

נספחים

טופס רישום תגובות לצפייה בהדגמה

מה הבעיה של הגיבורה?

האם זהו מצב שנדרשה בו "הפעלה מבוקרת"? מדוע?

אילו הפעילה את המיומנויות שבהן עסק הספר עד כה, מה היה עליה לעשות?

שלחו את תשובתכם לפורום של מרפאת "היבטים" או לצוות המרפאה דרך דואר אלקטרוני וצפו לתגובות.

זיהוי הקשר בין תבניות תגובה ראשוניות לבין אמונות הליבה

| תבנית תגובה | דפוס התגובה האופייני | אמונת ליבה המתקשרת לאותה התבנית |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------|
| הילד העזוב | | |
| המבוגר האחראי | | |
| ההורה המעניש | | |
| הילדה המותקפת | | |
| ההורס האולטימטיבי של כל חוויה | | |
| המתפרע | | |
| המסתגר והמתנתק | | |
| המפחד מכל דבר | | |
| המעז, חסר המעצורים והפחדים | | |
| אחר משלך | | |
| אחר משלך | | |
| אחר משלך | | |
| אחר משלך | | |

הערה: למילוי הטופס הזה רצוי להיעזר במטפל התנהגותי-קוגניטיבי.

טופס זיהוי תבניות והצרכים המתקשרים לאותן התבניות

מהן תבניות התגובה שמפריעות לעצובי בחיים? (מהן התבניות שהוא מפעיל שוב ושוב אף שהוא יודע שהן מכשילות אותו?)

מהן אמונות הליבה של עצובי על עצמו? מהם הכללים שמנהלים את עולמו?

מהן חוויות העבר שעיצבו את תבניות התגובה של עצובי בהווה?

על אילו צרכים ענו תבניות התגובה בעבר (וחדלו לענות עליהם בהווה)?

כיצד הוא יכול לשמר את הצורך תוך ויסות הדפוס?

זכרו, אנו משפרים את תבניות התגובה, מעדכנים אותן
למציאות של ימינו כמבוגרים,
אך לא מוותרים על הצרכים החשובים שלנו!

טופס פגישה עם הילד הסובל שבתוכנו

מה אתם יכולים לומר לילד/ה הסובל/ת שהייתם?

מה אפשר לומר לאנשים שגרמו לסבל שלנו?

מה נוכל לומר לאמונותינו/לשדונים שלנו?

| מחשבה - תפיסה חלופית | מחשבה/ אמונות ליבה |
|----------------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

חזרו על התרגיל, אך הפעם באסטרטגיה של תיקון, של שכתוב העבר: למשל, ביישנית חזרה לעבר ודמיינה כיצד היתה ילדה יפה, זוהרת ומקובלת על כל הכיתה (לא משום שלהיות יפה זה חשוב כל כך, אלא כי אותה הילדה חשבה שזה חשוב).

טופס בדיקה והחלשת אמונות ליבה

| אני | | | |
|-------------------|--|---|---------------------------------------|
| מהי התוצאה בפועל? | מהן אמונות הליבה שלי? מהם הכללים שמנהלים את עולמי? | מהן תבניות התגובה שפיתחתי בילדות? (מהן תבניות התגובה שאני חוזר עליהן, אף על פי שהן מכשילות אותי?) | איזה צורך אמונות הליבה שירתו בילדותי? |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

לביצוע התרגיל הזה רצוי להיעזר במטפל התנהגותי-קוגניטיבי.

דפי סיכום: תובנות הטיפול ומשמעויותיהן

לפניכם טופס רישום התובנות שלנו:

מטופל יקר,

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי מבוסס על פילוסופיית חיים ועל תובנות פסיכולוגיות עמוקות ומשמעותיות. הטיפול יכול להביא מזור לסבלך בחיים ולאפשר רב. ואלו הן התובנות:

תובנה ראשונה: בעיותינו בחיים קשורות לתפיסת המציאות שלנו. תפיסות מסולפות גורמות לנו לרגשות שליליים ולהכשלה עצמית. תובנה שנייה: אנו עבדים של הרגלים התנהגותיים שפיתחנו במשך השנים. הרגלים אלו כוללים מחשבות המשכפלות דפוסי חשיבה מסולפים שאין בהם תועלת.

תובנה שלישית: אדם יכול ללמוד דברים חדשים, ובהם דפוסי חשיבה חדשים ותבניות התנהגות חדשות.

תובנה רביעית: הלמידה לא תתרחש "מהיום להיום". היא דורשת זמן והשקעת אנרגיה, היא דורשת מאמץ והתמדה בתרגול.

תובנה חמישית: לפי הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית, הטיפול הוא מפעל המשותף למטופל ולמטפל, ומטרתו לייצר תהליך למידה המתאים לחיי המטופל. הטיפול כולל עבודה עצמית רבה, ותפקידו של המטפל לעזור למטופל בתהליך הלמידה והצמיחה האישית של המטופל.

