דו"ח מס' 1 – ברכה

רקע סוציו דמוגראפי וסיבת הפניה

ברכה- בת 63, נראית צעירה יחסית לגילה. גרושה ולה 2 בנות בוגרות, נשואות ולהן ילדים ומשפחות משלהן. ברכה עובדת כאחראית בחינות בגרות בבי"ס תיכון. ברכה נמצאת בזוגיות פרק ב' ללא נישואין מזה 18 שנה. בן זוגה צעיר ממנה ב 9 שנים. עובד כעצמאי. גם לו זהו פרק ב' ויש לו שלושה ילדים מנישואיו הראשונים . ולשניים מהם משפחות וילדים משלהם. הקשר ביניהם נוצר כתוצאה מבגידת שניהם בבני זוגם בפרק א.

בני הזוג מתגוררים בדירה שנרכשה על ידי ברכה .ברכה מתקיימת ממשכורת מצומצמת מאוד ולמעשה בני הזוג חיים מהכנסתו של בן הזוג.

סיבת הפניה

בני הזוג פנו לטיפול זוגי לאחר שנודע לברכה כי בן זוגה היה בקשר עסקי חוצה גבולות. לפי ראות עיניה של ברכה זו הייתה בגידה. בן הזוג לא רואה בזה בגידה כי טוען שלא היה קשר מיני ושמהות הקשר הייתה עסקית לחלוטין. בן הזוג טוען שאוהב את ברכה ורוצה אותה כבת זוגו. שני בני הזוג טוענים, שהבעיות ביניהם והקושי בקשר הזוגי, נמשכים כבר כ- 13 שנים. ברכה טוענת שיש החמרה בשנתיים האחרונות מאז שבן זוגה עשה שינוי משמעותי במראה הפיזי ובאורחות החיים שלו.

הגדרת הבעיה על ידי

משבר אמון שנוצר עקב התנהגות לא הולמת של בן הזוג. אך, נראה שהיה קושי באמון מצד שני בני הזוג עוד מתחילתו של הקשר הזוגי. כל הקשר הזוגי מושתת על חוסר אמון ועל תן וקח. קשיים בתקשורת, בהקשבה, בהבנה של הדברים, גבולות נוקשים וחוסר אמון בסיסי.

ברכה מאוד עסוקה בנושא של "מקום" עוד משחר ילדותה. הנושא של מחויבות ונאמנות הם נושאים שמלווים אותה גם הם עוד מהיותה ילדה.

אמונות ליבה

ברכה מרגישה ננטשת, מאוימת שאין לה מקום אצל בן זוגה, מרגישה ייאוש, אפיסת כוחות.

תהליך של אמונות ליבה

ברכה הגדירה שרוצה זוגיות עם בן זוגה. אמרה שמרגישה אפיסת כוחות וייאוש. חושבת שצריכה להרים ידיים, לתת לו לעשות מה שבא לו. אבל, מפחדת שהויתור יגרום להל לכעס וריחוק. אמרה שזקוקה לכבוד, אהבה וריחוק.

 שיקפתי לה שמזמינה את הריחוק בצורת ההתנהגות והדיבור שלה, באיך שחושבת ונותנת אינטרפטציות להתנהגות של בן הזוג. למה גורמות המחשבות שלה עם עצמה וגורמת לעצמה להרגיש דחויה.

קיבלה את השיקוף.

לשאלתי אם מכירה את הרגשת הדחיה עוד בעבר ובסיטואציות אחרות ענתה שכן- עוד בילדותה, חוותה זאת בעקר מול אחותה ואביה ונתנה מס' דוגמאות. כששאלתי אותה על אחותה ואביה: זה שהם הגיבו כמו שהם הגיבו, מה זה אומר עלייך?" אמרה שצריכה להילחם על מה שחשוב לב, על המקום שלה, על הזכויות שלה. בהמשך התהליך הגדירה את המטרה שלה מחדש: " להגיע להחלטות איך החיים שלנו יהיו יחד". ושוב בדקתי אמונות ליבה . אמרה" זקוקה לאהבה שלו מחדש – זה ייתן לי כוח"= אמונת ליבה חיובית.

