שאלות עליהן אענה בדו"ח:

1. מה המטרה לשמה הגיע המטופל?

המטופלת נמצאת בתהליך טיפולי כארבעה חודשים.

הרצון שלה לדייק לעצמה את הבחירות שהיא עושה.

היא קיבלה הצעה לנסיעה לארה"ב ויש התנגדות מצד המנהלת הישירה שלה. היא מאד רוצה להשיג את הנסיעה. הרצון הוא ליצור קפיצת התפתחות בזכות הנסיעה. באה לבדוק אם הנסיעה נכונה לה ואיך תדייק את עצמה לרצונות התומכים בעתידה.

1. מה זיהיתי במהלך התהליך? (פיזי, תחישתי, רגשי, מחשבתי, סגנון תקשורת, אמונה מגבילה...)

במהלך התהליך המטופלת ישבה נינוחה. היא מתיישבת על הכיסא מולי בישיבה מסוכלת, לוגמת מכוס התה שמונחת לידה.

מתקיים ביננו ראפור, וזה מאד תורם לתהליכים הטיפוליים שאנחנו עושות.

היא מדברת, משתפת וחולקת איתי את מחשבותיה.

אני מתמקדת במילים שלה ושואלת אותה שאלות הבהרה, כדי להבין טוב יותר.

זה עוזר לה לדייק את עצמה.

היא אומרת שהפגישה עוזרת לה והיא יוצאת מחזקת להמשך ימות השבוע. יודעת טוב יותר מה היא רוצה.

1. מה התהליכים שעשיתי- ממצב מצוי למצב לרצוי.

למטופלת יש כוס תה צמחים לידה. היא מציינת שזה מפנק אותה.

אנחנו מתחילות בתהליך קצר של נשימות, ויסות רגשי ואיזון כדי להעצים את הנוכחות שלנו במפגש עצמו.

המטופלת מתחילה לשתף את המצב בו היא נמצאת בתקופה זו. היא מתארת לי את הסיטואציה מול המנהלת הישירה שלה. אנחנו מדברות על כך שכשהיא תהיה שלמה עם הרצון לנסוע, היא תעביר את המסר הזה באופן ברור אל המנהלת שלה ותוכל ליצור את האפשרות שזה יקרה באישורה של המנהלת.

השיחה מתמקדת בבעד ונגד לנסיעה.

אנחנו מזהות את המקומות בהם הפחדים עולים ואת הנקודות שיוצרות חסימה במימוש הרצון.

אנחנו עובדות מול הפחדים בהתבוננות עליהם, השאלות שאני שואלת מחייבות את המטופלת לומר מה הדבר הכי גרוע שיכול לקרות אם אכן הפחד יתממש.

המטופלת מתחילה לזהות שחלק מהפחדים שלה אינם רלוונטיים, הם נמצאים בראש שלה והכל קשור למחשבה בה היא נאחזת.

היא מסכימה לשחרר אותן. זה תרגול שהיא תדרש לעשות.

אחד הפחדים נראה לה ממשי. אנחנו בודקות מה הכי גרוע שיכול לקרות אם הוא יתממש.

בשיח אנו עוברות שלבי התבוננות, כל שלב מוביל לבא אחריו. עד שאנחנו מגיעות לתוצאה המפחידה ביותר לגביה.

שם אנחנו נעצרות בשיח.

היא מחייכת ומבינה שגם אם הגרוע מכל יקרה, היא יכולה להתמודד איתו.

הרצון להוציא נסיעה זו לפועל חזק מהפחדים.

היא מתחייבת להגיש את הבקשות כבר ביום למחרת.

ואכן כך היא עושה.

1. טרנספורמציה/ שינוי/ מצב בסיום הסשן

בסיום הסשן בדקנו את רמת הפחד, מ- 1עד 10, בו היא מצויה והוא ירד ל- 3

המטופלת מציינת שפתאום היא מבינה שהפחדים הם ברובם במחשבות והיא לא תתן להם לנהל אותה ולעצור אותה.

המלצה עד לפגישתנו הבאה:

כל פעם שתופיע מחשבה של פחד, תנשמי עמוק.

אל תתני לעצמך להתחבר למחשבות האלה ולהגדיל אותן בראשך.

בנוסף תזכירי לעצמך שאת מעבר לפחד, את יכולה לכל סיטואציה שיכולה לבוא.

תזכירי לעצמך את התהליך שעשינו ואת המסקנה אליה הגעת.

1. למידה:

מה עשיתי טוב?

ניהלתי את המפגש בפתיחות והכלה למען המטופלת. יצרתי עבורה מרחב בטוח. הפתיחה במדיטציה מאד תומכת במטופל (וגם בי).

תהליך השיח הוביל את המטופלת לתחושת עוצמה וחוזק.

מה עשיתי פחות טוב?

הכלים בהם אני עובדת בקליניקה שלי הם דמיון מודרך וחשיבה חיובית.

כלים אלה מתחברים מאד לכלים של ה- CBT וה- NLP, בתהליך זה השימוש שנעשה אינו מובנה כפי שלמדנו בקורס.

העבודה בקליניקה היא מתוך זרימה וחיבור למטופל ולצרכים המיוחדים שלו.