דו"ח מספר 5

1. **מה המטרה לשמה הגיע המטופל?**

המטופלת, נועה (שם בדוי) בחורה בת 25, סטודנטית, נפרדה מבן זוגה לאחר זוגיות של שנה.

דוחות 2,4 היו על תהליך שעשיתי עם מטופלת זו.

מרגישה קושי להתאהב וזה מטריד אותה. מנסה להבין מה לא בסדר אצלה במובן הזה, כי זו תחושה שמתקיימת אצלה בכל מערכת זוגית שהיא מקיימת. מבקשת לחזק ביטחון עצמי. מדברת על קושי לסמוך על גברים.

1. **מה זיהיתי במהלך התהליך?** (פיזי, תחישתי, רגשי, מחשבתי, סגנון תקשורת, אמונה מגבילה...)

נועה יושבת מולי, כוס מים לידה. אנחנו מדברות על התקופה שהיא עוברת מאז הפרידה. מספרת שיחסית התקופה עוברת בסדר. מידי פעם כשהיא מדברת היא משפילה עיניים. יש הרבה פאוזות בשיחה. היא נושמת, שותקת, ואז עונה. הרבה עונה "לא יודעת" על השאלות.

באופן כללי, היא נראית די נינוחה.

אך בשיח ניתן לראות שהיא נדרשת לבדוק עם עצמה דברים שאינם פשוטים לה.

1. **מה התהליכים שעשיתי- ממצב מצוי למצב לרצוי.**

התחלנו את המפגש בשאלות מה נשמע?

עברנו לסשן קצר של הנחייה מדיטטיבית למיקוד בנשימה. תהליך הנשימות הינו משאב עבורי ועבור המטופלת. ליד נועה יש כוס מים וטישו במידת הצורך.

בשיחה שנעשתה עלה הקושי של נועה לסמוך על גברים.

יצרנו שרשרת עוגנים:

אני סומכת על גברים

אני לא סומכת על גברים

אני שלמה עם עצמי

אני מכירה בדברים הטובים שבי

אני מסתכלת על הדברים בחיוביות

נעשה שיח על כל אחד מסעיפי השרשרת.

נועה יצרה את שרשרת העוגנים, אך התקשתה להגיע לתחושה שהיא מסוגלת להיות נוכחת בכל אחד מסעיפי השרשרת, למעט הסעיף איתו התחלנו- אני לא סומכת על גברים. בכל השיחה נועה העלתה הרבה התנגדויות.

בשלב מסויים הצעתי לנועה לעצור, ועשיתי איתה תהליך של דמיון מודרך בו היא רואה את עצמה כנועה שלא סומכת על גברים. התעכבנו על השאלות: איך היא נראית? איך היא מרגישה? מה היא שומעת? מה היא רואה? מה היא מריחה? האם יש לה טעם בפה? מה את מרגישה כלפיה?

בשלב הבא, באותו תהליך דמיון מודרך, נועה ראתה את הדמות שלה כנועה סומכת על גברים ושוב התעכבנו על אותן שאלות. לסיום שאלתי אותה מה היא מרגישה כלפי נועה שסומכת על גברים, נועה אמרה שהיא מחבבת אותה.

ביקשתי מנועה לשאול את נועה "הסומכת" מה היא צריכה כדי לסמוך על גברים? נועה ענתה לא יודעת. ולאחר מכן אמרה ביטחון עצמי, להאמין בעצמי.

לאחר התהליך של הדמיון מודרך, חזרנו לשרשרת העוגנים.

נועה רוצה לסמוך על הגברים. היא מתחילה מנקודה של לא סומכת....

שאלתי אותה אם יש עוד קבוצות שהיא לא סומכת עליהן, או שזה רק גברים.

שתקה, חשבה ואמרה, לפעמים גם על חברות. אם חברות לפעמים היא לא מרגישה בטוחה, כאילו לא תוכל לסמוך על החברה שהיא באמת בשבילה.

המשכנו לנסות ליצור את שרשרת העוגנים כך שנועה תרגיש שלמה איתה. נועה הביאה הרבה קושי/התנגדות מול העוגנים החיוביים.

כששאלתי אותה איזה רגש יש לה כשהיא מזהה שהיא לא סומכת על גברים, התקשתה לענות....שתקה, אמרה לא יודעת, אך לאחר שיח הגיעה לרגש התסכול.

יצרנו שרשרת עוגנים רגשיים.

