

איזה כייף שבאת!

המדריך לטיפול בהתנגדויות

לפניך

10 ההתנגדויות הנפוצות
בתהליך השינוי

ועשרות תשובות מנצחות!

(מתאים למטפלים, פסיכותרפיסטים ומאמנים בשיטות שונות)



המקפצה שלך לתוצאות
בקליניקה

10 ההתנגדויות הנפוצות בתהליך השינוי ועשרות תשובות למיסוס התנגדויות

מהי התנגדות?

התנגדות בתהליך הטיפול הינו מצב בו המטופל מתנהג באופן הנותן רושם של הימנעות משינוי במצבו, מה שמקשה על התקדמות התהליך.

התנגדויות יכולות להתבטא באופנים שונים ברמת התוכן וברמת התהליך ולהופיע בכל שלב בתהליך ואפילו לרוב בשלב השיחה הראשונית בטלפון.

איך מתבטאת התנגדות?

ההתנגדות לשינוי עשויה להתבטא בשימוש בולט במנגנוני הגנה מודעים ולא מודעים, במטרה להימנע מחשיפה של רגשות, דפוסי התנהגות וזיכרונות של המטופל המאיימים עליו.

במהלך התהליך עשויה ההתנגדות להתבטא במגוון התנהגויות על חלקם הנפוץ נדבר בדקות הקרובות.



"רק דגים מתים
שוחים עם הזרם"

נעים להכיר, אני מיטל וייסמן

מי אני?

נעים להכיר, אני מיטל וייסמן

מקימה והבעלים של NLP-ISRAEL

אני עוסקת בתחום הטיפול באופן מקצועי יותר מעשור. המומחיות שלי היא בשינוי הרגלי חשיבה, התנהגות ואיזון רגשי להשגת מטרות דרך NLP ודמיון מודרך. בעלת דרגת NLP טריינר הגבוהה בעולם (להכשרת מנחים).

אני חובשת שני כובעים

1. בעלת קליניקה פרטית בת"א.
2. מקימה והבעלים של אתר הקורסים האינטרנטיים NLP-ISRAEL להתפתחות אישית ולהעשרת מטפלים בתחום המקצועי.



יאלה, בואו נתקדם
ת'כלס לתשובות



"נראה לך שזה באמת יכול לעזור לי?!"

1

הקושי יכול להתבטא בשאלות כגון:

- < "האם זה באמת יכול לעזור?!"
- < "כבר פגשת מצב בעייתי ומורכב כמו שלי?"
- < "זה לא יעבוד"
- < "אני צריך תהליך ארוך, הבעיה שלי קשה מאוד"

במצבים אלו נרצה לתת לגיטימציה לחששות שעולות ולאפשר לאדם לבחור נכון עבור עצמו, לכן נוכל להגיב כך:

- < "טבעי שתחוש כך..."
- < "הרבה אנשים מרגישים כמון בשלב כזה..."
- < "אני מבינה שאתה מרגיש שהבעיה שלך מאוד גדולה, אך עם זאת, הרבה אנשים שהיו במצב שלך הצליחו לצאת ממנו ואפילו ממצבים קשים יותר, זאת אומרת שזה בהחלט אפשרי..."

בתרגול דמיון מודרך
כאשר המונחה צוחק בזמן הרפיה אפשר לומר:

- < "צחוק משחרר, הרבה אנשים שחווים בפעם הראשונה תרגול מסוג זה מגיבים כך".



שינוי הרגלים והשגת מטרות

לגיטימציה לקושי הינה
הבסיס ביצירת יחסי אמון

"אני לא יודע מה לענות"

2

< "אני לא יודע"
< "אם הייתי יודע לא הייתי כאן!"

