21/10/20

דו"ח מס' 10

זהויות

מטופלת ט.ל. בת 30, נשואה + 1. כרגע בהריון שני , שבוע 36.

הגיעה אלי כדי להבין מה מפחיד אותה ומונע ממנה להחליט איך היא רוצה ללדת .

לידה ראשונה ילדה בניתוח קיסרי בשל מצג עכוז של העוברית ופגם אנטומי ברחם שלה( רחם בידלפי).

הפעם העוברית במצג ראש והיא רוצה ללדת לידה פיזיולוגית למרות המלצות סוטרות מאנשי מקצוע. חלק ממליצים על ניתוח קיסרי וחלק טוענים שיכולה ללדת באופן נרתיקי ללא סיבוכים.

על מה עובדים, מה המטרה שלך במפגש? חוסר שליטה. היא הסבירה שאם תיהיה בשליטה , לא תפחד ותוכל להחליט . אמונת ליבה : ידע זה שליטה, כוח. שקט

שפת הגוף שלה מראה משהו יותר זקוף, פעלתנות.

התמקדנו על אירוע מהילדות בו הרגישה חוסר שליטה.

מילים שהולכות עם האירוע: פחד, לחץ, כאב בטן. גירוי בילטראלי שמיניות 3,5,8.

עבודה על זהויות:

" **אני** לא בשליטה"( איפה אני, בת כמה אני, מה קורה מסביב?).

אני בגן ואני בת 5. מסביב כמו מערבולת, הרבה קולות לא ברורים.

" זה הורס **אותי",** את בטח מבינה איך זה מרגיש"

איפה **אותי**?( היא בקשה שאסביר לה מה זאת אומרת: אותי). חזרתי על השאלה בדיוק באותה צורה.

**אותי**? במקום חשוך, לא ברור, מפורק.

" את בטח מבינה איך זה מרגיש" ( אותם השאלות, איפה את, וכו') : **את** במקום אפל, בלי גבולות, ,מפחיד,**את** בת 4, מסביב ל"את" יש מין בועה גמישה. היא חשבה קצת ואמרה : כנראה ש "**את"** זו אני שמסתכלת על **עצמי** מבחוץ. אז **את** ,כלומר ,אני מבינה **אותי** ואת **עצמי**

אז כנראה חלק ממני מוצאת את המקום של החוסר שליטה( בועה גמישה)

דמייני לרגע את הבועה?

שקופה, נעה ומשנה צורה, מלאה באוויר.

שאלתי אותה: אז מה הבועה מאפשרת לך?

תנועה, גמישות, להרפות ולשחרר קצת שליטה ( מתרגשת כמעט בכי)

כשאת חושבת על **עצמי:** עצמי מתחבר לי לעצמאות, שוב פחות נוקשות, פחות שליטה ויותר זרימה.

הזמנתי אותה להשאר, בדימיון ,בתוך הבועה ולסמן לי כאשר תרצה לחזור לחדר.

לאחר כ-2 דקות סימנה לי וחזרה.

השתמשתי בזיכרון השלילי הראשון . גירוי בילטראלי ע"י שמיניות. התחיל מ10 וירד בפעם השלישית ל4.

איך היית רוצה להתמודד עם מצבים כאלה בעתיד? כולל גם בלידה הקרובה?

היא היתה רוצה ידע שיתן לה שקט, רוגע וביטחון, שלמות. לאחר תיאור של אירוע בו הרגישה שליטה בגיל ההתבגרות, חיבוק פרפר פעמים. בסוף הפרפר היא מתארת רגיעה וריפיון.

סיימתי בדמיון מודרך. "הקרנת סרט שמתאר את הלידה הנרתיקית ע"י תחושות, מרקמים, צבעים, צלילים. השתמשתי גם בתחושה של רגיעה ורפיון שציינה קודם.

כאשר נפרדנו, היא אמרה לי שהיא מאוד עייפה ומרגישה שעברה משהו מטלטל ועמוק.היציבה שלה היתה נינוחה, פחות זקופה ויחד עם זאת רגועה.

זאת הפעם הראשונה שאני משלבת טכניקות מעולם הIMT ו ה-EMDR בהקשר הריון ולידה. מבחינתי זה פתח לי את הערוץ שבו אני רוצה להתעסק בהמשך. חוויה מלמדת ובעיקר מרחיבה את עולם הטיפול שלי.

בנוסף ברור לי שעדיין חסר לי הרבה ניסיון כדי שאוכל לזרום יותר עם מה שהמטופלת מביאה איתה לחדר. יחד עם זאת אני זמחה שאני מתחילה להיות מודעת יותר ויותר לדינמיקה המשתנה שדורש ממני להפתח ולהתמשאב עוד.

ברור היה שרק התחלנו אך כרגע, לאחר הפגישה השלישית בסוף אוקטובר היא הגיעה בהחלטה שתלך ללידה נרתיקית בידיעה שלא הכל תחת שליטתה והמצב עלול להשתנות במהלך הלידה.