**פגישה מספר 7 – אתי**

אתי הגיעה היום – עם מצב רוח מאוד קודר לאור העובדה שהטיול המשפחתי שלה עם ערן ושלושת הילדים מתקרב, והיא הזמינה את אמא "שמוציאה אותה מאיזון" – לטיול של 11 ימים.

לאחר שתרגלנו את סכימה תרפיה היא הרגישה הקלה בתחושות וברגשות כלפי אמה, אבל הבוקר כאשר כרטסה את הכרטיסים לטיסה – מרגישה מאוד לא טוב ומאוד חוששת מהנסיעה, ובכלל איך אמה מסכימה להצטרף אלייהם למרות שהוזמנה – "אילו הולכים להיות הימים הכי קשים שלי בטיול".

אני ואתי נפגש עוד פעם אחת בשבוע הבא לפני הטיול המדובר.

הכעסים על העובדה שאמה "רוצה" להצטרף ואינה מבינה שרק המשפחה שלה נוסעת מאוד מציפה אותה.

בחרתי לעבוד איתה – עם תרגיל שלוש עמדות – על מנת שתבין את נקודות הראות של אמה, ואולי תרגיש יותר אמפטיה להסכמה של אמה להצטרף אלייהם לטיול.

התחלנו כמובן עם משאוב – בעזרת נשימות עמוקות ובעזרת קרקוע.

והזמנתי אותה לעמדה ראשונה – והזמנתי אותה לדמיין את השיחה שהיתה לה אתמול עם אמה – כאשר אמה שמרה על ילדיה עד ששבה מהעבודה.

הזמנתי אותה להרגיש את עצמה ממש שם אצלה במטבח אתמול בערב.

ובואי תרגישי את עצמך, איך את מרגישה? מה את חושבת? מה את עושה? מה את רוצה להשיג.

ראתה את אמה בדיוק כפי שראתה אותה כילדה בלתי מטופחת ובלתי רגישה – אני מרגישה כעס עצום אלייה, ויש לי תחושות מאוד חזקות בבית החזה. עצם הנוכחות שלה מעצבנת אותי.

ועתה הזמנתי אותה לעמדה שניה – דמייני שאת מרחפת בעדינות ויוצאת מהגוף שלך ממשיכה לרחף מעל הגוף שלך ומתחילה להכנס לגופה של אמא שלך, תרגישי שאת הופכת להיות ממש היא, את בתוך הגוף של אמך, את מתאימה את שפת הגוף של אמך, נושמת בקצב שלה, ושומעת את הדברים דרך האוזניים שלה. תוכלי להשתמש בכל הידע שיש לך עלייה, כדי לראות את העולם מתוך העייניים שלה, הזכרי בהסטוריה שלה וגם את האירוע הזה את מוזמנת לראות דרך העייניים שלה, עכשיו הסתכלי על עצמך דרך העייניים שלה, ועכשיו תעני לי – אפנה אלייך בשמה : קלרה.

שלום קלרה: מה קורה? מה שלומך? איך אתי נשמעת לך? מה דעתך עלייה? איך את מרגישה כלפייה? מה היא רוצה ממך? מה את רוצה ממנה? מה את חושבת?

אתי התחברה מאוד מאוד לתרגיל – אמה ניצולת שואה שגדלה ללא הורים, יחסי האנוש שלה מאוד מוגבלים, היא אישה מאוד ערירית. אישה שלא ממשה את עצמה כל חייה, הגיעה לעולם ללא משפחה, לא הצליחה ללדת, נישאה עם גבר חולה נפש – שהיה גם הומוסקסואל, ואתי – הבת המאומצת היא הדבר היחיד השפוי בחייה, הבן השני המאומץ – הינו אוטיסט – ברמה נמוכה ביותר על הספקטרום ומאושפז.

אתי פרצה בבכי כבד.... "אני לא מאמינה על עצמי, איך אני שוכחת את זה?"

העמדה השלישית יכלה להיות כבר מאוד מאוד קצרה – דמייני את עצמך מרחפת גבוה גבוה, במקום שאת יכולה לצפות בשני האנשים האלה, כאילו את צופה בסרט שבו את ואמך מככבות, מעמדה זו מה את רואה? מה את חושבת?

שאני לוקחת אותה איתי לטיול – ובכל רגע שעולה בי המחשבה – איזו אישה מעצבת – אני אזכר באומללות של אימי – זה ייתן לי הרבה מאוד כוח להתמודד עם הקושי שבנוכחות שלה.

סיימנו – את התהליך כאשר היא חוזרת אל גופה שלה, כשאתי מבינה שאמה אישה אומללה שעושה את הטוב ביותר שהיא יודעת ואתי צריכה לזכור זאת כל רגע נתון.

התהליך היה מאוד מאוד עוצמתי.