דו"ח 9 אריאלה (2) 30 במאי 2018

רקע סוציודמוגרפי

אריאלה, בת 55. נשואה ולה שני ילדים בגירים. הבן מתגורר עם ארוסתו מחוץ לבית-סטודנט. הבת חיילת . עומדת להשתחרר בעוד 3 חודשים.

אריאלה אינה עובדת. סובלת מדיכאון קשה מזה כ-30 שנה. הדיכאון פרץ לאחר מות בנה הבכור (היה בן 4 וחצי מסרטן במוח). הדיכאון הלך והתעצם עם השנים (לא טופלה) עד כדי שלא יצאה מהבית לחלוטין כעשר שנים. לפני כארבע שנים החלה טיפול אצלי . הופנתה על ידי רופאת המשפחה לפסיכיאטר. החלה בטיפול תרופתי שעוזר.

יש שיפור ניכר בתפקוד שלה. עדיין דפוסי חשיבה, רגשיים והתנהגותיים נוקשים.

מטרת הטיפול

אריאלה הגיעה לפגישה ואמרה במשפט הראשון שאיתו פתחה את הפגישה :"אני רוצה להיות אריאלה שהייתה מאושרת".

מטרת הטיפול

אריאלה כועסת על בעלה השבוע יותר מתמיד ולכן מתרחקת ממנו אבל בעצם היא רוצה את קרבתו.

זיהוי במהלך התהליך

אריאלה מביאה את עצמה בצורה מאוד כנה, אותנטית וישירה. סיפרה את שקרה השבוע. הביאה מספר סיטואציות עיקריות שקרו. הסיטואציות אותן בדרך כלל מביאה בשלב זה של הטיפול וגם היום, כבר קשורות למקרים שקורים לה עם משמעותיים אחרים במשפחה. היום התמקדה בעקר בשתי סיטואציות שקרו אחת עם בעלה ואחת עם ביתה. אריאלה הייתה מאוד מרוכזת, מפוקסת, רהוטה. התמקדה בחוויה של עצמה כשרואה ומודעת למה שקרה באותן סיטואציות גם לאחרים שהיו קשורים לסיטואציה. כלומר, הייתה פחות אגוצנטרית. כבר בתוך הסיטואציה הצליחה לעשות הפרדה בינה לבין בעלה ומה שעובר עליו והצליחה שלא להיות מושפעת מהלך הרוח שלו והצליחה להיות נאמנה לעצמה. הייתה נאמנה לעצמה מתוך מודעות והקשבה לעצמה. נקודה זו באה גם לידי ביטוי במהלך הפגישה באיך שתיארה את הדברים וכל פעם חזרה ואמרה שנהגה כפי שנהגה כי רוצה להיות מאושרת.

בתהליך והטרנספורמציה

ברבע האחרון של הפגישה ביקשתי ממנה רשות לעשות אתה משהו שאף פעם לא עשינו. היא מיד הסכימה. העיניים שלה אורו. היא הייתה כולה נרגשת. שמחה לחידוש. חזרתי ואמרתי לה שאמרה שהיא רוצה להיות מאושרת . שהיום לא מאושרת. מה צריך לקרות בדרך כדי שתהיה מאושרת. אמרה שצריכה להרגיש מתפקדת ומנתה כל מיני תפקודים והתייחסה בעקר לתפקודים בזוגיות כמו למשל להיות מסוגלת לקיים יחסי מין. ביקשתי ממנה רשות לגעת בה בזרועה והסכימה. ביקשתי ממנה שתעצום עיניים. ביקשתי ממנה שתעלה בזיכרון סיטואציה שהייתה בו לא מאושרת. לקח זמן עד שעלה בה זיכרון. ביקשתי ממנה שתיזכר בכל מה שראתה, כל מה ששמעה, ריחות, צבעים. שתרגיש את מה שהרגישה שממש תזכור עד כמה הרגישה לא מאושרת. לחצתי 5 שניות על הזרוע ואז ביקשתי ממנה שתישכר בזיכרון שהרגישה בו מתפקדת. זיכרון זה עלה ממש במהירות. שוב ביקשתי שתיזכר דרך כל החושים איך הרגישה. לחצתי על הזרוע השנייה ועיגנתי את תחושת התפקוד. ביקשתי שתיזכר בזיכרון נוסף שבו הרגישה מתפקדת וחזרתי שוב על כל השלבים + לחיצות. ואז ביקשתי ממנה שתיזכר באירוע שבו הרגישה מאושרת וחוזר חלילה עם זיכרון נוסף. בסוף התהליך בדקתי מה מרגישה אמרה שמרגישה אותו דבר ואין הבדל בין זרוע ימין ושמאל. ואז עשינו את התהליך שוב ובסופו עשיתי לה סליידר. אז, הרגישה חזק יותר בצורה משמעותית את הרגשת האושר.

לסיום הפגישה שאלתי מה לוקחת לשבע הזה אמרה שלוקחת את תחושת האושר ומרגישה יותר חזקה.

למידה:

1. מה עשיתי טוב

משאבתי בצורה משמעותית לאורך כל הפגישה.

הזכרתי לה חוויות ואירועים טובים ונכחה לדעת שגם יש סיטואציות בהווה שהיא מאושרת בהם ויש לאן לחזור, לא הכל שחור. יצאה עם תחושה של אושר פנימי וכוח.

1. מה עשיתי פחות טוב?

לא התייחסתי לשאלת העיגון העצמי. מילה או תנועה. שכחתי מזה לגמרי.

1. תובנות:

השימוש בטכניקה של העיגון היה נכון ובמקום מבחינת הזמן של הטיפול, האמון שהמטופלת רוחשת לי ומבחינת הצרכים של המטופלת. כשעושים את הדברים עם האדם הנכון, בזמן הנכון, בקונטקסט המתאים זה עובד.