**עבודת הגשה 2 – נ' – עבודה מעצימה + ראפור**

1. **קצת רקע**

נ', בת 42, גרושה + 1, עוסקת במכירות, בסערת רגשות מאחר ולאחרונה סיימה מערכת יחסים עם א', מערכת היחסים עצמה לא הייתה ארוכה אך היו לה רגשות מעורבים כלפיו. יחד עם זאת, הבינה שהתמודדותו של א' עם הסמים, שהובילו לגנבות אלו לא חיים שהיא מעוניינת בהם.

1. **מה הבעיה שהיא רואה?**

מצד אחד היא אינה רוצה להיות לצד א', מצד שני היא כל הזמן חוזרת אליו כשהוא אומר לה שהוא אוהב אותה.

1. **מה אנחנו מזהים ממה שלמדנו בקורס?**

קצב נשימות מהיר, גב וכתפיים מעט שפופות, טון דיבור גבוה.

1. **מה קרה בתהליך?**

התחלתי את האימון ליצירת ראפור. ישבתי מולה באותה התנוחה עם רגלים מסוכלות, וידיים מונחות לצד הגוף, כתפים מעט שפופות. שמתי לב לקצב הנשימות שלה והתאמתי את עצמי באופן דומה. תוך כדי הפגישה, לאחר האמפתיה וההבנה לתחושותיה, כשהעמקנו לשאלון התוצאה המעצימה שמתי לב כשאני משנה תנוחה היא משנה את תנוחתה באופן דומה, וטון הדיבור שלה הפך רגוע יותר, בדומה לטון שלי.

שאלון תוצאה מעצימה:

1. מה את רוצה להשיג? ענתה להתנתק מא'. חידדתי את הניסוח החיובי, העמקנו, והגענו לתובנה **"לאהוב את עצמי גם כשאני לבד"**

2. כמה את רוצה את זה? ענתה 10 וחייכה

3. המטרה לאהוב את עצמי תלויה בי

4. המשאבים שבחרה: "ים, לנצל את הסופ"ש, ספורט, הכלבה שלי, משפחה, אומץ"

5. לשאלת אילו משאבים עדיין אין לך ענתה "סביבה אוהבת" היא בחרה להשיג זאת ע"י חיזוק מערכות יחסים עם חברות שיש לה.

6. כשתשיג את המטרה היא תרגיש "מאושרת יותר", כשביקשתי שתסביר מה זה מאושרת אמרה שתראה "סביבה אנשים שאוהבים אותה, יותר ים כי זה תמיד עושה לי טוב, וכשאני אוהב את עצמי ארגיש יותר יפה"

7. מה עוד ישתפר כשתשיג את המטרה? ענתה הבן שלי יהיה רגוע יותר

8. לשאלת מה מונע ממנה היום להשיג ברגע זה את מה שאת רוצה? ענתה הרגשות שלה אליו.

9. מה את מרוויחה מזה שאת שומרת על הבעיה? ענתה – "אני לא מתמודדת עם הלבד". 10. מה עליה לעשות כדי להשיג את המטרה ועדיין לשמור על הרווח המשני? ענתה "להתמקד בדברים הטובים בלהיות לבד, כי יש כאלה". כששאלתי אותה דברים כמו מה, ענתה: "לישון מתי שאני רוצה, לצאת עם מי שאני רוצה, להיות עם הבן שלי בבית שלי בצורה חופשית, להרוויח את השקט שלי בים עם עצמי וכשיהיה לי לבד מדי, לבלות עם חברות".

11. מה תהיה הפעולה הראשונה שלה כהוכחה שהשיגה את התוצאה שהיא רוצה? אמרה שתחסום את מס' הטל' שלו, שזו פעולה לזה שהיא תהיה נאמנה לעצמה. ותחגוג זאת עם חברותיה בים על בירה.

היא עשתה זאת במהלך השבוע וסימסה לי כשעשתה זאת. אמרה שהיא כבר מרגישה יותר עצמה, יותר שלמה.

1. **מה למדנו? מה התובנות שלנו? מה אנחנו חושבים לעשות בפגישה הבאה?**

למדתי איך הראפור משפיע. איך מ"מראה" הופך להובלה. אמנם נ' עשתה את השינוי, אבל אני חושבת שיש לחזק זאת עם עבודה על אמונות ליבה. לבדוק מה זה אומר לה על עצמה שהיא לבד? האם יש כאן פחד שלא להיות אהובה? ולכן במפגש הבא אעשה עבודה על אמונות ליבה, בתהליך הבניה קוגנטיבי.