

1. הסיבה שבעטייה מיכל הגיעה –  
מיכל בת 29, נשואה כשנה וחצי, היא ובן זוגה גרים בחצר בית הוריה.  
מיכל בת יחידה אחרי שנים של טיפולים, בן זוגה בן אמצעי, אחיו הבכור על הספקטרום ואחותו הצעירה המוכשרת במשפחה.  
מיכל עובדת כאחות במיון ילדים, החלה את עבודתה לפני כחצי שנה במשרה מלאה, בן זוגה עובד כמאבטח עד קבלת תעודת הנדסאי רכב.  
מרגישה עייפות וחוסר סבלנות לבן זוגה ולאימה במיוחד.  
מרגישה חוסר שקט.  
זאת הפגישה השלישית שלנו.
2. זיהוי אמונות ליבה, מנגנון השרדות, מנח גוף, חוש/ערוץ דומיננטי  
לפי מודל C.A.P.S זיהיתי במיכל את הערוץ המרצה, התומך (Supporter) כערוץ הדומיננטי. מיכל רצתה לעבוד במיון נשים אך קיבלה מיון ילדים והסכימה, רצתה לעבוד 80% משרה וקיבלה 100% משרה והסכימה, תמיד מקבלת את המשמרות הכי לא נוחות ומסכימה לעזור לכולם ולשנות כדי שלאחרים יהיה נוח, לאחרונה מרגישה מנוצלת ולא מוערכת בעבודה.  
כך גם מרגישה בזוגיות.
3. תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עקרויות שעלו תוך כדי התהליך והמעבר ממצב מצוי למצב רצוי בסוף התהליך  
בשתי הפגישות הראשונות עם מיכל, הרגשתי שקשה לה להפתח אלי והיו הרבה שתיקות (מצב מצוי), לכן בפגישה זו בחרתי לבצע תהליך של ראפור כדי ליצור מצב נינוח שיביא לפתיחות בזמן קצר יותר (מצב רצוי).  
ישבתי מול מיכל ושמתי לב שהיא מרבה להרים, להוריד ולהביע את דבריה תוך כדי הנעת הגבות. כמו כן, היא משנה את סיכול רגליה תקופות ומסדרת קבוצת שערות כך שתיפול על כתפה בצורה מסויימת.  
הדיבור שלה שקט ולמרות שהיא עם מסכה, ניתן להבחין בברור שהיא אינה מחייכת. כמוכן, היו הרבה שתיקות.
4. טרנספורמציה שנוצרה, שינויים קטנים  
בתהליך הראפור ראיתי כמו במטה קסמים, איך מיכל נרגעת יותר, היו פחות שתיקות והיא סיפרה יותר ויותר.  
כדי ליצור "שבירת ראפור" במטרה להתחיל את שלב סיום הפגישה – קמתי לכבות את האור בחדר השני.  
לקראת סוף הפגישה ממש חייכה ואפילו צחקה, דבר שעשתה לראשונה מאז נפגשנו.
5. למידה של תובנות, מה עשיתי טוב, מה פחות טוב ומה ניתן לשפר להבא.  
תהליך הראפור היה לי קצת מוזר אך אפשר לי להתמקד בשפת הגוף ולא רק במלל.  
ראיתי איך לאט, אט מיכל שיתפה איתי יותר פעולה.  
תכננתי לתרגל "ראפור עם חזון" אך לא הספקנו מעבר לבחירת המטרה, הרעיון אותו היא בוחרת לפתח.  
אני חושבת בדיעבד, שלא הייתי צריכה להתחיל בפגישה את "ראפור עם חזון" אלא להמשיך ולהתמקד בתהליך הראפור ואת החזון להשאיר לפגישה הבאה.  
נהנתי לגלות עד כמה התהליך משפיע על תחושת המטופלת ויוצר פתיחות ורצון לשתף.

**תודה,**

**רחלה חורש פרבדה**

