בס"ד

מפגש 2: רינת

רינת הגיעה למפגש השני , ניכר כי היא יותר רגועה מהמפגש הראשון.

העניין עם אביה לא נפתר, היא שולחת לו הודעות אך הוא מתעלם ממנה.

ש. תארי לי את האירוע האחרון המיצג את הבעיה שעליה החלטת להתמקד?

ת. רינת סיפרה כי המריבה עם אביה מעיקה על מאוד, היא מרגישה חסרת מנוחה. עקב כך היא מתפרצת על הילדים בבית וחסרת סבלנות. היא ניסתה ליצור קשר אך לא היה מענה לא טלפונית ולא בהודעות על אף שיודעת כי ראה את ההודעות שלה. בשכל היא מבינה שזה לא בריא והיא מבחינתה עשתה כל שיכולה ואפילו טוב לה בלעדיו, אבל היא לא מצליחה לשחרר.

ש. איזו תמונה מייצגת את החלק הקשה?

ת שאני עומדת בדלת שלהם והם לא פותחים לי. ידעתי בוודאות שהם בבית.

ש. אילו רגשות ותחושות מלוות את התמונה

ת. כעס, פגיעות, חשתי כאילו מרביצים לי, שאני לא שווה שום דבר

ש. אלו מילים הולכות עם התמונה ומייצגות את האמונה השלילית

ת. אני לא מספיק טובה! אני אמא לא מספיק טובה. בת לא מספיק טובה... פשוט לא מספיק

ש. כשאת מעלה את התמונה מה היית רצה להאמין על עצמך

ת. שאני עושה את הכי טוב שאני יודעת ואני טובה במה שאני עושה

ש. מה נותן לך את ההרגשה הזו שאת טובה? אזה מצב גורם לך להרגיש כך?

ת. כשאני נותנת לילדים/ לתלמידים שלי והם אומרים לי תודה או באים להתייעץ איתי

ש. מתי זה קרה לך לאחרונה?

ת. שבוע שעבר אחת האימהות שלחה לי מגש פירות לשבת, עם אמירת תודה על שעזרתי לבן שלה. הרגשתי שרואים את ההשקעה שלי

ש. איך זה גרם לך להרגיש

ת. שאני טובה, שעזרתי והצלחתי

החזקת התחושה הטובה וגירוי בילטראלי 2 סטים. הרגשתי צורך למשאב ולחזק את המקום (אם כי גם עליו יש לעבוד, עולה מאוד הצורך לרצות את הסביבה לקבל פידבק חיובי, על זה אעבוד בהמשך... כרגע ניצלתי זאת כמשאב חיובי)

ש. עכשיו תתמקדי במשפט אני לא מספיק טובה!. יש אירועים משמעותיים נוספים הקשורים למשפט הזה? הזיכרון הראשון שלך מאירוע זה ?

ת. אני חוזרת לבית עם תעודה מחצית, אני בכיתה ד או ה. אבא רואה את התעודה ואומר שאני צריכה השתפר יותר. למרות שיש לי תעודה טובה. אחותי הקטנה ממני נכנסת ואבא מרעיף עליה שבחים, הוא תמיד אהב אותה יותר ממני, יותר מכולם.... אני מרגישה שאני לא מספיק טובה בשבילו

ש. כמה הרגש שאני לא מספיק טובה בשבילו חזק

ת. 10

ביקשתי מרינת להחזיק את הזיכרון ועשינו גירוי עיניים ארוך. רינת שיתפה פעולה עם תנועות העיניים.

מידי פעם נעצרה, וביקשה הפסקה.

אט אט התחושה ירדה ל 4. רינת אמרה כי היא מרגישה טוב יותר אך יש בה כעס

ש. על מי את כועסת?

ת. על אבא שלי ועל אחותי

עשיתי דמיון מודרך, בו רינת מחזיקה את התמונה, ומסתכלת על אביה ואחותה. ביקשתי ממנה לעצור את התמונה

ש. מה את רינת רוצה למר להם

ת. שיסתכלו עלי, שגם אני כאן. שגם אני טובה כמו אחותי אפילו יותר.

ש. תגידי להם

ת. פונה לאחותה, נכון שאת יותר יפה, יותר רזה ויותר חברותית ממני, אבל אני לא פחות טובה ממך. אני לומדת, משקיעה, מנקה ומסדרת.

פונה לאבא: ואתה לא רואה אותי בכלל, כמנה שאני מתאמצת, אני כלום בשבילך.

ש. מה את רוצה להוסיף/לשנות בתמונה

ת. הייתי מכניסה כיסאות וכולנו היינו יושבים יחד בשולחן וצוחקים

ש. תכניסי את הכיסאות

איך זה מרגיש

ת. מרגיש טוב ובטוח, מרגיש שאני חלק.

ביקשתי מרינת לעשות אגרוף (שימוש בעוגן) ולקשר את התמונה הזו לאגרוף.

הסברתי לה שבכל פעם שהיא מרגישה לא טובה שתעשה אגרוף ותנסה להעלות את התמונה הטובה.

סיימנו בגירוי על האמונה החיובית.

ניכר כי רינת יצאה ממושאבת מהמפגש, יש לי עוד נושאים רבים, ואמונות ליבה שליליות שיש לפרק. ניכר כי הפקיד המשפחתי מאוד נוכח. עוד ארצה לפתחו היכן האמא בסיפור, הקשר עם האחות, קשרים עם אחים ועוד