דוח מס' 4

שילוב של פרוטוקול בסיסי EMDR+ שינוי הלך רוח שלילי IEMT

מ. ט. בן 66, גרוש, אב ל 3, וסבא ל2. עובד במיני מרקט בקיבוץ כ- 8 שנים. בשנים האחרונות בתפקיד ניהולי.

הסיבה שבגללה הגיע היא להשתחרר מהכעס העצמי שקיים אצלו בעקבות תקרית שקרתה לפני כ-6 שנים.

תיאור האירוע: מנהל המרכולית יחד איתו החליטו שיש לפטר עובד אחר בשל תפקוד לא מקובל ע"פ הנהלים של המקום. מ. היה חבר של אותו עובד ובכל זאת ראה לנכון לתמוך בפיטורים.

מאותו רגע העובד המפוטר וחברים משותפים של מ. ושלו ניתקו את הקשרים החבריים איתו. חלק מהקשרים מגיל ילדות.

בזמן שמ. דיבר על האירוע ובכלל , שפת הגוף שלו היה מכווץ. רגליים משולבות, כפות ידיים משולבות, ישיבה קצת נוטה הצידה.

הוא חזר על כך שכאשר הוא נמצא במצב מורכב, מלחיץ, לא מסוגל לשלוט על התגובות שלו, הוא כועס על עצמו.

בדקתי איתו מקור למשאוב, ומקום בטוח.

האמונה השלילית שהוא הציג: במצב מלחיץ אני כועס. אני מרגיש זרמים בידיים, דפיקות לב.

אמונה חיובית: במצב מלחיץ אני רגוע ושלם עם עצמי. כך היה רוצה להתמודד בעתיד עם מצבים מלחיצים.

עבודה על הרגש השלילי:

שאלתי אותו עד כמה הרגש מוכר לו. מאוד מוכר לו.

מ1-10- מה עוצמתו? 8. גם שאלתי מתי פעם ראשונה הרגיש את הרגש הזה . זה החזיר אותו לגיל ילדות גיל7.

השתמשתי בגירוי בילטראלי( צלילות, מרחק, ועוצמת הזיכרון האירוע הראשוני). הסברתי לו ובדקתי איתו שזה מתאים לו.

בפעם הראשונה העצמה נשארה 8.

פעם שנייה 7, פעם שלישית 4.

התחושה הגופנית השתפרה. מרגיש רגוע יותר, הגוף שלו נראה נינוח בישיבה. הידיים פתוחות.

עברתי למטפורה שלמסך קולנוע .

שוב גירוי בילטראלי על הרגש השלילי. מ4 ירד ל3.

מיד עברתי לחיבוק פרפר על ההיגד החיובי ומשאוב.

אני שמחה שיכולתי לשלב את הפרוטוקול הבסיסי של EMDR עם שינוי הלך הרוח השלילי של IEMT

אמנם רגש הכעס העצמי היה מאוד דומיננטי אבל בשיחה באו לידי ביטוי רגשות קשים נוספים כגון: חוסר שליטה, עצב לאובדן חברים, ( הוא אפילו תיאר זאת כתהליך אבל), ותחושה של עצב שמופיעה הרבה יותר מאוחר .

אני חושבת שהייתי יכולה לעבוד איתו על חוסר השליטה.

אני מצפה לפגישה הבאה ומתכננת מספר אופציות לטיפול בהתאם למה שהוא יביא.