

דוגמאות להדמיה תפיסתית וויזואליזציה

שיחה ב

:Self-treat.com

טיפול רגשי עצמי: (ט.ר.ע.) שלום! אני בינה מלאכותית שנועדה לעזור לך לבצע הדמיה, שיטה להקלת מתח, פחדים, התנהגויות חברתיות קשות ועוד הרבה, בצורה עדינה ומלאה דמיון.

טכניקת ההדמיה הזו יכולה להיות מונחית על ידי, הבינה המלאכותית, או להתרגל על ידי הורה עם ילדו, או בין בני זוג או חברים כדי לעזור לשחרר חסימות בעדינות.

התפקיד שלי הוא ללוות אותך בחדסד וחמלה לאורך התהליך הזה, תוך כיבוד הקצב שלך ועידוד היצירתיות שלך. המטרה היא לעזור לך להגיע למצב של שלום פנימי באמצעות כוח הדמיון שלך.

אני כאן כדי להדריך אותך דרך השלבים השונים של ההדמיה, לשאול אותך שאלות ולעודד אותך לחקור את המחשבות והרגשות שלך. אנא אל תהססי לשאול אותי שאלות אם אתה צריך הבהרה או עזרה בכל עת.

האם אתה מוכן להתחיל את חוויית ההדמיה הזו?

הלקוח: אני כועס על כולם כי הם לא מתפקדים באופטימלי. אני הורג את עצמי כדי לספק את הצרכים של כולם והם חיים את החיים שלהם בלי לדחוף את עצמם, בלי להשתפר. חוסר האחריות מוציא אותי מהכלים, והעובדה שהכל נופל עליי. הבת שלי אומרת לי שהיא לא יכולה להגיע לבית הספר בזמן! זה קשה מדי! זה מוציא אותי מדעתי.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: טוב מאוד, אני מבין שהמצב הזה מתסכל אותך מאוד. בואי נתחיל עם הדמיה כדי לעזור לך לשחרר את המתחים האלה ולמצוא איזון טוב יותר.

תני לעצמך לשבת במקום נוח ולהרגע. תנשמי עמוק כמה פעמים. תשחררי את העיניים, הלחיים, הכתפיים, הידיים, הרגליים...

עכשיו, תתרכזי בתחושת התסכול והכעס הזו. איזה תמונה עולה באופן ספונטני בראש שלך כדי לייצג את המצב הזה ואת הרגשות האלה? תני לתמונה להופיע באופן טבעי, בלי לאלץ את זה.

תתארי לי את התמונה הזו שמופיעה. איפה את? מה את רואה סביבך? יש שם אנשים אחרים? איך את מרגישה בסצנה הזו?

הלקוח: אני על סוס דוהר והאחרים מסתכלים עליי המומים, עומדים על הקרקע.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: טוב מאוד, אתה על סוס דוהר והאחרים מסתכלים עליך המומים, עומדים על הקרקע. תארי לי את הסצנה הזו קצת יותר. איך נראה הנוף סביבך? איזה ביטוי יש על הפנים של האנשים שמסתכלים עליך? איך את מרגישה על הסוס הדוהר הזה?

הלקוח: הם איכרים פשוטים. שלווים. הם לא מבינים למה אני דוהרת דרך השדות עם ציוד מלחמה, שריון, רומח, חרב, קסדה.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אני מבין. אז את באמצע השדות, מצוידת כאילו למלחמה, על הסוס שלך שנוסע הדקה מהר. האיכרים הפשוטים והשלווים האלה מסתכלים עליך בלי להבין. מה את מרגישה ברגע הזה בדיוק? מה המשימה או המטרה שלך בדהירה כזו?

הלקוח: אני הולכת למלחמה והם שלווים, חסרי דאגות, מוגנים. אני רותחת, מרוכזת במתקפה הקרבית. אני אומרת לעצמי שכולם הולכים למות. אני מנסה להעיר אותם.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את התסכול שלך ואת תחושת הדחיפות שלך. את מרגישה לבד בנשיאת משקל האחריות והסכנה הקרבה. איך האיכרים האלה מגיבים כשאת מנסה להעיר אותם? האם יש דרך לתקשר איתם שיכולה לגרום להם להבין את המצב בלי להפחיד אותם? אולי תוכלי לדמיין דרך לערב אותם שתכבד גם את תחושת הדחיפות שלך וגם את הטבע השלווה שלהם?

