

טיפול בהתנהגויות אכילה באמצעות NLP

גלי קיכלר

דיאטנית קלינית, מאמנת אישית ומנחת NLP, מנחת קבוצות הורים וילדים
במרכזים לטיפול בילדים בעודף משקל, מכבי שירותי בריאות

**ריצ'ארד בנדלר תיאר את ה-NLP כתהליך שבו מסייעים לבני אדם
ללמוד להשתמש במוח שלהם ביעילות, לשלוט בחשיבתם ולא להניח
לחשיבה לשלוט בהם.
הגישה המשלבת טכניקות שונות של אבחון מרכיבי החושים, השפה
המדוברת ושפת הגוף, עוזרת לשנות את המפות הפנימיות של
האדם, ומכאן עוזרת לו לשנות את התגובה הרגשית, המחשבות,
ההתנהגות והאמונות המגבילות שלו.
שינוי באורחות חיים בכלל, ובהרגלי והתנהגויות אכילה בפרט, דורש
לא רק שינויים ברמת הסביבה, ההתנהגות והיכולות. כדי שהשינוי
יצליח, יעמיק וימומש לתמיד, חשוב שינתן מענה לכל הרמות
הלוגיות ובעיקר לגבוהות יותר: האמונות, הערכים, הזהות והרוח.**

NLP – Neuro Linguistic Programing

NLP – Neuro Linguistic Programing - תכונות עצבי-לשוני.
גישה לחקר המוח המשלבת שלושה תחומים: נוירולוגיה, בלשנות
ומדעי ההתנהגות.
ה-NLP הינה שיטת טיפול רבת עוצמה להתפתחות אישית ולמימוש
מטרות אישיות ומיועדת בנוסף, להתמודדות עם מגוון קשיים
רגשיים ובינאישיים.
השיטה משלבת טכניקות שונות: אבחון מרכיבי החושים, השפה
המדוברת ושפת הגוף, אשר עוזרות לשנות חוויות פנימיות במטרה
לשנות רגשות, מחשבות, התנהגות ואמונות מגבילות בחייו של אדם
ורותמת את תת המודע להשגת השינוי הרצוי באופן איכותי ומהיר.
גישת ה-NLP פותחה בשנות השבעים של המאה העשרים על ידי
ריצ'רד בנדלר, פסיכותרפיסט, מתמטיקאי ואיש מחשבים ועל ידי
ג'ון גרינדר, בלשן. עבודתם המשותפת החלה כחקר של מצוינות.
הם ביצעו תצפיות באנשים שבלטו בהצלחתם כתרפיסטים
ובתחום התקשורת הבין אישית כמו מילטון אריקסון, הידוע כגדול
ההיפנוטרפיסטים של כל הזמנים, וירג'יניה סאטיר מחלוצות הטיפול
המשפחתי, פריץ פרלס, אבי תורת הגשטאלט וגרגורי בייטסון
סוציולוג, אנתרופולוג וביולוג ידוע. מתוך הצפייה למדו על הדרך
שבה הם משתמשים בגופם, על דרכי החשיבה שלהם ועל האופן בו
הם השתמשו בשפה, ועל בסיס תצפיות אלה בנו מודלים מוגדרים

לד אחד שאל את אימו: "אמא מה זה NLP?"
אמרה לו אימו: "אספר לך מה זה NLP בעוד רגע, אבל תחילה עשה
משהו כדי שתוכל להבין. אתה רואה את סבא שיושב שם על הכסא
שלו?"
"כן" אמר הילד.

"לך שאל אותו מה מצב דלקת הפרקים שלו היום."
"הו, היא קצת החמירה, בן" ענה הזקן. היא תמיד מחמירה במזג
אז לך. אני בקושי יכול להזיז את האצבעות שלי היום." מבט של
כאב ניסך על פניו.
הילד חזר לאימו. "הוא אמר שזה החמיר. אני חושב שכואב לו.
עכשיו תספרי לי מה זה NLP?"
"עוד רגע אני מבטיחה." השיבה האם. "עכשיו לך אליו ושאל אותו
מה היה הדבר המצחיק ביותר שעשית כשהיית קטן מאד."
הילד ניגש שוב לסבו. "סבא", אמר, "מה הדבר הכי מצחיק שעשית
כשהיית קטן מאד?"
פניו של הזקן אורו. "הו" הוא אמר, "היו דברים רבים. פעם אחת אתה
וחבר שלך שיחקתם ב'חורף', פיזרתם טלק באמבטיה והעמדתם
פנים שזה היה שלג. אני צחקתי מאד, אבל מצד שני לא הייתי צריך
לנקות את זה..." הוא הביט למרחקים כשחיוך על פניו. "והייתה גם
הפעם הזו שלקחתי אותך לטיול. זה היה יום יפה ושרת שיר שלמדת
בגן... וכך המשיך הסב להפליג בסיפורים מבידחים, כשהוא מצחקק
לעצמו מדי פעם.
הילד חזר לאימו. "שמעת מה שסבא אמר?" שאל.
"כן" השיבה האם. "שינית את הרגשתו בעזרת כמה מילים. זה NLP!"