כאשר המונחה עונה: "אני לא יודע"
לרוב הוא יענה מהר ובלי בכלל לתת זמן למחשבה.
במצב כזה אפשר לומר:

< "נכון, אם היית יודע לא היית כאן, תוכל לקחת כמה רגעים
ולתת לתת המודע שלך למצוא את התשובה"

ניתן לומר גם

< "פשוט תנחש"

או

< "אנחנו כאן לגלות את הדברים שאתה לא יודע, הרי אם היית
יודע זה היה משמעם..." 😊



הקליניקה היא חדר קסמים,
ביחד ניצור את הקסם הבא

"אני לא זוכר את העבר שלי"

3

< "אני לא זוכר את העבר שלי"

התנגדות זו מביעה קושי בהתייחסות לעבר ולרגשות
קושי להעלות זיכרונות עבר,
קושי לדבר על העבר או לעבוד על נושאי עבר,
קושי להביע רגשות, קושי להיות בחיבור ולהפיק מצב רגשי,
דיבור בהכללות (תמיד, כל הזמן, אף פעם, בלתי אפשרי)

במצב זה כדאי להשתמש בנתינת **אפשרויות בחירה** ו/או שפה
פרדוקסאלית ותמיד כדאי **לנרמל ולהצטרף** לאדם ולתת לו להרגיש
שהקושי שלו לגיטימי.

לדוגמא:

נרמול והצטרפות

< "חשוב לי שתדע תת המודע שומר עליך והוא לא יעלה דברים שאתה
לא בשל אליהם"

אפשרויות בחירה

< "אתה יכול להיזכר בתמונה מהילדות או במשהו שמישהו לימד אותך
או אמר לך..."

"שפה פרדוקסאלית"

< "אנחנו לא חייבים לגעת בעבר, אתה יכול לבחור אם זה משהו שחשוב
לך..."

< "אתה לא חייב לענות לי, אתה יכול פשוט לחשוב על זה"
אתה יכול לחשוב על זה במשך השבוע ונדבר על זה שבוע הבא"

מסוס התנגדות =

אפשרויות בחירה



"זה לא יעבוד עלי"

4

< "זה לא יעבוד עלי"

במשפט הזה האדם מדבר ברמת הכללה גבוהה
לכן, חשוב לרדת לפרטים ולבדוק לעומק את הקושי האמיתי,
ממה הוא חושש לכן יש לשאול:

< "מה בדיוק לא יעבוד לך?"

< "ממה אתה בדיוק חושש"

< "למה אתה לא מתחבר"

או

< "איך אתה יודע שזה לא יעבוד לך, האם ניסית כבר?"

אם הקושי הוא כלפי התהליך עצמו אפשר לומר:

< "התפקיד שלי הוא לעזור לך על מנת שזה יעבוד לך,
אם אתה מוכן לתת לי לעזור לך אני אשמח לעשות את זה..."

ראפור לפני הכל...



< "אין לי רוח משני"

קושי שיכול להתבטא בחוסר שיתוף פעולה עם המטפל,
הימנעות מפיתוח שיחה, אי מילוי הנחיות, שתיקות,
תשובות קצרות ולא מפורטות,
תוקפנות, התנגדות ואי-הסכמה,
קושי לענות לשאלות כמו חוסר מציאת רוח משני
לבעיה שאותה הציג המטופל.

על מנת לגלות את הרוח המשני אפשר לומר:

< "אני יודעת ש... (הבעיה) מאוד מפריעה לך
אחרת לא היית כאן,

ואני עומדת לשאול שאלה מוזרה אבל מאוד חשובה:
מה יכול להיות שיש לך היום שהוא כמו מתנה עבורך,
משהו שלאחר השינוי לא יהיה לך?"

בכי שחוזר על עצמו

בכי פעמים רבות מצטרף לקצב איטי ויכול להעיד על חשש להיחשף, מחשבה מרובה לפני מתן תשובות, רצון לתת את התשובה "הנכונה" מתוך חשש לטעות וחוסר אמונה וביטחון פנימי של המונחה בעצמו.

תגובה טובה פעמים רבות היא:

< שתיקה!

פשוט לתת לאדם להיות בכאב, ולהמתין, לפעמים כל מה שהמטופל זקוק לו זה זמן לעיכול, זמן למחשבה...

