שם: מ

הגיע אלי בעקבות דכאון. היתה בטיפול אצל פסיכיאטר שהוא גם פסיכוטרפיסט. בחרה לסיים את הטיפול ולהמשיך אתי כיון שחשה שהטיפול נתקע, וחיפשה עבודה משולבת. לדבריה הדיכאון התפרץ בעקבות, מצוקה פיזית שהתבטאה בכאבי צואר וכתפיים, ולאט לאט גרמו לה לותר על מקום העבודה, להתקשות להגיע ללימודים, להתכנס בעצמה ולדעוך על הספה-כשהגיעו גם מחשבות אובדניות התחילה טיפול. אלי היא הגיעה כדי לחזור לחיים.
ברקע: הורים שהתגרשו בהיותה בת 9 . ואמה יצאה מהארון ונכנסה לזוגיות עם אשה. גם המתאמנת יצאה מהארון בסוף התיכון. בת בכורה, 2 אחיות שלא חשה קרובה אליהן. בקשר טוב עם ההורים.
תוך כדי טיפול עלה גם אובדן של מאמנת כדורסל נערצת. קשר טוב עם ההורים. קשר קצת תלותי עם האם, מעט חשש מתגובה כועסת של האב. פגיעה מינית לא עד הסוף ברורה, כנראה מהסבא.
עד עתה- עבדנו על להתחזק, לצאת מהבדידות, ומההימנעות מקשר. הרבה עבודה על גבולות,
ותלות מול עצמאות, כבסיס ליצירת זוגיות ואינטימיות שהיא רוצה. נכנסה לזוגיות שהסתיימה.

1. 28/12/20 אחרי שיפור ניכר עברה למפגשים פעם בשבועיים. סוגיה לסשן.
תחושה ששוב מתקשה להניע עצמה, מצאה עצמה השבוע ישנה הרבה על הספה. וויתור.
2. דברים שזיהיתי בפגישה. היא שרועה על הספה, נושכת את השפה, חוש דומיננטי -ויזואלי ומישוש.
בדברים הממשאבים עלו האחיינים , ובמקביל מוללה עם האצבעות של יד אחת את חלק העור הרך שבין האגודל לאצבע. אמונות: אני צריכה לסבול כדי שיעטפו אותי. אין לי קול, אין לי מקום. מנגנון הישרדות freez , רגליים קרות, נשימה כבדה, טונוס שרירים נמוך.
3. תהליך:
משאוב, דרך דימיון ומישוש, גם בעזרת התמקדות.
משפטי קשר, זיהוי הרצון לותר, הזמנה לחקירה " אני בוחרת לותר" זיהוי תחושות פיזיות,
עלה זכרון מגיל 9 של פרידת ההורים, ותחושת אבל עם תחושת כווץ ושיתוק. חשה רצון לוותר, היה קושי לנשום, תחושת חולשה בגפיים וקור בכפות הרגליים. תרגלנו אגרוף של כפות הידיים, עלה הצורך ברוגע ושקט, נכנסה לשקט, שלא היה ברור לי עם הוא שקט או ניתוק. תמכתי בראשה. עלה צורך לחוש עטופה שלא העיזה לבטא עד עתה, לשאלה שלי האם היתה רוצה לחוש עטופה עתה, (חשבתי אולי לעטוף אותה בשמיכה...) עלתה התנגדות. לא רוצה להרגיש שמקבלת עטיפה רק בחולשה ובמסכנות, לא רוצה להיות בסבל. חיזקתי את ההתנגדות על ידי בקשה שתתנגד פיזית לידיים שלי, והדהוד" לא רוצה להיות בסבל "....היתה הזדקפות והתחזקות, עלתה כמיהה למגע וחיבוק...
הזמנתי אותה לחוש את הגוף ולבטא את הצורך מתחושת הגוף הנוכחת ברגע זה, לאחר שהכווץ והשיתוק השתחררו והיתה תחושה של נוכחות והזדקפות של הגוף. היא ביקשה חיבוק ממני, וקיבלה. בסיכום ציינה שאגרוף היד, עזר לה לצאת מהויתור.
4. שינויים : הזדקפות, שינוי בנשימה, חזרה לחלון העוררות, ביטוי הצורך בקול רם. יצאה בתחושה שניתן לה כלי להתמודד עם תחושת הוויתור, ולמצוא את הכוחות שלה.
5. למידה:
בסך הכל הרגשתי טוב עם התהליך. הייתי קשובה ומחוברת. התהליך היה איטי ונע בין מתן מקום ושקט לבין אחזקה ונוכחות.
יש לי סימני שאלה במיוחד לגבי הסיום... האם היה נכון לה לבטא את הצורך מולי.. האם נעניתי מהר ל happy end ? אולי היה אפשר להשאר ולהכיל את הכמיהה, לבטא אותה בפני עצמה, למצוא בתוכה מענה? היו לי התלבטויות בנושא, הרגשתי שחשוב שהבקשה תצא מגרונה, בנקודה שבה הרגישה מחוזקת, אך פחות בטוחה האם נכון ומקדם, שהמענה יגיע ממני.
6. תודה.