אני שלמה

רוגע

קלילות

אושר

תסכול

עבדתי עם העוגנים בדרך של מגע.

ביקשתי מנועה להזכר בחוויה שהיא הרגישה תסכול. היא הביאה חוויה עם בן הזוג הקודם. ביקשתי ממנה להרגיש את החוויה בתוך הגוף. היא תיארה משהו שזכרה, שאלתי אם כך היא מרגישה עכשיו. אמרה שלא. ביקשתי שתנסה לחזור לחוויה ותאפשר לעצמה להרגיש אותה במלואה. נועה הביאה התנגדות במספר דרכים. מישאבתי אותה ואותי, אמרתי מילים של אני כאן בשבילך, אנחנו עושות את התהליך יחד. לאחר שיח בעניין היא ניסתה שוב. ויצרתי עוגן פיזי. בשלב הבא עברתי ליצור עוגנים לרגשות של קלילות, רוגע, אושר.

יצרנו עוגנים לכל אחד מרכיבי השרשרת.

שיתפתי את נועה בתהליך, הלחיצות שעשינו הם תזכורת בגוף. נועה הרגישה שלא עשתה את התרגיל במלוא העוצמה האפשרית. נראה לה שהיא לא הייתה מסוגלת לחוות את הרגשות במלואם.

1. **טרנספורמציה/ שינוי/ מצב בסיום הסשן**

בסיום הסשן, נועה הרגישה שלא חוותה מספיק את התהליך. כאילו לא הגיעה לאן שרצתה.

ביקשתי ממנה לחזור לרגע התסכול, קודם כשדיברה עליו הרגישה מלאה בתסכול ואמרה שזה בדרגה 10. ביקשתי שתחזור לרגע התסכול תלחץ על העוגן החיובי שיצרנו ותאמר כמה היא מרגישה תסכול עכשיו. נועה ניסתה לחזור לרגע התסכול, היה לה קשה, לאחר שניסתה הגיע שוב לתחושה ואמרה שזה בדרגה 8.

ביקשתי ממנה לנסות לחשוב על משהו דמיוני, עתידי שיש בו תסכול. חוויה שהיא מכירה שאם תקרה היא תחווה תסכול, אבל להכניס לתוך חוויה זו את הקלילות, הרוגע והאושר. נועה הביעה קושי לדמיין זאת, אך לאחר רגע היא הסכימה לנסות. אמרה שהיא חווה את התסכול בדרגה 6.

לסיום סיכמנו שנועה תיהיה בשימת-לב לחיוביות הקיימת סביבה ולחיוביות שנמצאת בעצמה.

היא תכתוב תודות,

תתן לעצמה מחמאה יומית

תזכור את העוגן החיובי, תלחץ עליו כשהיא פוגשת אירוע שמייצר לה תחושה של רגש שלילי.

אני חיה חיים שיש בהם הרבה רוגע, אני קלילה ומאושרת.

1. **למידה:**

**מה עשיתי טוב?**

הפגישה זרמה טוב. נועה מאפשרת לעצמה לנוע איתי בתוך התהליך הטיפולי.

העבודה עם שרשרת עוגנים מאפשרת למטופל לראות את הסקלה שהוא צריך לצעוד בה כדי להגיע ליעד הרצוי.

השילוב עם הדמיון המודרך מאפשר תהליך שיש בו עבודה עם המחשבה המודעת ועבודה עם התת מודע.

**מה עשיתי פחות טוב?**

התהליך בעבודה עם כלים אלה חדש לי. מרגישה שאני מצליחה להוביל את המטופלת בתוכו, אך בטוחה שכאשר אהיה יותר מיומנת בכלים התהליך יהיה יותר עוצמתי עבור המטופל.

**מהן התובנות שלי?**

נועה מביאה הרבה התנגדויות במהלך הטיפול. היא מרבה לומר שהכלים האלה לא ברורים לה, שזה רוחני לה מידי, שקשה לה לדמיין. בתוך תהליך הטיפול אנחנו הולכות קדימה ואחורה בתנועה עדינה. נועה רוצה לעשות שינוי, אך מתקשה להסכים לוותר על מחשבות חוסמות. זה חלק מתהליך הגיוני של טיפול ואני נדרשת למצוא את הדרך לתמוך בה ביכולת הורדת מחסומי ההתנגדות.

כמטפלת, לא תמיד זה פשוט. ולעיתים מרגיש כאילו ניסיתי הכל וזה לא מצליח.

כאן אני נדרשת ליצירתיות נוספת.