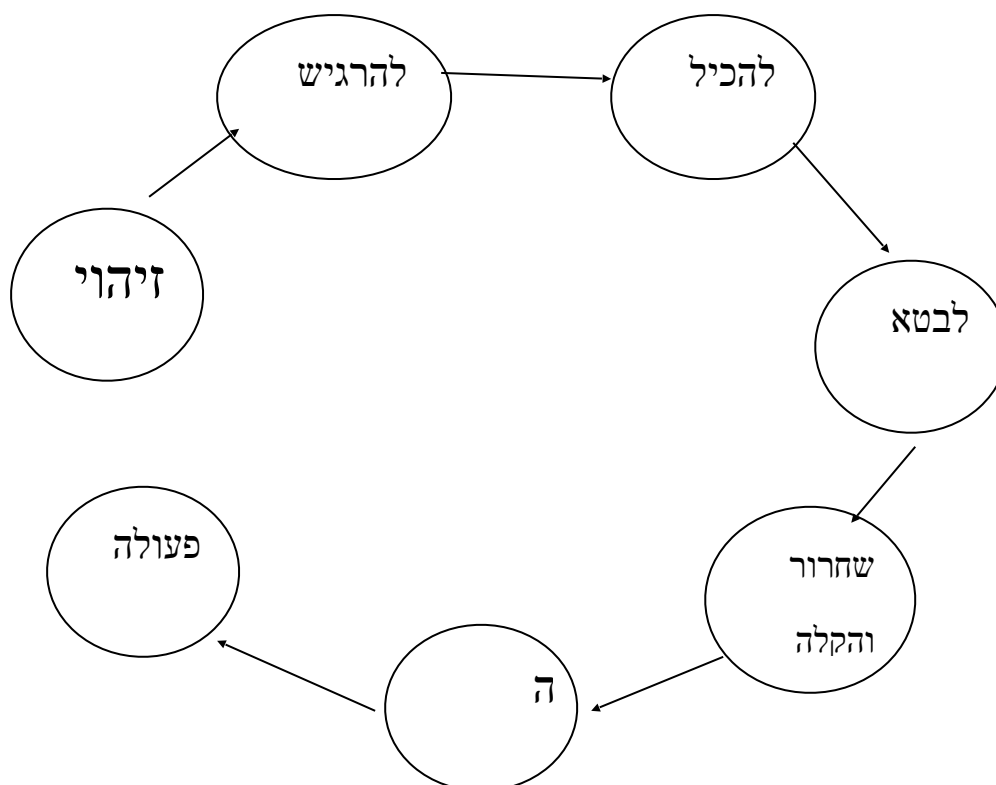
עצב – מתפרק ע"י בכי



הרמת קול שמה גבול – לא שמעת? עדיין לא שמעת? אני צועקת! עכשיו בטוח תשמע. צעקות הן לא נעימות אבל הן אמורות להאיר צד שני לפעולה.

מעגל הרגשות והפעולה:

- א. זיהוי הרגש הכואב
- ב. להרגיש את הרגש
- ג. להכיל את הרגש
- ד. לבטא את הרגש
- ה. שחרור הרגש והקלה
- ו. הבנת הרגש אצלי
- ז. לנקוט בפעולה





שאלון – תרפיה צחוק

1. מה את אוהבת בצחוק שלך?
2. מה את לא אוהבת בצחוק שלך?
3. מה את אוהבת בצחוק של אחרים?
4. מה את לא אוהבת בצחוק של אחרים?
5. מה את אוהבת בצחוק של ילדים?
6. מה את לא אוהבת בצחוק של ילדים?
7. כיצד התייחסו לצחוק במשפחה שלך?
8. כיצד מתייחסים לצחוק במשפחה שלך היום?
9. כיצד את מתייחסת לצחוק של אחרים?
10. איך את מרגישה שצוחקים בסביבתך?
11. איך את מרגישה כשאת צוחקת בסביבתם של אחרים?
12. מהם הזיכרונות החיוביים שיש לך מחוויות של צחוק?
13. מהם הזיכרונות השליליים שיש לך מחוויות של צחוק?
14. מה לימדו אותך אודות צחוק?
15. מה גורם לך לצחוק היום?
16. עד כמה את מרשה לעצמך היום לצחוק באופן חופשי?
17. מה לדעתך מונע ממך היום לצחוק באופן חופשי?
18. מה לדעתך יאפשר לך היום לצחוק באופן חופשי?

אילו אמונות מגבילות וחוסמות צחוק גילית אודות עצמך?



האמונות המנטליות שחוסמות את הצחוק שלי הן: _____

האמונות הרגשיות שחוסמות את הצחוק שלי הן: _____

האמונות הגופניות שחוסמות את הצחוק שלי הן: _____

19. האמונות התרבותיות / חברתיות שחוסמות את הצחוק שלי
הן: _____



כשהדיכאון משתלט

מתחילים עם התרופות... /SSRI/SNRI

הכל אותו דבר, תרופות מקלות.

הקלה על סבל הנה מטרה ראויה ביותר.

אבל תרופות גם ממסכות... ואז הטיפול נהיה עוד יותר איטי.

ראשית חשוב לדעת.

שבמקרים מסוימים צריך לצאת מהקליניקה. כן, כן

לעשות מפגש בים, בפארק, להזכיר למטופל את ההנאות הקטנות.

לאחר מכן לעשות רשימה של דברים קטנים שעוזרים...

ולעשות גם אותם.

לשלב בין מעשים של הנאה למעשים של תועלת

למשל: מקלחת טובה.

להחליף מצעים במיטה.

להתחיל מדברים קטנים- כי דברים שלנו נראים שגרתיים

לאדם במצוקה נראים כמו הר.

ולהתחיל להכניס לכל יום מעשה של הנאה ומעשה של תועלת.

לצורך זיהוי הרמות הניורולוגיות שלכם, ויישור קו הבריאות, להלן תרגיל יישומי:
תזכרו בפעם שהרגשתם מאוד בריאים, ותוך כדי חשבו על השאלות הבאות...

סביבה:

איפה היית?

אילו אנשים נמצאים סביבך?

איזו עונה?

אילו מערכות יחסים היו חשובות לך אז?

התנהגות:

מה עשית?

יכולות:

אילו כישורים היו לך אז?

אמונות:

מה האמנת על הבריאות שלך?

האם זה היה מצב טבעי?

מה היה יכול לעצור אותך מלהיות בריא?

זהות:

כמו מה זה להיות אדם בריא?

מהי משימתך בחיים?

מעבר לזהות:

חשוב איך אתה מחובר לכל היצורים החיים האחרים.

בחלק של מעבר לזהות יש עבודה עם החלק הבריא שלנו.