"איבדתי את כל האהבה שהייתה לו אלי"- אמונת ליבה שלילית.

בשלב הזה, כל כך בכתה ושאלה תוך כדי – "למה זה כל כך כואב לי?"

שאלתי אותה:" איך תדעי שיש לך את האהבה שלו?"

ענתה:" הוא יתחשב בי, הוא יבין, הוא יכיל אותי, הוא יכבד אותי"

שאלתי אותה: "מ-1-10 כמה את מאמינה שזה יכול לקרות?"

ענתה:"5, בעצם לא יודעת. אני נלחמת בעצמי כל יום".

שאלתי "וב-5 הנותרים?"

ענתה:"חיה..."

שאלתי:"מה את עושה שמישהי שהיא לא אהובה לעולם לא תעשה?

ענתה:"לא יודעת" ובכתה.

שאלתי:"מה לעולם לא תעשי שמישהו לא אהוב יעשה?"

בכתה ולא ענתה.

בסוף הפגישה שאלתי מה לוקחת להשבוע.. ענתה שלוקחת את התקוה .

דוח מס' 2 – ברכה

מטרת הטיפול

ברכה הייתה מאוד נסערת הגיעה אחרי פיצוץ קשה עם בן זוגה.

כל הזמן עסוקה בלהראות כמה בן זוגה לא בסדר וכמה היא צודקת. התבטאה מאוד קשה גם כלפי וכלפי התהליך הטיפולי. המטרה הייתה להרגיע ולהגדיר מחדש מטרה טיפולית.

זיהוי במהלך התהליך

ברכה הייתה מאוד תוקפנית. דיבור מאוד נוקשה ותוקפני. במהלך התהליך התרככה לאט-לאט,ועם התהליך נרגעה וביקשה חום, אהבה, מקום, ביטחון.

ברכה מדברת וחושבת בצורה סיבובית. מקרבנת את עצמה ומשתמשת בהתקרבנות כמניפולציה לשלילה. רואה את עצמה כקורבן. לפעמים נראה שהיא אפילו נהנית מזה כאילו שמרוויחה מזה.

תהליכים ממצב מצוי לרצוי

אחרי שדרשה ודרשה מבן זוגה והאשימה אותו ואותי ובאה בטענות לטיפול שאני לא מספיק קשוחה וחותכת ואומרת מי צודק ומי לא, היתה מוכנה להגיד שהיא מצפה מעצמה להפסיק לכעוס ורוצה לקום על הרגליים. שמעתי את הקול הפנימי שלע אומרת לעצמי :"סוף סוף": אחרי חצי שנה של טיפול, סוף סוף לוקחת אחריות על הרגשות של עצמה.

טרנספורמציה

ממקום של כעס ונפרדות ורצון לניתוק, מבקשת לראות דרך קדימה לעתיד זוגי משותף. מבקשת התקדמות, אהבה, כבוד, שיתוף.

למידה:

1. מה עשיתי טוב?

שמתי גבולות מאוד ברורים מצד אחד ומצד שני איפשרתי את התהליך. התהליך היה מאוד מובנה ומהודק. מאוד החזקתי את ניהול הפגישה ולא אפשרתי גלישות.

1. מה עשיתי לא טוב?

לא יצרתי התניה לא הצמדתי חווייה. נראה לי שיתאים לעשות את זה בפגישה הבאה כהמשך לפגישה הזו.

1. תובנות

לעשות תהליך של הבניית התניה על מנת להוריד את רמת הכעס והתוקפנות.

דוח מס' 3 – אריאלה

רקע סוציודמוגרפי

אריאלה, בת 55. נשואה ולה שני ילדים בגירים. הבן מתגורר עם ארוסתו מחוץ לבית-סטודנט. הבת חיילת . עומדת להשתחרר בעוד 3 חודשים.

