

Modes - מודים תרפיה

האישיות של כולנו מורכבת ממודים/חלקים/מצבי עצמי שונים.
מוד מסוים מביא איתו סט ספציפי של רגשות, מחשבות, תחושות גוף והתנהגויות.
אנחנו עוברים ממוד למוד לפי טריגרים במציאות החיצונית ו/או הפנימית.

מוד מייצג עמדה שממנה המטופל מגיב ברגע מסוים.
המוד הוא מצבי, פעיל ברגע נתון ויכול להתחלף מרגע לרגע ("הוא התהפך עלי").
המוד מכיל בתוכו מספר סכמות שנותנות את הגוון הספציפי למוד שבו האדם נמצא ברגע נתון.



טבלה מסכמת של מצבי העצמי (Modes) השונים

תיאור	מצבי-עצמי ילדיים	
חווה תחושות של עצב, ייאוש, מרגיש תחושה של אובדן.	הנטוש	מוד הילד הפגיע - הרגש שמתעורר בעקבות הסכמה שהופעלה
חווה תחושות של פחד, בהלה, חשש שמישהו יפגע בו.	המפוחד	
חווה תחושות של בושה, השפלה, מרגיש פגום.	המושפל	
כעס שמתעורר בעקבות חוסר מענה לצרכים רגשיים בסיסיים. יכול לבוא לידי ביטוי בצעקות, קללות, הרס של דברים. ילד כועס יגיב לחוסר צדק – "זה לא פייר".	כועס	מוד הילד הכועס
מתנהג באימפולסיביות כדי להביא למימוש של רצונותיו המיידים (לאו דווקא צרכים רגשיים ראשונים) מבלי להביא בחשבון מגבלות או את צרכיו או רגשותיו של האחר.	אימפולסיבי	מוד הילד האימפולסיבי
מצבי-העצמי המופנמים		
מבקר, מגביל או מעניש את עצמו או אחרים. מוד שגורם לתחושת אשמה או בושה.		מוד ביקורתי
מציב סטנדרטים גבוהים ונוקשים מידי, מטיל אחריות תוך דרישה בלתי פוסקת מעצמו או מאחרים למלא אחר ציפיות אלו.		מוד תובעני
מצבי העצמי - התמודדות לא אדפטיבית coping mods		
תחושת עליונות, כוחניות, שחצנות והתנשאות.	מאדיר עצמי - גרנדיוזיות	מוד המפצה - Fight מפצה על הסכמה שהופעלה. מתמודד עם הרגשות של חולשה ופגיעות על ידי היפוכם.
משפיל אחרים, מאיים עליהם, תוקף אותם מילולית או פיזית.	בריון תוקף	
פועל על פי סטנדרטים גבוהים. הכל צריך להיות מושלם, ציונים טובים, חדר מסודר, להיות הכי טוב.	הפרפקציוניסט	
מחפש תשומת לב, דרמטי, פתייני.	דרמטי- מחפש תשומת לב	
הילד מתכנן דברים נגד אחרים (כמו, נקמה). משתמש בילדים אחרים לצרכים שלו. משקר ומציג עצמו באור חיובי על מנת להשיג את מטרותיו.	מניפולטור	

הילד נראה מוסח, חולמני מנותק מהמציאות מסביבו.	מגן מנתק	מוד המגן המנותק Flight
כעס עצור ונשלט, מרגישים את המתח והעוינות באוויר. הכעס בגרסה הזו משמש כחומה בין הילד/מתבגר לסביבה.	מוד המגן הכועס	הימנעות מגירויים שעשויים לעורר את הסכמה. התמודדות של ניתוק רגשי.
הילד לרוב יתלונן על בעיות פיזיות, חוסר צדק. מתנתק מהרגש על ידי הצפה בתלונות בלתי פוסקות, מן מלל בלתי פוסק.	מוד המגן המתלונן	
מתנתק על ידי שימוש במסכים, התמכרות למין, אכילה, הימורים, ספורט מסוכן וכו'.	מוד מרגיע עצמי - מרדים	
"אני באמת פגום ולא אהוב." לרוב יוותר על עצמו ועל צרכיו וינסה לרצות את צרכי האחר.		מוד הכנוע הצייתן - Freeze נכנע לסכמה שהפעילה אותו.
	מצבי עצמי של התמודדות יעילה	
תיאור		מוד ילד שמח
חש תחושות של שמחה, ספונטניות, הנאה ומשחק.		מוד ילד חכם המתבונן
היכולת של הילד להתבונן על המודים השונים ולחשוב על דרך חכמה להתמודד עם הקונפליקט והמצוקה הרגשית שהתעוררה. הילד חווה רגשות של יעילות, שליטה, בקרה עצמית, יכולת לשאת תסכול.		