אפשרות נוספת היא נרמול, אפשר לומר:

< "זה טבעי שזה גורם לך להרגיש ככה, אם לא היית מרגיש ככה זה היה מוזר, לא?"

תגובה שתאפשר פיתוח שיחה יכולה להיות:

< "מה הדמעות האלה רוצות לומר?"



הישמרו מלהיות יותר אקטיביים מהמטופל שלכם

איחורים שחוזרים על עצמם

במצב של איחורים המטופל פוגע לא רק בתהליך שלו אלא גם ביכולת של המטפל להעביר את הטיפול בצורה אידיאלית בזמן שנותר, כאן אני אוהבת להכניס את מיומנות השיקוף.

מיומנות השיקוף מאפשרת למטפל "להעביר את הכדור למטופל" מטרת המטפל הינה לבדוק ולדייק את הבעיה שהתעוררה.

את השיקוף יש לנסח ממקום מכבד ולעולם לא שופט אלא להיפך מכיל ומדייק, לכן מומלץ להשתמש במילים מאפשרות כגון

< "יכול להיות..." "יש אנשים..."

ניתן לומר:

< "תקן אותי אם אני טועה..."

< "חשוב לי לבדוק איתך דבר מה שחשבתי עליו..."

< "שמתי לב שאיחרת ל- 3 פגישות מתוך 5 על מה לדעתך זה יכול להעיד?"

< "מה אנחנו יכולים לעשות כדי שיהיה לך נוח להגיע בזמן וברוגע למפגש הבא?"

מטרת השיקוף הינה לעלות את הקושי למודעות של המונחה ולאפשר לו לדייק אותו ולעבוד עליו יחד.

שיקוף, שיקוף, שיקוף...



כשהמטופל מתקשה לדמיין
אפשר להשתמש במשפטי אמת כהוכחה
כלומר, לשקף למטופל סיטואציה בה הוא כן דמיין
לדוגמה:

< "כולנו מדמיינים כל הזמן, גם אתה דמיינת היום איך אתה מגיע
היום בשעה ... לפגוש אותי, דמיינת איך תגיע, וכמה זמן ייקח לך
להגיע ואולי איפה תחנה, כולנו מדמיינים כל הזמן וכל אחד מדמיין
בדרך שלו..."

או שימוש בשפה פרדוקסאלית

< "אתה לא חייב לדמיין את זה אתה יכול רק לחשוב על זה"



לכולנו יש אמונות ישנות
שהוחלפו באמונות חדשות...

כאב פיזי שחוזר על עצמו

במצב זה כדאי לעשות שיחה עם הקושי:

כשעולה קושי הן ברמת התוכן והן ברמת התהליך ניתן לשוחח עם החלקים השונים כדי להתבונן ולהעלות למודע את המתרחש בתת המודע של המטופל (ההתנגדות אינה מודעת ויש לה כוונה חיובית) לכן כדאי לתקשר עם תת המודע ולשאול:

- < "מפני מה הכאב הזה שומר עליך?"
- < "מה צריך לקרות כדי שימצא פיתרון?"

או

- < "אם הכאב היה יכול לדבר מה הוא היה אומר לך?"
- < "מה הוא רוצה ממך?"
- < "מה אתה יכול לעשות עבורו?"

אפשר לפתח את השיחה לתהליך שלם, בקורסים האינטרנטיים למטפלים אנחנו לומדים לעשות זאת.



*"דרוש אומץ כדי לחקור את הלא נודע,
אך דרושה תעוזה כדי להטיל ספק בידוע"*

"מצד אחד אני רוצה ... מצד שני אני..."

מסר סותר לדוגמה:

< "מצד אחד אני רוצה להישאר בזוגיות הזאת אבל מצד שני אני יודע שזה לא טוב לי"...

