דו"ח מספר 7

מ. ט. בן 66, גרוש, אב ל 3, וסבא ל2. עובד במיני מרקט בקיבוץ כ- 8 שנים. בשנים האחרונות בתפקיד ניהולי.

לשאלתי: על מה תרצה לעבוד היום?

סיפר על אירוע מהיום הקודם שהסתיים בשיח קולני כלפי עובד שלו. הוא שוב כעס אבל ציין ש"זה עבר לו מהר מאוד". סיפר שהשתמש בנשימות להרגע. לאחר מכן הרגיש תשוש ( לדבריו).

הוא הרגיש שעצמת הכעס פחתה יחסית לסיטואציות אחרות בעבר.

בזמן הסיפור ישב מתוח ובהדרגה הרפה.

במשך התהליך זיהיתי אמונת ליבה: "כשאני במרכז אני בשליטה".

פתחתי בתרגיל המטבעות: דינמיקה משפחתית ומשם עבדתי איתו על רגשות + זהויות.

הדמויות: אבא, אמא, אחות, הוא, סבתא, שתי אחיות של אמא, דוד.

דיברנו על הסידור של המשפחה. הזמנתי אותו להתבונן ולחשוב אם ירצה לשנות. הוא שינה.

הזזתי כל פעם דמות אחרת. כל תזוזה גררה תגובה של " לא בא בחשבון" והתרגשות רבה. בסוף דיברנו על איך היה רוצה שיהיה.

תוך כדי עיצוב מחדש עלו רגשות עד הצפה.

הוא מיקם את עצמו במרכז בין אמא לאחות גם כאשר שינה מקומות של אחרים במשפחה.

שאלתי: מה אתה אומר על המיקום של כל אחד ?

תיאר המון פרטים לגבי הקשר שלו לכל אחד המשפחה.

ומה איתך? אני במרכז.

ומה יקרה אם אני מזיזה ( אותו מהמרכז)?

"חשוב לי להיות במרכז כדי להיות בשליטה"

מה יקרה אם לא תיהיה במרכז?

יזיזו אותי הצידה וארגיש לא שווה.

מי יזיז אותך הצידה? חברים, משפחה...

ואז מה יקרה? ארגיש לא טוב.

ואז מה?

ואז ארגיש דחוי.

איך זה להרגיש דחוי?

זה עצוב, זה מכעיס.

האם התחושה הזאת מוכרת? מוכרת מאוד. מה עוצמת הרגש: 10

מתי פעם ראשונה שאתה זוכר הרגשת עצב, חשת דחייה?

תיאר אירוע מהילדות ( גיל 8). תיאר מיקום, סביבה, צלילים.

ביקשתי ממנו להחזיק את הזיכרון, ועשיתי גירוי בי לטראלי( 3 סטים).

העצמה ירדה ל9, ואז נשאר ב9, פעם שלישית ירדה ל5.

וכשאני דחוי ולא שווה, מה הקשר של אני עם עצמי? אני מתבייש מול העצמי.

ואיך אני מרגיש כלפי עצמי? מסכן, חסר ערך.

מה זה אומר על עצמי? אני צריך לשמר את המקום שלי. אני לא מוותר בקלות. אני עקשן.

איך החברים מרגישים כלפי? מקבלים אותי ולא לוקחים אותי ברצינות.

איך אני חושב שהחברים מרגישים כלפי? אולי הם סולחים לי.

גירוי בילטראלי בשמיניות 3 פעמים. היו ניתוקים. המשכתי מהמקום של הניתוק.

בהמשך שאלתי אותו מה קורה עכשיו. תיאר התרגשות , דפיקות לב, זרמים בידיים.

ביקשתי ממנו לשים לב לתחושות הגוף.

הזמנתי אותו להתרכז בזרמים בידיים ולאחר מספר נשימות, הזמנתי אותו להזרים את התחושה הזאת ע"י תנועה. היא הניע את אצבעות הידיים בתנועות קטנות והתחיל להניע את הידיים והזרועות. הוא סיים כעבור כ2- דקות.

מה קורה עכשיו? אני משוחרר.

גירוי בילטראלי חיבוק פרפר פעם אחת.

בין 0-10 מה עוצמת הרגש? 1

סיימתי את הסשן בהרפייה.

הבנתי שאפשר לעבוד על כל תחום ( רגשות, זהויות ,וכו')מספר פעמים וכל פעם זה יוביל לדרכים אחרות ועבודה שונה. זה מאוד מסתדר לי עם האקסיומה שאומרת שעובדים עם מה שקורה באותו רגע בקליניקה.