מודל הרמות הלוגיות של ה-NLP לשירות תהליך השינוי

שינוי הוא תהליך המתחולל ברמות רבות. ניתן לעשות שינוי בסביבה שלנו, בהתנהגויות, ביכולות ובאסטרטגיות שלנו, באמונות ובערכים, בזהות וברוח/חזון.

הסוציולוג והאנתרופולוג גרגורי בייטסון ציין כי בתהליכי למידה, השינוי והתקשורת שבתוכם, שמשו היררכיות של מיון. הפונקציה של כל דרגה הייתה לעצב את המידע של הדרגה שמתחתיה והחוקים לשינוי דבר מה בדרגה מסוימת היו שונים מהחוקים לביצוע שינוי בדרגה נמוכה יותר. שינוי בדרגה נמוכה יותר יכול היה, אך לא בהכרח להשפיע על דרגות גבוהות יותר, אך שינוי בדרגות גבוהות יותר בהכרח משנה דברים בדרגות נמוכות יותר, וזאת על מנת לתמוך בשינוי שנעשה בדרגה הגבוהה יותר.

איור 1: מודל הרמות הלוגיות (1)



הרמות הלוגיות המוצגות באיור 1 הן החשובות ביותר, כשכל אחת מהן מספקת סוג אחר של מידע ועונה על שאלה ספציפית: כשאנחנו רוצים לחולל שינוי ארוך טווח עלינו לשאוף להגיע לרמות הלוגיות הגבוהות ביותר, רמת הזהות ורמת היעוד.

רמות לוגיות והעמקת השינוי בטיפול בהתנהגויות אכילה

רוב תכניות ההרזיה הפועלות כיום מתמקדות בעיקר בשינוי ברמת הסביבה: איפה ומתי יעשה השינוי? ההתנהגות: קנייה בריאה, אכילה מסודרת, ליד שולחן, פעילות גופנית קבועה וכו' ואולי גולשות לתחום היכולות: הקניית ידע ואסטרטגיות פעולה כמו הכנה מראש של ארוחות לעבודה, אכילה לפני יציאה לאירוע ועוד. על מנת ששינוי בהרגלי חיים כמו התנהגויות והרגלי אכילה ישתנה לתמיד חשוב שיתחולל ברמות הגבוהות יותר, רמת האמונות, הערכים, הזהות והרוח.

וברורים של האופן שבו אותם בני אדם בעלי כישורי תקשורת מצוינים השיגו הצלחה הרבה מעבר לקולגות שלהם.

רעיון יסודי זה מכונה מודלנג (Modelling) - דיגום ומקורו בעיקרון שאם אפשר להגדיר משהו בצורה ברורה מספיק, הרי אפשר ללמוד אותו וללמדו.

כשבנדלר וגרינדר השתמשו בכלים שחקרו, הצליחו להשיג אף הם תוצאות מצוינות. מכאן יצרו סידרת טכניקות וקראו לה NLP.

ה-NLP מתייחסת למספר רבדים של החוויה. ברובד הראשון מדובר בחוויה כפי שהיא נתפסת על ידי החושים. הרובד השני הוא תרגום החוויה לשפה פנימית (חשיבת-מילולי), המרכיבים יחד את החוויה הנפשית. ברובד השלישי מדובר בשפת התקשורת המופנית החוצה, התקשורת הבינאישית.

