פגישה מספר 3 – אסתר

אסתר הגיעה היום עם חיוך גדול ועם סיפוק עצום, אחותה החורגת התקשרה וספרה לה שהיא בהריון והיא רוצה לדבר איתה, כל הופעה של מספר הנייד של האחות החורגת על הצג של הנייד היה יוצר אצל אסתר דפיקות לב והתחלה של התקף חרדה. הזכיר לה את הילדות הקשה שעברה.

ודווקא אתמול לאחר שהיא מתרגלת כבר 3 שבועות מיינדפולנס, ג'ייקובסון, וגם תרגילי נשימה, ראתה את מספר הטלפון והדבר הצחיק אותה. כלומר קבלה את ההודעה ברוגע ובשקט נפשי.

כמו כן – היא הבינה את המודל אפרת ו- CBT ואף הצליחה לתת פרשנות חדשה לאירוע, במקום לחשוב – היא רוצה להחזיר אותו לילדות והספיק לי הקשר איתה ועם אימה, נתנה פרשנות חדשה – היא רוצה לשתף אותי ואני בוחרת לא לקחת חלק בידיעה הזו.

כמו – כן, אסתר שמאוד אוהבת להתלבש ולהתאפר – רצתה לשאול לדעתי לגבי אירוע שהיא עומדת להשתתף בו הערב. החברות שלה אינן אוהבות להתלבש ולהתגנדר והיא מאוד אוהבת.

החזרתי לה את השאלה? מה את באמת רוצה עבור עצמך? היא ענתה לי שמהיום היא לומדת להקשיב לעצמה – והיא מתחילה להרגיש איך התשובות לשאלות מגיעות מתוכה ולא מתוך מקום של לרצות או למצוא חן.

ואכן, היא החליטה שהערב תלבש את מה שיבוא לה ללבוש ללא התחשבות אחרת.

חשוב לי לעזור לאסתר להתחבר לעצמה ולאהוב את עצמה, וללמוד להכיר את עצמה, ולדעת בדיוק מה נכון לה.

החיבור לעצמה, לרצונות, ולצרכים שלה – נראים לי מאוד בסיסיים לאור העובדה שהיא הרגישה תמיד לא ראויה ולא מספיק טובה.

דברנו היום על טכניקות נוספות של דמיון מודרך, והן טכניקות של EMDR, על חוויות עבר שלא עובדו.

שיעורי הבית:

להמשיך לתרגל את הנשימות, סריקות הגוף וגייקובסון.

וכן להכין את דף העבודה לשבוע הקרוב של חקירת המחשבות.