שאלות לדוח:

1. רקע על המטופל/ת

2. מה הסיבה שבעטיה הגיע

3. תהליך שהשתמשת- והמעבר ממצב מצוי למצב רצוי יחסי בסוף התהליך

4. טרנספורמציה שנוצרה- שינויים קטנים

5. למידות של: תובנות, מה עשית טוב , מה עשית פחות טוב, שאלות

המטופלת : שלי, בחורה בת 20

רקע: סובלת מחרדה חברתית קשה , לעיתים אף חווה אגורפוביה כשמעזה לצאת מהבית.

לא פוגשת חברים או משפחה, למעט משפחתה הגרעינית, (גם מהם נמנעת רוב היום).

מבלה בחדרה כל היום, ישנה ביום ערה בלילה פוחדת לפגוש אנשים פנים מול פנים, אפילו לא מעזה להישיר מבט אליהם מחלון הרכב.

הסיבה: מצב קיצוני של הימנעות, בו שלי לא יוצאת מהבית בכלל ולא פוגשת חברים כבר למעלה משנתיים. הפסיקה ללכת לטפול לאחר טיפולים כושלים לטענתה, וניסיון מר עם מטפלים .

לאחרונה החליטה שרוצה לנסות טיפול שוב ולהאמין שאפשר לטפל בה.

**תהליך הטיפול:**

* ביקשתי משלי לנסות להסביר לי את הבעיה במילים שלה
* שלי אמרה שאי אפשר בכלל להסביר ואף אחד אף פעם לא יבין באמת. ושהיא לא מאמינה שמישהו יוכל לעזור לה, ואף אחד עד היום לא הצליח.. כי הפחד שלה מאנשים הוא כמו סלע עצום שאף אחד לא יוכל להזיז
* שאלתי את שלי אם לדעתה הכרחי לנסות להזיז את הסלע, והאם יש אפשרות להתמודד עם הסלע בדרך אחרת?
* שלי שאלה למה אני מתכוונת, נראתה חסרת שקט ואמרה שהיא לא מבינה.
* אמרתי לשלי שאני בטוחה שהסלע הזה מורכב מהרבה אבנים קטנות, ושכל אבן היא בעצם חוויה או אירוע לא נעים שחוותה עם אנשים בחיים. ושאם ננסה לפורר את האבנים ולהבין כל אירוע בנפרד, אולי הסלע ילך ויקטן ואז אולי נוכל להזיז את הסלע הזה קצת ?
* היא אמרה "יש מצב" וחייכה ..
* שיבחתי אותה על הגמישות, התגובה החיובית ועל זה שהיא מוכנה לתת לטיפול הזדמנות .

הכלי הטיפולי : **טבלת חמשת האלמנטים**

**אירוע:**

**אני** - בואי תנסי לבחור אירוע אחד שאת זוכרת, שבו חווית חוויה שלילית עם אנשים.

**שלי**: בגיל 16 וחצי חברה שלי דנה הציעה לי לבוא לעבוד איתה במלצרות, אף פעם לא עבדתי, וגם ככה זאת היה תקופה שממש שמנתי, והרגשתי לא טוב עם עצמי. בשולחן שעבדתי ביקשו ממני להביא להם וודקה ורד בול.. הלכתי לבר מן ואמרתי לו מה שהם ביקשו, והוא נתן לי כוס מלאה בוודקה עד למעלה. הבאתי להם והם צעקו עלי, וצחקו עלי ואמרו לי ככה לא מגישים וודקה, וצריך להגיש חצי כוס וודקה כדי להוסיף קרח ומשקה.. והם צחקו עלי ודיברו אלי הכי מכוער בעולם.

**הרגש:** האם את יכולה לזהות איזה **רגש** עלה בסיטואציה הזו ?

**שלי** - **הרגשתי סתומה ופאדחנית..**

**אני** - מבינה שזה מה **שחשבת** על עצמך באותו רגע, אך הייתי רוצה שתנסי לזהות את **הרגש** שעלה.. (שלי התקשתה לזהות את הרגש, הצעתי לה כרטיס עם רשימת רגשות שליליים )

**שלי** – הרגשתי עלובה ומושפלת

**אני** – באיזה עוצמה מ 1-10 ?

**שלי** – **1000**

**אני** – מבינה שהרגש היה חזק מאוד..

**שלי** – לא המשכתי לעבוד ישבתי בצד עד שייקחו אותנו הביתה חזרה

**מחשבה:**

**אני** - האם את יכולה להיזכר איזו **מחשבה** / מחשבות רצו לך בראש באום רגעים ?

**שלי** – חשבתי שאני הבנאדם הכי דפוק בעולם, הכי סתומה שיש ולמה הסכמתי לבוא לעבוד עם דנה. שבחיים אני לא אעבוד יותר כי תמיד אני עושה פאדיחות. אף פעם לא מבינים אותי ואני לא מבינה מה רוצים ממני.

(מחשבות אוטומטיות שנצפות : הכללה, ייחוס עצמי, אפר)

**אני** – ואם את חושבת על זה היום, כמה את מאמינה למחשבה הזאת מ 1-10 ?

**שלי** – **8**

**אני** – ומה זה ה 2 הנותרים שבהם את לא מאמינה למחשבה שאת סתומה שעושה פאדיחות ?

**שלי** – זה פעם ראשונה שעבדתי במלצרות. אני בכלל לא שותה ואיך יכולתי לדעת איך מגישים וודקה.

**מחשבה מתוקנת :**

**אני** – מעולה שלי, כל הכבוד!! אז בואי תנסי לתקן את המחשבה שלך על אותה סיטואציה שבה הגשת את הוודקה, והעירו לך שכך לא מגישים..

מה בעצם יכולה להיות המחשבה המתוקנת שבה את לא יוצאת "סתומה" או "פדחנית"..?

**שלי** – **שבאמת לא יכולתי לדעת איך מגישים, אף פעם לא שתיתי אלכוהול וגם לא עבדתי במלצרות, אז לא יכולתי לדעת את זה לפני כן. וחוץ מזה הברמן נתן לי את המשקאות ככה, לא לקחתי לבד.**

\*\*שיבחתי ועודדתי א שלי על הנכונות להסתכל על האירוע הזה מזווית אחרת, וניכר על פניה שהיא שמחה מהמהלך שחוותה.

**תוצאה : שינוי**

אני – כשאת מסתכלת על האירוע עכשיו, האם את רואה שינוי כלשהו ברגש שלך או במחשבה  **לגבי** האירוע הספציפי הזה.

**שלי –** מחייכת, "יא איזה קטע".. "ממש ממש כן .. זה כאילו השתנה לי בהרגשה, אני ממש רואה את זה אחרת... מוזר . אני מבינה שלא עשיתי שום דבר לא בסדר, בסך הכל לא ידעתי ונתתי את מה שנתן לי הברמן".

**טרנספורמציה:** שלי היא בחורה מקסימה, שמאוד רוצה להחלים אך לא מאמינה שטיפול יכול לעזור לה. במפגש הזה שלי עשתה תהליך משמעותי מאוד ושתינו הופתענו לטובה מהתוצאה . בגמר הסשן, שלי נעשתה לפתע קלילה יותר וחייכנית וזה הרגיש נפלא לפגוש את הצד הזה בה.

**תובנות** : הכלי הזה עשה חסד ממש עם שלי ואני מאמינה שנמשיך להשתמש בו עלמנת לפורר אבנים נוספות בסלע של שלי.

תודה רבה

מוניק ביבר