26/02/19

**עבודה מס' 8-9/ אילנית ויניצר**

**זיהוי אמונות ליבה ושאלון סוקרטי + מחולל התנהגויות**

קצת רקע:

נתי, בן 43, נשוי ואב ל 2 ילדים, אינו עובד בימים אלה. בעבר למד nlp, עסק בכך תקופה, הגיע אלי עם חרדה כשהוא בקבוצה, הוא שותק. הוא לא מעז לדבר."יש סטרס וחרדה כשאני שותק"

בשלב הבא **זיהוי אמונות ליבה ושאלון סוקרטי:**

1. אירוע שמעלה רגש – בגיל 10 הוא היה באוטובוס – הסעת תלמידים. הילדים התנקלו לו, הכו אותו, והוא הרגיש חסר אונים.

2. מה זה אומר עליו? הגענו ל"אני לא טוב" ובגלל זה הוא עובד בעבודות שהוא לא אוהב כי הוא לא טוב למה שהוא אוהב.

3. אירועים נוספים שמדגימים את אמונת הליבה:

א) עובד בעבודות שהוא לא אוהב, כי הוא לא טוב למה שהוא אוהב.

ב) הפסיק את הרכיבה על האופניים, כי הוא לא טוב.

ג) לא מדבר בקבוצה, כי הוא לא טוב, ואז חרד עוד יותר מהשתיקה כי שוב בעיניו זה לא טוב.

4. "אני לא טוב" בין 1-10 בחר 9

5. מה יש ב 1? אני כן טוב כאבא. אני כן טוב כבעל.

6. שאלות טרנספורמציה:

א) מה אני עושה שמישהו שהוא "לא טוב" לעולם לא יעשה? ענה אני מתקשר, מדבר על הקושי, מציף אותו, אני לוקח אחריות.

ב) מה אני לעולם לא אעשה שמישהו שהוא "לא טוב" יעשה? הוא היה מוותר. אני לא מוותר לעצמי.

7. כמה אתה מאמין עכשיו בין 1-10 שאתה "לא טוב"? ענה 5.

אוהבת את התהליך הזה, ואיך הוא מעביר אדם טרנספורמציה מתחילת הפגישה לסוף הפגישה. תחושה של הקלה, ונשימה זורמת יותר, בין השיח אמר את המשפט "אני צריך אנשים אבל בורח מאנשים".

למפגש הבא בחרתי להשתמש ב**מחולל התנהגויות**.:

1. סיטואציה בעבר – חשבתי לעשות עבודה עם המחולל על האירוע של האוטובוס. ואז הייתה תפנית כשהוא הציף את הסיטואציה בעיניים עצומות, פתאום הוא אמר: אני לא יודע למה, אבל קפץ לי אירוע אחר. שהוא לא מאמין, שמה פתאום הוא נזכר בזה, כי אין קשר בין האירועים, אבל זה קפץ. זכרתי שאת אמרת שהמוח עושה קישורים שלפעמים נראים לא הגיוניים וזה בסדר, אז ביקשתי ממנו לתאר את האירוע.

בגיל 8, הוא שיחק עם ילד בשכונה. הילד היה גדול ממנו פיזית נתי מאוד אהב את הילד, ומאוד נהנה לשחק איתו. פתאום, הילד הגדול תפס את נתי בכוח, וירק לו לתוך הפה. פעם אחר פעם, הוא ירק לו לפה. הוא הרגיש שהוא נחנק. עד שעבר שם שכן מבוגר. השכן צעק על הילד להפסיק, והוא הפסיק. הוא לא זוכר מה היה בהמשך, אבל זוכר שבליבו התפלל שהשכן יספר זאת למישהו, שהילד הגדול יענש. זה לא קרה. האירוע נשאר כמו שהוא, ונתי מעולם לא הגיב. כשנתי נזכר בסיפור והתשאול הציף בו פרטים, הוא התחיל לבכות.

חיברתי אותו לעוגן רגוע ושלו שנמצא בטבע עבורו. כשהוא נרגע עלתה התובנה, שזו אותה תחושה בפה כשהוא שותק כשהוא נמצא בקבוצה. שהוא לא מגיב. שהוא קופא. עברנו לשלב הבא.

2. העליתי אותו על כיסא – והריץ את הסיטואציה מגוף שלישי.

3. מודל חיקוי – בחר את אחיו אלון.

4. הוא הריץ את האירוע כשאלון מגיב לאירוע. שאלון מפרק אותו במכות. שהוא צועק עליו "לא עושים דברים כאלה!" "בחיים לא תעשה כזה דבר לאף אחד!" "אני אקרע אותך".

5. לאחר מכן, הוא נכנס לנעליו של אלון, ופירק את הכעס שלו למשך כמה דק' בדימיון. הוא הכאיב לו, הזיע, צעק עליו, אמר מה שאלון היה אומר לו.

נתי סיפר שהוא חש הקלה מדהימה לאחר מכן. כאילו ירד כמה קילוגרמים במשקל.

5. סיטואציה עתידית –בקרוב יש לו מפגש קבוצתי. נתי העלה אותה בדימיון, הרגיש שהוא פעיל, שהוא מדבר, שהוא זורם עם האנשים. שהוא מרגיש שהוא תורם לקבוצה.

וכך היה, כשהייתה התכנסות של הקבוצה הוא אמר שהוא מרגיש משוחרר יותר, שהיה יותר טבעי. יש לו עוד קצת חששות אבל זה לא פחד.

בנוסף, הוא חזר לרכב על אופניים – רכיבה של 3 שעות ו 41 דק'! הוא מאושר!

העבודה שהוא עשה הייתה מדהימה! השחרור לחופשי מאוד ריגש אותי.

**התלבטויות למפגש הבא:**

אם הייתי מרגישה שהוא עדיין מעוכב או סובל מהאירוע, הייתי עושה את החשיפה בדמיון עם חדר הקולנוע. אבל, אני גם לא בטוחה שזה נכון להציף את זה מחדש אם זה כבר מרגיש לו אחרת, וגם, הוא מכיר את התרגיל ב nlp.

או לעשות עבודה על האמונה "אני לא טוב", כדי לחזק את המקום הזה? או האירוע של האוטובוס?

רונית, איך היית ממליצה להמשיך ועל מה?

תודה,

אילנית