

רקע

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.

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.

פגישה רביעית -

3. תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עקרויות שעלו תוך כדי התהליך והמעבר ממצב
מצוי למצב רצוי בסוף התהליך
 בפגישה הקודמת בעקבות תהליך הראפור, מיכל נפתחה יותר ושתפה יותר ואף התחלנו
 בראפור עם חזון- מיכל גרה בחצר הוריה, במבנה חקלאי שהוסב ושופץ למבנה מגורים.
 היא משלמת להם שכר דירה צנועים ומרגישה שזה הזמן להקים באמת בית משלה – בית
 שתוכל לתכנן בעצמה ותרגיש את רצונותיה באים לידי ביטוי. כשדיברה על כך בפגישה
 הקודמת עיינה הבריקו מעצם המחשבה, היה לי ברור שהיא תרצה להמשיך בכך בפגישה
 היום. הגעתי מוכנה לכך....
 כשמיכל נכנסה ראיתי בה משהו אחר, יותר משוחרר מהפעמים הקודמות כשבאה (הנחתי
 שבעקבות החוויה של המפגש הקודם).
 היא החלה את הפגישה בכך ששיתפה אותי, שהשבוע היא בפעם הראשונה עמדה על
 דעתה בעבודה מבלי לחשוש: האחות האחראית ביקשה ממנה להחליף משמרת כך שיהיה
 עליה לעבוד 16 שעות רצוף, 8 שעות הפסקה ושוב 16 שעות רצוף. האחות לא פנתה אליה
 ישירות אלא שלחה לה הודעת SMS. בפעמים הקודמות מיכל היתה פשוט בוכה כי לא
 יכלה לסרב והסכימה ואז היתה כועסת על עצמה. הפעם כתבה לה הודעה "מצטערת אך
 אני לא יכולה". האחות האחראית שלחה לה הודעות נוספות והיא הצליחה לראשונה
 לעמוד על שלה.
 שאלתי אותה איך הרגישה כשקיבלה את ההודעה.

מיכל ענתה שממש כעסה.
בעקבות התגובה של מיכל השתמשתי בכלי "טופס דידקטי" מעולם ה-CBT אך לא הגענו לסעיף הצבת המטרה (8).
מיכל העלתה את בקשתה לדבר על הבית שהיא רוצה לבנות ותוך כדי שיחה סיפרה ששוב רבה עם בעלה מריבה קשה והיא ממש כועסת עליו ועכשיו זה עקרוני – היא מתעקשת שהוא ילך לטיפול ואף מצאה לו מטפל מוערך. המטפל ביטל את הפגישה ולא קבע פגישה חדשה ובעלה כבר שבוע מושך ודוחה את הטיפול בענין.
כיוון שנשאר לנו מעט זמן, הצגתי בפניה את מודל אפר"ת כשפעם הראשונה הפרשנות שלה היתה – לא אכפת לו, הוא עצלן (ומשם ניתחנו את הרגש והתגובה), לעומת פרשנות אחרת שאולי הוא פוחד להיות בקדמת הבמה, פוחד להחשיף, פוחד להתמודד עם מקומות רגישים וכד'. הקבלתי את זה לילד שמגיע פצוע חו"ח לחדר מיון ופוחד מזריקה, שאלתי איזה רגש עולה והיא ענתה של חמלה. ותגובה? לאט, לאט, בליטוף... בהבנה... כך הקבלנו את התגובה כלפי בעלה.

4. טרנספורמציה שנוצרה, שינויים קטנים
כשמיכל סיפרה על תגובתה לאחות האחראית היתה בה המון גאווה, ישיבה זקוף, צחקה הרבה, אך כשהגענו לשיחה על בעלה – היו שתיקות, התכנסויות עם עצמה ומחשבות על מה לעשות. כאן ביצעתי שוב ראפור אך לא היה מספיק זמן כך שהתגובה לראפור היתה קצרה.

5. למידה של תובנות, מה עשיתי טוב, מה פחות טוב ומה ניתן לשפר להבא.
יצאתי עם הרבה תהיות מהפגישה הזאת – באתי בכוונה להמשיך ראפור עם חזון בענין בניית הבית אך לא נגענו בזה, בעקבות הסיפור שהגיעה עימו עשינו את הטופס הדידקטי אך לא הגענו לניסוח המטרה ואז השתמשנו במודל אפר"ת כדי להספיק לנתח את ענין הדחיה של פעלה את ענין הפגישות עם מטפל ואיך היא יכולה לעזור לו.
מצד אחד – נראה לי חשוב יותר לפתור כמה שניתן את מקום הזוגיות לפני שמתחילים להרים בלוקים וקירות, מצד שני – אני שואלת את עצמי אם לא השתמשתי ביותר מידי כלים לפגישה של 50 דקות? לא קפצתי מדבר לדבר? האם פעלתי נכון?

תודה,

רחלה חורש פרבדה