**דוח מס'1**

שם המטופלת – כרמית בת 48

נשואה + 3 בנות

רקע על המטופלת

כרמית נשואה ויש לה 3 בנות בנות 22,18.14

נשואה לרפי 23 שנים. איש נדל"ן מאוד עשיר העסק שלו בארה"ב. כל כמה חודשים הוא נוסע וחוזר. כרמית גידלה את הבנות בעיקר לבד ברווחה כלכלית. כרמית עובדת כמזכירה בבי"ס.

החיים עם רפי היו בעיקר נוחים כי היא יכלה לקנות כל דבר שרצתה וכל שירות שרצתה.

לפני 4 שנים עם המפולת הכלכלית בארה"ב העסק של רפי קרס והם נותרו ללא קורת גג מבית בסביון וחיי רווחה הם נאלצו לעבור לגור אצל הוריה. מצב זה גרם להרבה מריבות

1. **סיבת ההגעה**- כרמית רוצה לעשות שינוי בחיים. מרגישה תקועה משקעי העבר משליכים על העתיד. רוצה להתקדם ולא להיות במקומות שלא נכונים לה. מרגישה חרדות דופק מואץ, קושי להירדם בלילה מחשבות טורדניות.
2. **דברים שזיהיתי**

* **אמונות לבה –** אני לא חכמה מספיק, אין בי כלום, אני רק רעש וצלצולים מבפנים אין בי שום שום דבר.
* מנגנוני הישרדות- FRATENISE – כרמית מאוד דרמטית , מדברת בקול רם, כל הזמן מתאמצת למצוא חן, חשוב לה שכל הזמן יהיו לה חברים.
* מנגנון הישרדות שני- FLIGHT - אמונת הליבה אני לא מספיק טובה, היא ביקורתית ובמהלך הטיפול כל פעם שהיא הייתה בקושי היא הייתה מספר דקות והתנתקה היה לה קושי לשהות בחוויה לכן עשיתי פנדלציה שהינו בחוויה מספר דקות וכשהתנתקה משאבתי ושוב שהיינו בחוויה.

3.**תהליכים שהשתמשתי בהם**

* ***מישאוב-***

הסברתי לכרמית מה משמעות המילה משאוב  
שאלתי אותה אם יש לה שם חיבה – היא לא התחברה לשם שלה היא הסבירה את משמעות השם אבל אמרה שהיא לא מרגישה את השפע בחיים.

לגבי שם חיבה – בעלה קרא לה baiby אבל זה היה מזמן והיא לא רוצה לזכור. ההורים קראו לה כרית וזה עורר בה צחוק אבל מיש שיקרא לה כך היום היא הרוג אותו. הבנות קוראות לה אמוש – אבל כיום היא לא בקשר טוב איתן אז זה לא ירגיע אותה.

* **נשימות ומגע –**היו הדברים שהיו טובים לה כמישאוב ואותם עשינו
* הייתי בקשיבות ראיתי את הבעות הפנים, תנועות הידיים , איך מישיבה ישרה היא נשכבה בכיסא, הגוף היה סגור וחסרת אנרגיה.   
  ביקשתי ממנה להאט את הקצב ולשים לב לדברים שעולים.  
  משפטי חסד – כמו אני אתך, ושזה מרגש אותי שהיא משתפת אותי .
* עשיתי לה קרקוע
* ביקשתי שתשים יד על הלב להתחבר לרגש

1. **טרנספורמציה שנוצרה**- כרמית הרגישה טוב יותר, רגועה יותר לאט לאט אפשרה יותר להתחבר אליה.
2. **למידות** – שכחתי לומר לכרמית לגבי סודיות . במפגש השני שאמרתי לה היא אמרה שגם היא חשבה על זה אבל מאחר והיא סומכת עליי היא הצליחה לנטרל את המחשבה.   
   כשכרמית יצאה מחלון העוררות זה עורר בי מה לא נכון עשיתי. כשלה היה קושי גם אני הרגשתי את זה.   
     
   **שיפור** – להבין שזה בסדר להיות בקושי ולחקור אותו.

.