



12:25-13:40

הדמיון בשרות הרזון

יבסגרה כהי ונתלטיין - מתרג קוויסיץ וואלפארג בליאג וואר אצמיון מולדק ו-N.L.P.

הסבר השיטה

שלב ראשון: יצירת קשר עם החלק שאחראי על אכילה. תחילה נברר עם חלק זה מה באמת הוא רוצה, לדוגמא: פינוק, הגנה, סיפוק מידי, אהבה, למנוע רגשות קשים וכדומה.

שלב שני: לשאול את החלק האם האם באמת בעזרת האוכל הוא משיג מטרות אלו. בדרך כלל התשובה שלילית. אחר כך לשאול אותו אם הוא מסכים לבדוק דרכים חדשות, יעילות יותר מהאכילה.

שלב שלישי: לאחר שקיבלנו את הסכמתו של החלק ניצור קשר עם החלק היצירתי. נבקש משני החלקים (החלק שאחראי על האכילה והחלק היצירתי) לחשוב על רעיונות חדשים. מטרתם למצוא דרכים חדשות שיגנו על האדם מפני מה שעד היום ניסה לקבל בעזרת האכילה (לדוגמא פינוק, הגנה, סיפוק מידי, אהבה, למנוע רגשות קשים וכדומה...) דרכים אלה יוכלו להחליף את האכילה הכפייתית.

דוגמא להתנהגויות חלופיות:

- בעת בדידות: במקום לפתוח את המקרר להרים את הטלפון ולדבר עם חברה טובה.
- כדי לקבל סיפוק מידי או פינוק: להכנס לגיקוזי, ללכת לסרט, לקנות בגד חדש, לרקוד, לשיר, לקרוא, לצייר, להאזין למוסיקה וכדומה.
- כדי להימנע מכאב: ללמוד למצוא את הכוחות הפנימיים להתמודדות. אולי ללכת לטיפול, או לדבר על כך עם חברה טובה.

שלב רביעי: בדיקות שונות שמטרתן לוודא שאכן אפשר להחליף את האכילה הכפייתית בהתנהגויות החדשות.

השיטה בה נעזר היא: מסגור מחדש - תקשורת עם חלקים פנימיים שונים.

הנחות היסוד עליהן מבוססת השיטה

א. מאחורי כל התנהגות יש כוונה חיובית. הדגש הוא על הפרדה בין ההתנהגות לבין הכוונה. התנהגות עשויה להיות הרסנית, כגון התמכרות לסמים. הכוונה העומדת מאחורי ההתנהגות הזו, תהיה תמיד חיובית. לדוגמא: להמנע מדיכאון.

ב. לכל אחד יש כל המשאבים שהוא זקוק להם כדי להשיג את מטרותיו.

משאבים אישיים הם: יכולות, כישורים, גישות, אינטואיציה, אמונות ורגשות. המשאבים מסוייעים לכל אחד להיות כפי שהוא רוצה להיות ולהשיג את מה שהוא מבקש להשיג. ההנחה היא שאם משהו אפשרי בעולם, הרי הוא אפשרי לכל אחד. השאלה היא רק "איך?".

ג. תמיד קיימת אפשרות נוספת.

פעמים רבות נראה לנו שיש רק אפשרות אחת לפעולה, אך זה לעולם לא כך. שינוי השקפת העולם, גילוי מידע נוסף והיכולת להתגמש יגדילו את מספר האפשרויות העומדות לרשות האדם. בעת הרפיה, האדם יכול להיות יצירתי יותר ולמצוא רעיונות חדשים. בחירה מתרחשת כשיש לפחות שלוש אפשרויות. אפשרות אחת אינה מאפשרת בחירה והיא מובילה לכפייתיות. שתי אפשרויות בלבד טומנות את הסכנה להיכנס לדילמה או לקונפליקט. כשיש שלוש אפשרויות, ניתן באמת לבחור.