דו"ח 4 – חנה

1. המשכנו לעבוד על האמונה של המטופלת שאם אני לא אוותר אני אהיה לבד.
2. הבנתי מתוך השפת גוף שלה שזזה ללא שקט שעדיין האמונה מהדהדת אומנם לא כמו תמיד אבל היא עדיין שם והיה לה קשה לשחרר אותה.
3. עשיתי תהליך על אמונות ע"י שיטת ה EMDR עברתי על ה SCREENING, הסברתי על מוח ימין ומוח שמאל, בדקתי איזה מרחק מתאים למטופלת ואיזה קצב מתאים לה. סיכמנו על סימן שאם לא נעים לה היא יכולה לסמן לי שאפסיק והסברתי על הסקלה של 0-10. לאחר מכן, התחלתי עם השאלות הבסיסיות של EMDR שרונית ציינה בכיתה. התהליך עבד ממש יפה על המטופלת מאחר שכבר עשינו עבודה על האמונה הזו בשבוע שעבר נראה שהיה לה יותר קל לשחרר אותה ולאמץ את האמונה החדשה שהיא "אם אני אומרת/ מחליטה משהו שונה מאחרים שמתאים לי, אנשים יקבלו ויעריכו אותי יותר ואם לא עדיין אהיה שלמה עם עצמי". חוץ מהגירוי של העיניים שילבתי את החיבוק פרפר כדי שהיא תלמד לאהוב את עצמה באמונה החדשה וגם העמדתי אותה וביקשתי שתצעד במקום כדי להפוך אותה מפסיבית לאקטיבית.
4. טרנספורמציה : האירוע הקשה שגרם לאי נעימות בבטן לאט נעלם, האירוע התחיל ב 7 ולאט ירד ל 5 ומשם ל 2. האמונה שהתחילה ב 8 ירדה ל 6 ומשם ל 3 ומשם ל אפס. האמונה החדשה הטובה התחילה ב 5 עלתה ל 6 אח"כ 8 ובסוף הגיעה ל 10 לאחר הצעידה במקום.
5. אני חושבת שזה שזיהיתי אצלה את החשיבות של צעידה במקום על מנת להפוך אותה לאקטיבית בגלל האמונה שלה על הסביבה היה מצוין זה עשה לה שינוי מאוד משמעותי בתפיסה שלה. היה לי קשה להסתדר עם הרמת היד והאצבע כשהייתי צריכה לשנות את המיקום שלי לצד "לברך לצד ברך" בעיקר לאורך זמן היה לי מאוד לא נוח.