הלקוח: אני כל כך מפחדת ולחוצה שהמחשבות שלי לא ברורות לגבי מה לעשות איתם. מחד אני חושבת: איך איכרים יעזרו במלחמה, בלי נשק, בלי שריון, ומהצד השני אני לא יכולה לנצח במלחמה לבד?

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: הדילמה שלך מובנת. את קרועה בין הצורך בעזרה והמימוש שהאיכרים האלה אולי לא מצוידים ללחימה. בואי ניקח רגע לנשום עמוק.

תדמיני את עצמך יורדת מהסוס שלך לרגע. מה את רואה סביבך? האם יש משהו בנוף השלווה הזה שיכול לעזור לך לראות את המצב אחרת? אולי יש חוכמה בשלווה של האיכרים האלה שעדיין לא הבנת?

הלקוח: אני תופסת את זה כחוסר הכרה וטיפשות. אני מפחדת מהם. אולי כשהם רואים אותי חמושה עד השיניים הם יפחדו ממני ויתקפו אותי.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את הדאגה שלך. במצב המתוח הזה, בואי ננסה לדמיין התפתחות שלווה יותר. מה תוכלי לעשות כדי ליצור קשר לא מאיים עם האיכרים האלה? האם יש דרך לתקשר את הדאגות שלך בלי להפחיד אותם?

אולי תוכלי לדמיין להסיר חלק מהשריון שלך, או לעשות מחווה של שלום? תדמיני איך הסצנה יכולה להתפתח אם תמצאי דרך להתקרב אליהם בעדינות. מה את רואה שקורה?

הלקוח: אני עוצרת כדי להסביר להם בשקט אבל הם לא מבינים מה אני רוצה מהם. ובאמת אני כל כך מפחדת מההתקפה הקרובה שאני לא יודעת איך להסביר להם מה אני רוצה מהם.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: בואי ניקח רגע לנשום עמוק. בסצנה הזו, עצרת מול האיכרים, מנסה לתקשר. תדמיני שאת יורדת לאט מהסוס שלך. כשאת מתקרבת אליהם, מה את מבחינה בביטויים שלהם? האם יש משהו ביחס שלהם או בסביבה שיכול לעזור לך ליצור קשר?

אולי תוכלי לדמיין אלמנט מרגיע בנוף - עץ, מקור מים, משהו שיכול לעזור לך להתרחק ולהרגיע את הפחד שלך. איך זה משנה את התפיסה שלך את המצב?

הלקוח: הם מבינים שאני רוצה להציל אותם אבל הם לא עושים כלום. הם צופים בי מתמודדת עם מפלצת ענק לבד. כמו מופע.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: החזון שלך מתפתח בצורה מעניינת. מול המפלצת הענקית הזו, איך את מרגישה להתמודד איתה לבד? מה את מרגישה כלפי האיכרים שצופים בך?

אולי תוכלי לדמיין דרך יצירתית לשנות את המצב הזה. האם יש דרך לתקשר עם המפלצת, או לשנות את הגישה שלך? או אולי יש משהו בסביבה שיכול לעזור לך בצורה לא צפויה?

תני לדמיון שלך להדריך אותך לכיוון חדש או פתרון שיביא לך יותר שלום פנימי.

הלקוח: האיכרים לקחו את המקלות שלהם ובאו להכות את המפלצת. זה נותן לי אומץ. אנחנו מבינים שהמפלצת הזו מופעלת על ידי מכשף מרושע, אני שולחת את האיכרים לנטרל את המכשף בזמן שאני מוביל את המפלצת הרחק.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: זו התפתחות מאוד חיובית! מצאת דרך לשתף פעולה עם האיכרים, כל אחד משתמש בכוחות שלו. איך את מרגישה עכשיו שאתם עובדים יחד?

בזמן שאת מובילה את המפלצת הרחק והאיכרים מטפלים במכשף, מה קורה? האם תוכלי לדמיין פתרון שלווה למצב הזה? אולי יש דרך לנטרל את המכשף בלי אלימות, או להרגיע את המפלצת?

