**דניאלה פגישה מספר 5**

דניאלה הגיעה לפגישה מעט מעורערת ומהורהרת, בקשה שאכין לה כוס קפה. נראתה נמהרת ולחוצה.

ששאלתי כיצד עבר השבוע השיבה שהיו שני אירועים שמבחינתה הם אירועים מאוד אופייניים – שמקפיצים אותה ומוציאים אותה מחלון העוררות . (בשפתה לאחר שדברנו על הרגישות שלה).

ספרה על שיחה עם מוקדנית של חברת הביטוח הפרטי שהצליחה להוציא אותה מאיזון לאחר שיחות חוזרות הן עם בית החולים והן עם החברה, שיחות שראשית גזלו לה שעתיים וחצי של הלוך ושוב וכן כל היום "התחרבן" לה כשבסופו של דבר צרחה בצורה היסטרית על המוקדנית.

אירוע שני – היה שבחברה הקודמת שבה עבדה, ניצלו אותה, ועתה כשעברה לעבוד בחברה קשורה לחברה הקודמת עדיין ניסו להפעיל אותה, בזמן שהיא כבר כלל אינה עובדת שם יותר.

כאשר שיקפתי לה את שני האירועים שהקפיצו אותה ושאלתי אותה מה היא מזהה היה ברור לה לגמרי שכאשר לא "מעריכים" אותה מספיק, זה מקפיץ לה את כל הפיוזים.

לאחר שאלות סוקרטיות בסיסיות – חזרנו להבין שיש אמונות יסוד "אני לא מוערכת" וכן "אני לא מעריכה את עצמי".

ביקשתי מדניאלה לקחת כמה נשימות עמוקות – ולנסות להזכר מתי בפעם הראשונה הרגישה שהיא אינה מוערכת או שהיא אינה מעריכה את עצמה מספיק.

החוויה הראשונה היתה המגורים שלה ושל בני משפחתה בהרצליה – כאשר התגוררה עם אמה לבד באיזור "יוקרתי" ששם כל הילדים היו להם שני הורים ולה רק אמא ועוד משוגעת, שאי אפשר היה להביא חברים הביתה כי אי אפשר היה לדעת כיצד היא תגיב, וכמו כן מצבים הסוציואקונומי היה רחוק שנות אור מהמצב של רוב חברותיה לכתה.

בעזרת מילת קשר "עצוב" הא?

דניאלה המשיכה ובכתה – וספרה כיצד התמודדה עם הקושי, ביקשתי ממנה להאט מעט ולהיות עם העצב הזה, ולראות מה עוד עולה? והיא ענתה בדידות וגם כעסים. דניאלה נשארה במיינדפולנס בהנחייתי וביקשתי ממנה לקחת עוד נשימה עמוקה ולראות מה עולה לה כאשר אני אומרת לה "אני כאן איתך – אינך לבד".

לשאלתי מה היא מרגישה עכשיו ומה עולה לה בראשה השיבה שמרגישה הקלה עצומה והתרחבות של בית החזה, הקלה באזור הצוואר והלסת התחתונה.

לסיום ביקשתי מדניאלה לנשום עוד מספר נשימות עמוקות ובקצב שלה תחשוב מה היא הולכת לעשות אחרת השבוע בעקבות המפגש של היום?

דניאלה השיבה שהיא רוצה לתרגל את תחושת ההקלה ולהעתיק אותה לשוטף – את תחושת ההקלה הן בבית החזה והן בצוואר.

סיכמתי ואמרתי שאין לי ספק שאם היא תתרגל את התחושה הנפלאה הזו – היא תחווה עולם הרבה יותר ידידותי ומחבק.

היה מאוד מעצים. (למרות ההדרכה לעבור לEMDR- הרגיש לי מאוד טבעי להמשיך עם האקומי והמיינדפולנס.