**אסף פגישה מספר 5**

לאחר שעבדנו בפגישה הקודמת על פתיחת עסק עצמאי – לצילום – אמנם אסף הכין את שיעורי הבית שלו, אבל ציין שיש לו עוד הרבה מאוד חששות ופחדים לגבי העסק.

יש לציין שאסף מאוד מקצועי ומאוד מוכשר בתחום הצילום.

הפחדים והחששות שלו נובעים מפרפקציוניזם מוגזם שמקורם בילדות, אסף גדל בבית עם סטנדרטים לא ריאליים וביקוריות יתר. המקרה הראשון שזכר היום היה שאכל בשיעור בכיתה א' – כאשר היה "פשוט" רעב.

המורה עדכן את ההורים וכאשר הגיע הביתה – אימו צרכה עליו שעה שלמה, וכשאביו חזר מהעבודה הוא היכה אותו מכות חזקות.

מקרה נוסף שנזכר – שהיה תלמיד מאוד טוב ובסוף כתה ב' היה לו במקצוע אחד – "מספיק" – הוא ציפה שהוריו כמו במקרה הראשון – יקבלו את התעודה – אך גם הפעם חטף צעקות ומכות.

אין ספק שנעשתה כאן למידה "אני לא מספיק טוב" – ולא משנה מה ייעשה היום כבוגר – תמיד זה יהיה עדיין לא מספיק טוב.

היות ואתמול למדנו את סכימה התרפיה – למרות שלא עשיתי לא מבחן מסודר על פי הנהלים הברורים.

אפשר היה לזהות את הסכימה – כסכימה מספר 12.

אסף – שהינו נמנע מטבעו – פוחד לצאת "לשוק" – כי הוא כל הזמן רואה שם צלמים יותר מוכשרים ממנו.

הסברתי לאסף מעט על סכימה תרפיה – ועל דפוסים שמושרשים בנו בילדות (הסבר פסיכו חינוכי).

עבדנו ברמה הקוגניטיבית – כששאלתי אותו – מה כן הוא עושה מספיק טוב? (ומסתבר שהוא פרפקציונסט בכל הדברים שהוא עושה) אפילו אשתו מתלוננת שהוא המבקר של עצמו הכי קשוח.

כמו כן שיחקנו משחק תפקידים – והושבנו את אביו בכסא הריק – והוא שאל את אביו אם הוא חושב שהצורה שבה הגיב הינה צורה ראויה. והתשובה היתה שאביו ממש מצטער והיום הוא מבין שזה לא היה נכון.

אסף ישר אבל – אני היום הפנמתי את דמויות ההורים שלי – למרות שהם כבר הרבה מאוד שנים לא מבקרים אותי.

אסף בחר משימות הביתה – לעשות לפחות 3 דברים "פחות טוב" – הן להעלות תמונות שהן פחות טובות לרשתות החברתיות – על מנת לחוות את התגובות של הצופים. (אם הם אכן רואים את ההבדלים, ואם כן, איך זה לעמוד מול התגובות המבקרות שלהן)

השתמשתי כמובן רק במקצת מהאסטרטגיות שמוצעות – אני חושבת שיש לו גם הרבה מאוד חוויות חסרות – שארצה להשלים לו בהמשך.

הכלי היה מאוד אפקטיבי.