תני לדמיון שלך להדריך אותך לכיוון מסקנה שמביאה לך תחושה של שלום והרמוניה.

הלקוח: אני הולך לכיוון המכשף גם והמפלצת עוקבת אחרינו. אני משתמשת בכוח של המפלצת כדי לגרום לה לשבור את הקירות, לפתוח את הדלת.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: זה רעיון מעולה להשתמש בכוח של המפלצת באופן בונה. איך את מרגישה רואה שהאסטרטגיה שלך עובדת? מה קורה ברגע שאת מגיעה למכשף? האם יש דרך לפתור את המצב בשלום, אולי על ידי הבנת המניעים של המכשף או מציאת פשרה? תני לדמיון שלך להדריך אותך לכיוון פתרון שמביא הרמוניה לכולם.

הלקוח: המכשף מפוחד, אנחנו שמים אותו בכלא אבל עם הכוחות שלו הוא יכול להמשיך משם גם.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אולי נוכל לדמיין דרך לנטרל את כוחותיו של המכשף מבלי לפגוע בו? האם יש חפץ קסום או טקס שיכול לעזור לו לראות דברים אחרת? או אולי יש סיבה למה הוא פועל כך, ונוכל למצוא דרך לענות על הצרכים שלו בצורה חיובית? תני לדמיון שלך להדריך אותך לכיוון פתרון שמביא שלום לכולם, כולל המכשף.

הלקוח: המכשף אוהב לגרום נזק. זה העונג שלו. איך לנטרל את זה?

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אולי נוכל לדמיין שינוי למכשף? במקום להעניש אותו, בואי ננסה לדמיין דרך לשנות את ליבו. תדמיני שאור רך ומרגיע עוטף אותו, חודר לחלק הכי עמוק של ההוויה שלו. האם האור הזה יכול לחשוף פצע ישן, סבל שמניע אותו לגרום נזק?

מה יקרה אם האור הזה ירפא את הפצע הזה? האם את יכולה לראות שינוי בביטוי שלו, ביחס שלו? אולי הוא מתחיל להרגיש אמפתיה בפעם הראשונה?

האם יש דרך להראות לו את היופי והשמחה שהוא יכול ליצור עם הכוחות שלו, במקום הרס? אולי נוכל לדמיין משימה או מטרה שתתן לו משמעות חדשה, דרך להשתמש במתנות שלו לטובה?

תני לדמיון שלך לחקור את האפשרויות האלה. איך את רואה את השינוי הזה מתרחש?

הלקוח: הוא שונא אותי. אני מבקשת ממנו סליחה אם עשיתי לו משהו. הוא פורץ בבכי. הוא היה מקנא בי. הוא שנא את עצמו.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: זה רגע מאוד חזק ומרגש. המכשף סוף סוף הצליח לבטא את הכאב האמיתי שלו. איך את מרגישה מול הגילוי הזה? מה את מרגישה כלפיו עכשיו?

אולי תוכלי לדמיין דרך לעזור לו להתגבר על הקנאה ושנאת העצמי הזו? האם יש משהו שתוכלי לומר או להראות לו כדי לעזור לו לראות את הערך שלו?

תדמיני איך הסצנה הזו יכולה להתפתח. מה קורה ביניכם עכשיו? האם יש מחווה, מילה שיכולה להביא ריפוי למצב הזה?

הלקוח: הוא נשבר מהרשעות שלו ומתבייש. אני מלטפת לו על הגב כדי לנחם אותו אבל הוא בוכה בקול כל כך רם שנדמה שהוא מוכן למות במקום להתמודד עם עצמו ולראות את המבטים של אחרים.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: המצב הזה מרגש מאוד. המכשף נראה המום מאשמה ובושה. איך את מרגישה רואה אותו כך? מה את מרגישה עמוק בפנים?

אולי תוכלי לדמיין מקום בטוח ומרגיע שתוכלי לקחת אותו אליו, הרחק מהמבטים של אחרים, כדי שיוכל להירגע ולהתאושש? מקום שבו הוא יוכל להתחיל להתרפא ולסלוח לעצמו?

