**אסף – פגישה מס 1- פגישת הכרות**

**רקע כללי**

אסף בן 29 נשוי חצי שנה. נולד למשפחה דתית – כפה סרוגה, ההורים התגרשו כשהיה בן 13 ואז חזר בשאלה, התגייס לצהל והיה לוחם קרבי. יש לו 4 אחים והוא הבכור.

חווה ילדות מאוד אלימה הן מילולית והן פיזית, היו הרבה מאוד כעסים על ההורים, עבר הרבה מאוד טיפולים פסיכולוגיים.

ניסה להתאבד 3 פעמים – פעם ראשונה לאחר שחברה עזבה אותו – חש משבר מאוד עמוק, בלע 3 חפיסות של כדורי שינה, עשו לו שטיפות קיבה ועבר טיפול פסיכולוגי דינמי – שאפשר לו רק וינטלציה.

פעם שניה בגיל 24 – לאחר שהאופנוע שרכש במיטב כספו – עבר תאונה ושוב עזיבה של חברה – ניסה להתאבד עם אקדח – שלא צלח. (קריאה לעזרה) שוב טיפול פסיכולוגי ארוך – שבעקר אוורר רגשות.

פעם שלישית – נסיון לצום מספר ימים ושוב – בעזרת טיפול – החליט לקחת את עצמו בידיים.

אסף בחור רגוע ואינטליגנט מאוד נעים הליכות, נראה שלאחר הילדות המאוד פרובלמטית מאוד מכוון מטרה, נישא למוריה חברת ילדות, בחורה מוכשרת שעובדת בחברת סייבר מאוד גדולה בתפקיד מפתח מאוד נחשב.

הזוגיות עם מוריה מאוד טובה, ישנו קשר מאוד מכיל ומאוד מקשיב.

אסף הגיע לאימון – כי רוצה לחזק את בטחונו העצמי מחד ולמצוא את הייעוד שלו.

חושב על למודי פסיכולוגיה באוניברסיטה, או להמשיך בתחום המחשבים שבו עבד, או להתפתח בתחום הצילום שמאוד אוהב את התחום.

לאחר שמיעת סיפור החיים המורכב שלו, שאלתי את עצמי האם נכון לי לאמן אותו? אבל התחושות הפנימיות שלי אשרו שהוא לגמרי במקום אחר היום. הוא מאוהב במורייה, מערכת היחסים שלהם מצויינת, הוא מאוד מכוון מטרה למצוא את הייעוד שלו. ואני אעזור לו הן לחזק את בטחונו העצמי ואעזור לו למצוא את הייעוד שלו.

המשימות שנתתי לו הביתה היו: שאלון הגדרת מטרה.

ושאלון עוצמות ומשאבים.

הוא מתרגל עם מוריה מיינדפולנס.