סכמה תרפיה

שאלון ל "מגן המנהל"

- מה היית רוצה שיחשבו על___ (שם המטופל),
- איך היית רוצה שיתנהג?
- מה לא היית רוצה שיחשבו על___?
- מה לא היית רוצה שיעשה?
- האם יש חלקים ב___ שמסכנים אותו?
- מה הוא רוצה להשיג?
- מה אתה חושב עליו?
- מה אתה מרגיש כלפיו?
- מתי התחלת להיות בקשר עם ?
- מה היית רוצה לעשות עבור?
- איך אתה נראה? (האם בכלל מדובר בזכר או נקבה כי בכולנו יש את כל החלקים).
- מה המטרה שלך?
- ולומר: "בהמשך אנו נרצה להביא לחדר את החלקים השונים של___, על מנת שנוכל לעזור ולהגיע ליעדים, להכיר אותו יותר טוב, ואנו מבקשים את אישורך לעבוד עם החלקים השונים?"
- יכול להיות שבשלב מסוים תחשוב שהסיטואציה מורכבת ותרצה להגיב אז אנחנו נאפשר לך לעשות זאת בשלב המתאים, בסדר?
- וכך בעצם לעקוף את בעיית השליטה ולקבל הסכמה מהמגן המנהל לעבוד עם כל החלקים. (גבריאלי, א. 2006)



עבודה עם האמונות המגבילות:

CONFLICTING BELIEFS- PARTS INTEGRATION

אמונות היוצרות קונפליקט- אמונות נוגדות יכולות להוביל להרס עצמי, וחוסר השגת מטרות, בנוסף לכך שהם מחבלות בכל מערכת יחסים. על כן חשוב לפתור אותם. תהליך זה מאפשר לסדר את האמונות, וליצור סינרגיה (Shlomo, 2010, Vaknin).

1. בחר סיטואציה של אמונות נוגדות:

א. הסתכל על הסוגיות בחייך, ובחר סוגיה בה יש לך אמונות נוגדות, הצהר באופן הספציפי ביותר מהי כל אמונה. יכול להיות שאחת האמונות הנה לא רציונאלית, ותרגיש מובך לומר אותה בקול רם, זהו דבר טבעי.

ב. הצהר על האמונות באופן הספציפי ביותר בנוסח הבא: החל מלומר: "אני מאמין ש _____ ובאותו זמן אני מאמין ש _____" אמור כל אמונה, אי רציונאלית ככל שתהיה ללא צנזורה או שינוי שלה. ככל שהיא יותר אי רציונאלית- כך יותר טוב.

2. זהה את התוצאה האידיאלית לסוגיה זו:

א. זהה כל תוצאה אידיאלית עתידית לסוגיה, ומסגרת הזמן עבורה. התוצאה הטובה ביותר למטרה זו, היא אותה תוצאה שאחת האמונות מפריעה להיווצרות שלה. בחר זמן טוב בעתיד שבה התוצאה האידיאלית תתגשם.

ב. עגן את המצב, והוסף הלכי רוח של תושייה. דמיין שאתה צועד לתוך אותה נקודה בעתיד. כמו מה אתה מרגיש? כאדם שחווה את התוצאה הרצויה? אילו שינויים נוספים אתה חווה? שים לב לתחושה כאשר האמונה המוצלחת יותר משוחררת לגמרי, וניתנת למימוש. ממוקדת ומושגת. בחר טריגר למצב זה ועגן אותו.

ג. דמיין על אילו מכשולים התגברת על מנת להשיג את התוצאה; עכשיו הסתכל אחורה ובחן על אילו מכשולים התגברת על מנת להגיע להצלחה בנקודת הזמן הזו.

ד. זהה את נקודת הזמן המקורים בו החלו המכשולים להיווצר "עכשיו לך אחורה יותר בזמן לנקודה הראשונה, או נקודות הזמן השונות שבהם נוצרו המכשולים. דמיין את עצמך צועד אחורה לנקודת הזמן המשמעותית ביותר, ושים לב לתחושה כשהאמונה הפחות מוצלחת מתעצמת ומתגברת ופעילה באותה נקודת זמן.

לחלקינו זה יותר נכון להסתכל על תקופה בה מספר דפוסים שליליים נוצרו, נכנסו לפוקוס והופעלו, לאמונה שניתן לבטאה במילים. היסטוריה של דפוס התעללות או הזנחה, בעיות התפתחותיות, התמכרויות לסמים, קשיים כרוניים כגון ADD, נפילה גדולה בקריירה, או מערכת יחסים הרסנית אשר שברה את ההערכה העצמית שלך במשך הזמן יכולה להיות תמה. אתם יכולים לזהות נקודה שבה האמונה המגבילה או הדיספונקציונאלית והפיזיולוגיה שלה נוצרו כמצב מזוהה. הנקודה בה הדברים היו בכי רע וזה היה קשה לראות תוצאה חיובית. זהו זמן טוב לבחור לציין אותה על קו הזמן שלך. ה. שימו לב ל קוטביות שנוצרה בין 2 האמונות: שימו לב איך האמונה המוצלחת העתידית, והאמונה הפחות מוצלחת מהעבר יוצרות 2 אלמנטים מנוגדים, כגון היגיון מול רגש או רציונאליות מול אינטואיציה, אמונות ילדותיות מול אמונות בוגרות. וכו'. לדוגמא: האמונה: "אני לא יכול להצליח, או אנשים מצפים ליותר מדי ממני, "לעומת: "אני צומח ומונע מאתגרים משמעותיים ונהנה לבטא את הרצון שלי להצליח". ניתן לחלקם למניעים של בטחון ומניעת מבוכה מול הרפתקנות וסיכון.

1. זהה את 2 האמונות כחלקים עם הלכי רוח. שים לב לביטוי הפיזיולוגי השונה של כל אמונה בקונפליקט. דפוס המחשבה שלך, תחושות רגשיות, וכל פיזיולוגיה אחרת המבטאת את 2 המצבים בקונפליקט.

2. שים דגש מיוחד לא-סימטריה בתחושות או בשפת הגוף כגון מחוות שתבצע אחרת ב2 המצבים הללו. חשוב עליהם כשני "חלקים" לתהליך זה.

3. היכנס לתוך מטא פוזיציה-מבט על. בחר מטא פוזיציה ממוקמת מחוץ לקו הזמן שלך ומנותקת מהאמונות והזהויות, היכנס לפוזיציה הזו.

4. עורר את האמונות המנוגדות מעוררות המחלוקת ותן לכל חלק לבטא את האמונה שלו ביחס לחלק השני. סביר להניח שהם יביעו חוסר אמון, גועל, וטענות שיפוטיות אחרות. א. תן לחלקים להיות אחד מול השני. שימו לב איך דבר זה משנה את התפיסה של כל חלק ומשנה אותה. אולי תשים לב למשל שהחלק העתידי יכול לראות את החלק מהעבר כמגיב לשיפוט לא הולם ע"י בוגרים אשר כילד ניסית בכל מאודך להימנע מהם. דבר זה רומז על חלק אשר צריך עזרה בחשיפת וגילוי הפוטנציאל שלו, יותר מאשר חלק שהוא מגעיל או מאיים על הצלחה. ב. זהה את המניעים החיוביים של כל חלק. הנמצאים בבסיס. תן לכל חלק להבין את הכוונות החיוביות של החלק האחר.

5. זהה את המטרה המשותפת של החלקים. בעודך עדיין במטה פוזיציה, זהה את המטרה המשותפת שיש לחלקים אלו לפי הערכים הגבוהים ביותר שלך. לדוגמא: השגת הצלחה ע"י תכנון מוקדם ואסטרטגיות אפקטיביות. דוגמא זו מכילה את המהות החיובית של 2 החלקים.



6. חשוב על המשאבים של כל חלק אשר יכולים לעזור ליצור את העתיד החיובי. חשבו על המשאבים, היכולות והתפקידים שכל חלק יכול להציע, ואשר יכולים לעזור בהשגת העתיד החיובי אשר בחנת כבר בתהליך זה. בחינת המוטיבציות החיוביות והמטרה המשותפת של 2 החלקים יכולים לעזור במציאת משאבים ותפקידים נוספים שיש ל-2 החלקים. לדוגמא: הסנריו העתידי ישען על הכישורים האנאליטיים שלך וכן על התשוקה שלך לאלמנטים המשמעותיים ביותר של התוצאה החיובית והדרך לתוצאה הזו.

