דו"ח מ"ס 2

לפני פגישתי השנייה עם ה, קראתי שוב את תגובתכם וממש שמחתי על ההארות כי לא כ"כ ידעתי איך להמשיך, המחשבה על העבודה עם הדפוסים והזהויות ממש עוררה אותי, כבר קלטתי שיש משהו ב IEMT שמעורר משהו שדוני וחיי נעים בתוכי (ולא זה לא ממש מוכר לי, לפחות לא כרגע).
יחד עם זאת נותרה בי התחושה של זה גדול עליי, יותר מדיי חומרים, לא ממש זוכרת , ההמשך הולך, לא התעמקנו מספיק, צריך ללמוד הרבה יותר מזה על כל חלק וכו.. וכן זה כבר ממש מוכר.
בכל אופן ניגשתי למחברת .
קודם כל היה ברור לי כי הדפוס אותו ה תארה כבר במפגש הקודם קשור להצפה , היא מאותתת ע"י הרמת קול, מהירות דיבור אולי ויכוח עם אטימות לצד השני לאחר מכן מגיעה היפרונטילצייה ואז הליכה מהמקום, לעיתים חזרה וירייה לכל הכיוונים ולפעמים כמו שתארה במפגש הנוכחי חוסר יכולת לתקשר עד כדי אובדן קול ממש.
הדפוסים האחרים ("יש בעייה לעומת שינוי, נושא הבערך, מה אם, קולות שמדברים "לא ממש עלו, יש עוד דפוסים?).
כאמור החלטתי לעבוד איתה על נושא הזהות, מתוך המשפטים במפגש הקודם.
:"אני בוחנת עצמי יחסית לחברה מגיל קטן, אני מעריכה עצמי ומשתיקה עצמי"
- חשבתי לעבוד על ה**אני** הבוחן, מעריך (מבקר), משתיק, ועל ה**עצמי**
הנבחן, מוערך (מבוקר), מושתק.

יחד עם זאת עלו בי שאלות האם עובדים רק על החלקים האלה, מעבר לשאלות מיקום גיל ומה קורה איך ממשיכים משם, לאן זה אמור להוביל?מה זה אומר שצריך לשנות את האני ולא את העצמי, שלו יש לתת קול, איך עושים זאת? היתי מאוד מבולבלת והיה גם הקושי של בכל זאת לשמוע מה היא אומרת בנוסף, תוכן והאם עולות עוד זהויות? רגשות? מה קודם וכו...מה שהקשה עליי גם לשים לב לתגובותיה.

לשאלה היכן נמצא **אני** , ה ענתה :"בראש", בן כמה אני ? :"תיכון"
מה קורה סביב אני? :"קשה לו, עומס, לחץ, צריך להצליח בהרבה דברים, לא משחרר לחוסר הצלחה, לנפילה (אולי כאן הייתי צריכה לעבוד על אמונה מגבילה?), **כל הזמן נבחן**, לקות (חוסר ב) מידע- חייב לברר באותו רגע .