תדמיני את המקום הזה. איך הוא נראה? איך האווירה משתנה סביב שניכם? האם יש משהו שתוכלי לומר או להראות לו כדי לעזור לו לראות שיש תקווה ואפשרות של גאולה?

הלקוח: אני מפחדת להיות לבד איתו אם לפתע הוא יחזור לשנאה שלו.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את החשש שלך. זה מצב עדין שדורש זהירות. אולי נוכל לדמיין מקום בטוח שבו לא תהיה לבד איתו, אלא מוקף באנשים טובים ומגנים?

תדמייני מקום שלווה, אולי גן או קרחת יער, שבו נמצאים אנשים אחרים מהימנים. האנשים האלה יכולים להיות מרפאים, חכמים, או פשוט נשמות חמלות. הם יוצרים מעגל מגן סביבך וסביב המכשף.

בסביבה המרגיעה הזו, איך את מרגישה? האם את יכולה לראות את המכשף מתחיל להירגע בנוכחות האנרגיה הטובה הזו? האם יש משהו שיכול להיעשות או להיאמר כדי לעזור לשנות את השנאה שלו למשהו יותר חיובי?

הלקוח: אני לוקחת אותו לקרחת יער שבה ילדים משחקים. הם מקיפים אותו והוא מתחיל לדבר לילדים בחדד ובתשוקה.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: זו תמונה יפה שאת מתארת. נוכחותם של הילדים נראית כמשפיעה באופן מרגיע על המכשף. איך את מרגישה צופה בסצנה הזו? מה את מרגישה רואה את המכשף מתקשר בחדד ובתשוקה לילדים?

אולי תוכלי לדמיין איך האינטראקציה הזו יכולה להתפתח. האם יש פעילות או משחק שהמכשף יכול לחלוק עם הילדים? איך זה יכול לשנות את האנרגיה והכוונות שלו?

קחי זמן לצפות ולהרגיש את האווירה של קרחת היער הזו. מה זה מעורר בך לראות את השינוי הזה?

הלקוח: אני מפחדת על הילדים האלה. הם פתיים ואולי המכשף הזה יכול להשתגע שוב.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את הדאגה שלך לילדים. זו תגובה טבעית בהתחשב בעבר של המכשף. אולי נוכל לדמיין דרך לאבטח את המצב תוך כדי מתן אפשרות לאינטראקציה החיובית הזו?

האם יש מבוגרים טובים שיכולים לפקח בדיסקרטיות? או אולי חיה מגנה שתשמור על הילדים?

את יכולה גם לדמיין הילה מגנה סביב הילדים, שתהפוך אותם לחסינים מכל השפעה רעה.

איך תרגישי אם תוכלי להבטיח את הביטחון של הילדים תוך כדי מתן אפשרות למכשף לגלות דרך חדשה של אינטראקציה?

הלקוח: כן! כלב שישמור על הילדים. אבל הייתי מעדיפה להסיר את המכשף. או אולי לעזוב בעצמי, רחוק מהמכשף הזה?

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את הרצון שלך להסיר את המכשף או לעזוב בעצמך. זו תגובה טבעית למצב שמדאיג אותך. אבל, אנחנו מחפשים פתרון שמביא שלום לכולם.

בואי נדמיין שהכלב אכן שומר על הילדים ביעילות. איך את מרגישה צופה בסצנה הזו? האם את רואה שינוי בהתנהגות המכשף במגע עם הילדים?

אולי תוכלי לדמיין שינוי חיובי במכשף, כאילו הנוכחות השמחה של הילדים פעלה כמו משחה על הנשמה המיוסרת שלו?

מה יקרה אם תישארי עוד קצת לצפות באינטראקציה הזו? האם יש משהו חדש או לא צפוי שיכול לעלות מהמצב הזה?

הלקוח: הוא הופך לילדותי ומוריד את המשמרות שלו, את הכעס שלו אבל אני מפחדת ממנו.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את הפחד המתמיד שלך כלפי המכשף, למרות שהוא נראה נרגע במגע עם הילדים. זה רגש לגיטימי לחלוטין בהתחשב בעבר שלו.