א. קבל הסכמה מהחלקים לעבוד ביחד. השג הסכמה אקולוגית איתנה מ-2 החלקים לאחד את המשאבים שלהם ולהשיג את המטרה המשותפת שלהם. אתה כבר עשית הרמוניה בין המשאבים של 2 החלקים, כך שהחלקים אשר היו בקונפליקט מוכנים ובשלים ליישור קו חדש ועוצמתית.

ב. עבוד עם אמונות מגבילות עמוקות יותר לפי הצורך. זוהי הנקודה בה אתם עשויים לגלות אמונות מגבילות אשר הנם אפילו עמוקים יותר, או מוזנחות יותר מאשר אלו אשר חשפת עד כה. אם יש מומנטום טוב בתהליך הנוכחי, תהיה אפשרות לשפר ולעדכן את האמונות הללו. אם הם אמונות מאתגרות, אולי תרצו לחשוף אותם לתהליך זה מהשלב הראשון בשלב אחר. העוגנים שיצרת יעזרו לך לעשות זאת בצורה יותר אפקטיבית.

7. עגן מחדש את הלך הרוח של תושייה, RESOURCE STATE - ועבוד עם העוגן. חזור לנקודה בקו הזמן שלך המייצגת את הזהות העתידית הרצויה שלך. עגן מחדש את המצב המיוצג עם זהות זו. מצב/ הלך רוח זה כוללים את הכוונות החיוביות שלך ותחושת המטרה המשותפת של 2 החלקים שלך. המצב/ הלך רוח שאתם מעגנים מחדש הוא בעצם גרסה מורחבת ומועצמת של המצב העתידי הראשוני שעגנת.

א. החזק את העוגן, זו לנקודה המקדימה את הזהות הפחות מוצלחת. החזק את העוגן, וזו מחוץ לקו הזמן וחזרה לנקודה שהנה בדיוק מאחורי אותו עבר (מוקדמת יותר) שלהזהות הפחות מוצלחת.

ב. הזז את הזהות העתידית המוצלחת שלך לאותה נקודה ופעל כמנטור- מורה דרך. העבר את האני העתידי המוצלח שלך חזרה לקו הזמן שלך לאותה נקודת עבר. תן לאני המוצלח הזה לפעול כמנטור עבורך, באותה נקודת עבר, כמספקת כל תמיכה נדרשת ומשאבים.



ג. קבל את ההדרכה הזו בגוף ראשון-מאוחד- התאחד עם דמות העבר וחווה את אותה נקודה בזמן, תוך קבלת ההדרכה; ההכוונה, והמשאבים מהאני העתידי המוצלח שלך.

ד. קח את המשאבים לנקודה בעתיד, הגורמים לכל אחד מהחלקים בנפרד להכיל את כל המשאבים של 2 החלקים. מקד את הפוקוס שלך על המשאבים של 2 הזהויות ועל השינויים החיוביים שנוצרים עכשיו. לאט זז קדימה בקו הזמן, יחד עם המשאבים שברשותך, עד שאתם נכנסים לנקודה שיצרתם בעתיד.

כך לכל חלק יש בנפרד את כל המשאבים של 2 החלקים בתוכו. שימו לב לכל השינויים שנוצרים בכם מכך שנוצרת האינטגרציה.

8. היכנסו למטא פוזיציה (לרוחב קו הזמן) מהמטא פוזיציה הראשונה שיצרתם. היזכרו במטא פוזיציה שיצרתם מחוץ לקו הזמן שלכם. יצרו מטא פוזיציה חדשה בקצה הנגדי של קו הזמן וכנסו לאותה מטא פוזיציה חדשה.

א. תנו לעצמכם (מהמטא פוזיציה) ול2 החלקים שלכם לצעד יחד; דמיינו את חלקי העבר והעתיד צועדים אחד לקראת השני לאורך קו הזמן, בעוד שאתם זזים מהמטא פוזיציה שלכם לכיוון קו הזמן שלכם באותו קצב של החלקים.

ב. הכניסו את הזהויות לתוככם. כאשר 2 החלקים נפגשים, תיגשו אליהם עם ידיכם ואספו את 2 הזהויות, והכניסו אותם לתוככם.

ג. כנסו לתוך קו הזמן שלכם, והסתכלו קדימה, בגוף ראשון, כך שאתם תופסים ורואים דברים באינטגרציה מלאה של החלקים שלכם כישויות אחת. כנסו לקו הזמן בגוף ראשון-(מאוחד), ואחדו את 2 החלקים לפוזיציה שלכם, כך שאתם מסתכלים קדימה, באינטגרציה מלאה כישויות עשירה אחת.

ד. צעדו קדימה בזמן למצב הרצוי שייצרתם. צעדו קדימה עד שתגיעו לנקודה בה יצרתם את המצב הרצוי. התוצאה הרצויה. 9. בדיקה שימו לב כמו מה זה לחשוב על האמונות בקונפליקט שהתחלתם איתם. אתם אמורים להרגיש בעלי תושייה רבה יותר ומאוחדים יותר מאשר בעבר.

הערות

אם הקונפליקט כולל יותר מ2 חלקים או סוגיות, אתם יכולים לכלול סוגיות אלו או לעשות את האינטגרציה בסדרתיות, כל פעם זוג אחד.



שאלה שצריכה להישאל :

האם בטוח לך כאן איתי

פתרון קונפליקט בין החלקים

RESOLVING INTERNAL CONFLICTS

כאשר ישנה בעיה של חילוקי דעות בין החלקים הפנימיים שלנו, אני נאבקים בעצמנו, לעשות או לא לעשות משהו ואנו נכנסים למצב של ווכחנות ודחיינות עם עצמנו, תהליך זה יעזור עם הבעיה:

שלב 1 הקונפליקט – בחרו קונפליקט אישי.

שלב 2 זיכרון – העלו זיכרון בו חוויתם את הזיכרון הנ"ל ובחנו אותו מנקודת מבט של הצופה – המופרד.

שלב 3 קחו צד – הכנסו לנקודת מבט בגוף ראשון- מאוחד עם חלק אחד של הקונפליקט והכנסו לחוויה. שימו לב מה עולה בשלב זה. כעת בחנו באותו אופן את הצד השני בקונפליקט.