אריאלה אינה עובדת. סובלת מדיכאון קשה מזה כ-30 שנה. הדיכאון פרץ לאחר מות בנה הבכור (היה בן 4 וחצי מסרטן במוח). הדיכאון הלך והתעצם עם השנים (לא טופלה) עד כדי שלא יצאה מהבית לחלוטין כעשר שנים. לפני כארבע שנים החלה טיפול אצלי . הופנתה על ידי רופאת המשפחה לפסיכיאטר. החלה בטיפול תרופתי שעוזר.

יש שיפור ניכר בתפקוד שלה. עדיין דפוסי חשיבה, רגשיים והתנהגותיים נוקשים.

מטרת הטיפול

אריאלה כועסת על בעלה השבוע יותר מתמיד ולכן מתרחקת ממנו אבל בעצם היא רוצה את קרבתו.

זיהוי במהלך התהליך

אריאלה מביאה את עצמה בצורה מאוד כנה, אותנטית וישירה. כשבדקתי איתה מה יקרה אם תשים גבול למה שחשוב לה אמרה שיכעסו עליה . ואז מה יקרה? ואז אמרה:" אבל אני זו שכועסת"- זה התפקיד שלה לכעוס על אחרים ולא אחרים עליה. זה הכוח שלה.

בתהליך והטרנספורמציה

בדקנו את ההבדל בין גבולות אדומים גבולות גמישים וההבדל בין דברים שצריך להתעכב עליהם ודברים שאפשר לזרום איתם.

בדקנו מה כל תגובה עכוב או זרימה מחזירה אליה כפידבק.

כששאלתי מה לוקחת לשבטע הזה אמרה שתשים גבול כדי לשים את עצמה במקום ה 1 ולהיות נאמנה לדברים כמו שבאמת רוצה וזה ממש לא משנה אם זה יגרום לשני לכעוס עליה. זה שהיא תהיה נאמנה למה שהאמת רוצה=שווה את זה.

למידה:

1. מה עשיתי טוב

בתהליך הראיתי לה את הדפוסים, ההתניות, חיזקה את עצמה . מישאבתי בצורה משמעותית לאורך כל הפגישה.

הזכרתי לה חוויות ואירועים טובים כשהייתה נאמנה לעצמה ולא פחדה מהכעס עליה.

1. מה עשיתי פחות טוב?

לא התייחסתי מספיק לשאלת הליבה שעלתה: שהתפקיד שלה לכעוס על אחרים ולא אחרים עליה.

1. תובנות:

להתייחס לתפקיד הכעס בפגישה הבאה.

דוח מס' 4 – עבד

עבד- בן 52. נשוי ולו 4 ילדים בגירים המתגוררים מחוץ לבית.2 הילדים הגדולים הם של אשתו מנישואיה הראשונים . אשתו היתה נשואה לאחיו של עבד. כשבעלה התאבד עבד נישא לה ואימץ את ילדיה.

מטרת הטיפול

עבד פנה לטיפול למעשה עבור ביתו- בת 27. לסבית. מנוצלת על ידי חבריה ובת זוגה מבחינה כספית , נכנסת לחובות ואז פונה לאביה בדרישה שייתן לה כסף.עבד אומר שמדובר בסכומים גדולים מאוד.

התהליך

עבד בפגישה מאוד התרגש. דיבר מאוד בכנות. התחיל בתיאור את ביתו והמשיך ודיבר על שאר בני המשפחה. דיבר בצורה ישירה וכנה. בתהליך של בדיקת אמונת הליבה בסוף התהליך אמר לי: "אני הבעיה" , "אני אשם", "אני צריך טיפול".

ממצב מצוי למצב רצוי

כשעבד נכנס לפגישה הרגיש מאוד קשה, מיואש. אובד עצות. כשיצא אמר שמרגיש "מחוסן" ומחוזק.

כששאלתי מ1 עד 10 כמה עסוק בעניין הבת...אנר :10. כששאלתי שוב בסוף הפגישה אמר שבעצם עכשיו מבין שצריך לעשות הוא את השינוי ואז בהכרח גם אחרים יזוזו. לקח על עצמו את האחריות.

