שם המטופלת – כרמית

1. סיבה שבעטיה הגיעה- כרמית הגיעה לטיפול כי היא בתקופה מאוד נסערת בחייה האישים .  
   היא התחילה בסיפור אחד ומיד נכנסה לסיפור השני דיברה מהר ובצורה מאוד דרמטית .מי שרואה את כרמית רואה בחורה מאוד מטופחת, מרשימה סוג של דיווה. אפשר להתאהב בה בקלות היא מאוד וורבלית ובוחנת אותי האם אני בהקשבה כל הזמן למה שהיא אומרת.

על מנת- להרגיע את כרמית דיברתי מהר כמוה וקצת בצורה דרמטית היא חייכה חיוך כאילו אמרה אני מבינה.

ביקשתי ממנה להביא את מה שהכי מפריע לה ושהיא רוצה שנעבוד עליו והיא אמרה .  
"הקושי שלי להתמודד עם זה שכולם חושבים שאני חכמה וחזקה אבל בפנים אני מרגישה ריקנות."

1. דברים שזיהיתי -  
   אמונות הלבה שלה :   
   " איך אנשים רואים בי דיווה הם לא רואים שאני כלום עם שום דבר."  
    " לא משנה כמה יגידו לי שאני יפה אני לא מרגישה את זה ".  
    " אני כל הזמן מסתובבת עם מסכה יש את כרמית האמתית וכרמית המזויפת."  
    זיהיתי את מנגנון ההישרדות שלה המתאחדת .   
    מנח הגוף שלה היה בתחילה של אני נוכחת תראי אותי ולאט לאט היא יותר התכנסה. כששאלתי את כרמית מה ימשאב אותה היא ביקשה מגע ונשימות. כרמית מאוד זקוקה למגע היא ממש מבקשת את זה. הייתי ב- raport פחות שמעתי יותר הייתי בקשיבות לגוף הסגור, המבוכה שעולה לה כל פעם שאמרתי לה שהיא מספיק טובה כמו שהיא. היה כאב שהתחיל בלב וירד לבטן. ביקשתי שתניח את היד על המקום הכואב ושתיקח כמה נשימות למקום הכואב. כל פעם שעלה קושי היא בחרה להתנתק. אז ממש בפנדולציה שהינו בכאב מעט התמשאבנו ושוב חזרנו . אמרתי לה אמירות חסד כמו זה מאוד מרגש אותי שאת משתפת אותי בדברים מאוד סודיים שלך, אני אתך ושזה בסדר לבכות   
   אני פה אתך .  
   תוך כדי היא סיפרה ששלוש מורות נסעו אתה ברכב והם התווכחו מי תשב במושב לידה היא לא הבינה על מה הם רבים. כאילו שאני דיוה הם לא רואים שאני כלום עם שום דבר .
2. תהליכים וכלים - ביקשתי ממנה לחשוב על דברים שעושים לה טוב. הדבר היחיד שעלה לה שבחור צעיר מחזר ושולח לה s.m.s ביקשתי ממנה לשהות בחוויה הזאת כשקשה לה היא חייכה שהתה חצי דקה ופקחה את העיניים אמרה שהיא לא מרשה לעצמה להיות שם.   
   חזרתי עם כרמית על הדפוסים שעלו בחדר כמו הדרמה קווין, ניפנופי הידיים, הפחד שלה שיעזבו אותה אם יגלו שאין בה כלום ועשיתי לה הסבר פסיכוחינוכי למנגנון המתאחד. היא חייכה כמו אמרה לי אני מבינה. כיאה למתאחד בעיקר כל פעם כשעלה הקושי חיבקתי וקרקעתי אותה.

4. במהלך הטיפול הגוף של כרמית כבר היה פחות סגור היא חייכה מידי פעם. כשאמרתי לה את טובה כמו שאת, את יפה ומסקרנת לכן אנשים רוצים להיות בחברתך. היו לה ניצוצות בעיניים.   
היא אמרה לי שהיא מעולם לא הלכה לאף מטפל ושהיא מרגישה שהיא יכולה לסמוך עליי.   
אמרתי לה שזה מאוד מחמיא לי שהיא בוטחת בי ושכל מה שהיא אומרת נשאר ביני ובינה וזה מאוד הרגיע אותה.   
.

5.תובנות- הרצון שלי שכרמית תחווה את הקושי יותר שפחות תתנתק דבר שמשקף אותי להיות ב- doing ולא ב- being .  
אני מבינה שהעבודה עם כרמית צריכה להיות איטית ומדויקת כי קשה לה לפתוח וכל צעד שהיא עושה זאת התקדמות נהדרת.

6. ביקשתי מכרמית למפגש הבא לכתוב דברים שהיא חושבת שהיא טובה בהם.

.