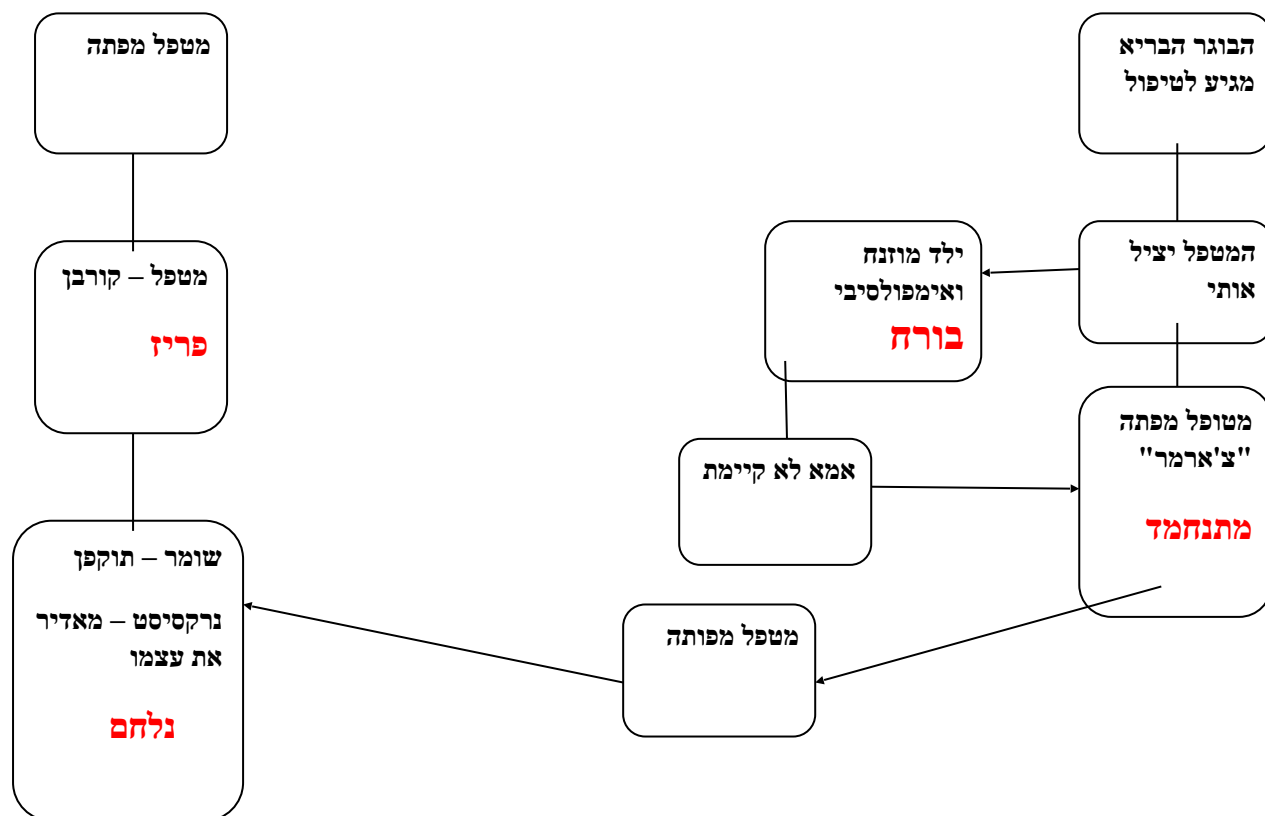
שלב 4 כוונה חיובית – כשאתם עדיין באותו צד , בקשו מהצד השני לבטא את כל הכוונות החיוביות שלו כולל אמונה ומטרה שהוא יכול לשתף.

שלב 5 החלף – כעת הכנס לצד השני של הקונפליקט וחזור על פעולות 3 ו 4.

שלב 6 חזור – חזור על התהליך עד שלשני הצדדים יש הבנה מלאה אחד לצד של השני. יש לוודא שלתהליך נכנסו אמונות, ערכים ואובייקטים.

שלב 7 מטא פוזיציה – זוז לנקודת מבט מטא (מעל החלקים) בקש מהחלקים להציע פתרונות שיספקו את שני החלקים. עורר חששות ובדוק תגובות אקולוגיות. עשו "סערת מוחות" כדי להגיע לאוסף רעיונות טוב.

שלב 8 חלק חדש – דמיינו עתיד עם חלק זה כיוצר תוצאה עבורך. חיזרו על תהליך זה בהתאם לצורך ובידקו כל תגובה אקולוגית או בעיה. בדקו תוצאה בחיים האמיתיים.



שומר- מעניש

מגן – מנהיג

הורה מעניש

ילד מוזנח

ילד בודד

ילד אימפולסיבי

ילד נטוש



לאדם טראומטי יש מקסימום F 2

4 חלקים 4 כסאות

יש לעבוד עם החלקים הילדיים.

כשבחלקים השמורים (תוקפן מאדיר) להזיז מהדרך ולתת גבולות ברורים.

לחנך לגבולות.

ואלידצייה – לתקף – להכיל

כאשר עולה חוויה הורית – לעשות חוויה מתקנת . ההורה יושב בכסא הריק (משחק תפקידים) המטפל מגן על הילד מפני ההורה.

בסאשן : איזה חלק עולה? איזה F עולה? ואמירות קשר.

מהי אמונת הליבה השורשית?! על איזה פצע הסיפור יושב?

18

סכמות מרכזיות:

18 סכמות בלתי מסתגלות המחולקות ל 5 תחומים רחבים. כל תחום כולל קבוצה של סכמות שנוצרו כתוצאה מתסכול וצורך התפתחותי בסיסי.

אופי המשפחה הגרעינית

תחום 1 – חוסר קשר ודחייה

1. נטישה / חוסר יציבות – לא יציבה

2. חוסר אמון / ניצול - מתעללת

3. חסך רגשי - קרה

4. פגימות / בושה - דוחה

5. בידוד חברתי / ניכור – מבודדת מהעולם החיצון

תחום 2 אוטונומיה ויכולת ביצוע פגומים

6. תלות / חוסר יכולת

7. פגיעות לסכנות – משפחה מגוננת יתר

8. עצמי לא מובחן / עצמי לא מפותח – פיקוח ושליטה מוגזמים

9. כישלון

תחום 3 גבולות פגומים

10. תביעה לזכויות יתר / גרנדיזיות – משפחה ותרנית ומפנקת

11. שליטה עצמית / משמעת עצמית – לא מספקת

תחום 4 מכוונות לאחרים

12. כניעות – משפחה שיש בה קבלה ואהבה מותנית

13. הקרבה עצמית

14. חיפוש אחר אישור והכרה

תחום 5 דריכות יתר ועכבה

15. נגטיביות ופסימיות

16. עכבה רגשית

17. סטנדרטים קיצוניים / ביקורתיות – משפחה דרשנית ומענישה

18. הענשה



18 סכמות – גורם והתמודדות.

הסכמה	היווצרות הסכמה	הימנעות	שימור	פיצוי יתר
חסך רגשי אמונה – "לא ראוי לאהבה" שמירת איפוק ומרחק רגשי	בית שלא סיפק תשומת לב, חום, אהבה והבנה.	הימנעות מיצירת קשרים רומנטיים ושמירה על "דיסטאנס"	בחירה בבנות זוג קרירות ומרוחקות, שאין יכולות להעניק אהבה	לא איכפת לו להפסיד את האהבה בצד השני. יתחיל ריבים ופרובוקציו ת. דרישות מוגזמות
חוסר יציבות / נטישה האנשים הקרובים לי יעזבו אותי. בכל רגע נתון המצב יתהפך	גירושין של ההורים. נשאר לבד לתקופות ממושכות. נטישה או מוות של אדם קרוב	הימנעות מיצירת קשרים משמעותיים	בחירה בבן זוג שאינו יכול להעניק יציבות ועלול לעזוב. (רומן עם גבר נשוי)	התנהגות קשה כלפי האדם הקרוב, התפרצויות זעם ועריכת מבחני אכפתיות.



