**אסתר פגישה מספר 4**

אסתר הגיעה לפגישה עם מצב רוח מאוד טוב, ואכן סיפרה לי על ההתנהלות שלה מול בעלה ומול 3 הבנות, היא מרפה בכל מובן, הן ברמת הדאגה לבנות והן ברמת הפרפקציוניזם בבית (ניקיון, בישול ועוד).

שאלתיה על מה היתה רוצה לעבוד היום ותשובתה היתה שאחיה התקשר אלייה והוא עדיין רוצה ליצור פגישה משפחתית עם האחות (חצי מצד האב) ועם האם החורגת.

היא ספרה לי ששיחה כזו בעבר היתה מטלטלת אותה מאוד מספר ימים ועכשיו היא הרגישה רק מעט אי נוחות, אבל עדיין היא מרגישה שהיא פוחדת משיחות טלפון מהסוג הזה. (היא נשבעה לאחר מות אביה שלא תראה יותר את אימה החורגת).

מצאתי לנכון לעבוד איתה על פרוטוקול EMDRו – IEMT – בשבוע הקודם הסברתי לה על עיבוד של טראומות בצורה בילטרלית ואז היא הראתה נכונות גדולה שנתרגל.

שוב נתתי הסבר קצר על יעילות השיטה ועל האפקטיביות שלה.

משאבנו את עצמנו – אסתר מתרגלת בבית מידי יום מיינדפולנס כך שבקשה לעצום עייניים ולנשום נשימות עמוקות.

שאלתיה על האירוע – האירוע הינו – צלצולי טלפון מהצד של בתה של האם החורגת – התבוננות על הצג יוצרת את הדרמה.

האמונה השלילית – אני חסרת אונים.

מ1 ועד 10 כמה זה חזק?

כשאני מספרת לך את הסיפור זה ממש חזק שוב משהו כמו 9.

מתי בפעם הראשונה הרגשת את חוסר האונים הזה?

כל הילדות שבה הייתי מעין שפחה במשפחה והאמא החורגת – התייחסה אליי כעל עוזרת בית.

והזכרות צלול לגמרי.

שאלתיה מה האמונה החיובית שהיית רוצה להאמין במקום? **שאני יכולה** ולא חסרת אונים – אני כבר 33 שנים לא במקום הזה, אבל השיחות טלפון האלו מחזירות אותי לילדות הכואבת הזו.

האמונה שאת יכולה מ-1-10 כמה היא חזקה – היא גם 10 – אני יודעת שאני יכולה.

עשינו גירוי בילטראלי קצר על האמונה החיובית.

וחזרנו לאמונה השלילית – **אני חסרת אונים** – והתמונה שהיא עומדת ושוטפת רצפות בביתה – שאלתיה – התמונה הזו והאמונה הזו- היכן בגוף את מרגישה את הדברים?

עשינו משאוב נוסף – על ידי נשימות (אני שאלתי אם יש צורך)

ועשינו סדרת תנועות עייניים כל סט של 40 שניות – התחלתי עם תנועות איטיות ושאלתי אותה אם המרחק והמהירות מתאימים לה. לאחר 10 סטים לערך שאלתי אותה "מה קורה עכשיו" ? כמה חזקה עכשיו התמונה והאמונה – זה ירד ל-4 , המשכנו עם עוד סט של 10 סטים – ושוב שאלתיה – והיא אמרה שהרבה יותר טוב, והאמונה נחלשה ממש לגמרי אולי ברמה של 1. וכמה האמונה החיובית חזקה היא אמרה שכל הזמן זה 10.

חזרנו לאירוע הממשאב – של התמונה שלה כעצמאית בביתה והאמונה – אני יכולה – ועשינו סט קצר של תנועות עייניים.

סיימנו את המפגש – כשאסתר מרגישה הרבה יותר טוב, ומרגישה שבעתיד אם תשמע או תראה על רצון של המשפחה להתאחד תגיב – שאינה מעוניינת. (ולא תכנס לסרטים – כדברייה)

עבד נפלא!!

ילדות של ילדה שהיא מעין "שפחה" שחייבת לרצות את אמה החורגת, והאמונה היא שאני לא שווה שום דבר ואני גם חסרת אונים.

שאלתיה כמה חזקה האמונה הזו -