אותן שאלות לגבי **:עצמי** : "...לא היה אני קודם?, עצמי לא בא לי , לא יודעת...בהמשך הראתה פה בבית החזה, ברגש.
בן אותו גיל תיכון.
יכול לשבור בקבוק שמן זית, עושה שטויות , מתפרץ, צועק לכל הכיוונים, "לא בא לי , שוכח להכין אוכל (לבית) במקום זה יושב במחשב"
-(אני שמה לב כרגע שכל התשובות הן בגוף זכר ואולי כך גם שאתי בן כמה אני/עצמי ... שלא מאוד אופיני לי ובכל מקרה כך היו התשובות בגוף זכר, אולי אפשר לברר אם אני או /ו עצמי הם זכר או נקבה?)
- עבדנו עם שמיניות על העצמי
בהמשך הוסיפה "זה שאני עושה את זה לעצמי, גם לאחרים ואפילו נבונים, אם אינם הולכים בתלם של המחשבה שלי, אני חותכת אותם, כמו שחתכתי את עצמי, (אני) חושבת שהם מטומטמים, לא מקשיבה לשיחה, צינית. (אז אני גם עושה וחותכת, חושבת, לא מקשיבה וצינית...זאת אני קולטת רק בדעבד, לא יכולתי תוך כדי השיחה , אז איך ממשיכים? עובדים על האני הזאת, העצמי, שלי?)
היא המשיכה: מה שאצלי בראש...אחרים צריכים להתיישר לפי הנורמה שחושבת שלמדתי מהסביבה...משתיקה עצמי ומצפה מהאחר שיתנהל לפי נורמות שאני החלטתי שנורמטיביות " (בכלל לא הזהות אני רק באופן מוסתר?).
-המשך שמיניות עצמי, "אני חושבת שעצמי עצבני, אני צריכה לדעת לדבר את זה במקום להגיב"
אני חושבת ששאלתי אם זה מוכר (כי לרגע חשבתי שזיהיתי רגש אבל כאמור היתי מאוד מבולבלת ולא בטוחה מה עלי לעשות), אמרה ש"*לא יכולה לתאר סיטואציה כזאת, לא מצליחה לזהות מה אני רוצה"*
ונתנה דוגמא שדווקא עם המנקה בביתה ."לא יודעת להגיד זאת, לא נעים לי, לאחרונה מבקשת יותר ומעירה."
בהמשך עבדנו עם שמיניות על האני ולמרות זאת דיברה על חווית תיסכול, בחזה כמו אש לגבי העצמי.
הזכרתי לה מיקום גיל וחווית אני , שמיניות, ניזכרה בתקופת תיכון כשהגיע מישהו שרצה לצאת איתה מרחוק ,ולא רצתה לפוגשו בגלל בחינה למחרת, בסוף ניפגשו והוציאה ציון מעולה (האם מדברים על זה או ממשיכים הלאה? )
סיפרה על המחברות שלה, דרך כתיבה וסיכום מיוחדים .
"הייתי צריכה להבין עוד לעצמי, כל זה (הסיכום) היה עם עוד הערות שלי, אם לא מגיעים לעומק זה מחרפן אותי".
לאחר עוד שמיניות סיפרה על אפיזודה עם מתכנת שותף לאתר שהקימה שאינה מסוגלת לפנות אליו לאחר שהיה בינהם ויכוח רציני. לדבריה רוצה שילמדה כך שתיהיה עצמאית ולא תזדקק לעזרתו והוא בתום לב נותן מעט מידע ומוכן לעזור כל פעם שתבקש.
"לא מוכנה לפנות למתכנת, הוא לא לימד אותי בדרך שלי, לא פונה אליו, מצפה מעצמי לפתורמשהו שלא בתחום הדעת שלי".
**- האם בכל פעם שאני ועצמי ואולי בתוספת זהויות אחרות עולות מתחילים שמיניות עם משפטים אחרים? כותבים ומראים למודרך?**
כאמור לא הייתי ממש בריכוז וכנראה גם לא פשוט לי לשים לב לזהויות באותו רגע, אז ניסיתי לברר אם זו חוויה מוכרת , ניזכרה בארוע בביהס כמורה מול הורה..."אני אטומה לרגשות..."
והכי מוקדם בתיכון בויכוח פוליטי..."לפני כן הייתי יותר מצחיקה, צחקתי מעצמי, נפילות וכו..."
"אני חוקרת את זה, אני זוכרת איך עיצבתי את עצמי, היתה אינטגרציה, אני היחידה שהסתכלתי מה הילדות מהוילות לובשות...אני כבר זוכרת שהכנתי את עצמי"
ניזכרה במשהו ש"תקוע לי , שאלה בתורה שעניתי עם חברות בדרך הביתה, למחרת המורה שאלה אותה שאלה ומישהי לקחה לי את זה...זה שלי את לא נוגעת לי.
איפה שלי ? "שמור לידי, לא על הגוף, חומרי.
בן? "לא משנה...8 שנים "(אחכ הסבירה שהתכוונה שגם משהו ישן בן שמונה עדיין תרגיש בעלות)
מה קורה סביב? "אם נוגעים אני כועסת מאוד"
שמיניות וה צוחקת.
ניזכרה באפיזודה מגיל 6, "לפני שעלינו לארץ, השאירו אותי עם דודה שלי, דודה לקחה לקרוסלה, היתה ילדה שאכלה פרוסת לחם, הפלתי לה את זה בכוונה עם הרגל, קיבלתי תגובה חזקה מהדודה (אמא לא היתה עושה כלום) וזה מצחיק אותי"
"אצלי הכל מקוטלג, אני יודעת למצוא את הדברים שלי, אני אוהבת שנמצאים במקומם, לא אוהבת שנוגעים לי".

רונית ודוב היקרים, סליחה על הפירוט הרב אבל זאת דרכי ללמוד כרגע.
מה עושים עם כל מידע הזהויות ?אז הבנתי ש**אני** אצל ה בראש שכלתנית, חותכת, צינית, מחליטה, מעצבת ,מכינה, מצפה, מסתכלת ועוד.. וש**עצמי** אצל ה, מושתק/ת , מעוצב /ת פאסיבי/ת באופן כללי וכמובן יש את הזהויות הנוספות , איך ממשיכים מכאן? מודה לכם מאוד סופש נעים ליאנה