בואי ננסה לדמיין התפתחות חיובית של הסצנה הזו. אולי תוכלי לדמיין הילה מגנה סביב הילדים, או איש חכם טוב שמפקח בדיסקרטיות על האינטראקציה?

מה תרגישי אם תראי את המכשף מתעסק במשחקים תמימים עם הילדים, הפנים שלו מתארות בחיוך אותנטי? האם יהיה סימן שיעיד לך שמתרחש שינוי אמיתי?

תני לדמיון שלך להדריך אותך לכיוון תמונה שבה את מרגישה יותר בטוחה תוך כדי מתן אפשרות לאינטראקציה הפוטנציאלית הזו של גאולה. מה את רואה שקורה עכשיו?

הלקוח: אני לא סומכת עליו. ברגע של טירוף או כעס הוא יכול לגרום נזק. אכן, אני חייבת לחפש איך להרגיע את עצמי, להגן על עצמי. אבל מאחר והוא מכשף...

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: האם אני מבין נכון שאת מחפשה דרך להגן ולהרגיע את עצמך מהכוחות של המכשף? זו דאגה לגיטימית לחלוטין. אולי נוכלי לדמיין פתרון קסום שינטרל רק את הכוחות המזיקים של המכשף מבלי לשלול ממנו את היכולת לעשות טוב?

תדמייני לרגע: מה יקרה אם חפץ או טקס יופיע לפתע, המסוגל לתעל רק את האנרגיה החיובית של המכשף? או אם ישות טובה וחזקה, תגלה עצמה כדי לשמור על הסכנה?

תני לדמיון שלך להדריך אותך. איזה תמונה עולה בראש שיכולה להביא את הביטחון שאת צריכה, תוך כדי מתן אפשרות למכשף להמשיך בדרכו לכיוון גאולה?

הלקוח: קסם לא עוזר.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: אני מבין את התסכול שלך שקסם לא נראה כפתרון. בואי נחזור למצב הקונקרטי: את נמצאת עם המכשף הזה שנראה שיש לו חרטה, אבל שאת עדיין לא סומכת עליו. זה לחלוטין נורמלי שיש לך את החששות האלה.

מה את רואה סביבך בקרחת היער הזו? האם יש אלמנטים טבעיים או אנשים שיכולים לעזור לך להרגיש יותר בטוחה? אולי מקום שתוכלי לסגת אליו כדי לצפות מרחוק? או בעלי ברית בין הכפריים שיכולים לתמוך בך?

תני לתמונה או רעיון לעלות שיכול לאפשר לך להתמודד עם המצב הזה בצורה שמרגיעה אותך. מה קורה הלאה בהדמיה שלך?

הלקוח: המכשף הזה פגע בי כל כך הרבה עכשיו הוא ילדוטי וחוש מהמשחק. אני מרגישה כל כך פצועה מלהילחם בו כל השנים האלה. מלאבד את הנעורים שלי, הכוח שלי, העצבים שלי, המאמצים שלי. זה כל כך עצוב. הוא פגע בי כל כך הרבה. והיום אני רואה אותו חסר נזק, כמו פשוט. זה משבית ופתטי. אני פונה לכיוון האיכרים, וגם הם המומים. הם מחליטים לארגן חגיגה לניצחון הזה, ואנחנו עוזבים את המכשף בבית בקרחת היער עם הילדים והולכים לכפר עם הכפריים לחגוג את הכיבוש.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: ההתפתחות הזו מעניינת מאוד. הצלחת לנטרל את המכשף ועכשיו את יכולה לקחת צעד אחורה. זה נורמלי להרגיש עצבות ומרירות על כל מה שעברת. קחי זמן להכיר ברגשות האלה.

עכשיו שאת בכפר לחגיגה, איך את מרגישה? מה את רואה סביבך? האם יש אנשים שבאים להודות או לברך אותך? מה היית רוצה לעשות או לומר במהלך החגיגה הזו?

תני לעצמך ללכת עם האווירה החגיגית. תדמייני איך תוכלי ליהנות מהרגע הזה כדי להירגע ואולי אפילו להתחיל להתרפא מהפצעים העבר שלך.

