14/10/20

דו"ח מס' 9:

מטופלת חדשה ט.ל. בת 30, נשואה + 1. כרגע בהריון שני , שבוע 36.

הגיעה אלי כדי להבין מה מפחיד אותה ומונע ממנה להחליט איך היא רוצה ללדת .

לידה ראשונה ילדה בניתוח קיסרי בשל מצג עכוז של העוברית ופגם אנטומי ברחם שלה( רחם בידלפי).

הפעם העוברית במצג ראש והיא רוצה ללדת לידה פיזיולוגית למרות המלצות סוטרות מאנשי מקצוע. חלק ממליצים על ניתוח קיסרי וחלק טוענים שיכולה ללדת באופן נרתיקי ללא סיבוכים.

היא נראתה קצת חיוורת. כפות ידיים מכווצות ושיחקה איתן כל הזמן ( שפשפה, פתחה וסגרה, העיניים מדי פעם נראו " רטובות", נשימה שטחית.

היא מבקשת ,במילותיה , עזרה ע"מ להחליט מה בטוח יותר בשבילה ובשביל העוברית. היא מבקשת להחזיר את השליטה על גופתה ולהחליט מעמדת ידע וכוח. היא יודעת מה זה ניתוח קיסרי מחד,ומגדירה לידה נרתיקית כ"חור שחור ענק" ( מטפורה שמתארת גם חוסר ידע, פחד מחוסר שליטה, ובצורה פלסטית ספק בתפקוד האגן הנשי שלה בזמן הלידה.)מאידך.

זיהיתי אצלה מנגנון השרדות שולט של FIGHT. היא ממוקדת מטרה ואוספת ידע, מידע, חוויות מחזקות ע"מ להצליח במשימתה.

אמונות ליבה: "ידע ושליטה זה כוח". ככל שתדע יותר, יהיה לה קל יותר להחליט, ותוכל להיות בשליטה מוחלטת.

מפחיד אותה , בעיקר, חוסר השליטה.

פעלתי ע"פ הפרוטוקול הבסיסי בEMDR

לאחר הסכמתה, התמקדנו ב" חוסר השליטה" .ביקשתי ממנה לנסח משפט או מחשבה שמופיעה במצב שהיא חשה חוסר שליטה. " כשאני לא בשליטה אני חלשה, אני בסכנה."

איפה זה מתבטא בגוף? באזור הבטן, זה כואב, זה לחוץ.

מתי פעם ראשונה שאת זוכרת חשת תחושה של חוסר שליטה?

ציינה אירוע מהילדות המוקדמת. חזרנו לאירוע, לתחושות בגוף ובנפש.

האם מצבים אלה קיימים בהווה? מעט

איך היית רוצה להתמודד עם מצב זה בעתיד? להגיע מוכנה, לדעת, להיות מודעת לאפשרויות. למנוע מצב של הפתעות.

הסברתי לה את התהליך הבא והיא בחרה להתמקד בפחד ( בחור השחור הענק), שגורם לה לא לדעת מה להחליט לגבי צורת הלידה.

סיכמנו על משאב.

מ1-10 : אמרה 20, הרגש מוכר מאוד, זכור לה מגיל ילדות צעיר, צלול מאוד.

היתה רוצה להאמין שיש אגם כחול וצלול במקום ללא סכנה ובטוח. האמונה 10.

השתמשתי בגירוי בילטראלי עיניים. סיכמנו שהמקסימום הוא 10 . פעמיים נשאר ב10 ואז התחיל לרדת , 9, 6, 5. שם עצרנו.

כאשר סיימנו, הישיבה שלה היתה נינוחה יותר. הלחיים ורודות יותר, חיוך עדין. כפות ידיים פתוחות.

סיימנו בדימיון מודרך קצר ( 10 דקות). השתמשתי במטפורה : מעיין נובע, אדוות עדינות, התרחבות וגמישות ( קשור ללידה נרתיקית).

זו היתה פגישה מתוכננת אך יחד עם זאת הרגשתי זרימה ממני עם מה שהיא הביאה לחדר.

דיברתי מעט, הקפדתי על רפור והרגשתי מאוד בטוחה בדרך שהובלתי אותה דרכה.