דוח 1

1. **רקע -הסיבה שבעטיה הגיע ע'**

ע' בן 42 פרוד כשנה, בהליכי גירושים, בשל המצב הכלכלי והקורונה חזר לגור בבית הוריו, היה בנתק של כמעט שנה מבנו בן ה4, רק בהוראת בית משפט לאחרונה החל להיפגש איתו במרכז קשר וזמן קצר אח"כ אושרו הסדרי ראייה.

ע' מאובחן מגיל צעיר עם הפרעות קשב וריכוז, אך לא טופל מעולם טיפול תרופתי, כן טופל בטיפולים הומאופתיים שלא צלחו. הקשר של ע' עם ההורים טעון מאוד, הוא מאשים את ההתנהלות שלהם איתו בילדות במצבו העכשווי, ע' מרגיש שנכשל מאז ומעולם בכל מה שעושה, לא מוצא את עצמו, הוא גם די משועמם, מכיון שלא עובד ואין לו שום עיסוק , למעט המפגשים עם הבן שלו, ע' טיפוס מאוד חשדן, עשה לאחרונה בדיקת אבהות, חש שכולם נגדו כולם רוצים "לסדר אותו. נמצא בטיפול מספר חודשים, הייתה הפסקה בזמן הסגרים בקורונה מכיוון שסרב לעבוד בזום. ע' סובל גם מעודף משקל ואכילה ריגשית.

1. **זיהוי אמונות ליבה, מנגנון הישרדות, מנח גו,, ערוץ דומיננטי וכו.**

על מנת ליצור ראפור עם ע' עבדתי על פי מודל CAPS וניסיתי לזהות את סגנון התקשורת הדומיננטי של ע', זיהיתי בו את הערוץ המקדם (promoter/expresser) ע' בעל אנרגיה גבוהה תמיד אומר מה שהוא חושב ומה שעולה לו בראש, גם אם זה חסר טאקט על רקע זה מריבות רבות עם הסביבה הקרובה לו. מתרגז מהר, מתקרר מהר(מגדיר את עצמו בנאדם עם פתיל קצר), קשה לו עם פרטים ומעקב על עבודה, תמיד ממשיך לצעד הבא ושוכח לסיים מה שהתחיל, חוסר התמדה מאפיין אותו בכל תחומי חייו, נכשל בהרבה פרוייקטים, יורה רעיונות, מספר מלא סיפורים, קופץ מדבר לדבר בדיובור שלו ובמעשיו.

אמונות הליבה שזיהיתי אצל ע' הן :

הפתיל שלי קצר

אני חסר סבלנות לסביבה

אנשים משעממים אותי

כולם נגדי, לא מבינים אותי

אני כישלון, לא הצלחתי בכלום

אף אחד לא יכול לעזור לי, אני גם לא יכול לסמוך על אף אחד.

נראה כי מנגנון ההישרדות הבולט אצל ע' הוא fight אף אחד לא יכול לטפל בי, אני לבד.

הערוץ הדומיננטי של ע' הוא שמיעתי, כל מפגש מציף בהמון מלל, לכן זה מחייב אותי להיות בחדות חושים על מנת לאתר את העיקר. במפגש הזה וברוב המפגשים עם ע' כשהוא מדבר הוא נושם מהר, ממש על גבול התנשפות, המבט שלו לא ממוקד העיניים "מתרוצצות" לכל הכיוונים.

1. **תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עיקריות תוך כדי התהליך והמעבר ממצב מצוי לרצוי.**

על מנת ליצור ראפור עם ע' ניסיתי לעשות התאמות מקצביות, בקצב הדיבור, קצב הנשימה, קצב תנועות הגוף, לשקף לו את הקצב המהיר שלו, בנוסף בהשתקפות-הצטרפות בתמונת מראה, זאת תוך כדי שסיפר על מה שעבר עליו במהלך השבוע.