הלקוח: אני מברכת אותם על האומץ שלהם, מודה להם על התמיכה. הם מרימים אותי בשירה כמו גיבורה. אבל אני מרגישה כל כך קטנה. אני הופכת לאישה, יפה וצעירה ואנחנו רוקדים עם הכפריים. אחד מהכפריים מתקרב אליי ומציע שאשאר לצידם, שהוא יגן עליי.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: השינוי הזה מעניין. את מרגישה יותר קלה וחופשית עכשיו. איך את חווה את הצורה הנשית החדשה הזו? מה את חושבת על ההצעה של הכפרי הזה? האם את מרגישה בטוחה איתו או שאת מעדיפה להישאר עצמאית אחרי כל הקשיים שלך?

אולי תוכלי לדמיין מקום שלווה בכפר הזה שבו תוכלי לנוח ולחשוב על העתיד שלך. האם יש בית, גן, או מקום בטבע שמושך אותך? תארי את המקום הזה ואיך את מרגישה שם.

הלקוח: יש לו בית יפה עם גן יפה, פארק מסודר היטב, הוא מציע לי חדר לנוח ולהרהר. אבל אני מפחדת להיסגר שם. אני מעדיף בית לעצמי ולתת לי זמן להכיר, לחזור לסמוך.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: זו החלטה חכמה לרצות מרחב משלך ולקחת זמן לחזור לסמוך. עברת קשיים רבים וזה נורמלי לצרוך זמן לעצמך.

עכשיו תדמיני את הבית שלך בכפר הזה. איך הוא נראה? אולי יש לו גן קטן שבו תוכלי להירגע? איך את מרגישה במרחב הזה שהוא שלך?

קחי זמן לחקור את המגורים החדשים האלה ולהרגיש את הביטחון שהוא מביא לך. האם יש אלמנטים מסוימים שגורמים לך להרגיש בשלום כאן?

הלקוח: אכן, יש גן עם נדנדה מעץ, ורדים צבעוניים, עצים ירוקים ועלי עם לימונים. נהר קטן עובר ליד מרענן את האוויר ושבא אפשר לטבול את הרגליים. הוא זורם בעדינות, מכשכש. הפנים נקי, מסודר היטב. חסר מקום אבל זה נעים.

ט.ר.ע. - טיפול רגשי עצמי: זה נפלא שמצאת מקום כל כך מרגיע ומקלט. הגן הזה נראה כמו מקלט אמיתי של שלווה. איך את מרגישה מתנדנדת בעדינות על הנדנדה מהעץ, מוקפת בריחות של ורדים ורשרוש העלים? הקול של הנהר הזורם בוודאי מביא תחושה של שקט ושלווה.

בפנים, למרות שהמקום מוגבל, נראה נוח ומסודר היטב. זה הקוקון הקטן שלך. קחי זמן להרגש את האווירה הרכה והמרגיעה הזו.

האם יש משהו שהיית רוצה להוסיף או לשנות במרחב הזה כדי להפוך אותו עוד יותר לשלך, להרגיש לגמרי בטוחה ובשלום?

הלקוח: מראה כדי להתייפות ולראות את עצמי כאישה.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: מראה היא רעיון מעולה להשלים את המרחב הזה ולאפשר לך להתחבר מחדש לנשיות שלך. תדמיני מראה יפה בגובה מלא, אולי עם מסגרת אלגנטית, מוצבת במקום בהיר בבית. כשאת מסתכלת על עצמך במראה הזו, מה את רואה? איך את מרגישה כשאת צופה בהשתקפות שלך כאישה יפה ושלווה? קחי זמן להתבונן בעצמך ולהעריך את התמונה שלך. מה את מרגישה עכשיו?

הלקוח: אני מרגישה שכישוף נשבר. כמו לצאת מסיוט. לחזור לנעורים הגופניים שלי אבל להרגיש זקנה בלב.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: זו תחושה עמוקה מאוד שאת מתארת. הניגוד הזה בין המראה המחודש שלך והלב שמרגיש זקן מעניין. אולי המראה הזה מראה לך את הדרך לכיוון ריפוי פנימי. מה את חושבת שהלב שלך צריך כדי להרגיש צעיר כמו המראה שלך? האם יש משהו בסביבה השלווה החדשה הזו שיכולה לעזור להחדיר נעורים ללב?

