

Modellalkotás - Wifi modell

Külső ív: A jelenlegi helyzet, amitől szenved. A felszínen tetten érhető tünetek, szorongás, önszabotázs, betegségek, konfliktusok, elakadás, stb. Hogy például miben nyilvánul meg a nehézsége – leblokkol, szorong, halogat, bizonytalankodik?

Középső ív: A trigger, vagyis ami kiváltja, előhozza, felerősíti a „szenvédést”, tüneteket vagy jelenséget az életében, hogy miért pont most jött elő az igény, hogy kezdjen ezzel valamit.

Belső ív: A helyzet múltbéli gyökere, azok a kapcsolati-érzelmi mintázatok, amelyek a múltban keletkeztek és a jelenben felbukkannak.

Spirituális mag: Mit üzen ez a helyzet számára? Milyen életfeladatot hordozhat a helyzet megoldása? Vagyis a szenvedés értelme és célja, hogy valamit meghaladjon az életében, ami paradox módon közelebb viszi a beteljesedéshez.

Példa: „Azzal érkeztél, hogy nemrég autoimmun betegséget állapítottak meg nálad, illetve szeretnéd magadban megerősíteni a stabilitásod, jobban uralni az elárasztó érzéseidet. A kamasz lányod viselkedése sokszor akaratlanul is kiabálást vált ki belőled, majd utána büntudatod van, mert nem akarod őt bántani. Elmondtad, hogy akkor erősödik fel leginkább benned a kontrollálhatatlan indulat, amikor a lányod gondolkodás nélkül nemet mond a kérésedre és amikor a dühét a kishúgán vezeti le. Amikor erről beszéltél, a feljövő érzéseid és belső asszociációid visszavitték a múltba, ahol édesanyád labilis, sokszor agresszív viselkedése és édesapád érzelmi elérhetetlensége egész kicsi korodtól kezdve bizonytalansággal és félelemmel hatotta át az érzésvilágod. Akkor megtanultad, hogy ha hibásnak vallod magad a szüleid előtt és önként jelentkezel a büntetésért, talán jobb gyerekek tartanak. Ott akkor elhitted, hogy rossz vagy, és akkor érdemled ki a figyelmet, ha hibáztatod magad. Lehetséges, hogy a lányod viselkedése erre mutat neked valamiféle tükröt, hogy itt van ezzel feladatod, hogy ránézz, milyen múltbéli helyzetet, fájdalmat élsz újra minden olyan alkalommal, amikor a kamasz lányod elutasít és agresszív a kistestvérével. Elképzelhető, hogy ha a szüleiddel való belső kapcsolatod rendezésével kezded, az közelebb tud vinni téged a higgadtságod megőrzéséhez és a stabilitásod megerősítéséhez a jelenben. „