למידה

1. מה עשיתי טוב?

אפשרתי מרחב בטוח ומאפשר לעבד להביא את עצמו בצורה כנה. בדקתי את המערכת הראשונה הסובבת אותו. מיפיתי אתו את המפה האישית והמערכתית שלו. בתהליך המיפוי, תוך כדי שיקופים ומישאובים שלי ראה את התהליכים המקבילים בינו לבין ביתו, ראה את החיבורים שלו עם כל אחד מחברי המשפחה והבין את חלקו. ראה את הדפוסים ההתנהגותיים שלו שעוברים כחוט השני בכל מערכות היחסים שלו עם חברי המשפחה.

חיברתי בין התנהגות-מחשבות ורגשות.

1. מה עשיתי פחות טוב

לא בדקתי סיטואציות מהעבר. חשבתי שזה מוקדם מידי מבחינת הזמן הטיפולי והאמון וכמו כן חשבתי שיש צורך קודם לפרוש את המפה הרחבה ואז בהמשך להתעכב על אסוציאציות מהעבר.

1. תובנות

אפשר להשתמש בטכניקה הזו שלאמונות הליבה בכל שלבי הטיפול, בזהירות, בשלביות. לשהות בכל שלב ולא לרוץ קדימה ולהשיג הכל בבת אחת ומיד.

דוח מס' 5 – עבד

מטרת הטיפול

עבד הגיע כשהוא מאוד כעוס, נרגש ומטולטל. הגיע אחרי שיחת טלפון עם אחותו שביקשה ממנו סכום כסף גדול וזה אחרי שיום קודם לכן בעלה ביקש ממנו גם סכום כסף גדול. למרות שהתרגז, ענה לה בחיוב.

זיהוי מהלך התהליך

עשיתי אתו תהליך של להגיע לאמונת הליבה. אמר שהוא טיפש, מנוצל. בכה מאוד.

דיבר בצורה שקטה, היה מכונס אבל כנה ישיר ומנומס. היה מאופק ומצד שני בכה. התנשף והתנשם. מאוד התרגש. רכן קדימה והזדקף חליפות.

ממצב מצוי לרצוי

בדקתי אתו מה יקרה אם יגיד "לא" – אמרר שאחותו תשנא אותו. "ואז מה יקרה?" שאלתי- אמר שיכעס על עצמו וירגיש בושה. "ואז מה יקרה?" שאלתי שוב- אמר שלא יוכל לחיות עם עצמו. בדקתי אתו אסוציאציות מהעבר. אמר שאף פעם לא היה מסוגל להגיד "לא" גם לא להורים ואולי במיוחד לאימא גם בגיל ההתבגרות. חשוב לו לתת, לרצות כי חשוב לו להיות במקום הנותן כי אז נשארים אתו בקשר. אמר שאחותו וביתו אם הן לא היו צריכות כסף הן לא היו נמצאות אתו בקשר.

בדקתי אתו מה היה קורה אם לא היה נותן להן כסף. אמר שאז יצטרכו לקחת אחריות והוא יוכל להחזיר חובות של עצמו. כועס שהן בקשר רק שהן צריכות משהו ואז כשנענה להן מרגיש טיפש ומנוצל.

טרנספורמציה

שאלתי מה לוקח לעצמו מהפגישה לשבוע הזה אמר שלוקח את ה"לא". אמר שאני נותנת לו כלים ורוצה להשתמש בהם.

למידה

1. מה עשיתי טוב

אני חושבת שהיה תהליך ממש טוב ומרגש. עבד משתף פעולה עם התהליך, ורוצה לעשות שינוי אמיתי. בזכות הכנות שעבד מביא, והאומץ שלו, אפשר להסתכל על הדברים, על התהליך וללכת קדימה.

1. מה עשיתי לא טוב?

לא שאלתי את השאלות המאמתות/מעמתות

1. תובנות

קשה לי להתחבר אליהן. אולי הניסוח לא מתאים לי. אני צריכה לחשוב עליהן שוב, להבין את המטרה ואולי לנסח לעצמי במילים שלי.

