

נטע (שם בדוי) דו"ח מס 2

1. רקע (חוזר על עצמו בכל דו"ח) –

נטע תלמידת כיתה י"ב, הגיעה לטיפול בהמלצתה של אימה.

באינטק הראשוני נטע סיפרה על פחדים "מכל דבר שאפשר לפחד ממנו" לדבריה, על הלחץ של סוף י"ב בתקופה הזאת בעיקר, לא מרגישה מרוצה מבחינה חברתית ולחץ גדול בכל פעם שהיא חושבת על הגיוס הקרב.

נפגשו שמונה פעמים, פגישות בהן ביקשה יותר אימון להתארגנות לקראת מבחנים, ניהול זמן ונגיעות בסיטואציות חברתיות.

במפגש התשיעי התחלנו להשתמש בכלים מעולם ה IEMT&EMDR ומכאן יחלו הדו"חות.

הוריה של נטע מאוד תומכים ומכילים, מערכת היחסים מאוד פתוחה ומקבלת.

לנטע אחות צעירה ממנה. הקשרים מאוד טובים, יחד עם זאת, נטע מתארת את עצמה מאוד כעושה.

נטע מרגישה שהכעס מוציא אותה משליטה ואז היא עושה דברים שאחר כך היא מצטערת עליהם (כמו קניות מיותרות באינטרנט, לאכול לבד בחדרה כביטוי לכעס על משפחתה, להיות חסרת סבלנות כלפי חברותיה).

נטע חוששת מתחושת הכעס שגורם לה חוסר השליטה: "יש פה משהו גדול שמנהל אותי ואני לא בשליטה".

2. התהליך –

נטע נכנסה כעושה מאוד, סיפרה על כך שהיא ממש כועסת כי אחותה משאירה בלגן במטבח וכשהיא באה לאכול אין אפילו מקום על השיש לארגן את הארוחה, אחותה יכולה לשבת לאכול ברוגע וההורים כבר התייאשו מלהעיר לאחותה (שוב הדפוס שבו כולם אשמים...).

התחלתי ב IEMT ושאלתי את שאלות ההצפה הרגשית :

עד כמה הרגש חזק? 10

עד כמה מוכר? 10

מתי היתה הפעם הראשונה שהרגשת את הרגש הזה? "תמיד הייתי קיצונית במצבי רוח" אני מתעקשת ושואלת בכל זאת. נטע מהססת ומשיבה "כשהייתי ילדה וכל ההורים של החברות שלי הרשו להן להביא חטיף לבית הספר וההורים שלי הסכימו רק פעם בשבוע ובשאר הימים הכינו לי כריך. אז חשבתי שהם ההורים הכי רעים שיש וממש כעסתי!"

עד כמה צלול הזיכרון? מאוד צלול

נשימה עמוקה, הרגעות.

ביקשתי לשמר את הזיכרון וביצעתי גירוי בילטרלי בתזוזת עיניים – הבחנתי בקפיצות בזיכרון החזותי ולכן ביצעתי את הגירוי שוב.

נשימה עמוקה.

עוצמת הרגש ירדה ל 6

שאלתי אם רוצה לרדת עוד והיא התלהבה ואמרה שכן.

המשכתי עוד שני סטים ועוצמת הרגש ירדה ל 2 .

לשאלתי אם רוצה להמשיך השיבה שלא, שנוח לה ככה.

לסיום -

נשימה עמוקה, מוסיקה של גלים ודמיון מודרך.

3. דברים שזיהיתי כמטפלת בתהליך -

ראשית – היה עלי לצאת מהחלק האימוני ולהתמיד במקומי כמטפלת ולא לעזור לה למצא פתרונות.

נטע שוב חזרה על הדפוס של הסרת אחריות, בד בבד עם תסכול שאין לה שליטה – לא על הכעס שלה ועכשיו גם לא על אחותה.

בזהות שלה היא "אדם כועס", ובפגישות הקודמות מצאנו הרבה רווחים משניים לכך ("יש לי את השקט שלי כי חוששים להכעיס אותי", "יודעים שנטע כועסת אז לא מבקשים ממני כלום", "מכבדים את המרחב שלי") כך שאני תוהה עד כמה היא באמת מעוניינת לצאת מהמקום של "נטע הכועסת תתרחקו ממנה"...

4. טרנספורמציות ושינויים קטנים -

נטע, שהיתה מאוד כעושה, יצאה רגועה. בנוסף לכך, כל המפגש היא לא הזכירה את הגרד שהיה לה בשבוע שעבר וגם לא התגרדה במהלך המפגש. שמתי לב לכך אך העדפתי לא להזכיר זאת.

5. שאלות -

מהרהרת ביני לבין עצמי אם לא נוח לה לשמר את הרווח המשני ועד כמה זה ישפיע על מהלך הטיפול.

6. תובנות שלי כמטפלת -

גאה בעצמי שלא שלפתי מיד פתרונות ולא אפשרתי לחלק האימוני לנהל את המפגש.

7. למידה –

יש משמעות גדולה בהבנה של המצב בו המטופל נמצא.

תודה,

רחלה חורש פרבדה