**רות בן שמעון- פגישה 3 עם המטופלת נ'**

מה העלה המטופל

סיפרה שההסבר שקיבלה במפגש הקודם עזר לה מאוד והוריד את עוצמת הפחד, כשחושבת על אכילה, אבל לא חל שינוי בהתקדמות, היא לא השתמשה ברעיון ה"בליפ" כי היא עדיין בפחד.

פירגנתי לה על הכנות, ושהיא מבינה שזה תהליך.

מה לגבי תחושת הלבד- האם עלתה לך?

סיפרה שהיא לא לבד באמת, שיש לה את מי לשתף והדגישה את הדודה שלה, שאיתה היא מרגישה קרובה מאוד, והיא סומכת שגם אביה יהיה בשבילה לכל מה שצריכה והוא לא מלחיץ אותה אלא דווקא יודע לעודד אותה. (אביה הוא זה שהביא אותה להחלטה להגיע לטיפול).

מה חי ונוכח בחדר

כמטפלת, שאלה שכל הזמן מולי : "איך מגיעים לבחורה הזאת? איך חודרים את חומת המגן שלה?"

בחדר נמצא הפחד שלה, ההתנגדויות שלה למרות שהיא כאן בחדר ומצהירה על רצונה להתקדם ושהיא הפעם לא תוותר לעצמה.

מכיוון שהיא מצהירה את ההצהרה הנ"ל ובסוף המפגש אומרת שהיא תנסה, אבל לא מנסה בפועל בכלל, גם כשציינתי שהמטרה היא שתוכל להתבונן כדי לבדוק מה עולה לה ברובד הרגשי והפיזי, והימנעות זו מאפיינת אותה, ביררתי איתה מהו התהליך כפי שהוא נראה לה? איך היא היתה מתארת את השלבים? תשובתה כמו ברוב השאלות – "לא יודעת".

הסבתי את תשומת ליבה לתשובה "לא יודעת" שנאמרת כמעט על כל שאלה שנשאלת, למרות שהשאלות הן עליה. וכדי לאפשר תהליך- עליה להכיר את "נ", על כל גווניה, כדי שתוכל להכיר מה המשאבים שכבר יש לה ומה היא רוצה לחזק- ואת זת תוכל לעשות בהתנסות והתבוננות.

השוויתי את ההתקדמות כפי שילד בכיתה א' לומד לכתוב את האותיות. הדגש היה שבפעם הראשונה זה קשה לו, לא תמיד מצליח ועד שמגיע לכתוב את האותיות בקלילות וטוב – זה דורש אימון,

אימון משמעותו – עשייה שוב ושוב כשיש למידה מההתנסות שמאפשרת לשפר את הביצוע. ואולי הצליח בפעם ה-10 , אבל זו לא תגיע אם לא תהיה ה-9 שלפניה ... אם לא יעשה את הפעם הראשונה.

הדגשתי שלא התוצאה של ההתנסות היא ההצלחה, אלא עצם ההתנסות וההתבוננות שמקרבת אותנו לפעם שההצלחה תקרה.

מה זיהינו?

בניסיון לברר מדרג של אוכל, "אני לא יודעת, עוגות כן כל השאר לא, אין לי דירוג, אני לא אוהבת ירקות ו... אבל עוף, תפ"א ולחם לסוגיו – זה בסדר מבחינתי, בשבילי לאכול אותם זה אותו דבר, הבעיה בשבילי היא לא מה אני אוכלת, כי אני לא אוכל משהו שאני לא אוהבת כמו ירקות מבושלים, אבל ממה שאני אוהבת, הבעייה היא הפחד שאחרי הבליעה".

הפחד שלה לנסות- להבנתי, היא אינה מורגלת במיומנות של התבוננות, היא הסכימה עם הרעיון שהיא צריכה לעשות התנסויות כדי להתקדם, בצעדים קטנים, ברמה שבה יכולה לתת אפשרות להתבוננות,

הסברתי לה שגם אם לא תצליח- עצם ההתנסות וההתבוננות בה יכולה לקדם אותנו בהבנת המקום שלה ומכאן לדייק ולקדם את התהליך.

באיזה כלי השתמשתם?

מישאוב "לידה מחדש".

כשעשיתי את התרגיל, הבנתי, שמכיוון שהיא אינה מחוברת לרגשות שלה, יתכן שהתרגיל לא ימשאב אותה, ועלה לי רעיון, איטיאוטיבית, שעלי לטלטל אותה רגשית כדי שתזהה משהו ברמה הפיזית, ושאם אומר לה מחד דברים שמעצימים וממשאבים אותה ומאידך, דברים שמהיכרותי איתה קשה לה איתם, כמו "את רעה", "אין לך לב", "את לא באמת מתכוונת למה שאת אומרת" אולי תוכל להבחין באיזשהו הבדל באופן שהדברים נוגעים בה. בהתחלה לא ראיתי איזושהי תגובה שונה, וההסבר שלה היה שהיא לא נעלבת כי יודעת שאני לא באמת חושבת את הדברים האלו עליה.

הסברתי לה שהיא לא נעלבת אחרי שהבינה והחליטה מה לעשות עם הדברים ששמעה, אבל אני רוצה שתתרכז בשניות שלפני, מרגע שהאוזן שומעת עד לכך שלא נעלבת, ועשיתי ניסיון נוסך, הפעם הוספתי את אימה לדברים, "גם אימה אומרת ...(דברים טובים)".

ורק אז עשיתי לה את הלידה מחדש כהווייתו.

מה קרה בעקבות הטיפול?

המטוטלת שגרמתי לה בתהליך הלידה מחדש היה משמעותי עבורה, היא מיד הגיבה מופתעת ונרגשת, כי כשהכנסתי את אימה לתמונה- היא הרגישה זרם קל בבטן שעולה יחד עם חום. המשכנו עוד קצת להתבוננות שלה בתחושה הפיזית.

מכאן הסכימה לרעיון שגם הגוף משתתף בהתייחסות לדברים. כזכור, אמרה שאצלה זה לא ככה.

ואז אמרה שהיא מקבלת מחמאות אבל "זה לא מזיז לי". הזמנתי אותה להיות בהתבוננות, להנות מהמחמאות – זו דוגמא שהיא מפסידה כאן את הטוב בלהיות בפתיחות ולבדוק מה קורה לה ברמה הפיזית. האם נפגשת שוב עם הזרם העולה ו/או החום שעולה, ואם כן – ממה זה קרה.