דו"ח מס' 6

שינוי בהטבעת זהות

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

מ. ביקש לעבוד שוב על הכעס.

בעיניים עצומות סריקת גוף. נעזר בנשימות ע"מ להרפות את המקומות המתוחים שהרגיש.

הוא בחר משאוב דרך נשימה.

לפני מספר ימים גילה שהשותף שלו החליט לשנות מקומות של מוצרים על המדפים בלי להתייעץ איתו. הוא שאל אותו מדוע? והתחיל להתעצבן עד וויכוח קולני כועס. "הפריע והכעיס אותו ( אותי)שהשוטף ( הוא)לא עמד בדברים שסיכמו בעבר, והם תחת אחראיותי"

"אחרי הוויכוח שאלתי את עצמי למה אני צריך לכעוס? אני מנסה לא לכעוס, זה עושה לי לא טוב, אני מתחרט ומאשים את עצמי אחרי זה. אני לא צריך לקחת אחראיות"

" כשאני לוקח אחראיות , אני כועס אם מישהו מתערב במה שאני עושה."

נתתי הסבר פסיכו-חינוכי על זהות כולל דוגמה

שאלתי: כשאתה חושב על אני, היכן נמצא אני, בן כמה, סביבה? כועס, מאשים, ביקורתי, פוחד להיכשל, בן 66, נמצא בעבודה. בסביבה יש מתח.

גירוי בילטראלי ע"י שמיניות. זיהיתי קפיצה. הגבתי ב"מה קרה"?

כשאתה חושב על עצמי, היכן נמצא עצמי, בן כמה, סביבה? בן 66 ,למרות שפעם היה צעיר יותר, הוא נמצא בתוכי , חבוי, הרבה זמן לא התחברתי אליו. שואל את עצמי: לאן?

שוב גירוי בילטראלי, שמיניות

כשאתה חושב על אותי, היכן נמצא אותי, בן כמה, סביבה? ילד, בן 7, בבית, בסלון, על יד אמא. מבקש ממנה לעזור לי בשיעורי הבית ( לצייר מפה), כי אני לא מצליח, אני כועס על עצמי.

גירוי בילטראלי. שמיניות

כשאתה חושב על הוא, היכן נמצא הוא, בן כמה, סביבה? בן 64, חזק, אסרטיבי, רגוע .

שאלתי: איך אני חושב שהוא מרגיש כלפי? הוא "צוחק עלי".

למה אתה מתכוון?

" הוא מתייחס אלי בחוסר כבוד"

מדוע שמישהו יתייחס אליך כך?

כי אני עושה צחוק מעצמי עם ההתנהגות שלי.

גירוי בילטראלי בשמיניות.

מה קורה עכשיו?

"אני חושב שהבעייה היא ש אני לא רוצה להכשל. אני אדם לחוץ כי מצפים ממני, כולם מצפים ממני. זה מלחיץ אותי."

מה יקרה אם תכשל?

אם אכשל אני ארגיש רע, עצוב.

ואז...?

אני ארגיש לא מוצלח. חסר תועלת.

ואז מה יקרה..?

אעבד את הביטחון בעצמי

שאלתי: האם אתה זוכר מצב בוא הרגשת בטוח בעצמך?

כן.

ביקשתי ייצוג ויזואלי של חווית הביטחון ועבדנו על דמיון . מסך קולנוע.

מה קורה עכשיו?

מרגיש רגוע .

תובנות שלי: כל מפגש עם המטופל מחזק אצלי את הביטחון בטיפול והיכולת להתגמש תוך כדי הסשן, כלומר, להתחבר יותר על מה שקורה באותו רגע. לפני עבודה רבה!