דוח 10 – מטופלת אילנה (שם בדוי)

1. הבעיה שעבדנו עליה התחילה בכך שהיה לי קושי בתקופת הקורונה והחוסר עבודה כמאמנת אישית. המתאמנות נעלמו וזה העציב אותה וכשהגיעו חזרה הלקוחות הרגישה שהיא שמה ברקס להתקדמות בעסק. וכששאלתי אותה כמה מוכר לה הברקס הזה היא ציינה שגם אמא שלה הייתה מרחיקה אותה כשהייתה עמוסה מידי. וזה היה מוביל לעלבון מאוד גדול.
2. אמונות ליבה : "אני מאמנת לא טובה", "אני מוצפת עייפה, מותשת".
3. התהליך שעשינו הוא גם אינטגרציה של EMDR ו IEMT – התחלתי לעבוד על האמונה "אני מאמנת לא טובה" שאלתי את אילנה איזו אמונה הייתה רוצה להאמין במקום היא אמרה " אני מספיק טובה בעיני עצמי" התחלתי בגירוי ויזואלי עם העיניים על סיטואציות שבה הרגישה שהיא טובה בעיני עצמה ולאחר מכן עברתי לאמונה השלילית שגרמה לה לדופק מהיר ותחושה לא טובה. אמרתי לה שזה חלק מהתהליך ושזה בסדר עברתי לחיבוק פרפר היא לא התחברה לזה ולכן ביקשתי ממנה לצעוד במקום כשמחזיקה בראש את התמונה שמייצגת את האמונה הלא טובה וזה הוריד לה את הכעס מ 10 (אפילו 12 היא ציינה) ל 8.

לאחר שסיימנו את התהליך עשינו את תהליך המטבעות ב IEMT בדינמיקה המשפחתית ועבדנו על הזהות של להיות הבת של.... היא לא מצאה זיכרון שבו הרגישה את הכעס הגדול ולכן ביקשתי ממנה להיזכר בפעם הראשונה שאמא שלה חוותה את הכעס הזה וזה עשה לה לא טוב היא ציינה שרוצה להפסיק את הכל וללכת. לאחר בירור של התחושה היא הבינה שהיא מרגישה ככה כי היא מבינה שלמרות כל העבודה שעשתה על אמא שלה כנראה שיש עוד הרבה דברים לא פתורים. זיהיתי את שלבי ההצפה והצלחתי להוריד אותם היא הגיעה כבר לשלב 2 של איום ברור.

מצאתי שהיא נמצא בדפוס כרוני של להיות המושפע לא המשפיע כשאמרה שהמשפחה גורמת לה להיות בהתגוננות תמידית ושם היא מישהי אחרת הם משפיעים עליה.

קרה הרבה ששאלתי משהו אחד והיא ענתה לי על משהו אחר וביקשתי שתשים לב מה שאלתי ומה היא ענתה.

1. טרנספורמציה : האמונה שאני לא מאמנת טובה ירדה מ 10 ל 8 ולאחר מכן ל5 ולאחר מכן ל 2. האמונה שאני טובה בעיני עצמי עלתה מ 4 ל 7 ואח"כ ל 10. הכעס כלפי אמא ירד מ 10 ל 9 אח"כ ל7 ושם זה נשאר.
2. התחברתי מאוד לתהליך של המטבעות שדרכו נגלה בבירור הדינמיקה המשפחתית של אילנה ואיך הקשר בין הדינמיקה המשפחתית משפיע על הדינמיקה שלה עם לקוחות שלה בעסק הפרטי כמאמנת. אילנה יצא עם המון נקודות למחשבה עד כדי שביקשה בסוף המפגש לכתוב את הכל על דף כדי שהיא לא תשכח. הרגשתי שאולי העמסתי עליה גם תהליך אינטגרטיבי וגם עם המטבעות אני חושבת שהייתי צריכה לחכות עם התהליך הזה למפגש אחרי אבל מצד שני הרגשתי שזה חשוב כדי שהיא תראה כמה המשפחה משפיעה על איך שהיא רואה את העסק שלה.... אשמח לדעת מה את היית עושה?