קורס חרדות וטראומה: ר1

רקע:
פגישה ראשונה. בן 40, גרוש + 2 .חווה בשנים האחרונות מלא אירועים. גרושין (נבגד), אחיו מת לו בידיים (היה חולה בטרשת נפוצה הרבה שנים), כמעט מת בעצמו כתוצאה מקריש דם. לקח עצמו בידיים, התחיל לטפל בעצמו, תזונה טובה, רץ כל יום. ירד במשקל, בשנה האחרונה מרגיש שהוא מאחורי כל האירועים האלו. "אבל לא טוב לי, כל דבר שקורה מדליק לי את כל החיישנים", מכניס אותי למתח". מתאר עצמו כפריק קונטרול, אדם של שחור לבן. לא מסוגל לסמוך ואם צריך לסמוך מתענה. חוסר שליטה מוציא אותו מדעתו. לא מסוגל להרגיש/לבכות. בא ממשפחה של עובדי מדינה, מסגרתיים וקובייתיים לדבריו. אבא קשוח, נותן פליק בקטנה, מעליב, אבל נאמן ומסור למשפחה, אבא טוב. אמא חרדתית, לחוצה, פסימית, מגוננת מאבא. כילד ברדקיסט ולא לומד. אחיו הבכור חלה בטרשת אחרי ארוע בצבא. כועס על המדינה על היחס שקיבל אחיו. סופר רגיש ,וממש זקוק לשליטה, לכן לדבריו זוכר מלא דברים, הכל ויזואלי עבורו, רואה הכל, אבל גם שאר החושים חדים, הריחות, המישוש. מוזיקלי, וצריך לחוש הכל בידיים. רוצה להעלים מזכרונו תמונות לא נעימות. הוא אדם שעושה, עובד על דברים במקביל, מלא עשיה, תוכניות, מחשבות בלי סוף על עשייה. לאחרונה גם דאגות. עבד במשרד הבטחון ועכשיו איש מכירות בחברה גדולה, וגם מפתח עסק משלו עם שותף. הוא רץ מנושא לנושא, כל הזמן חושב, לא עוצר להרגיש, מספק אינפורמציה חלקית על הכל. מיד מסביר שהוא לא מחפש חפירה אלא כלים פרקטיים שיעזרו לו מהר להרגיש טוב. אם יראה תוצאות אפילו קטנות תחילה, יוכל להתמיד. היה בתהליך קבוצתי, לא התחבר למנחה, עזב. זה לא בישבילו. יודע להיות נחוש, מאוד ערכי נאמן, מסור, לעבודה ולמשפחה. כועס על המדינה. רוצה לשלם במזומן בלי לקבל חשבונית, שהמדינה לא תרויח. רוצה שאגש מיד לדברים הכואבים, שאדחוף אותו לשינוי. פה ושם משבח עצמו כאיש עבודה מקצועי וכאיש משפחה אכפתי ונאמן.
**מה זיהיתי-** הטיפוס הבורח. לחץ על המטפל להיות מהיר. העבודה דרך החושים דורשת תשומת לב מיוחדת ורגישות אתו. השלכה והאשמה החוצה, ביקורתיות פנימית וחיצונית.

אמונות ליבה- זה מסוכן לסמוך. הרגש עולה/נחסם ולא יוצא החוצה, מרגיש מנותק רגשית.
**תהליך:** יצירת ראפור, יציבות ובטחון בשיח, בשפת הגוף, בקצב. הסבר פסיכו-חינוכי על חרדה, וטראומה, אחרי שסיפר על עצמו. כשהזכיר את אחיו- משפטי קשר, גרמו לו לרגע להתרגשות, ודמעה שנעצרה בזוית העין. היה רוצה להיות מסוגל לפרוק את הרגש, אולי זה יעזור לו להרגע. היה רוצה שניגע מיד בכאב. הסברתי לו שלא אגע מיד בכאב, כי אני מבינה שהוא לא סומך עדיין וחשוב שיכיר אותי תחילה ויחוש שזה אפשרי לו. הסברתי את הערך של ללמוד תחילה לשלוט בשיטות למשאוב והרפיה. תרגלנו נשימות, הוא הרפה ונרדם תוך כדי, עזרתי לו לחזור בהדרגה לנוכחות. יצא מן התהליך רגוע ומחוזק. מבחינתו היתה התקדמות, הוא למד להרגע קצת.
**טרנספורמציה שנוצרה-** ממתיחות גדולה, מחשבות קופצניות על 100 קמ"ש. להסכמה להתמסר לתרגול, עד כדי הרפיה והרדמות. שינוי בשפת הגוף מתזזיתית יחסית , עם טונוס שרירים גבוה, למשהו יותר רגוע, עם ירידה בקצב.

**למידה:** פגישה ראשונה מעט שונה עם פחות איסוף של הפרטים הביוגרפיים ויתר הקשבה,
למאפיינים של האיש, לצורך הבלתי מדובר, ולכך שאני לא אפול בפח של המניפולציה שלו ואנסה מהר לספק סחורה. בהחלט ביצעתי עקיבה בשלישית למה קורה למטופל, לי ולאינטראקציה.. אולי בפעם הבאה אנסה בכל זאת יותר להוביל, כך שתהיה לי אינפורמציה מעט יותר סדורה.