דו"ח 8 - תרגול השיעור האחרון על נורית.

1. הבעיה עליה עבדנו היא שנורית מרגישה שבעקבות המצב הבעייתי שצריכה לטפל בבת שלה ובאמא שלה ובבעלה שבבידוד היא לא מתפנה לקיום העסק והקליניקה שלה. המצב הנוכחי מביא אותה לתחושות של חוסר אונים, תסכול, כעס ועצבות.
2. זיהיתי אמונת ליבה אצל נורית "אם היא לא תעשה ותעזור לכולם בבת אחת הכל יקרוס".

נורית משתמשת במנגנון הישרדות של לחימה fight, היא מרגישה שאם לא תילחם בכל הגזרות משהו לא טוב יקרה. בנוסף, לנורית של דפוס כרוני של "מה אם" היא נוטה לשאול המון מה אם ומה אם. בהתחלה ניסיתי להסביר לה ששאלות מה אם לא יתנו לא מענה למצב וזה לא עזר ואז החלטתי לפי גישת ה IEMT פשוט להתעלם ולומר אנחנו לא מדברים על סיטואציות של מה אם ומאז היא ממש התאמה לא לשאול אותם.

1. עשיתי לנורית את התהליך שלמדנו האחרון בשילוב השאלות הסוקרטיות, העברת ערוצים וחיבור לילדה. כששאלתי איזה רגש הכי דומיננטי מתחבר לה עם המצב היא ענתה תסכול, וכששאלתי איפה היא מרגישה את זה בגוף היא ענתה אני מרגישה שהגוף שלי נשמט. אמרתי לנורית... אני שאלתי איפה את מרגישה את זה בגוף ואת ענית מרגישה שהגוף נשמט ואז אמרתי זה לא מה ששאלתי, חידדתי את האלה ושאלתי למה בחרת במילה נשמטת והיא אמרה שזה מה שהיא הייתה רוצה שיקרה פשוט להשמיט את הכל מעליה אבל היא לא יכולה לעשות זאת כי אין מי שיחליף אותה במצב. ואז היא ענתה על השאלה ואמרה שמרגישה את הרגליים כבדות. ציינה שרמת התסכול 10, שאלתי מתי הפעם הראשונה שחשה תסכול כזה והיא ציינה בגיל 8 כשהייתה לומדת למבחנים והייתה צריכה להילחם כדי להשיג ציונים טובים. שאלתי איזה אמונה מלווה אותך היא אמרה "אני לא מספיק טובה" וזה חזק 8. עשינו גירוי בלטרלי עם העיניים על הזיכרון הראשון, שאלתי איזה אמונה היית רוצה להאמין במקום "אני לא מספיק טובה" היא ענתה "שאני טובה מאוד" שמתי לב שזוהי אמונת קיצון ולכן שאלתי, אם תאמיני שאת מספיק טובה משהו ישתנה? ענתה שלא ולכן ביקשתי אמונה חדשה שתהיה ברת ביצוע עבורה כעת והיא אמרה אמונה חדשה " אני אמצא את הזמן בהתאם לנחישות וההתמדה שלי להצליח בכל מה שארצה" חיפשנו אירוע שהיא האמינה שבאמונה הזו והיא אכן מצאה ועשינו חיבוק פרפר. לאחר מכן חזרנו לאירוע הראשון לגיל 8 ועשינו שוב חיבוק פרפר , ואז שאלתי כבוגרת מה היה יכול לעזור לנורית הילדה לא לחוות תסכול בלימודים אז היא ענתה שהיא עשתה מה שיכלה כי מה שהיא זה מספיק טוב ולבקש עזרה כשאפשר. ואז שאלתי מה ניתן להסיק ממה שאמרת עכשיו? היא ענתה " תמיד אפשר לבקש עזרה ולהשיג את מה שרוצים ועדיין להצליח. רמת התסכול ירדה ואיתה עלה בה עצב שהחזיר אותה לזיכרון של גיל 11 שהתעלפה על הבמה הוא ברמה 6 כך ציינה. עשינו גירוי בילטרלי עם העיניים על העצב שאלתי אותה על התמונה שרואה כשהיא על הבמה והיא אמרה שהיא רואה את זה כתמונה בשחור לבן. שאלתי אותה אם יש ריח מסוים שמאוד אוהבת אמרה שכן, ריח של מנגו. ביקשתי ממנה להוסיף לתמונה את ריח המנגו שעוטף אותה וזה מאוד עזר לה להירגע.
2. טרנספורמציה – התסכול ירד מ 10 ל 9 ול 8 אך לא הצלחנו להוריד את זה יותר מ 8.

האמונה " אני לא מספיק טובה ירדה מ 10 ל 9 ואז ל8 ואז ל 6.

העצב שהתחיל ב 6 ירד ל 3.

אחרי שעה בערך של תהליך היא ציינה שבעצם החוסר אונים עכשיו ברמה 9 אצלה אבל זה כבר היה מתיש לשתינו אז לא עבדנו על החוסר אונים. (אם היא הייתה מטופלת שלי הייתי עובדת איתה בפגישה הבאה על החוסר אונים).

1. אני חושבת שזיהיתי נכון את הדפוסים הכרוניים והשאלות הסוקרטיות אבל עלו כ"כ הרבה רגשות שנורית קפצה לי מרגש לרגש וזה בילבל אותי ועלו בי מחשבות אולי התחלנו ברגש הלא מתאים...? והטרנספורמציה לא ירדה בהרבה וככה סיימנו יצאתי בתחושה שלא ממש עזרתי לה.