כאשר המטופל מתנסח באופן כזה יש לעשות איתו שיחה ולפרק כל "צד" לפרטים ולשאל:

< מה הכוונה החיובית של כל צד?
(הכוונה החיובית תמיד תהיה ערך רגשי גבוה כגון אהבה, רוגע, שלווה, ביטחון וכדומה)

< מה היכולות של כל צד?

< מה כל צד רוצה שהוא טוב עבורך השלם?

< מה כל צד יכול לעשות כדי לעזור לצד השני להשיג את המטרה?
(הכוונה החיובית)

< יצירת הסכם בין הצדדים.

גם כאן יש תהליך שלם שניתן ללמוד, לתרגל ולהעביר למטופלים, דרך דימויים או שיחה עם חלקים.

הקונפליקט שלו
הוא הפתרון שלך



2 הסיבות העיקריות להתנגדויות בטיפול



1. חוסר בראפור

כאשר המטופל מרגיש שאין כימיה עם המטפל או

תחושה שהמטפל שיפוטי, מדבר בהתנשאות או מגיב מהמפה האישית שלו (מהעולם האישי שלו) ולא מצטרף למפת המטופל, סביר כי תעלה התנגדות.

הדבר החשוב ביותר להצלחת כל תהליך טיפולי הוא יצירת ראפור (כימיה בין אישית ואמון).

* על יצירת ראפור בכל ההיבטים ניתן ללמוד בקורס NLP האינטרנטי.

2. קונפליקט פנימי

כאשר המטופל חווה שני חלקים בתוכו, חלק אחד הרוצה בשינוי וחלק אחר אשר לא בטוח לגבי תהליך השינוי (האם זה אפשרי או נכון עבורו) לגבי השיטה, לגבי המנחה ולגבי אפשרויות אחרות הקיימות.

לעיתים אדם כל כך חושש מהשינוי עד כי יעדיף להישאר במקום המוכר והידוע למרות הקשיים, מאשר ליצור שינוי ולהתמודד עם החדש והלא ידוע.

התפקיד של מטפל טוב הוא לקחת את המטופל "יד ביד" לפרק את הקונפליקטים שעולים ולבנות מערכת יחסים תומכת ואוהדת ליצירת השינוי הרצוי.



כל אדם זקוק למבוגר אחד
שיאמין בו

איך להצליח להתמודד עם כל התנגדות בביטחון, רוגע ושלווה?



איך להצליח להתמודד עם כל התנגדות בביטחון, רוגע ושלווה?

באופן טבעי מטפל אשר חווה את התנגדות המטופל עלול לחוות תסכול וקושי, מטפל במצב זה יאלץ להתאמץ יותר ולמצוא פתרונות יצירתיים.

התנגדות יכולה לעלות קושי אצל המטפל ואף תחושת כעס או עלבון על חוסר שיתוף הפעולה של המטופל, אך עם זאת, כאשר המטפל זוכר כי המטופל בא מרצונו החופשי ליצור את השינוי ויש בו **זיק של תקווה** ורצון, יוכל המטפל להתמקד בחלק **שרוצה את השינוי**, וכך להצטרף ולהוביל את המונחה לשוחח דרך החלק הזה.



הצטרפו לקהילה שלנו
בפייסבוק לקבלת תכנים
מעוררי השראה בחינם
לחיצה כאן תעביר אותך לדף:

["מיטל וייסמן - NLP ודמיון מודרך"](#)



שינוי הרגלים והשגת מטרות

*"הדרך לשנות ולהוביל בני
אדם היא להיות להם למודל"*

רוצה לעזור לכל מטופל שלך בביטחון
ובהתאמה אישית למטופל ?



קורסים אינטרנטיים למטפלים

- ✓ לחסוך זמן וכסף
- ✓ לקבל יותר ידע
- ✓ תוכן שנשמר לתמיד
- ✓ ליווי מקצועי



[פרטים לקורס NLP](#)



[פרטים לקורס דמיון מודרך](#)



שינוי הרגלים והשגת מטרות

בכל שאלה ניתן ליצור קשר

054:3443553

meitalw@gmail.com