דו"ח מס' 8

Cognitive Interwaves

מ. ט. בן 66, גרוש, אב ל 3, וסבא ל2. עובד במיני מרקט בקיבוץ כ- 8 שנים. בשנים האחרונות בתפקיד ניהולי.

הוא ביקש לעבוד על "פחד מכישלון".

שמתי לב שהעלה נושא שונה מהפגישות הקודמות.

במהלך הפגישות היה "לופינג" של מצבים ומילים. לי הייתה תחושה שהוא "תקוע" בעניין הכעס והתגובות לכעס שחוזרות על עצמם. עצם העובדה שהביא כותרת שונה, יכול לבשר יציאה מהתקיעות.

פחד מכישלון מלווה אותו "כל החיים" וגורם לו להתרחק ואפילו להמנע ממצבים שבהם הוא מרגיש שיכשל.\, לא יצליח.

הוא מנה הרבה תחומים ומצבים כאלה: דוגמא: לא עוסק בספורט כי הוא לא טוב בזה. (כאן מופיעה אמונת ליבה מושרשת מגיל צעיר.) שוב גם מופיע מנגנון הישרדות Flight שמאפיין אותו: ביקורתי, כעסן, אני לא מספיק טוב.

כאשר ציין שהוא נמנע מספורט כי הוא לא טוב, שאלתי אותו שאלות סוקרטיות :

למה אתה מתכוון? אין לי קואורדינציה טובה ואז אני מפספס. ( כדורגל), אין לי שליטה על זה וזה מרגיז. מעדיף לא לעשות.

מה זה אומר עליך? שאני צריך להיות טוב מאוד בכל דבר שאני עושה ואם אני יודע שלא אצליח עדיף לי לא להכנס לזה.

מה יקרה אם לא תהיה טוב מאוד? אתבייש ואכעס על עצמי.

ביקשתי ממנו לבדוק מישאוב, עד עכשיו תמיד השתמש בנשימות. הוא בחר להמשיך עם נשימות.

ביקשתי לציין אירוע טראומטי מגיל צעיר, ילדות.

השתמשתי בתהליך: פרספקטיבה של ילד מול מבוגר

הסיפור בקיצור: גיל 7. הפסקה בבית הספר . בזמן משחק עם כדור ילד אחר קילל אותו ( "יהודי מלוכלך"). הוא מתאר שבאותו רגע קפא במקום, לא יכל להגיב. הוא לא זוכר מה קרה מיד אחרי זה אבל העניין נודה למורה. הוא לא זוכר אם הוא סיפר לה או מישהו אחר. עלה רגש של פחד. הוא זוכר תחושות גוף של זרימות בידיים ותחושה של חוסר ביטחון ובדידות ויותר מאוחר כעס. הילד שקילל אותו היה חבר שלו בכיתה.

שאלתי: מה אתה למדת /יודע מאז?

למדתי איך לשמר חברות, איך לזהות מי חבר אמיתי ומי לא. שאני שווה , שאני יכול לבחור איך להגיב.

-מה אתה יודע שהילד עוד לא למד? לסלוח כדי לא לאבד את החברות שלו. ניתוקים חברתיים שקרו לי הביאו אותי לתחושה של ריקנות, של פחד מבדידות.

-מה , מנסיון החיים שלך יכול לעזור לילד?

להגיד לו לא לפחד, תחשוב שאתה שווה ואתה יודע, לעודד אותו להעריך את עצמו יותר

גירוי בילטראלי: חיבוק פרפר שלוש פעמים.

לאחר הגירוי הבילטראלי , הוא אמר שיש בו תחושה של פורקן ורוגע. גם ההבאה בפנים וצבע העור הראו כך. מין חיוך עדין וצבע עור הפנים ורוד יותר, ברק בעיניים, התרגשות.

-האם אתה יכול להכנס לזיכרון, לתמונה של האירוע ולסייע לילד, להיות עבורו?

כן, אחבק אותו ואעביר לו תחושה שהוא יכול, שהוא מסוגל.

-איך תסיים את המפגש? אקח את הילד איתי, יד ביד, אני כאן עם עצמי ויש לי תחושה טובה.

איזה רגש עולה אצלך?

שמחה , ביטחון בעצמי.

גירוי בילטראלי, חיבוק פרפר.

בסוף המפגש סיכמנו את מהלך הטיפול.