דו"ח 9 – תרגול על אלכסנדרה

1. הבעיה שעליה עבדנו הייתה חוסר פרופורציה והיסטריה במשפחה שלה סביב הקורונה ובכלל על בעיות רפואיות שגורמים לאלכסנדרה לעצבים וכעס רב. בנוסף היא מרגישה שזה גם משפיע עליה וגם היא נוהגת בהיסטריה כשאחד הילדים שלה חולה ולכן נוצר אצלה גם פחד להיות כמו אמא שלה.
2. אמונות ליבה: " אני אמא לא מספיק טובה, כי אני לא מצליחה לנטרל את ההתנהגויות ההיסטריות שראיתי בבית ואני משליכה את מה שראיתי על הילדים שלי". זיהיתי אצל אלכסנדרה אמונות ליבה של פגימות היא ציינה שוב ושוב שמשהו בה לא בסדר מאחר שלא מצליחה לנטרל את מה שחוותה בבית עם הילדים שלה.
3. תהליך שעשינו הוא תהליך EMDR משולב עם cognitive interweaves. שאלתי את אלכסנדרה איזו אמונה היא הייתה רוצה להאמין במקום "אני אמא לא מספיק טובה" והיא אמרה " אני אמא בריאה פיסית ונפשית, אמא חכמה ששלמה עם ההחלטות שלי". שאלתי אותה כמה חזק האמונה שהיא אמא לא מספיק טובה היא אמרה 9, כמה חזק הכעס 9 וכמה חזק האמונה הרצויה 0.

התחלנו עם גירוי בלטרלי ויזואלי עם העיניים ואז עלה לאלכסנדרה זיכרונות עבר שגרמו לה להחליף את האמונה החוסמת ל" אני לא חשובה" ולכן עשיתי לאלכסנדרה את פרספקטיבת ילד מול מבוגר וזה עזר מעט ולכן ביקשתי ממנה שתומר מה היא הייתה אומרת לחברה שלה אם היא הייתה חווה את מה שהיא חווה וזה ער לה מאוד להבין הרבה דברים ואז ביקשתי ממנה לעשות גירוי תחישתי ולהעביר את השיער מצד לצד אך זה לא היה לה נוח והיא ביקשה ללטף לעצמה את הראש יד יד ואכן כך עשתה וזה עזר לה מאוד וכך עברנו ערוצים בגירוי בלטרלי וביקשתי שתעשה גם חיבוק פרפר. במהלך התהליך אלכסנדרה שינתה את האמונה הרצויה ל "אני אמא שעושה את המקסימום והכי טוב שאני יכולה".

לבסוף היא ציינה כי הבינה שהיא לא יכולה לשנות את אמא שלה ואת אחותה שהן הסטריות לגבי כל דבר בריאותי והיא יכולה לשנות רק את עצמה ולקבל אותן כמו שהן.

1. טרנספורמציה : האמונה אני אמא לא מספיק טובה התחילה ב 9 ירדה ל 8 ל 6 ל5 ואז ל 3.

הכעס ירד מ 9 ל 5 ל 0 , האמונה "אני אמא שעושה את המקסימום" עלתה מ0 ל 3 ל 5 ל 9.

1. מאוד התחברתי לאפשרויות לשיח ויכולת של המטופלים להתבטא אני חושבת ששאלתי שאלות טובות ובזמן הנכון. הרגשתי שאנלוגיה / מטאפורה הייתה מאוד עוזרת לה לראות את הדברים מהצד ולא הצלחתי לחשוב על משהו מפאת לחץ של זמן ל תרגול וגם שאין לי כ"כ מה לספר... לכן בחרתי לשאול אותה מה היא הייתה אומרת אם חברה הייתה שואלת אותה אך בתחושה שלי אנלוגיה הייתה עוד יותר מועילה בטיפול.