ח י פ ו ש מתמיד אחר מ ק ר י ס ב ה ס י ת נ ה ג ו אליו באופן לא מוצדק. יערוך מסע צלב כלפי אנשים או ג ו פ י ס ש ח ו ש ב ש נ י צ ל ו אותו	מתן קרדיט רב לאנשים גם כשאין סיבה לתת אמון באדם.	מסתמך על עצמו בלבד!	יחס לא ה ו ג ו במשפחה . התעללות , טרומה , ת ק י פ ה מ י נ י ת וניצול	חוסר אמון ו ח ש ש מניצול "אדם לאדם זאב" ל ת ק ו פ קודם או ל ה ת נ ק ס אחר כך.
יבליט את ה ש ו נ ו ת ו י ת ק ו פ ברגע שמצא סימן לכך	יבליט את ה ש ו נ ו ת ב צ ו ר ה ש ת ע ו ר ר ה ת נ ג ד ו ת או דחייה.	ה צ נ ע ת ה ה ב ד ל י ס ב ין ה א ד ס לסביבה.	משפחתו או הוא שונים מאחרים . ניכור.	ב י ד ו ד ח ב ר ת י וניכור מ ב ו ד ד מהעולם , אינו שייך ו ש ו נ ה מאחרים
י ג י ב בחריות ויתקוף כל אדם אשר יבקר אותו. כל מחלוקת ת ה פ ו ך ל מ ל ח מ ת עולם	ישים את ע צ מ ו ב מ צ ב י ס בהם הוא עלול לקבל ביקורת . ב ע י ק ו ר ב י ק ו ר ת שלילית	י י ט מ ע ב ק ה ל ו י מ ח ק מאפיינים ייחודיים שלו	ביקורתיות יתר מצד ההורים , א ה ב ה מותנית. דחייה או ח ר ס בילדות	פ ג י מ ו ת ובושה אמונה שיש בו פגם פ נ י מ י בסיסי ומי שיכיר אותו באמת , יעזוב

כישלון אני פחות מאחרים באופן כללי. מרגיש טיפש וללא יכולת להתארגן	לא קיבלו מספיק תמיכה ועידוד מההורים. ציפו מהם למה שלא יכולו.	ימנע ממבחנים, מלימודים. וישתוק במצבים חברתיים	התנהגויות שיכשילו אותו.	ישקיע מעל ומעבר כדי להימנע מכישלון. יגן על עצמו בחרוף נפש בזמן ביקורת.
הסכמה	היווצרות הסכמה	הימנעות	שימור	פיצוי יתר
תלות וחסר יכולת חסרי יכולת להתמודד עם מטלות היום יום	לא קיבלו עידוד לעצמאות. תגית יתר. תחושת כשלון בהתמודדות עם החיים	ינווט את חייו שלא יצטרך להתודד או לקבל החלטות משמעותיות.	ייעזר באחרים במטלות שונות. ייעזר לאחרים בצורה פרקטית ורגישה	יתנהג כאילו הוא יודע הכל ואינו זקוק לעזרה. יתעלם מהצעות למרות שבתוכו ידע שהן טובות. כדי להרגיש תלות.
פגיעות לאסונות וחולי העולם מאיים ולכן דואג תמיד לעצמו ולקרובים לו.	תחושה המעוברת מההורים שהעולם מסוכן. מחלה, פגיעה או מוות של אדם קרוב	אדם שימנע מחדשות, הליכה לרופא, יאמר שנושאים אלה מעניינים אותו	התעסקות אובסיבית בנושאים המאיימים עליו. התייעצות עם רופאים, קריאה על אסונות ועוד...	ישים עצמו במצבים מסוכנים. נהיגה מסוכנת, אקסטרים..



כניעה חייב לוותר על רצונותיו אחרת יכעסו או ידחו אותו	ה ו ר ה שתלטן. רק ביטול עצמי שלו מביא לקבלה ואהבה	כ מ ה שפחות להתעמת עם אנשים. יבחר מקצוע ללא קרב לאנשים.	יותר מראש על עימות. יגדיר עצמו כאלאסרטיבי או סמרטוט.	לא יותר בכל עימות. יש לט ויהפוש מתחת לאדמה ויכוח או ריב.
הקרב עצמי מוותרים על צורכיהם למען הזולת. מרגישים אשמה כאשר הם דואגים לעצמם. אם יעזרו יזכו לאהבה.	לקח אחריות בה בילדותם לרווחת ההורים.ה ורה מרוצה רק כשהילד מתנהג בצורה בוגרת ואחראית	ימנעו מפיתוח קשרים קרובים כדי לא להיות בדילמה האחר או אני. לא יבקשו עזרה.	מוצא עצמו מסייע ועוזר על חשבוננו. יקווה שלא יתבקש לעזור. יתמרמר שלא מקבל חזרה כמו שהוא נותן.	יחשו באופן תמידי שרוצים לנצל אותו. ינתק קשר כאשר לא מקבל חזרה.
שליטה רגשית צריך לשלוט ברגשותיו באופן מוחלט. בעיקר כעס. כל רגש שיביע ירגיש בושה או שפגע.	בית שלא הביע רגשות. לא ידעו להתייחס או להכיל לכן הרגיש דחוי	נמנע מהבעת רגש ובמיוחד כעס. לכן מוותר על רצונו ואז כועס על עצמו.	בקשר עם אנשים שאינם מבטאים רגש, מביע את רגשותיו בדרך לא מוסתת	עליו להביע את עצמו ללא ריסון. יצפה לקבלה מוחלטת של רגשותיו. הצד השני אשם.



הסכמה	היווצרות הסכמה	הימנעות	שימור	פיצוי יתר
סטנדארטי ם ר י א ל י ם וביקורתיות יתר לא משנה מה אני אעשה - אני לא מספיק טוב. ישאף למעמד, כח ועושר ע"ח שמחה, חב ר י ם ובריאות	ה ו ר י ו ה ע ב י ר ו מסר שכל מה שהוא עושה לא מספיק טוב. אהבה מותנית.	אין חשיבות להישגים ק להגשמה העצמית. מ ו נ ע מ ע צ מ ו ל ה י ו ת ב מ ק ו ם ש א ו ל י יכשל.	י ב ח ר ב מ ק צ ו ע ובבן זוג ששם ביקורת וצפייה להישגים גבוהים	יעשה הכל בצורה אובססיבית כ ד י להצליח ולהוכיח שהוא טוב.
גרנדיוזיות וזכויות יתר יש לו את הזכות לעשות ולומר הכל כאן ועכשיו, גם אם יפגע באחרים	הכל מגיע לו, אין גבולות. פיצוי על הזנחה רגשית. מותר לדרוך על האחר.	ימנע ממצב בו יבלוט או יראה ממוצע.	י ח פ ש קשרים עם אנשים המתנהגים כמוהו. כך הוא מוכיח לעצמו שתפסתו נכונה.	נ מ נ ע מלעמוד על שלו. "לא שווה לריב"



ה ע ד ר ש ל י ט ה ו מ ש מ ע ת ע צ מ י ת אי יכולת ל ש א ת ת ס כ ו ל . אימפולסיבי ות, חוסר ש ל י ט ה ע צ מ י , נ ט י י ה להתמכרות.	לא קיבל חינוך של ש ל י ט ה ע צ מ י ת מספקת . מ ג ו ר י ם ב ס ב י ב ת פ ש ע והתמכרות.	ה י מ נ ע ו ת מ מ צ ב י ם מתסכלים . ה ס י פ ו ק חייב להיות מידי.	יותר מראש על ניסיון לרסן את רגשותיו . יצרוך סמים ואלכוהול . י ק ל ע לקטטות.לא ישים את ע צ מ ו במצבים של א י ב ו ד שליטה.	י ת נ ה ל ב ע ו ל ם ב צ ו ר ה נוקשה . יראה קר וחסר רגש. "וורקהוליק "
צ ו ר ר ב א י ש ו ר ו ה כ ר ה דגש מיוחד על השגת אישור לכל פעולה . ה ע ר כ ה ע צ מ י ת ת ל ו י ה בתגובות האחרים.	בית עם ה ד ג ש ת יתר של מעמד , ה ו פ ע ה ונורמות חברתיות.	י מ נ ע מ מ צ ב י ם הדורשים להתעמת בתחומי החיים	י י ו ת ר מראש על נ ס י ו ן ל ה ב י ע עמדה.	הקרובים א ל י ו ייצטרכו ל ת ת אישור על כל מעשה או פעולה שלו.



