

רקע

1. הסיבה שבעטייה מיכל הגיעה –  
מיכל בת 29, נשואה כשנה וחצי, היא ובן זוגה גרים בחצר בית הוריה.  
מיכל בת יחידה אחרי שנים של טיפולים, בן זוגה בן אמצעי, אחיו הבכור על הספקטרום ואחותו הצעירה המוכשרת במשפחה.  
מיכל עובדת כאחות במיון ילדים, החלה את עבודתה לפני כחצי שנה במשרה מלאה, בן זוגה עובד כמאבטח עד קבלת תעודת הנדסאי רכב.  
מרגישה עייפות וחוסר סבלנות לבן זוגה ולאימה במיוחד.  
מרגישה חוסר שקט.
2. זיהוי אמונות ליבה, מנגנון השרדות, מנח גוף, חוש/ערוץ דומיננטי  
לפי מודל C.A.P.S זיהיתי במיכל את הערוץ הנינוח והיא היתה יותר משוחררת יחד עם זאת – היתה מאופקת בחלקים מהמפגש ובסופו שוב נינוחה.

פגישה שמינית עם מיכל -

3. תהליך וכלים שהשתמשתי בהם וחוויות עקרויות שעלו תוך כדי התהליך והמעבר ממצב מצוי למצב רצוי בסוף התהליך

מיכל ואני לא נפגשנו שבועיים וחצי.  
בכל שבוע כשהודיעה שלא תוכל להגיע - שאלתי לשלומה והיא כתבה: "הכל בסדר אין חדש". תהיתי אם לדיוק את שאלתי לכיוון כסיסת הצפרניים. בשבוע השני שלא הגיעה (לא הסתדר עם המשמרות לדבריה), אחרי שהשיבה "הכל בסדר אין חדש", שאלתי אם גם בענין כסיסת הצפרניים. מיכל ענתה שכל יומיים היא מתחילה מחדש להפסיק לכסוס, והוסיפה סמיילי בסוף המשפט.  
כתבתי לה שעדיף בכל יומיים מאשר בכל יום ☺. תגובתה היתה מדבקה של צחוק.

מיכל נכנסה לפגישה זקופה ומאירה, כנראה שההתרחקות נתנה בה מוטיבציה להיפגש שוב.

שאלתי לשלומה והיא חייכה אלי (מבעד למסכה), הרימה את כתפיה וחזרה על "הכל בסדר אין חדש"  
הרגשתי שלמרות החיוך יש ריחוק ונזכרתי בפגישות הראשונות (לפני שלמדתי את קסם הרפור) בהן היתה יושבת ומחכה שאשאל, פגישות שהיו בהן לא מעט שתיקות.  
חייכתי אליה חזרה, ותוך כדי יצירת רפור שאלתי "באמת אין שום דבר חדש? כלום?"  
בהתחלה הרימה את כתפיה וראיתי שהיא חושבת.  
ואז אמרה "הצמיד".

שאלתי מה חדש בצמיד (מזכירה רק שהצמיד שקיבלה מסבתה היה עוגן בהתמודדות בכסיסת הציפורניים).

מיכל סיפרה שבאחת הפעמים שנגעה בצמיד כדי להפסיק לכסוס צפרניים היא נזכרה איך נודע לה שסבתא נפטרה - הודיעו לאמה בטלפון והיא החלה לצרוח ולצעוק "אין לי אמא!" "אמא שלי מתה!"

היא היתה בכיתה ח' והיתה מאוד קשורה לסבתה שגרה במושב. "סבתא של יום יום" ככה מיכל הגדירה אותה.

מיכל החלה לבכות וניכר שמאוד קשה לה.

מסתבר שהאובדן מסבתה לא טופל, כבר למחרת אולצה ללכת לבית הספר כרגיל, וגם, היא הרגישה שכל פעם שהיא מעלה את שמה של סבתא – לאמה מאוד קשה, לכן בחרה שלא לדבר עליה. טאבו.

שאלתי אם היא יכולה לספר לי דברים שהיא נהנתה לעשות עם סבתה והיא סיפרה ברצון על דמות מכילה ואוהבת.

במהלך דבריה עלתה בי המחשבה שאולי כסיסת הצפרניים החלה אז, ותהיתי אם ואיך לבדוק את זה.

כמוכן, אם הנחתי בתחילת הפגישה שנמשיך לחתור למצב רצוי של "להפסיק לכסוס צפרניים", הבנתי שהמטרה של המפגש השתנתה לטיפול בטרואומה שחוותה בכל תהליך אובדן סבתה.

בזמן שמיכל דיברה תהיתי איך להמשיך מפה והחלטתי לבדוק איתה מה היא באמת מוכנה לעשות. היא אמרה שהיא מאושרת שהיא יכולה לדבר על סבתה אך יחד עם קשה לה נורא.

ביקשתי שתנשום עמוק ותספר על סבתה ולקחתי את התאורים והשיחה לייצירת עוגנים (ריחות, מראות תחושות, צלילים...).

מיכל ביקשה לגעת בצמיד כעוגן חיובי.

#### 4. טרנספורמציה שנוצרה, שינויים קטנים

במהלך התיאורים מיכל ספרה על חוויות עם סבתא ונראתה נינוחה ומגוייסת, אפילו צחקה מספר פעמים כשספרה על קוריוז כזה או אחר.

בסוף המפגש, רגע לפני שנפרדנו, מיכל אמרה שרק כדי להזכר ולדבר על סבתא היה שווה לה לבוא, ומעניין שעד שלא הפנינו את תשומת הלב לצמיד (בגמילה מהכסיסה) – לא עלו בה זיכרונות על הדרך בה נודע לה שסבתה האהובה נפטרה.

נגעתי במקום שגם אותי הפתיע.

#### 5. למידה של תובנות, מה עשיתי טוב, מה פחות טוב ומה ניתן לשפר להבא.

כשמיכל יצאה הייתי די מותשת. תהיתי אם עשיתי נכון במפגש הקודם שערכתי את הצימוד לצמיד מבלי לברר לפני כן על טיב הקשר שהיה עם סבתה של מיכל ועל תהליך הפרידה ממנה. האם יצרתי טריגר לטרואומה דיסוציאטיבית?

כמוכן, ההחלטה להשתמש בעוגנים היתה ספונטאנית והרגשתי שאם אומר לה "רגע... אני הולכת להביא את החומרים שלי" – זה יקלקל, לכן ביצעתי כמה שזכרתי גם אם זה לא היה ממש מדויק.

במפגש הבא עם מיכל אנסה לייצר הזדמנות כדי לבדוק אם החלה לכסוס בעקבות אירועי מותה של סבתה.  
אני בטוחה שאת לקח המפגש הזה – לא אשכח.

**תודה,**

**רחלה חורש פרבדה**