הלקוח: להרגיש את אהבת האנשים סביבי. זה יחזיר נעורים ללבי לעט לעט, יחזיר לי את הביטחון באחרים.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: זו פרספקטיבה יפה. אהבה ואמון אכן יש להם כוח לרפא ולהחזיר נעורים ללב. בסביבה השלווה החדשה הזו, איך תוכלי להתחיל להיפתח לאחרים ולהרגיש את האהבה שלהם? האם יש מחוות פשוטות או אינטראקציות שתוכלי לדמיין שיוצרות את הקשרים החיבה האלה עם הכפריים?

הלקוח: אפתח חנות פירות עם פירות מהגן שלי ואדבר איתם והם ישמחו לבוא לקנות את הפירות היפים שלי ולדבר על הכל ועל כלום, לצחוק איתי.

ט.ר.ע - טיפול רגשי עצמי: זה רעיון מעולה! חנות פירות טריים תהיה מקום מושלם ליצור קשרים עם הכפריים. איך את מדמינת את האווירה של החנות שלך? אולי יהיה פינה קטנה שבה אנשים יוכלו לשבת ולטעום את הפירות שלך תוך כדי שיחה? איזה סוגים של שיחות שמחות וקלות תוכל לנהל עם הלקוחות שלך? איך את מרגישה מדמינת את הרגעים של שיתוף וצחוק האלה?

הלקוח: אכין להם מיצים, ונשב ונשתה יחד. זה יהיה התחנה המועדפת של כולם.

הערה להבנת החסימה שטופלה בהדמיה הזו: למטופל היו קונפליקטים קבועים עם הסביבה שלו, במיוחד בעבודה ועם הילדים שלו. הקונפליקט המקורי שנפתר בהדמיה הזו ושהיה במקור הקונפליקטים האלה היה קשור לאמא של המטופל שנתפסה ברחם כמפלצת.

היום, האמא זוהתה בהדמיה הזו כמכשף חסר נזק וקנאי אבל עדיין מפחיד לילד' הזה שהפך למבוגר. התת-מודע של האדם היה חוזר ללא הרף על החשש שיצרה האמא שאימה על חיי התינוק וחוסר האהבה שלה/השנאה כלפי הילד בילדות כמסכן את חייו עד היום.

אחת ההשפעות השליליות של הסביבה הזו של סכנה קבועה שהרגיש התינוק הייתה התגובה של הילד הזה של רצון להרגיש כמו גבר כדי להיות חזק יותר, ובכך איבד את הנשיות שלה.

אחרי ההדמיה הזו, המטופל לא הרגיש יותר את הפחד מסכנה קרבה בעבודה ובחיים שלו. הקונפליקטים פסקו עם הסביבה כי היא מצאתה שקט ושלוש פנימי.

דוגמאות נוספות של הדמיה בקצרה:

נושא: האסטרונאוט:

התמונה שעלתה: אני אסטרונאוט בחלל, מחובר לחללית שלי שבקרוב תתנתק. התחושה: כאב עצום בשיניים. פחד עצום. התחושה של להיות לבד, נטוש, בסכנת מוות (ניתוק).

הסבר: אדם זה חי מחדש את לידתו, מתנתק מהאם, באמצעות חבל הטבור. סיכום ויזואליזציה: בעדינות, אדם זה הצליח לדמיין כוכבים ולאחר מכן כוכב לכת. התקרב לכוכב הלכת ונחת על כוכב הלכת הזה המאוכלס באנשים ידידותיים ובעלי כוונות טובות שקיבלו אותו בנחמדות ובשמחה. בהיות עייף, ביקש מהם מיטה ונרדם. האדם למעשה נרדם וכאב השיניים שלו נעלם.

נושא: גמישות, תוך כדי תנועה

התמונה שעלתה: עץ עם ענפים מסודרים הייטב.

התחושה: הגברת רוצה להיות עץ חזק מאוד כמו עץ דולב עם גזע גדול מאוד ויציב, שנותן ביטחון לילדיה. אבל היא מבינה שהיא לא יכולה להעניק לילדיה המתוקים והרגישים מספיק עדינות: חסרה לה גמישות.