הטיפול מבוסס, אפוא, על מענה על שתי שאלות בסיסיות: מה הבעיה שלי?²⁶ ומהן התובנות שעשויות לעזור לי לשנות את חיי ולהשתנות? בטבלה הבאה תוכל לתעד את התובנות החדשות שלך ואת האופן שבו ישנו את סדרי עולמך. תעד את תובנותיך בזמן המפגש הטיפולי ובין המפגשים. עיין בתובנותיך בכל יום.

26 את התשובה לשאלה זו תוכלו לנסח בעזרת שימוש בחוברת "נקודות להבנת הבעיה שלי" שבנספחים.

המשך

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| חסרונות המצב הקיים בטווח הקצר | יתרונות המצב הקיים בטווח הקצר |
| | |
| חסרונות המצב הקיים בטווח הארוך | יתרונות המצב הקיים בטווח הארוך |
| | |
| חסרונות השינוי בטווח הקצר | יתרונות השינוי בטווח הקצר |
| | |
| חסרונות השינוי בטווח הארוך | יתרונות השינוי בטווח הארוך |
| | |

באיזו אפשרות תבחרו? נמקו את בחירתכם:

טופס עזר לקביעת מטרות

מדוע חשוב לשרטט מטרות?

חשוב לקבוע מטרות אפילו בטרם נבין את המנגנון שפועל ברקע, משום שהמטרה מכתיבה את מהלך הטיפול, הופכת אותו לממוקד ויעיל, מאפשרת למדוד את הצלחתו ומאפשרת לנצל את הטיפול עד תומו. בשורות שלפניך, פרט את הבעיות והקשיים הנפשיים שלך, את הבעיות ואת הקשיים שהיית רוצה לטפל בהם, וסכם לעצמך:

מהן המטרות שהיית מעוניין להשיג בטיפול?

הבעיות והקשיים הנפשיים שלי:

הבעיות והקשיים שהייתי רוצה לטפל בהם:

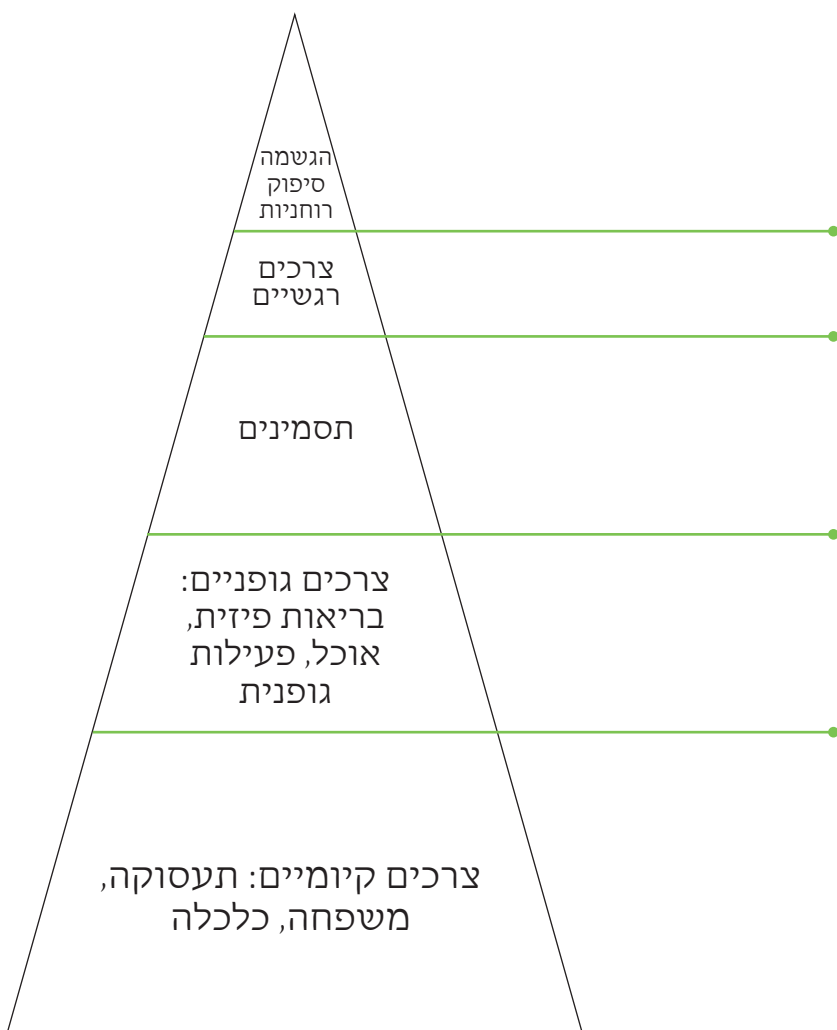
המטרות שאני מעוניין להשיג בטיפול:

שיוך המטרות לרבדים

ודאי שמת לב שמטרותיך משתייכות לרבדים ולצרכים שונים בקיום האנושי: חלקן מתייחסות לצורך קיומי-כלכלי, חלקן לצורך גופני וחלקן בעלות אופי רוחני, כפי שמתארת "פירמידת הצרכים" הבאה:

סיכום מטרותי לפי רבדים

פירוט מטרותי



טופס נקודות להבנת הבעיה שלי

מלאו את הטופס שלפניכם:

בקצרה: מה הבעיה?

