דוח מס 2 א'

א' בת 67 גרושה, אם לשלושה ילדים וסבתא לשבעה נכדים עובדת במשך 48 שנים, 10 מתוכן בגן ילדים ו38 שנים במועדון קשישים כמדריכה ומארגנת טיולים.

מגיעה לפגישה באי שקט,כשאני שואלת לשלומה מתלוננת על כאבים בברכיים וחולשה כללית,מספרת לי קצת על התרופה החדשה שלוקחת שמקווה שתעזור יותר. לאחר מספר נשימות עמוקות ותהליך של משאוב, הצטרפות ויצירת ראפור,א' מספרת על החשש הגדול שתוקף אותה בימים אלו לגבי היציאה לפנסיה.ואף מדיר שינה מעיניה.

ביקשתי מא' לספר קצת יותר והיא מתארת כי שנים שהיא מכירה את עצמה כמי שקמה בבוקר ויוצאת לעבודה.כמי שעסוקה ונמצאת הרבה בעשייה (doing) קשה לה לראות את עצמה מה יהיה כשתצא לפנסיה.א' משתפת כי ההחלטה להישאר עד המקסימום שהחוק מאפשר לפרוש נובעת גם כן מאותם שיקולים.ועכשיו שאין לה ברירה א' משתפת את תחושותיה לגבי השינוי רובן מחשבות שליליות לגבי המשך תפקודה ללא מטרה לקום לשמה בבוקר. מחשבות כמו מה היא תעשה כעת עם כל הזמן החופשי שיהי לה ,חוששת מתחושה של ריקנות א' ממשיכה ואומרת שהיא מרגישה מאוד לבד מכיוון שאין לה עם מי להיות ,היא לא רוצה להיות נטל על ילדיה והמועדון בו עבדה הפך להיות מקום שנתן לה כוח וחיוניות ומפגש עם אנשים שהיווה עבורה מקום של שייכות.

עבדתי עם א' על הבנייה קוגניטיבית,, ותשאול סוקרטי ,בתחילה עלה מאוד הנושא של **חשש משינוי**,וכשעבדנו על כך להיזכר בסיטואציות שבהן שינוי נתפס כמשהו חיובי שמזמן גם דברים טובים-א' אמרה שכן כשהייתה גננת לפני 38 שנים עשתה שינוי משמעותי ועשתה הסבה מקצועית,שינוי זה שממנו חששה מאוד בהתחלה אפשר לה עבודה קרובה יותר לבית עם פחות נסיעות ועבודה בקצב יותר רגוע מאשר גננת והנה היא הייתה מאוד שמחה על השינוי. כך גם כאשר התגרשה בתחילה חששה מהשינוי ולהישאר לבד ובהמשך היה משהו מרגיע ומשחרר בלהיות חופשיה.,בהמשך המשפט א' אמרה הרבה שנים שאני לבד ונראה כי אמונת הליבה שהיא מחזיקה כלפי עצמה היא למעשה**" אני לבד ",**ניסינו לחקור את האמונה הזו,האם לבד מוכר לה?מתי בחיים היא הרגישה שהיא לבד?מתי התחושה הזו שהיא לבד החלה? א' שיתפה שמאז שאביה נפטר כשהיתה בת 18 היא הרגישה לבד,אמה הייתה צריכה לעבוד והיא לא תמיד מצאה חיבור עם הסביבה כי גם היא הייתה צריכה ללמוד ולעבוד.

כששאלתי את א' מתי היא הייתה במקום שבו הרגישה פחות לבד,היא שיתפה שעם המשפחה הילדים והנכדים,חברות נסיעות לטיולים מאורגנים וכמובן במקום עבודתה הנוכחי.

המשכנו לעבוד על תוצאה מעצ"ימה, ותוך כדי כך מה תלוי בה? מה היא יכולה לעשות כדי להרגיש פחות לבד?

א' ענתה שהיא חושבת להירשם לסינמטק,היא מאוד אוהבת סרטים,ואולי לקבוצת הליכה שזה גם יכול לעזור לה לבריאות.כמו כן היא אמרה חשבתי להתנדב יום בשבוע במקום העבודה שלי כדי לא להתנתק בבת אחת.אני שמחה שיהיה לי יותר זמן להיות עם הילדים והנכדים.

הפגישה הסתיימה בתחושה טובה של שתינו,נראה כי א' יצאה מהפגישה יותר רגועה ועם תחושה שיש לה מה לעשות ושלא הכל " נגזר עליה " מלמעלה כעת כשהגיע הזמן לפרוש.

אני הרגשתי בסיום הפגישה שא' עשתה תהליך חשוב.

 תוך כדי הפגישה חשבתי האם היה נכון לעבוד איתה על הכאבים ששיתפה בתחילת השיחה ( ריפוי בnlp ? (

האם כדאי היה לעבוד על איך היא מדמיינת את היום שאחרי הפרישה ממקום של תמונות חיוביות?