**רות בן שמעון- פגישה 2 – ע'**

מה העלה המטופל?

אני יודעת שאני שווה, חשבתי על "יש" ובדקתי עם עצמי, אני דווקא יש לי המון הערכה למה שהשגתי בתנאים שבהם גדלתי, אני גאה בעצמי ואני רוצה להרגיש את זה ושיהיה אצלי יציב, ולא כל אחד יוכל להזיז אותי מזה.

במשימת "הקוד הרגשי" גיליתי שאני לא מביאה את עצמי כמעט בשום מקום או מצב, למעט מול האחייניות (הבנות של האחות שנפטרה)- מולן אני חזקה, יודעת, מובילה , קשובה ומכילה, אולי כי אני יודעת שאני חייבת להיות חזקה בשבילן, והן סומכות עלי ואוהבות אותי, מול בעלי זה מתנדנד, כי אם הוא יודע להעריך, אז זה נותן לי המון כוח אבל כשלא מעריך- אני נשברת, נעלבת וכואבת, וזה מאוד קשה לי להכיל את היחס הזה שלו כלפי.

באיזה כלי השתמשתם?

כמתוכנן, ביצעתי את השטיפה האנרגטית. בשטיפה עלה המון כאב,עצב ותחושת הבדידות והננטשות היתה מאוד חזקה, עלה חוסר אונים בעיקר מול הבעל, שתיקה מבחוץ וזועקת מבפנים, אבל לא רואים אותי, מתעלמים כאילו אני לא קיימת- עלה גם בהקשר של העבודה ושוב עם הבעל.

בתמונת עתיד מספקת היא רואה את עצמה שטוב לה כי היא מרגישה נחת מהילדים, "אני מקבלת את עצמי, מגיע לי, אני שווה."

כמו כן היתה עבודה על פתיחת הזרימה באיזור הריאות והלב והגברת עומק הנשימה שהיה רדוד מאוד.

מה קרה בעקבות הטיפול?

היא יצאה בתחושת הקלה ברמה הפיזית, הנשימה השתפרה, חזרה מספר פעמים על ההבנה "אני שווה", אמרה שעכשיו מרגישה את זה יותר, יש לי קול, יש לי מה להגיד ואני רוצה להשמיע אותו.

סיפרה שבעוד יומיים תתקיים ישיבת מורים, והיא לא מדברת בישיבות ולא מביעה עמדה על הדברים שבנושא הישיבה, והחליטה שהפעם אם יהיה לה משהו לומר, היא תגיד אפילו אם זה יהיה לה קשה.

הביתה:

* תרגילי נשימות לשיפור עומק הנשימה. הקשבה לגוף ולשחרר התכווצויות שמזהה.
* לבדוק את המקומות שבהם מוכנה להשמיע את קלה ולעשות זאת- להתבונן איך זה הרגיש לה? מה איפשר לה זאת?

סוף