מהם המצבים שבהם אני מרגיש לא טוב?

מה אני אומר לעצמי באותם המצבים?

כיצד אני מרגיש באותם המצבים?

מה אני חושב באופן כללי על עצמי?

מה אני מרגיש בגוף באותם המצבים?

כאשר אני מרגיש כך, האם אני שוקע באותן תחושות, או ממשיך לעסוק גם בדברים אחרים?

איזה אחוז משעות היום תופסות אותן התחושות? האם הן מפריעות לי כל הזמן? האם אלו התקפות?

מה אני עושה באותם המצבים?

האם אני מאמין שאני יכול לשלוט במצב ולעזור לעצמי? נמק את תשובתך.

מה עשיתי עד כה כדי לשנות את המצב? פרט בטבלה.

| מתי? | מה עשיתי? | האם זה עזר? אם כן, כיצד? אם לא, מדוע לא? |
|------|-----------|--|
| | | |
| | | |

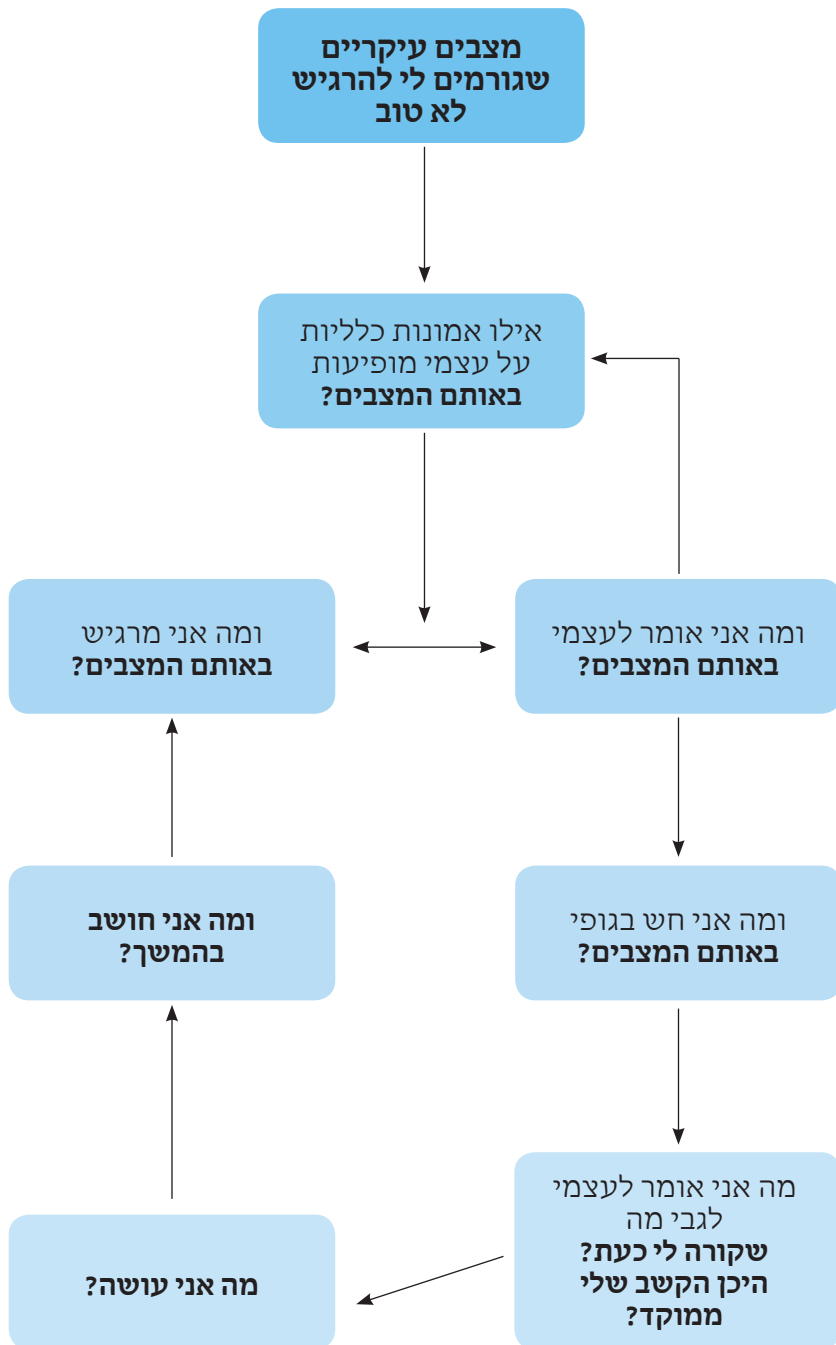
מה המטרות שלי כעת?

