**דוח מספר 9 – נטע כהן (תרגול סשיין עם מתאמנת ר') 29/1**

דו"ח שני על מתאמנת מדו"ח מספר 4

1. מטרת הסשיין – הכנה לקראת טסט רביעי.
2. רקע: בת 32, זמרת, שחקנית ויוצרת. נמצאת באימון במטרה להתפרנס מפרפורמנס בהנאה, תוך נינוחות מהדרך, סדר וארגון.
3. המתאמנת ביקשה שנקדיש פגישה לטובת התמודדות עם חרדת הטסט שיש לך (נכשלה כבר 3 פעמים) לקראת טסט רביעי שמתוכנן לה השבוע
4. עשינו עבודת **"תתי אופניות"**
   * מצב מצוי – "פחד", תחושה שהרכב והכביש אינם מקומות בטוחים עבורה ובייחוד הרגע של הטסט שבו היא מרגישה תחת בחינה מייצר עבורה תחושה של פחד גדול.
   * האירוע מציף רמה 8
   * ביקשתי מהמטופלת לדמיין את האירוע והיא ראתה סרט בפאוז, צבעוני, בהיר, עם תמונות שרצות מעבר למסך שחור בגודל קטן, היא ראתה את הסרט דרך העיניים שלה, בתלת מימד, שמעה את המחשבות של עצמה בדמיון כשהיא אוחזת את ההגעה, מרגישה כובד בלב ובגרון, רוצה לבכות, העוצמות משתנות, מריחה ריח של רכב.
   * אחרי החלק הזה המטופלת פרצה בבכי של הצפה.
   * שאלתי באיזה הלך רוח היא היתה רוצה להיות בטסט והיא אמרה "רגועה ובטוחה"
   * ביקשתי שתחשוב של סיטואציה שהרגישה רגועה ובטוחה (מצב רצוי) ועלתה לה סיטואציה שאקס שלה מחבק אותה. וזה מאוד הציף אותה ושוב פרצה בבכי.
   * ביקשתי מהמטופלת להתחבר לסיטואציה והיא ראתה סרט צבעוני שרץ במהירות רגילה, כשהיא נמצאת בתוך הסרט, במרחק חצי מטר ממנה, בסרט היא הרגישה כמו תינוקת, עטופה ונאהבת ועלו תחושות של געגוע, נחמה, הפתעה. לא היו טעם וריח.
   * ביקשתי ממנה לחזור לסרט הראשון של הטסט והכנסתי אליו אלמנטים מהסרט של החיבוק – ביקשתי שהיא תסתכל על הסיטואציה מבחוץ ותראה את עצמה ברכב (ולא שהיא רואה את הסיטואציה מהעיניים שלה), הזמנתי אותה להסתכל על הרכב כמקום עוטף ובטוח עבורה.
   * המטופלת אמרה שהיא רואה את האוויר באוטו נכנס אליה וממלא אותה באנרגיה אבל שהיא עדיין מרגישה כובד בחזה שעבר קצת אחורה לגב.
   * רמת ההצפה ירדה ל-6
   * דיברנו על עוגנים שיוכלו לעזור לה:
     1. ללכת לישון מוקדם בערב שלפני
     2. ריח של פרח ספציפי שנותן לה הרגשה נעימה – הזמנתי אותה לדמיין את הריח לפני הטסט. וגם לחזור בדמיון על הסרט החדש כמה שיותר פעמים לפני הטסט.
     3. התנייה חיובית על זה שהתמודדה על הטסט – פינוק אחרי הטסט – המטופלת החליטה לפנק את עצמה בקינוח טעים אחרי שתסיים את הטסט (כפרס על זה שהיא מתמודדת וממשיכה לגשת למבחני נהיגה)
5. **התובנות שעלו למתאמנת מהמפגש:**

"אני מרגישה שמצאתי גשר שיכול להעביר אותי מהפחד למקום בטוח וזה מרגיע אותי אבל אני עדיין חשה מוצפת מאוד.