NEURO (ניורולוגיה)

ברמה הבסיסית ביותר אנשים חווים את העולם דרך החושים שלהם: חוש הראיה, השמיעה, החישה, הטעם והריח. המידע מועבר דרך מערכת העצבים (NEURO) ישירות למוח. במוח מאוססנות החוויות כמפות פנימיות המורכבות מתמונות, קולות, תחושות, ריחות וטעמים. כך, שאם למשל אדם נכח באירוע מסוים (חתונה, תאונה, לידה, כיתה או בית ספר), הוא יוצר במוחו תמונה או סרט המתארים את האירוע: מראות, קולות, טעמים, ריחות ותחושות פיזיולוגיות.

האירוע המיוצג במוח הוא כמובן לא המציאות, אלא ייצוג סובייקטיבי שלה. מפה פנימית זו היא שמייצרת מחשבות ורגשות שמשפיעות על התנהגותו של האדם בחיי היומיום שלו, על מחשבותיו ורגשותיו. אם משנים את המפה דרך שינוי באחד או יותר ממרכיביה (תמונה, קול, תחושה, טעם, ריח), משנים את הרגש המשוך לאירוע ומשם גם את יכולת התגובה.

LINGUISTIC (בלשנות)

התקשורת החיצונית עם האחר (LINGUISTIC) מתבטאת בשינוי אופנים:

- השפה המדוברת המשקפת את עולמנו הפנימי שהוא המפה הפנימית.
- שפת הגוף הכוללת מחוות ותנועות גוף המבטאת אף היא את חשיבתנו, הרגשתנו והאמונות שלנו.

לדוגמא: אדם האומר "אני חייב להתחיל לצעוד" בעוד הוא יושב על הכסא וכל שפת גופו משדרת פסיביות. המנחה ב-NLP יאבחן את הפער הנובע מהאמונה לגבי מה הוא צריך לעשות, בעוד הגוף מבטא רצון אחר שלא מאפשר התחלת הפעילות הגופנית ויתאים טכניקה שתיצור התכוונות מערכתית, כלומר הלימה שתוצאתה יכולה להתבטא ביצירת מוטיבציה לפעולה.

PROGRAMMING (תכנות)

ב-NLP נעשה שימוש בדימוי מעולם המחשבים בהתייחס לדפוסים הנרכשים לאורך החיים.

בעזרת שיטות ממוקדות ניתן לעדכן או לשנות (REFRESH) את ה"תוכנה" הפנימית, כך שתתאים יותר לאורח חייו הנוכחי של האדם.

לדוגמא: אישה בעודף משקל גדלה לצד אם שהיתה בדיאטה תמידית. כדי להשלים את רעבונה נהגה האם "לנקר" בצלחות ילדיה. הילדה, בתגובה להתנהגות אימה האיצה את קצב אכילתה מתוך חשש כי המזון האהוב ילקח מצלחתה טרם תספיק לאכול ממנו. דפוס האכילה המהירה ממשיך ללוות את המטופלת עד היום למרות שהאם כבר אינה בחיים. שיטות NLP יכולות לסייע בשינוי דפוס אכילה זה והתאמתו למציאות המשתנה.

שיטת ה-NLP מתאימה לטיפול בתחומים רבים ומגוונים כגון תקיעות בקריירה או בזוגיות, דימוי עצמי נמוך, ריפוי מטראומות, פוביות, חרדות והתמכרויות, שחרור מאמונות מגבילות, מתלות

רוב תכניות ההרזיה

הפועלות כיום

מתמקדות בעיקר

בשינוי ברמת

הסביבה, ההתנהגות

והיכולות. על מנת

ששינוי בהרגלי

חיים כמו התנהגויות

והרגלי אכילה

ישתנה לתמיד חשוב

שיתחולל ברמות

הגבוהות יותר, רמת

האמונות, הערכים,

הזהות והרוח





**מוחנו הינו איבר
לומד ומתחדש וחל,
וככזה חל בו "חוק
הב". חוק זה אומר כי
כשאסופת נזירונים
במוח, שאולי מייצגת
תוכן כלשהו, מופעלת
פעם אחת, יגדל
הסיכוי בעתיד עבורם
להיות מופעלים יחד
כאשר אחד הנזירונים
המפעילים אותה
יופעל לבדו. ככל
שאסופת הנזירונים
תופעל יחד פעמים
רבות יותר, כך גדל
הסיכוי להיותה
מופעלת יחדיו בעתיד**

