**רות בן שמעון- פגישה 1 – ע'**

הגיעה אלי לאימון רגשי, ערכתי לה איבחון בשיטת "התדר", אובחנה המהות והקוד הרגשי שלה. היתה למידה שלהם וחיבור לחוויות והתנהגויות מאפיינות שלה.

בניסיון לבדוק מטרה היתה מבולבלת וכל פעם שינתה, אמרה שגם הדברים בזוגיות וגם עם עצמה קשים לה ולא יודעת במה לבחור.

היתה מוצפת רגשית והרעיון להחליט היה קשה לה, הוחלט לקבוע זאת אחרי האיבחון והשטיפה, שתוכל להיות בבהירות גדולה יותר עם עצמה.

מה העלה המטופל?

היא מרגישה שהחיים שלה תקועים, זוגיות בקשיים, המון תסכול וקושי, חוסר אנרגיה.

גדלה במושב, משפחה של 10 ילדים, היא הכי קטנה, לאימה לא היתה סבלנות אליה למרות שנביעה אליה אהבה, אבל היא טרודה בגידול עוד 6 אחים ו-4 אחיות. האח הצעיר, גדול ממנה ב-10 שנים והוא היה נרקומן וזה יצר קושי ומתחים בבית. זכורים לה הרבה פחדים שקשורים בילדות על רקע זה.

אביה נפטר בהיותה בת 27, שנה לאחר מכן, האחות הגדולה ממנה ושהיתה הכי קשורה אליה נפטרה מסרטן, ועוד שנה אחר כך נפטרה אימה. ולדבריה, "הרגשתי שננטשתי, הייתי אבודה, מנותקת, הרגשת לבד חזקה, שאני פגיעה".

כמו כן, הלידה של הבן הבכור היתה טראומטית עבורה, כי היו קרעים, נוצרה חבלה באיזור המיני שלא איפשר מגע מיני כ-3 שנים. היא טופלה וזה היה קשה, כואב וטראומטי עבורה. כיום המצב מבחינה פיזית בהיקשר זה תקין.

מה חי ונוכח בחדר?

בבחינת מחשבות הליבה עלו המחשבות הבאות:

3 אירועי המוות התכופים – "ננטשתי",

כילדה, ההורים היו טרודים עם הבן שנטל סמים והאב בשלב מסויים פשט רגל והיה עצבני-

תחושה שלא רואים אותי, אני לבד ואני לא יכולה לסמוך על אחרים. האחים היו גדולים ועסוקים בענייניהם וההורים טרודים- כך שהיא לא מצאה את עצמה בין בני המשפחה, למעט האחות שנפטרה.

הקושי בעקבות הלידה - תחושה של אני לא שווה, אני לא להיות האישה של בעלי במיטה.

תחושה זו מוכרת לה מהילדות, בביה"ס היסודי היא לא הייתה תלמידה טובה ותחושת האני לא שווה ליוותה אותה. ולמרות ששיפרה את מצבה בהמשך וסיימה לימודים ברמה טובה ואף המשיכה לסמינר- התחושה עדיין מקננת בה.

בעבודה, במסגרת חדר המורים- לא משמיעה את קולה, מעדיפה לשתוק, לא מעיזה,

 "אני עדיין לא יודעת להיות אני, לא יודעת את הדרך."

עלו גם היבטים פיזיים, "כשאני במתח או עצבים – כואב לי בבית החזה ויש לי קושי בנשימה,

מתקשה מאוד בנשימות עמוקות, סובלת ממיגרנות וכאבי בטן לקראת מחזור, יש פחד ממחלת לב, כי האחות הגדולה סובלת מכך.

מה זיהיתם?

מחשבות סגורות, תחושת לבד, לא רואים אותי, אני לא שווה.

זיהיתי גם בעיות פיזיות שנוצרו על רקע זה.

הצעתי לה למפגש הבא שטיפה אנרגטית, להזרמת האנרגיה בגוף, ותרגילים לשיפור הנשימה.

באיזה כלי השתמשתם?

בהתחלה ותוך כדי שסיפרה, נשימות וקרקוע ע"י לחיצת הברכיים, בסיום המפגש התחברות לשקט ולרגע ולעצמה בשילוב השיר של ריקי גל "היי שקטה".

("היי שקטה כאילו אין בך דופי, כאילו האביב נותן לך מתנה...")

מה קרה בעקבות הטיפול?

הרגישה הקלה, שמחה שהגיעה, התיקווה החליפה את הייאוש, מבינה שחסרים לה כלים ושעליה להכיר את עצמה יותר ולהתחבר ליכולות שלה,

הביתה: להסתכל על ה-"יש" בחייה,

דף גלגל הקוד הרגשי בשיטת "התדר".

(שתשים לב למקומות/ מצבים ולהתנהלותה בהם, האם מביאה/ לא מביאה את עצמה לידי ביטוי? מה מאפשר זאת/ לא מאפשר זאת?).

לאחר קבלת הסבר על השטיפה האנרגטית, היא הביעה את רצונה לכך במפגש הבא.

סוף