דוח מס' 6 אורנה

תאור סוציודמוגרפי

בת 38 . נשואה ולה שני ילדים צעירים. עובדת כמורה. חיה בקיבוץ.

מטרת הטיפול

נמצאת בתהליך טיפולי מזה מספר חודשים אצלי כי מרגישה צורך לעבוד על כמה דברים שמציקים לה באיך שהיא בחיים.

רצתה בפגישה לשתף אותי לגבי סיטואציה שהתעצבנה בה וזה גרם לה לחוסר שליטה ואכלה לחמניה עם ריבה במיטה לפני השינה ועצם האכילה של המתוק מבחינתה זה חוסר שליטה.

התהליך:

השתמשתי בטכניקה של התניה.

אורנה הביאה את הנושא שהיא מרגישה חסרת שקט. אם משהו קורה שמפר את השקט שלה היא לא מצליחה לקטוע את זה ולחזור לסנטר של עצמה וחוסר השקט נמשך עד שהולכת לישון ואז זה מפריע לה כמובן לישון.

מרגישה בזמנים כאלה שחייבת להיות לבד. אוכלת מתוק במיטה ונרדמת מול הt.v .עושה הכול כדי לא להתעצבן מחדש.

בדקתי איתה מה חשבת?

לא לחשוב על זה

הלואי ואני ארדם

התעסקתי בלא לחשוב על מה שעצבן אותי.

בדקתי איתה מה הרגישה:

חוסר שקט שכבר לא קשור למה שקרה לה

לא רעבה

עייפה

אין מצב שאירדם אם לא אוכל את הלחמניה ואראה t.v

בלתי נסבל. רק שיעבור.

שאלתי אותה: מה זה אומר עלייך?

אמונות: לא סומכת על עצמי שאתגבר על עצמי. מתביישת לעשות את זה שלא יראו אותי עושה את זה

מה קרה רגע לפני?(הלחמניה חמימה/טריה)

הייתה בישיבה והתעצבנה

מפחדת שהעצבים לא ישתחררו

מפחדת ונלחצת. אוספת עוד הרבה מחשבות. מתדלקת את חוסר השקט בעוד מחשבות.

אני יודעת שהלחמניה תתיישב לי טוב- רציתי מלאות, כבדות. רציתי להתמלא במשהו.

כשהייתי קטנה, אכלתי לחמניות עד שאמא שלי הייתה חוזרת הביתה מהעבודה. מנחם.

איזה משאב יעזור לך להתמודד כמו שהנך רוצה?

אולי אם אלך לטייל, להרגיש את האוויר על הפנים

להיות בסביבה אחרת

הייתה סיטואציה בעבר שלקחת לעצמך והלכת? מתארת סיטואציה ופירקנו לפי רגש מחשבה והתנהגות.

בדקתי איתה שאם תקרה סיטואציה דומה מה תוכל לעשות.

האם תוכלי לקחת פסק זמן ולצאת להליכה?

יש לי פנטזיה לעשות מדיטציה

איך את מרגישה?

לא מפחדת מחוסר שליטה. אהבתי את הרעיון של הפסק זמן

טרנספורמציה – שינוי – מצב בסיום הסשן

אורנה טענה שמרגישה שלא פוחדת מחוסר שליטה. מרגישה שהיא תוכל לעצור ולקחת פסק זמן. לעשות מדיטציה או לצאת החוצה לאויר.

למידה

1. מה עשיתי טוב?

פירקנו את הסיטואציה לפי רגש מחשבה והתנהגות. בדקנו סיטואציה דומה שקרתה בעבר ומה עזר לה להתגבר באותה סיטואציה ואז הבנו מה יעזור לה בעתיד.

1. מה עשיתי פחות טוב

נראה לי שהלכתי מהר מידי ושהייתי צריכה יותר לשהות

1. תובנות

לא למהר ולהגיע לפתרון אלא לאפשר למטופל ולי לשהות .