שלנו, באופן בו אנו מעניקים משמעות לחיינו באמצעות מתן מענה לשאלה "למען איזה חזון נעלה יותר אני פועל?".
דוגמא לתשואל בתחום התנהגות אכילה, אשר מכוון להעמקת השינוי:
מטפל: מה אתה רוצה?
מטופל: להפסיק להיכנע לאכילה יומיומית של מאפים במאפיה שמתחת למקום העבודה שלי.
מטפל: אז מה היית רוצה שיקרה במקום זה?
מטופל: לאכול מהמאפים רק לעיתים רחוקות ורוב הזמן לאכול מתוך הקשבה לצרכים הגופניים שלי. (התנהגות)
מטפל: כיצד תקשיבי לצרכים הגופניים שלך?
מטופל: אשאל את עצמי לפני הכניסה למאפיה אם אני רעבה כרגע ואם התשובה תהייה כן, אשאל עצמי האם אני רעבה למאפה? (אסטרטגיה, יכולות)
מטפל: מדוע זה חשוב לך?
מטופל: כדי שאוכל מאוזן ובריא רוב הזמן. (אמונות וערכים)
מטפל: מה עוד חשוב לך בזה?
מטופל: להרגיש טוב גופנית ונפשית. (אמונות וערכים)
מטפל: וכשהרגשתך הגופנית והנפשית תהייה טובה יותר מי תהיי?
מטופל: אדם בריא ומאושר. (זהות)
מטפל: למען מי או למען מה עוד את עושה את השינוי?
מטופל: למען עצמי, כך שאוכל להמשיך ללוות את ילדי הגדלים ולשמש להם מודל לחיקוי בדרך בה אני מתנהלת עם אורחות חיי. (ייעוד)

אשה בעודף משקל אשר תמשיך להחזיק באמונות מגבילות על עצמה כגון: "שמנה נשארת שמנה", "קודם הילדים ואחר כך אני", "אשקיע בעצמי כשאגיע למשקל נמוך יותר", "שוקולד מרגיע אותי" ועוד, תצליח אולי להפחית ממשקלה לטווח הקצר, אך לא תחזיק בשינוי לאורך זמן. הזהות בה היא מחזיקה, האמונות והערכים שלא השתנו, עשויים לגרום לחזרה לדפוסי ההתנהגות הישנים ולעליה מחודשת במשקל ומכאן לפגיעה נוספת ב"אני".
אחת הדרכים המעודדת יצירת הלימה בין הרמות השונות, העמקת השינוי ויצירת אסטרטגיות פעולה הינה תשואל מכוון, כאשר לכל רמה לוגית שאלה המתאימה לה:
רמת הסביבה: (איפה ומתי?) - רמה הכוללת את ההקשר המיידי שבו מתרחשים הדברים. איפה ומתי השינוי מתרחש?
רמת ההתנהגות: (מה?) - מהי ההתנהגות שמתקיימת בהקשר הספציפי? מה האדם עושה ואומר כדי להשיג את השינוי?
רמת היכולות/אסטרטגיות: (כיצד? איך?) - באילו שיטות פנימיות וחינוכיות אני משתמש כדי להשיג את השינוי הזה בתוך עצמי?
רמת אמונות/ערכים: (מדוע?) - מדוע אני עושה את השינוי הזה בתוכי? מדוע השינוי הזה חשוב לי? האמונות והערכים מספקים את הרציונל לאופן שבו אנו פועלים ומניעים את פעולותינו.
רמת הזהות: (מי?) - מי אני כאדם כשאני פועל כפי שאני פועל? מבחינה פסיכולוגית זהו התחום הכי משמעותי עבור האדם.
רמת הרוח/הייעוד: (למען מי? למען מה?) - למי או למה אני מקדיש את השינוי הזה? זוהי הרמה שמעבר לזהות והיא זו שחושפת את כוונת העל של המטופל. בדרך כלל זו רמה רוחנית העוסקת בייעוד



שימוש במודל הרמות הלוגיות לטיפול בהתנהגויות אכילה

בטיפול בהשמנה והתנהגויות אכילה עולות לא אחת חוויות ילדות קשות כמו אובדן או פרידה מבן משפחה קרוב, פגיעה פיזית ונפשית של ההורים, חוסר יכולת הכלה רגשית, חודרנות וחוסר גבולות כולל חדירה לצלחת של הילד, דחייה חברתית ועוד. כל אלה ועוד עשויים לפתח בילד/ילדה התנהגויות אכילה קיצוניות שבאות במטרה להתמודד, לנחם ולהרגיע את התחושות. במקביל מתפתחות אמונות שעם השנים מגבילות ומצמצמות יותר ויותר את חייו ועולמו של המטופל ועשויות לפגוע בזהותו (2).