עד כמה אני מאמין שאני מסוגל להשיגן? נמק את תשובתך.

האם יש הערות נוספות?

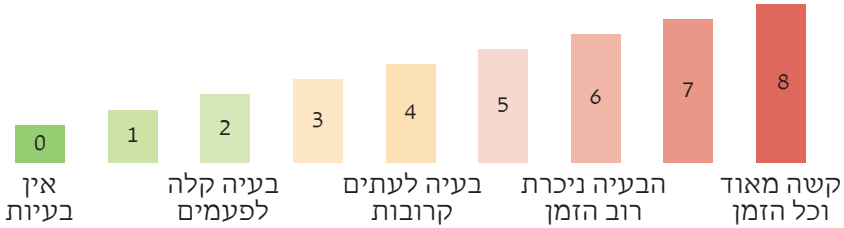
נוסף על מילוי הטופס, אפשר למלא את התשובות לשאלות המופיעות
בו גם בעזרת השרטוט שמופיע בנספח הבא:

למילוי יחד עם המטפל



טופס הגדרת בעיות ומטרות לטיפול התנהגותי

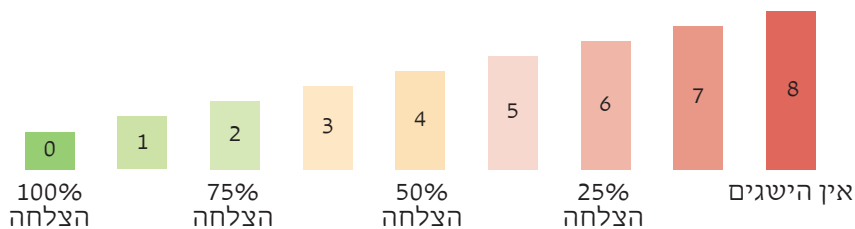
הגדרת הבעיות:



| דאגנות | | | | | בעיה 1 |
|--------|-----------|--------------------|--------------------|-------|-------------|
| מעקב | סוף טיפול | ביניים פגישה מספר: | ביניים פגישה מספר: | התחלה | |
| | | | | 8 | הערכה עצמית |
| | | | | | הערכת המטפל |

| התקפי פניקה | | | | | בעיה 2 |
|-------------|-----------|--------------------|--------------------|-------|-------------|
| מעקב | סוף טיפול | ביניים פגישה מספר: | ביניים פגישה מספר: | התחלה | |
| | | | | 7 | הערכה עצמית |
| | | | | | הערכת המטפל |

הגדרת המטרות:



| לשלוט בנטייה שלי לדאגנות | | | | | מטרה 1 |
|--------------------------|-----------|--------------------|--------------------|-------|-------------|
| מעקב | סוף טיפול | ביניים פגישה מספר: | ביניים פגישה מספר: | התחלה | |
| | | | | 0 | הערכה עצמית |
| | | | | | הערכת המטפל |

| להיות קצת יותר עצמאי | | | | | מטרה 2 |
|----------------------|-----------|--------------------|--------------------|-------|-------------|
| מעקב | סוף טיפול | ביניים פגישה מספר: | ביניים פגישה מספר: | התחלה | |
| | | | | 0 | הערכה עצמית |
| | | | | | הערכת המטפל |

| לסמוך על עצמי | | | | | מטרה 3 |
|---------------|-----------|--------------------|--------------------|-------|-------------|
| מעקב | סוף טיפול | ביניים פגישה מספר: | ביניים פגישה מספר: | התחלה | |
| | | | | 0 | הערכה עצמית |
| | | | | | הערכת המטפל |

טופס חשיפה בתוספת עבודה קוגניטיבית

יומן חשיפה בליווי הבניה קוגניטיבית מחודשת: לאחר התרגול
האם השגת את יעדך ההתנהגותיים?

בדיקה של מחשבות אוטומטיות בפועל:
מהן המחשבות שצפית מראש? האם הן הופיעו?

עד כמה האתגר הקוגניטיבי עזר לך להתגבר על מחשבות אלו?

אילו מחשבות בלתי צפויות הופיעו? מה עשית אתן?

מה למדת? (סכם בקצרה שתי נקודות שתוכל להשתמש בהן בעתיד)
