קורס חרדה וטראומה, יהודית דוח טיפול ר2

**סוגיה לסשן-** שבוע קשה וסוער עלו הרבה פחדים, היה רוצה לתפקד אחרת, יותר רגוע.

**דברים שזיהיתי-** מתח, אי אפשר לסמוך על אף אחד. אף אחד לא עושה את הדברים טוב כמוני. תחרותיות, השוואות, ביקורת. תימה של הערך.

**תהליך:** מספר על מה שקרה בעסק השבוע, איך מרגיש צורך ממש להרכיב בעצמו מכשיר שמוכר למרות שזה לא תפקידו , כי לא סומך. השבוע היה עומס, לא הגיוני שיעשה הכל לבד, אבל לא מסוגל אחרת. הרבה לחץ. לא יכול שמשהו יתפגשש. חייב שליטה מלאה, לדעת שלא יהיו בעיות. מתאר את עוצמת המתח שחווה, שרירים קופצים. משפט קשר- אני רואה שהיה לך הרבה לחץ. " יותר מלחץ, ממש חרדה, מאז שאני זוכר את עצמי אני חווה חרדה... כל השרירים שלי בגוף קופצים, השריר בעפעף כל הזמן קופץ לי". עלתה הרבה ביקורת עצמית והלקאה עצמית, על מה שמספיק ומה שלא, וכמה התקדם וכו וכמה מצליח.
משפט קשר- אני שומעת שאתה מאוד ביקורתי כלפי עצמך... (היינו קצת עם זה, הוא מהנהן,
ממלמל משהו, נראה כאילו מבקר את עצמו אפילו תוך כדי בראש)
בו תניח יד על הלב, קח נשימה עמוקה, מה עולה?
הוא פרץ בבכי, עלה כאב, ועצב. "אני לא באמת בטוח בעצמי, לא מאמין בעצמי"
ביקשתי רשות לשהות בחויה...להרגיש את הכאב, העצב, חוסר הבטחון וחוסר האמונה בעצמו. " זה קשור לאבא" לאט לאט התבהרה לו החויה שהוא חי עם תחושה ששל חוסר מסוגלות, תחושה שהוא לא יכול... ושאבא שלו דמות משמעותית במה שהוא מרגיש...
תוך כדי שנשמנו ללב, התחילו לעלות עוד הקשרים... לא מאמין שאני יכול משפיע בעסקים, בזוגיות, במיניות... , אמרתי- לא קל להסתובב עם משהו בך שמרגיש שלא יכול...ואז התחיל להלקות את עצמו, על מה שלא יכול... חיפשתי משפט חסד- מרגישה שהחלק שחש לא יכול נחלש מאוד מהביקורת הזו, שהוא דוקא זקוק לחמלה, והיא תועיל לו הרבה יותר.
ביקשתי שיאמר לעצמו, משפט חסד. והוא אמר שמגיע לו חמלה לחלק הזה...
סיימנו בנשימות, בסריקת תחושות הגוף שהיו כעת חיוביות ונעימות.
סיכום: מרגיש מעולה. לוקח לתרגל את הנשימה, ואת החמלה במקום ביקורתיות.
"בטח שאני יכול" אני עכשיו מתקשר לאבא שלי. הזמנתי אותו לתת לעצמו מעט זמן להיות עם הדברים פנימה. לא לרוץ . מה שאני רוצה בחיים שלי , זה את הרוגע שאני מרגיש עכשיו.
עכשיו שאני חושב על לפגוש את החברה שלי בערב אני מתרגש. לא התרגשתי קודם.
**טרנספורמציה שנוצרה-** חיבור פנימה, חיבור רגשי, תובנות, שינוי בשפת הגוף, ובקצב הדיבור. לא היו ניתוקים או הרדמויות הפעם.

**למידות:** בסהכ מרוצה. לחבר אותו יחסית מהר לרגש, היה טוב. להשהות אותו ברגש בסבלנות, למרות שיש בו משהו קצת חסר סבלנות- היה טוב, וגם להיות אתו שם ולתת לדברים להתבהר לו. אני לומדת איך הסבלנות לקצב משתלמת, ומגיעות התובנות המדויקות.
מה פחות טוב- משפט החסד... הניסוח, מה לוקחים, פחות מדוייק לי. מבינה שגם לא אפשרתי את האופציה שיאמר משפט חסד לעצמו.
תודה.