

כמה טיפים מקורס המדריכים של מרילין לובר

אילן שפירא

הקורס היה מאד מוצלח. כולנו למדנו כמה טיפים חשובים ועברנו חוויה טובה. הקבוצות התגבשו היטב. אני אחלק רק מספר טיפים ביחס לקוגניציה השלילית. עד כה כולנו למדנו את הכוריאוגרפיה של אלן כהן לגבי אפיוני ה-NC :

ME - מתייחס אלי

NOW - מתייחסת להווה (מחזיק בה עכשיו)

IRRATIONAL - לא הגיונית

GENERALISABLE - מוכללת

AFFECTIVE RESONANCE - מעוררת הד רגשי

נהגנו להסביר את האפיון האחרון כנובע מהפונקציה התיאורטית של ה-NC ליצור נגישות לאפקט. **אולם** היינו זקוקים למרלין כדי שתצביע לנו על הטיפ הברור של הצורך לצפות באופן מעשי וממשי בשינוי האפקטיבי הזה (affective shift) כדי לבדוק האם ה-NC מתאימה. הדרכים לעשות זאת:

1. להמשיך ולשאול שוב ושוב: "מה זה... (לחזור על מה שהקליינט אמר) אומר עליך?"
או: "מה המשמעות של זה... בשבילך?" יש להתמיד בשאלה הזו **עד שיש שינוי אפקטיבי** גם לאחר שהגעת למה שנראה באופן אינטלקטואלי כ-NC מספק. זה יכול לקחת 6-10 פעמים במקום לעצור לאחר 3-4 פעמים. השינוי באפקט מופיע כמו "recognition reflex" יחד עם סימני גוף לא רצוניים שניתן לצפות בהם.

במידה וזה לא עובד יש עוד שני טיפים.

2. תבקש מהקליינט לצייר ואז לעתים קרובות ה-NC מבצבצת.
3. תנסה לעשות floatback (להתמקד בתחושה, רגש ומחשבה ולהעלות זיכרון מוקדם שחשת באופן דומה. בהיפנוזה זה נקרא -affect bridge).

אני מניח כי לעתים קרובות עשיתי זאת באופן אינטואיטיבי, אולם ההבדל הוא לעשות זאת באופן מכוון. יש בכך תועלת גם כעזרה נוספת בהוראה כדי לעזור למתחילים ללמוד כיצד למצוא את הקוגניציה השלילית 'הטובה מספיק'. בעזרת הטיפים שתיארתי לאיתור השינוי האפקטיבי הם יוכלו להשתמש לא רק בקטגוריות אינטלקטואליות קוגניטיביות, אלא גם בכישורי ההתבוננות והאמפתיה הרגשית שלהם. רעיון נוסף שיכול לתרום בהזרקה היה משחק תפקידים שבו המודרך משחק את הקליינט עמו הוא תקוע ובדרך זו הוא מחפש באופן חוויתי את הקוגניציה השלילית. החוויה הייתה מפתיעה!