אתי – פגישה מספר 3

אני אמנם עם אתי בפגישה חמישית – כי אני עושה בדרך כלל פגישת אבחון אישיות על פי האניאגרם.

אבל הפעם בהנחייתך פניתי לעבוד איתה עם הפרוטוקול של אקומי – 4 השלבים. לאחר הסבר פסיכוחינוכי על האורגניק סלפ ונושא הטראומה, הסברתי לה שניסינו ליצור תוכניות פעולה להקמת העסק – שזהו בעצם הגשמה עצמית גם לפי פירמידת הצרכים של מסלו וגם על פי אקומי – על מנת לחזק את האורגניק סלפ עלינו לטפל באמונות היסוד ובאירועים האישיים שעברה.

עשינו משאוב הן בעזרת נשימות והן בעזרת מיינדפולנס. (הן אני והן אתי)

והיא ספרה לי ששום דבר לא הולך כמו שהיא רוצה – היא רואה ערפל וחוסר בהירות, בעזרת אמרת קשר והנחיה של האטה ונשימה – העלינו את כל מרכיבי קטגוריות החוויה הפנימית – מחשבות, זכרונות, תחושות גוף ורגשות.

בצעד השלישי – אספנו פרטים רבים על מנת ללמוד את החוויה הפנימית ולמידות חדשות (בניית עולם) בעזרת חקירה וסקרנות.

אתי דברה על משהו חסום, לא מאפשר, קשה לנשום, לא משוחרר, הזכיר לה את התחושה שחשה כאשר אביה חלה – תקופה של 20 שנים שלא עזבה אותו עד שנפטר, היה חולה במניה דיפרסיה, היה שם תסכול גדול ועצב גדול, עלה משקל כבד של אחריות, אי אפשר לעשות מה שרציתי, היתה מלחמה פנימית בין מה נכון לעשות לבין מה אני רוצה לעשות, - זו בדיוק המאבק הפנימי שחשה היום. הכל נעשה בגדר של מחשבה, וכלום לא נעשה. היתה לי תחושה של חוסר אמונה הן לגבי עצמי והן לגבי העולם בכלל.

ניסיתי לעשות ניסוי קטן "חוויה חסרה" ואמרתי לה תני למילים שלי להיות כמו חלוק נחל שנזרק לאגם ושימי לב מה האדוות שנוצרו עם סקרנות וקבלה כאשר אני אומרת " אני מאמינה בך" – אתי אמרה זה לא עושה לי כלום כי אני לא מאמינה בעצמי. (קצת הופתעתי).

ואז אמרתי "אמרת חסד" – יש לך חלק ששומר עלייך ואני מוקירה אותך על זיהוי החלקים שלך....אבל האם ישנו חלק נוסף שמאמין ? האם את מרגישה משהו נוסף?

"אני לא מרגישה כלום – ריקנות" – היכן את מרגישה את הכלום את הריקנות?

חצי צד שמאל של בית החזה כמו חדר ריק , "חלל ריק" רק רצפה וישנה דלת, החדר קצת מוגן אבל הדלת מובילה לחושך, ולאזור מסוכן ביותר- זה מקום כזה כמו מחוץ לכדור הארץ, אם אצא אני אפול לריק

פתאום אתי הרגישה סוג של חולשה (אמרה שהיא עייפה אחרי יום עבודה) שנראה לי שזו סוג של בריחה, ובקשה להניח את הראש על הכרית והרגישה כבדות – זה גורם לי להיות מאוד עייפה ועוד שניה אני נרדמת.

היא בקשה לסיים, ובעזרת 3 נשימות חזרנו לכאן ועכשיו.

לאחר התרגיל שלמרות שבתחילה הרגיש לי לא מדוייק, אתי אמרה שהיא יודעת שהילדות עם אביה – מאוד משפיעה על ההתנהלות שלה היום, על התקיעות ועל הצורך האינסופי בחופש. (אלו דברים שהיא ידעה)

היא החלה לבכות וספרה לי שבשנה הראשונה של חייה היא ננטשה פעמיים, הפעם הראשונה – 10 ימים שהתה בבית חולים העמק עד שאומצה, ובגיל 10 חודשים הורייה המאמצים השאירו אותה אצל קרובת משפחה 45 ימים, וכאשר היה קשה לקרובת המשפחה היא העבירה אותה למשפחה אחרת.

כמו כן בחיים אמא לא אמרה לה שום דבר טוב, לא שאני בסדר, אני איתך, בחיים לא חיבקה, לא תמכה, לא אהבה.

סיימנו את הפגישה – כאשר אתי הרגישה "שהיא – יחסית לילדות שעברה, אני יצאתי בסדר".

הפגישה הציפה הרבה מאוד חומרים שאתי אומרת שהיא מכירה אותם, וידעה שהם ש"תוקעים" אותה, אני חושבת שרק עכשיו היא באמת מתאבלת על הילדות שלה.