בתחום הטיפול מציעה גישת ה-NLP טכניקות קצרות מועד לשינוי המכוונות להשגת מטרה. הטכניקות מתאימות לרמות הלוגיות בהן נמצא הקושי.

כדי לאבחן את הרמה בה נמצא הקושי מתמקדים בשלוש שאלות מרכזיות:

1. מה אתה רוצה להשיג? שאלת הגדרת המטרה.
2. כיצד תדע שהשגת את המטרה?
3. מה מונע ממך להשיג את המטרה?

שאלה 1: הגדרת המטרה לחיוב (להבדיל מהגדרת מה לא רצוי לך). את המטרה ניתן להגדיר ברמה של פעילות, אך ניתן גם ברמה גבוהה יותר. דוגמא לפעילות: "לאכול מתוך תחושות רעב ושובע", "לנהל אורח חיים פעיל", "לדאוג לסביבת עבודה בריאה יותר", "להקשיב לעצמי". עם זאת ניתן להגדיר מטרות גם כן: "לחזק את דימוי הגוף שלי", "להאמין ביכולות שלי".

שאלה 2: התשובה מגדירה את המטרה בהתבסס על הוכחה מוחשית (Sensory based evidence). לדוגמא: "כאשר דימוי הגוף שלי יתחזק, מה אראה סביבי? איך אתנהג? מה אשמע? איך ארגיש?"

שאלה 3: תשובת המונחה תצביע על מיקום הקושי. הקושי יכול להיות ממוקם ברמות חשיבה שונות והוא שיכתוב את טכניקת הטיפול הנבחרת.

כשהקושי נמצא ברמת ההתנהגות: ניתן להשתמש בטכניקת מחולל ההתנהגות החדשה. הטכניקה מאפשרת לאדם להשתמש במגוון המפות הניוראליות העומדות לרשותו, ובסיוע מודל לחיקוי לחברן באופן יצירתי כך שיוכל למצוא התנהגות אכילה חלופית ונכונה יותר עבורו, כמו מציאת דרך לאימוץ אכילה מווסתת סביב אירועים חברתיים, גוון התזונה בירקות ופירות או לימוד בישול בריא יותר. טכניקת העיגון - Anchoring מבוססת על הידיעה כי מוחנו הינו איבר לומד ומתחדש וכל וכלזה חל בו "חוק הב". חוק זה אומר כי כשאסופת נוירונים במוח, שאולי מייצגת תוכן כלשהו, מופעלת פעם אחת, יגדל הסיכוי בעתיד עבורם להיות מופעלים יחד כאשר אחד הנוירונים המפעילים אותה יופעל לבדו. ככל שאסופת הנוירונים תופעל יחד פעמים רבות יותר, כך גדל הסיכוי להיותה מופעלת יחדיו בעתיד.

על בסיס חוק זה, טכניקת העיגון מבקשת מהאדם להיזכר באירוע רגשי בליווי סימולטני של זיכרון אחר המהווה ייצוג של אסופת נוירונים שונה, ובכך יוצרים סיכוי גדול לכך שעם הפעלת אסופת הנוירונים המייצגת את הרגש הקשה, תופעל בעתיד גם אסופת הנוירונים המייצגת את חווית העוגן המחזק. "יבוא" סימולטני של משאב חיובי, או יכולת למקום בו קיים קושי משנה את החוויה הרגשית כפי שהופעלה במוח עד כה ואת ההתייחסות אל המשאב הבעייתי ובכך משפיעה על רמת היכולות והאמונות של המטופל (3). כך ניתן, בין היתר, לסייע למטופל להרגיש יותר רגוע וקשוב לעצמו בזמן האכילה או להרגיש יותר בטוח בעצמו.

מיומנויות וטכניקות ערעור ושינוי אמונות יכולות לשנות אמונות מגבילות שיש למטופל על דימויו העצמי, על מה הוא יכול או לא יכול לעשות, צריך או לא צריך לעשות. למשל: "כדי לרדת במשקל אני חייבת לספור קלוריות", "כדי להתחיל בפעילות גופנית אני חייבת קודם לרדת במשקל", "ככל שאהיה רזה יותר כך אוהב את עצמי

יותר". שינוי אמונות מגבילות יפתח בפני המטופל עולם חדש של אפשרויות פעולה שיקדמו ויעצימו אותו בתהליך השינוי וישקמו את דימויו העצמי.