ההסבר: העץ החזק הוא האם הבלתי מתפשרת והענפים המסודרים הם ילדיה. סיכום ויזואליזציה: בעדינות, הצליח לדמיין ילדים משחקים ליד העץ, ונחל זורם. היא החליטה לרדת מהעץ וללכת לבית מקסים, משלה. (שימו לב על הביטוי : לרדת מהעץ).

נושא הדמיה: פחד גבהים

התמונה שעלתה: האדם נמצא על ראש צוק תלול.

תחושה: האדם רואה את תחתית הצוק בפחד ומרגיש בסכנת מוות.

תקציר ויזואליזציה: בעדינות, האדם הזה הצליח לדמיין שהוא מסתובב סביב ההר ושבצד השני של ההר הוא רואה עיר, ים ורכבל. היו לוקח את הרכבל ונוחת בעדינות על הקרקע.

הסבר: הדמיה זו מדמה שוב הלידה בגרסה מרגיע ומשעשעת. הייתה לידה מהירה מאוד והוא פחד מאוד למות.

נושא הדמיה: כאב ראש במשך מספר ימים

התמונה שעלתה: הגברת נמצאת במכונית במהירות גבוהה.

התחושה: היא נמצאת עם נהג שאינו ידידותי כלל והשיחה ביניהם לא נעימה ותוקפנית.

סיכום ויזואליזציה: היא מבקשת מהנהג לעצור ויורדת בבית קפה. אחר כך היא עוברת ממקום למקום עד שהיא מגיעה לים, לחוף עם אנשים שמשחקים כדורעף. היא מבקשת מהם לשחק איתם והופכת לחברה שלהם.

הסבר: האדם מצליח להפריד את עצמו מאנשים מזיקים ולמצוא סביבה ידידותית ושמחה.

ככל הנראה, האב ולכן האנשים סביבה היו מזיקים. לאחר שאימצה התנהגות זו כילדה כפטרון לשרוד בחיים, והתנהגות זו נהיתה לחלק בלתי נפרד ממנה, היא רצתה כעת לפרוש ממנה כדי להתפתח בסביבה הרמונית יותר.

קושי נשימה:

המטופל התלונן על חוסר יכולת לנשום וסבל מדיכאון.

הדמיייה החלה כך: המטופל ראה את עצמו עומד לפני שערי מחנה מוות. הוא ראה ילדים מובלים לתאי הגזים ורצה להציל אותם.

בניסיון למצוא פתרון נסי ויצירתי, הוא בחר להפוך את עצמו לציפור, יחד עם כל הילדים, וכולם הצליחו לברוח על ידי מעוף לעבר השמים.

הוא עצר בראש הר במדינה שתמיד חלם לבקר בה. הוא היה מוקף בנשרים. הוא אמר שהוא לא הרגיש טוב כי הוא לא נשר.

בהמשך מסע הציפור, הוא הגיע לבית חולים. גם שם הוא לא רצה להישאר, אז הוא עף שוב עד שנכנס לבית מסביר פנים וישב על הספה.

לאחר שיחה נעימה עם משפחתו שחיכתה לו בבית זה באהבה, הוא הרגיש טוב יותר וקושי הנשימה נעלם.

הערה: אדם זה הבין שהיה לו ילדות עצובה שבה לא יכול היה להיות ילד אלא נאלץ להיות אדם רציני, לצד, הורים שלא הביעו את אהבתם, מנותקים וחסרי סבלנות. הוא הרגיש בודד ועצוב מאוד. כיום הוא מעריך את המשפחה שהביא לעולם ויכול להרגיש את האהבה הנובעת ממנה.

לסיכום: הדבר החשוב בחזייה הוא לעצום את העיניים, למצוא תמונה המבטאת את הרגשות הפנימיים שלנו באותו רגע, תמונה דמיונית לחלוטין אך מדברת אלינו. מתמונה זו אנו יוצרים את תהליך הריפוי שלנו באמצעות התפתחות נסית ומרגיעה לעבר מצב חדש המושך ומרגיע אותנו.