הילכדות ואישיות לא מפותחת מעורבות אישית ויחסית קרבה מופרזים. אינו יכול לשרוד ללא תמיכה מתמדת. זהות עצמית לא מספקת.	תחושת ריקנות, אבדון ופקפוק בעצם קיום העצמי.	מלהיות לבד, מעימותים ומלהתמודד לבד עם מצבים	תלותיות, חיפוש אחר קבלת רצון האחר גם על חשבון רצונותיו.	אובססיביות במערכות יחסים. תלותיות מוגזמת וחונקת.
נגטיביות / פסימיות היבט שלילי בתפיסת החיים תוך התעלמות מהחיובי.	בית שבו יש חשמת מיד מטעויות. הכל צריך להיות מושלם.	נמנע מלהיכנס למצבים שיסתיימו "רע" הפסד או אובדן.	הדברים עלולים להשתנות כל רגע לכן עדיף להיות מוכן לרע ולשים את הפוקוס עליו.	ביקורת בצורה מוגזמת
ענישות אנשים צריכים להענש על טעויות.	נטייה לבעוס, להעניש, חוסר סבלנות.	אנשים לא עומדים בצפיות. קושי לסלוח להם.	אין גילויי הזדהות אישית או הבעת אמפטיה. קושי לסלוח.	סולח על כל דבר, מביע הזדהות ואף רגש מכיל.



ישנם 3 סוגי התמודדות לא יעילה שמפתחים בשלב מוקדם בחיים, מטרתם למנוע מגע עם הקושי והרגשות השליליים המציפים.

שלושת סוגי ההתנהגות משמרים את הסכמה:

1. **כניעה לסכמה – freeze** : קבלת הסכמה "זה מה שאני" בעלת הסכמה תבחר בן זוג שתלטן ודומיננטי.
2. **הימנעות מהסכמה – flight** : ארגון החיים שהסכמה לא תעורר. בעלת הסכמה לא תלמד נהיגה, או תכנס למצבים מאתגרים כדי לא לעורר את הסכמה.
3. **פיצוי יתר על הסכמה – fight** : ניסיון ליצור מצב הפוך מהסכמה בעלת הסכמה תבחר בן זוג תלתי כדי לא לבקש עזרה. להוכיח את עצמאותה ולא להיות במגע עם הסכמה.

המטרה הרחבה של טיפול ממוקד סכמה היא:

- א. לעזור למטופלים לספק את צורכיהם הרגשיים
- ב. בצורה יעילה
- ג. באמצעות שינוי הסכמות הבלתי מסתגלות, סגנונות ההתמודדות וה "modes"

הטיפול מתחלק ל 2 שלבים:

1. הערכה ו"חינוך המטופל"

2. השינוי

בשלב הראשון נעריך את המטופל בעזרת שאלונים ונבדוק את התאמתו לשיטה.

ניתוח יחסי מטופל – מטפל, טכניקות של דמיון מודרך וזיהוי המטופל ע"פ הסכמות.

שלב זה כולל גם את "חינוך" המטופל תוך הסבר הסכמות והקשר שלהן לתלונותיו של המטופל.

בשלב השני נשלב אסטרטגיות קוגניטיביות, חוויתיות, התנהגותיות בהתאם לצורכי המטופל. לא נצמד לפרוטוקול או למערך פרוצדורות קבוע.

א. אסטרטגיות קוגניטיביות – מטרתן לעודד חשיבה ביקורתית ויצירת מרחק מהסכמות. באמצעות הוכחות בעד ונגד הסכמה.

ליצור כרטיסיה נגד הסכמה.

ב. אסטרטגיות חוויתיות – מטרתן ללחום בסכמות במישור הרגשי. דמיון מודרך, משחקי תפקידים ועוד.. כדי לאפשר למטופל לשחרר כעס או כאב. לתת תוקף ולגיטימציה לצרכיו שלא סופקו.

ג. אסטרטגיות התנהגותיות – לתרגל התנהגויות יעילות חלופיות שימוש במשחק תפקידים.

ד. אסטרטגיות הקשורות ליחסים הטיפוליים – המטפל משתמש במה שקורה בחדר כהוכחה נגד הסכמה.

בחרדות קשות כל הסכמות עובדות בצורה לא יעילה ולכן אין טעם לעבוד עם כל סכמה בנפרד. לכן כדאי לעבוד עם המודים!

ההתייחסות לשלושת המודים ועבודה עם החלקים:

הילד הבודד – נוכחות אוהבת.

המאדיר העצמי – הצבת גבולות.

המרגיע המנותק – להתחבר לילד הפנימי.



הנחיות בסיסיות לאבחון וטיפול:

לפי נתוני משרד הבריאות 1/3 מהאוכלוסייה סובל מהפרעות חרדה. 1/8 סובל מתגובות פוסט טראומתיות ועליה של 50% מהאוכלוסייה בדיכאון. כלומר- 90% מהמטופלים סובלים מחרדה ו 70% מטרומה.

איך נכון לגשת לטיפול?

1. להכיר אותו, את האדם שבו. מה הוא אוהב ומה מסקרן בו? להיות בנוכחות אוהבת (מיינדפולנס) וראפור (N.L.P) להעצים ולמשאב אותו בתכונות ובדברים שטובים בו.

2. לאבחן ממה הוא סובל?

האם התגובות שלו הן פוביה/ תגובות פוסט טראומתיות/ O.C.D או חרדה סביב אירוע נורמטיבי בחיים שיצר אמונה מגבילה.

3. לזהות את הסימפטומים המפריעים לתפקודו היום יומי ויוצרים מצוקה.

אדם החווה התקף חרדה מחזיק בשתי מחשבות קלאסיות:

1. אני הולך למות

2. אני משתגע

יש לנסות ולהבין מה הדבר הגרוע ביותר עבור המטופל בלמות או להשתגע? ומה השיח הפנימי שלו סביב מחשבות אילו?

יש לתת לו מיד כלים ע"י קרקוע ומשאוב.

א. נשימות עמוקות בספירה של 4

ב. לומר את שמו של המטופל בזמן שהוא בקשיבות למה שקורה לו בגוף.

ג. קרקוע הברכיים

ד. לגשת לתהליך הטיפול.

לבדוק טיפולים קודמים. איפה? איך? ומה עבד עליו? יש לערוך רשימה של מה שעבד עליו ומה לא. ואיך היה רוצה המטופל לעבוד?

ה. סוגי מטופלים:

מטופלים בעלי חוסן נפשי – גישה קוגניטיבית התנהגותית, חשיפה ומטלות.
החשיפה צריכה להיות בהדרגה ומתאימה לאנשים עם ניתוק דיסוציאטיבי.

מטופלים בהצפה רגשית – העבודה איתם דורשת קשיבות ומאוד חשוב
לעבוד איתם באמצעות מיינדפולנס.