להתמודדות עם התנגדות בטיפול הנובעת מהתנהגות או אמונה מגבילה משתמשים בטכניקת הריפריימינג. בתהליך זה מזמינים לשיחה את החלק שאחראי על ההתנהגות הבעייתית או שמייצר את האמונה המגבילה ובשלב הראשון מוצאים את הכוונה החיובית של החלק, זו שאחראית על ההתנהגות. ריפריימינג מתבסס על הנחת היסוד שאין לנו אויבים פנימיים, ושכל חלק בנו יש כוונה חיובית עבורנו גם אם ההתנהגות נתפסת כ"שלילית". משנמצאה הכוונה החיובית של החלק, יוצרים איתו הסכם לשינוי פעולה, תוך התחייבות לשמור על הכוונה החיובית, מה שמאפשר לחלק להיפתח להתנהגות אחרת, מתאימה ומקדמת יותר את תהליך השינוי.

טכניקת הטבעה מחדשת - Reimprinting יכולה, בין היתר, לעזור בשינוי חוויות עמוקות מהילדות המוקדמת אשר יצרו אמונות מגבילות ודימוי עצמי נמוך (זהות), המשפיעות כיום על יכולתו של המטופל לאמץ אכילה בריאה ומווסתת או לנהל אורח חיים בריא. טכניקות אלה ועוד מצליחות לסייע בשינוי התנהגות אכילה, דפוסי אכילה והפרעות אכילה אחרות ברמות השונות ובכך עוזרות ליצירת שינוי עמוק, אמיתי ותמידי באורחות החיים.

לסיכום

ריצ'ארד בנדלר תיאר את ה-NLP כתהליך שבו מסייעים לבני אדם ללמוד להשתמש במוח שלהם ביעילות, לשלוט בחשיבתם ולא להניח לחשיבה לשלוט בהם. הגישה המשלבת טכניקות שונות של אבחון מרכיבי החושים, השפה המדוברת ושפת הגוף, עוזרת לשנות את המפות הפנימיות של האדם, ומכאן עוזרת לו לשנות את התגובה הרגשית, המחשבות, ההתנהגות והאמונות המגבילות שלו. שינוי זה יכול להתחולל ברמות רבות כשהחשובות בהן הן שש הרמות הלוגיות: סביבה, התנהגות, יכולות, אמונות וערכים, זהות ורוח (חזון).

שינוי באורחות חיים בכלל, ובהרגלי והתנהגויות אכילה בפרט, דורש לא רק שינויים ברמת הסביבה, ההתנהגות והיכולות. כדי שהשינוי יצליח, יעמיק וימומש לתמיד, חשוב שינתן מענה לכל הרמות הלוגיות ובעיקר לגבוהות יותר: האמונות, הערכים, הזהות והרוח.

מודל הרמות הלוגיות אינו בהכרח טכניקה. ניתן להציגו למטופל בפשטות כחלק משיחה רגילה כשהמטפל ממוקד במודל שהוא פועל לפיו והמטופל יהרהר בתכנים ובמשמעויות. מאידך, בנוסף לשימושי הנוספים, המודל יכול לעזור למטפל לאבחן את הרמה הלוגית בה נמצאת הבעיה של המטופל ולהתאים לה את טכניקת הטיפול שתאפשר את קידום המטרה.

References:

1. NLP. 128-132; 2009 בשיטת (coaching) פיל הייז, אימון
2. Encyclopedia of systemic NLP & NLP new coding, Robert Diitz & Judith Delozier; 2000
3. NLP-PLUS® rd,3 Generation NLP Practitioner; 2010 -11

מיומנויות וטכניקות

ערעור ושינוי אמונות

יכולות לשנות

אמונות מגבילות

שיש למטופל על

דימויו העצמי, על מה

הוא יכול או לא יכול

לעשות, צריך או לא

צריך לעשות. שינוי

אמונות מגבילות

יפתח בפני המטופל

עולם חדש של

אפשרויות פעולה

שיקדמו ויעצימו

אותו בתהליך השינוי

וישקמו את דימויו

העצמי