הצטרפתי אל ע' לכעסים שהביע לאינטונציה ברו ל שלו ולאט לאט הובלתי אותו להורדת קצב, ביקשתי ממנו להאט רגע, להיזכר במשאבים שעבדנו ומצאנו במפגשים הקודמים, הוא האט, נשם כמה נשימות, עצם עיניים, נזכר בים, אלו המשאבים שממשאבים אותו, ואז קם והסתובב בחדר, מצאנו בעבר שכשע' מדבר תוך כדי שמסתובב בחדר קצב הדיבור והנשימות שלו יורד. חשתי שהראפור וההצטרפות אליו בקצב המהיר וההובלה להאטה יצרו שינוי בקצב ואיפשרו לו להמשיך את השיחה רגוע יותר.

הכלי שבחרתי להשתמש בו במפגש זה היה ראפור עם חזון, אך מכיוון שע' הגיע למפגשש מאוד מוצף בשל ארוע שהיה עם פרודתו, החלטתי לעשות שינוי במה שתיכננתי ולעבור דווקא לדבר איתו על מודל אפרת, נתתי הסבר פסיכוחינוכי וביקשתי ממנו שנעשה עבודה על הארוע שהביא היום איתו לחדר. עברנו על השאלון של פתרון ארועים:

1. תיאור הארוע הקשור לרגש מסויים: הרגש הוא כעס ועצבנות מרגיש אותו 100 לא 10 לדבריו , הארוע: פרודתו הכניסה לתיק של הילד מכשיר הקלטה בזמן שהותו אצל ע'.
2. מה הרגשת? כעס, עצבים, הפתיל הקצר נדלק, רציתי לנסוע אליה ולפרק לה את הבית.
3. מה אמרת לעצמך? איזו תמונה עלתה לך בראש? ראיתי איך מזמינים לי משטרה, כי אני לא שולט בעצבים שלי, היא חצופה, באיזו זכות עוקבת ובולשת אחרי בבית שלי, זה הילד שלי כמו שהוא שלה.
4. הפרשנות הזאת מסבירה לגמרי את הרגש שהרגשתי
5. פירוש אחר גם אם אתה לא מאמין בו : היא אמא טובה, היא עושה את זה מתוך דאגה לילד, אין לי מה להסתיר מה אכפת לי שתראה שאני אבא מושלם איתו
6. לא הייתי כועס כל כך, הייתי מנתק את המכשיר ולפני זה אולי מקליט לה הודעה עם עקיצה.
7. הרגש עכשיו כעס 4 כל הסיפור הזה עכשיו אפילו מצחיק אותי , מבין שזה בכלל משהו דפוק אצלה, אם היא לא סומכת עליי, אני אבא מושלם .
8. **טרנסופורמציה שנוצרה שינויים קטנים**

ע' נכנס למפגש עצבני מאוד, סוער מאוד בקצב מהיר מאוד דופק גבוה, סיים את המפגש רגוע, צוחק, מחייך, בקצב איטי, עם הרגשה שאין לו מה להסתיר ושהוא מטפל בילד מספיק טוב, תחושת מסוגלות שעלתה אצלו, הכעס ירד מ10 ל 4 .

1. **למידה, תובנות מה עשיתי טוב ומה פחות טוב**

אני חושבת שהראפור עבד מצויין ואיפשר הורדה של הקצב, זה שלא נצמדתי לתיכנון המקורי , שמתי אותו בצד והייתי גמישה, היה מתאים למפגש כי ע' לא היה פנוי לביצוע ראפור עם חזון, כן ארצה במפגש הבא לנסות ראפור עם חזון, חושבת שזה יאפשר לו לצאת מהתקיעות ומאמונות הליבה המגבילות איתו.

השינוי בתוכנית תרם גם להרגשת המסוגלות שלי, לרגע נבהלתי כשהבנתי שמה שתיכננתי להיום לא מתאים , היכולת לשלוף כלי מתאים יותר עשתה לי הרגשה טובה והעובדה שזה צלח וע' יצא מהפגישה במצב טוב משנכנס אליה , גרמה להרגשת מסוגלות וביטחון אצלי