מטופלים סוג סטביליים ויזואליים – אנשים שמסוגלים לעשות עבודה בדמיון
ומשחררים שליטה בקלות. כדאי להשתמש ב N.L.P או דמיון מודרך.

מטופלים שמתקשים לעבוד עם הגישות הנ"ל – מתאימה הגישה הדינאמית
בשלב הראשוני.

מטופלים מוצפים עד כדי קושי לבטא את האירועים הקשים – יש לעבוד
עבודת גוף מאחר והגוף זוכר אירועים קשים IEMT או EMDR

DBT - טיפול ע"י 3 שלבים:

1. **ולידציה – תיקוף =** תגובה המאפשרת לאדם להרגיש מובן, הכרה לא שיפוטית, מתן הכרה ולגיטימציה – אינם בהכרח הסכמה ואישור. מגבירים תחושת כבוד, קבלה ומסוגלות.

כיצד יוצרים ולידציה?

- להאט את הקצה
- להשהות תגובה
- לשים לב לתחושות, לחושים, רצונות ומטרות
- לשים לב למחשבות אוטומטיות של שיפוטיות
- הקשבה פעילה- יצירת קשר עין, הכרה ושיקוף הרגש, הבהרה, נורמליזציה של הרגש, תגובה של חמלה.

1. תארו התנהגות טיפוסית אצל ילדכם/ בן זוגכם המרגיזה אתכם

2. תארו תגובה טיפוסית שלכם, מילולית ובלתי מילולית

3. מהו החלק הלא יעיל בתגובתכם?

4. תארו תגובה מתקפת, מילולית ובלתי מילולית

2. קשיבות

קשיבות היא מיומנות הדורשת תרגול רב. להיות נוכחים כאן ועכשיו מתוך מודעות וערנות ולא מתוך הטיס האוטומטי.

קשיבות היא ההפך משיפוטיות!

1. אמירה שיפוטית א. ביחס לעצמי ב. ביחס לאחר

2. במקומה תאור א. ביחס לעצמי ב. ביחס לאחר

קשיבות מבצעים ע"י:

1. התבוננות – לשים לב לחוויה, לשחרר אותה, להסתכל כיצד המחשבות באות והולכות ומה נקלט ב 5 החושים?

2. תאור – לתת מילים לחוויה ולתת שם לרגש

3. כניסה לחוויה – להרגיש את הרגע ולקבל את עצמכם כפי שאתם

4. ללא שיפוטיות, להפריח דעות מעובדות

5. כל דבר בזמנו – לעשות בכל רגע נתון רק דבר אחד. כשאוכלים/ לאכול.
כשמתקלחים / להתקלח.

6. יעילות – להתמקד במה שעובד ללא אשמה, בושה, חרטה וכעס.

פעולה מתוך האני הרגשי – סיפוק דחפים/ ההגיוני – החושב / היודע.

א. מה היו נסיבות האירוע?

ב. מה חשבתי? הרגשתי? רציתי?

ג. האם הרגשתי דחף לפעולה מידית?

ד. מה עשיתי?

ה. מתוך איזה מצב פעלתי?

3. עמידות במצוקה

מצוקה = המצב לא ניתן לשינוי / הרגש לא ניתן לשינוי

שלבנים להיווצרות משבר:

1. אירוע (פנימי או חיצוני)

2. כאב (פיזי או רגשי)

3. הצפה רגשית, מצוקה, סבל

4. נסיונות לא יעילים להפחתת המצוקה- הימנעות.

פיתוח עמידות ע"י:

זיהוי מצוקה – תאר את האירוע שעורר מצוקה ודרג מ 1-10 את עוצמתה.

יצירת אסטרטגיות לשרוד כאב באופן מיומן תוך שימוש בכלים יעילים.

1. רשימה של דרכי התנהלות לא יעילות בשעת משבר

2. מה המחיר של התנהגויות אילו?

3. תרגול קבלה מלאה – לכתוב משפטי קבלה כגון:



- א. כשנלחמים בעבר לא רואים את ההווה
 ב. אני לא יכול לשנות את מה שכבר קרה
 ג. הרגע הזה הוא בדיוק כפי שהוא צריך להיות בהתחשב במה שקרה קודם – לשחרר עקשנות.
 4. כשאננו יכולים לשנות את המצב יש להשתמש בהסחת דעת והרגעה ע"י החושים.

ראיה- להדליק נר, לקנות פרח, להביט בכוכבים...משהו מרגיע

שמיעה – להאזין למוסיקה, לשים לב לקולות...

ריח – בושם, קרם גוף...

טעם – לאכול ארוחה טובה, לשתות, למצוץ סוכריה

מגע – אמבטיית קצף, מטלית על המצח, חיבוק, קרקוע...

להתמודד מתוך עמדה של קבלה.

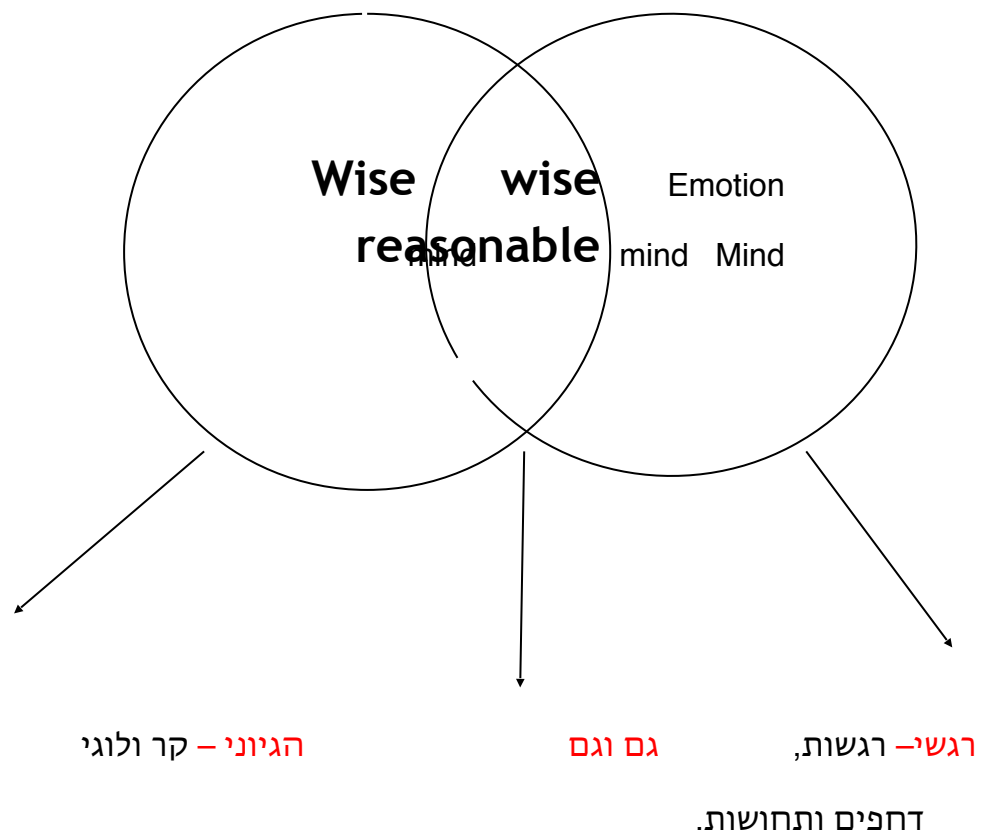
לתרגל חצי חיוך – כשקמים, בזמן משבר, כשמרוגזים, כשחושבים על מישהו שנוא....

