א דוח 1
**רקע:** חייל קרבי, לכן מגיע לפגישות באופן לא סדיר. זו הפגישה השישית והטיפול התחיל באוגוסט. משרת כחובש בגדוד הנח"ל.בעברו בתיכון חווה קשיים, פחדים, בדידות, קושי להרדם. היה בטיפול זה עזר לתקופה. קונפליקט ותהיות לגבי כמה הוא מביא את עצמו האמיתי, לידי ביטוי. מזהה קשר בין ריפיון וחוסר שליטה לחרדה שמלווה בסחרחורת, ניתוק, פחד להשתגע. וגם לעיתים בסיטואציות חברתיות מסויימות חווה חרדה שמתבטאת בלחץ והזעה.חושב שיש בו משהו גדול שמעורר חרדה ולא יודע מהו. בית דתי, הורים, 2 אחיות ואח. אריאל הקטן. כמעט לא זוכר דבר מהילדות מלבד התפרצויות, שנאה לבית ספר ולמורה סביב כיתות ג' אז היו לו גם כאבי בטן. מספר לי על סרט שראה בנושא פגיעה מינית שלא עשה לו טוב, עסוק במודלים של גבריות, רומז על מחשבות שלא רוצה לשתף בהן. כילד הרגיש לא מוגן. גישה הורית מאוד פתוחה, כל היום טלויזיה, ישן עם ההורים עד גיל 9 בגלל פחדים, אך גם הרגיש ילד הורי. חטיבה- היה טוב חברתית.תיכון תקופה מורכבת- הפסיק להיות דתי.הבית קיבל זאת. קצת נפתח לסביבה, חיבור למוזיקה. בס"הכ טוב לו במשפחה, מאוד מעריך ורגיש לאביו. קשה לו לדבר, נשמע לעיתים לא מגובש.
בפגישות עד עתה- הרבה עבודה דרך הגוף. משאוב וחיבור לעצמו, וגם פגישה אחת יחד עם אמו, שהיה לו קשה אתה, והיה צורך בתמיכה והכלה שלה, לתהליך שהוא בוחר לעבור.
סגור רגשית לדבריו, אך מפגש קודם דווח שהטיפול אפשר לו לשתף חברים ולבקש עזרתם על מנת להתמודד עם החרדה, כשהיא מרימה ראש בהיותו בצבא.
**סוגיה לסשן:** "השבוע הרגשתי פעם ראשונה מזה הרבה זמן אני נמצא איפה שאני, אבל יש לי המון קשיים עם עצמי. די, בא לי מנוחה, קשה לי, לפעמים בא לי להפסיק לחיות קצת.
**דברים שזיהיתי:**מבטים שנזרקים מעלה. רעד בשפה. התכנסות פנימה, קריסה פנימה?, בושה- פתאום לובש את הכובע של הקפוצ'ון, לוקח שמיכה ומתכסה, או מזיז את המבט הצידה שמאלה.
אחרי שהמשפט עלה ובכה, היתה פריקה והיה שינוי...שפת הגוף השתנתה...השאר נכתב בתהליך.
**תהליך:** אחרי שהמפגשים האחרונים הוא התחבר לתחושות הגוף והעיז לבטא בפני מה הוא מרגיש, מגיע מחובר לעצמו ובאנרגיה טובה. מתחיל משיתופים על חויות טובות בצבא ובתפקיד. מספר על ארוחה משפחתית שלא היה לו כוח אליה, מרגיש שנדרש לשתף פעולה ולא להיות אותנטי. אמירות קשר, משפט לחקירה, "אני נדרש לא להיות אותנטי" המשפט הזה מכניס אותו לחוסר שקט...שפת הגוף משתנה, וקורים הדברים שזיהיתי. בודקת אתו מה קורה עכשיו, עולה פחד... " יש בי מחשבה, שמפחידה אותי." אני רואה כמה זה גורם לו קושי ובושה, ביטאתי את זה, שאלתי האם מתאים לו לשתף אותי- אמר שכן " אני מפחד שיש בי משהו שרוצה לפגוע בילדים קטנים" הדהדתי לו הוא בכה... רק הייתי אתו... בכה כמה דקות טובות. לאט, לאט הבכי נרגע, ושפת הגוף השתנתה. מה קורה? עולה בי כעס... כשהכעס עולה הוא נסגר שוב, מתכווץ. הוא ביטא פחד לבטא את הכעס החוצה. אמרתי לו שאני אתו, בקצב שלו והוא יכול לבחור כמה מתאים לו לבטא וכמה לא. זה ממש חשוב שנכבד את הקצב... הינו עם זה עלה כאב. בדקתי האם עולה משהו עם הכאב- עלה משפט. "למה נגעתם בי?" , הוא אמר אותו כמה פעמים, בדקנו איך זה מרגיש לומר את זה. מה קורה עם הכאב, למה הוא זקוק. הוא ביקש להוריד את העוצמה. תרגלנו- עוצמת הכאב ירדה. סיימנו בכמה דקות של התמשאבות, נשימות, תשומת לב למה קורה בגוף. סיכום-הרגיש שירד ממנו משהו ממש גדול, ויותר רגוע לו, מרגיש טוב

**טרנפורמציות:** היו הרבה , מחיבור טוב, לבושה, פחד, כעס, כאב, חיבור יותר רגוע.

**למידות:** היתי מרוצה מהתהליך הזה, מזה שהיתי מאוד קשובה לשפת הגוף שלו.
לקצב, לנוכחות, שלא נכנסתי לתוך העומק של התוכן. פשוט היתי איתו בלי להבהל, סמכתי עליו, וגם על עצמי, נתתי לתהליך לקרות. זה הרגיש צעד גדול של אותנטיות עם עצמו בנוכחות אחר, והתחלה של לתת לדברים שם.