דו"ח 6 - מטופלת מיכל שם בדוי

המטופלת בת 29 הגיעה לטיפול על מנת לעבוד על הביטחון נעצמי שלה בזוגיות היא רווקה ומרגישה מאוד חסרת ביטחון בדייטים. היה לי מערכת יחסים עם בחור והוא נפרד ממנה לפני כמה חודשים מאז לא מצליחה להתגבר על הפרידה.

1. הבעיה הראשונה שעליה עבדנו הייתה הרגש הקשה של כעס, כעס כלפי הבן זוג האחרון שנפרד ממנה, כעס כלפי עצמה שלא זיהתה שזה עומד לקרות.
2. זיהינו אמונות מגבילות שעליהם נעבוד בהמשך כמו " אם אני לא אצפה אני לא אתאכזב" מה שגרם למיכל לניתוק ריגשי וחוסר יכולת לחוש התרגשות ואהדה כלפי גברים. יש נטייה מובהקת לפסימיות ופחד מלאבד שליטה כמנגנון הגנה מלחוש כאב ולהיפגע. זיהיתי אצל מיכל הרבה שאלות של "מה אם" כשעניתי לה שאני לא עונה על שאלות מה אם היא הבינה את כוונתי וזרמה עם התהליך.

רמזי גוף – שיניתי למיכל כמה פעמים תנוחות של הגוף כדי ללמד אותה מתי הכעס מתחיל להופיע, פתחתי את האגרופים בידיים והנחתי את הידיים כך שיהיו פתוחות כלפי מעלה וזה עשה לה ממש טוב. עשיתי לה הצפה רגשית בכך ששאלתי אם היא מתאגרפת במקצועה כי האגרופים שלה כ"כ הדוקים....

1. עשיתי למיכל את התהליך הבסיסי של IEMT לרגשות הקשים. מיכל בהתחלה לא חשה בהבדל לאחר ניסיון שני שעשיתי היא חשה שהתמונה מתרחקת אבל הרגש נשאר אותו הדבר, ולכן הנחתי את מיכל לחפש אירוע אחר משמעותי קדום שלא בהכרח קשור לזוגיות שבו היא חשה כעס 10 ורק אז התחילה לחוש הקלה.

התהליך של רמזי הגוף מאוד עזרו למיכל להתחיל ולשים לב לגוף שלה כשהיא כועסת ובדייטים ובכלל כשרגש שלילי מתחיל לעלות.

1. טרנספורמציה – כעס 10 ירד ל 9 ירד ל7 ירד ל 6 ירד ל 4.
2. לא הסברתי בהתחלה למיכל שכשבוחרים אירוע שבו חוותה כעס 10 זה לא חייב להתקשר לנושא שעליו אנחנו עובדים הרגש הוא מה שחשוב ולכן בהתחלה התהליך לא עבד.