זיהוי מיינד הפעולה – האם אני פועל אימפולסיבית מהרגש? מחשבות אוטומטיות, פרשנויות מוטעות או מהמח החכם? – המאזן בין שניהם.



WISE MIND:

STATES OF MIND



שאלון ה "מגן מנהל"

מה היית רוצה שיחשבו על _____ (שם המטופל)

איך היית רוצה שיתנהג?

מה לא היית רוצה שיחשבו על _____

מה לא היית רוצה שיעשה?

האם יש חלקים ב _____ שמסכנים אותך?

מה הוא רוצה להשיג?

מה אתה חושב עליו?

מה אתה מרגיש כלפיו?

מתי התחלת להיות בקשר עם _____?

מה היית רוצה לעשות עבורו?

איך אתה נראה? (האם אתה סכר או נקבה? בכולנו יש את שניהם)

מה המטרה שלך?

אנו נרצה להביא לחדר את החלקים השונים של _____ על מנת לעזור ולסייע לו ולהכיר אותו יותר טוב. אנו מבקשים את אישורך? כשתרצה להגיב, נאפשר לך. בסדר?

בכך אנו עוקפים את בעיית השליטה ומקבלים הסכמה מהמגן המנהל לעבוד עם כל החלקים.



מיינדפולנס – D.B.T תרגיל אכילה בקשיבות.

יש לבצע את התרגיל כל יום משך שבוע. אכילה, שתייה, מקלחת, נהיגה ועוד.....

מיינדפולנס – תהליך ה"לידה מחדש"

הסבר פסיכו חינוכי – אמונות ליבה מגבילות .

התהליך אמור לייצר אמונות ליבה חדשות ומעצימות.

משך התהליך כשעה.

* יש לבחור משפטים קצרים – כדי לא להפוך אותם לקוגניטיביים

* בשלב היציאה מהרחם, לכסות בשמיכה.

* יש לבחור את המגע שמתאים למטופל

* על המגע להיות מכיל – ליצור משא ומתן בין נקודות המגע.

לאחר מכן יש לעשות תהליך השלמה ואינטגרציה בין חלקים ותהליך השלמות
בדמיון מודרך.



כרטיסיית פלשבק:

- * ברגע זה אני מרגיש _____ (מפוחד, מאוים, תאר את הרגשתך)
- * אני חש בגוף שלי _____ (קוצר נשימה, מועקה בחזה, דופק מואץ, תאר מה אתה חש)
- * בגלל שאני נזכר ב _____ (תאר את הטראומה ב 3 מילים, למשל: תאונת דרכים)
- * בו בזמן אני מסתכל על המקום שאני נמצא היום _____ תאריך _____ המקום _____ ואני עם _____
- * ברגע זה אני רואה _____ (5 דברים בטוחים שאני רואה) ואני שומע _____ (4 דברים בטוחים שאני שומע)
- אני חש _____ (3 דברים בטוחים שאני חש)
- אני מריח _____ (2 דברים בטוחים שאני מריח)
- ואני טועם _____ (דבר 1 בטוח עם טעם)
- * אני יודע שה _____ (טראומה ב 3 מילים בלבד) לא מתרחשת עכשיו ולא מתרחשת יותר בכלל.
- * אני _____ (נושם עמוק, שוטף את הפנים.....דבר אחד שעוזר לי להירגע)
- * ואני בטוח כאן בחדר!

תשאול סוקרטי

3 שאלות הנשאלות בוריאציות שונות.

1. מה זה אומר עליך?

2. מה היית אומר על משהו ש...

אחרי שהגעתי לאמונת הליבה:

3. איך זה בא לידי ביטוי ביום יום בהתנהגות שלו?

מהי המשמעות של המחשבה האוטומטית? מה הרגש ומה ההתנהגות?

R.E.B.T – עבודה עם אמונות ליבה.

המטרה: לעשות הבנייה קוגניטיבית מחדש, במקום אמונה מגבילה – אמונה מעצימה.

מה זה אומר עלי?

מה היית אומר על משהו ש....

מה אתה מרגיש / חש ש...

כי מה?

כמה אחוזים אני מאמין באמונה המגבילה?



אירוע 3 X (ראשון, אחרון ומשמעותי)



מחשבה אוטומטית



משמעות / אמונה



רגש



התנהגות

דפוס



אמונת ליבה



מחשבות



התמודדות

כמה אחוזים אני מאמינה באמונה המגבילה?

טעויות שכיחות במחשבות אוטומטיות – C.B.T

שם הטעות	תאר בקצרה דוגמה אישית במתאימה לטעות החשיבה בטבלה
הכללת יתר	
חשיבה רגשית	
"צריך"	
חשיבה בשחור לבן	
קפיצה למסקנות ראיית העתיד	
קפיצה למסקנות קריאת מחשבות	
מסננת מנטאלית	
אבדן פרופורציות	
זלזול בחיובי	



	ייחוס עצמי
	מתן תוויות

תגובות חלופיות למחשבות אוטומטיות

1. **חשיבה מסננת – תגובה חלופית = שינוי הפוקוס ב 2 דרכים:**
 - א. להעביר את המיקוד אל צורות ההתמודדות עם הבעיה, במקום הבעיה עצמה.
 - ב. להתמקד בנושא הפוך לנושא המרכזי המאפיין את החשיבה המסננת שלכם: אם אתם מוטרדים מנושא הסכנה, התמקדו סביבכם בדברים שנותנים לכם ביטחון.
2. **חשיבה ב"שחור לבן" – התמקדו ב "גם וגם" אם אני פוחד שאמות 40% אז אני לא פוחד 60%**
3. **הכללת יתר – השתמשו במקום בהכללה ב:**
 - א. הגדרה כמותית : במקום לומר אני טובע בחובות, דייקו כמה בדיוק.
 - ב. חיפוש הוכחות: "בעד ונגד" מה ההוכחה עכשיו שאני הולך למות?
 - ג. לא לראות את הדברים כמוחלטים – הימנעו ממילים כמו: תמיד, אף אחד, אף פעם... במקומם השתמשו במילים: אולי, ייתכן, לעיתים....
 - ד. החליפו תוויות שליליות במונחים ניטרליים – אם אתם קוראים לחששות שלכם פחדנות, השתמשו במושג "זהירים"
4. **קריאת מחשבות – בדקו את המחשבה, חפשו הוכחות למסקנה שלכם. אולי קיימת פרשנות חלופית?**
5. **חשיבה קטסטרופלית – העריכו את הסיכויים, בצעו הערכה כנה של המצב במונחים של סיכויים ואחוזי הסתברות 1/100**
6. **העצמה – קחו את הדברים בפרופורציה, אל תגזימו. במקום לומר "משהו נורא ואיום" אמרו, אני מסוגל להתמודד עם זה, לעבור את זה.**

7. **פרסונליזציה** – במקום להניח שכל התגובות קשורות אליכם, בדקו זאת. צאו מנקודת הנחה שלכולם יתרונות וחסרונות.

8. **חייב/ צריך/ מוכרח** – הציבו כללים גמישים. בדקו את ההנחות שלכם והתייחסו לערכים כאל עניין אישי. אספו מידע, עמדו על שלכם באופן אסרטיבי. שנו לוחות זמנים במידת הצורך.

שאלת הקסם: אם אמר המטופל "אני לא יכול" שאלו: מי אמר שאתה לא יכול? אתה!

