**עבודה מס' 6+7 / אילנית ויניצר**

**זיהוי אמונות ליבה ושאלון סוקרטי + חשיפה בדמיון**

א, מנהל פיתוח, בן 34, נשוי ואב ל 2 ילדים

א' הגיע אלי כשברקע כאבי בטן כרוניים + התקפי חרדה המתבטאים בתחושת חנק בגרון.

התחלתי עם א' תהליך אימוני לפני מס' מפגשים. במפגשים אלה, הוא תיאר שהוא סובל מכאבי בטן, דיאגנוזה רפואית "מעי רגיז" [הוא טוען שכל מה שהרפואה לא יודעת לזהות בכאבי בטן הם מכניסים תחת כותרת "מעי רגיז"]. לפני שהגיע אלי ניסה מס' שיטות טיפול כגון דיקור, הומאופתיה, הילארית ועוד. מספר שאמו מאוד חרדתית. [סובלת מכאבי בטן, חולשה, כאבי גב].

במפגשים בלטה מאוד חשיבה מראש, והתקשה לבטא רגש. א' סובל מדימוי עצמי נמוך, כשעבדנו על העצמה והוקרה לנכסים טבעיים שלו, הוא התנגד להכיר בנכסיו [עוצמות / תשוקות / משאבים פנימיים] ונע בחוסר נוחות. מפגשים ראשונים עבדנו על דברים אחרים פחות קשים, ובכל פגישה הוא הזכיר את הסיפור הטראומתי שלו, הייתי קשובה אך התמקדתי בנושאים אחרים.

בשלב הבא **זיהוי אמונות ליבה ושאלון סוקרטי:**

1. אירוע שמעלה רגש – בגיל 4 הוא היה אצל סבתא שלו, כאבה לו הבטן, הוא הקיא, ומאז כואבת לו הבטן.

2. אחרי חזרה של כמה פעמים - מה זה אומר עליו אמר: "אני דפוק" . אין שום הסבר הגיוני לזה שתכאב לי הבטן או שאהיה בחרדה, ובכל זאת זה קורה.

3. אירועים נוספים שמדגימים את אמונת הליבה:

א) רצה לעשות ערב נעים לו ולאשתו, ישבו במסעדה, הוא הזמין פיצה. אמר שעד שהוא התחיל לאכול את הפיצה אשתו סיימה את הארוחה שלה. הבטן שלו כאבה, הוא סבל מאוד, והתעצבן על עצמי שהוא לחץ עליה לצאת מהבית, והבטן הורסת לו את הערב. **את הפיצה הוא לקח הבייתה, ושם אכל ללא שום כאבים.**

ב) בבית הכנסת השכונתי שבו הוא מתפלל, הוא קיבל התקף חרדה, תחושת מחנק, ועבר לשבת ליד הכניסה.

ג) בעבודה הוא אוכל אותה ארוחה, סלט עם עוף, ואוכל מנה קטנה וגם זה לפעמים עושה לו כאבים. **בבית הוא אוכל 2 מנות של פסטה בלי בעיה.**

4. "אני דפוק" בין 1-10 בחר 9

5. מה יש ב 1? אני אוכל משהו.

6. שאלות טרנספורמציה:

א) מה אני עושה שמישהו שהוא דפוק לעולם לא יעשה? ענה אמא שלי ואחותי לא מתפקדות בכלל. אני עובד.

ב) מה אני לעולם לא אעשה שמישהו שהוא דפוק יעשה? דפוק יאבד אחריות. אני כל הזמן מחפש פתרון לבעיה שלי.

7. כמה אתה מאמין עכשיו בין 1-10 שאתה דפוק? ענה 8.

אני מאוד אוהבת את התרגיל הזה ומשתמשת בו, ולרוב הוא מקל באופן משמעותי.

אני מרגישה שהפעם לא הייתה הקלה משמעותית. כשיעורי בית ביקשתי ממנו לעשות מעקב, אילו אירועים קורים במציאות העכשווית שמייד מתלווה להם כאב בטן.

מכאן שבחרתי להשתמש ב**חשיפה בדמיון**.:

בשלב הראשון, במפגשים הראשונים עשיתי את איסוף המידע הוא חזר על סיפור דומה מס' פעמים ונתן את הרושם שאין לו בעיה לדבר על האירוע בכלל. הוא נשאר רגוע כשהוא סיפר על כך, נשימות שטוחות, ונצמד לעובדות בסיפור.

בשלב השני עשיתי את **החשיפה הממושכת**. הוא חזר שוב ושוב על הסיפור, אך הפעם ראיתי שכל פעם הוא נזכר בעוד פרט. להלן סיפור האירוע המלא יותר:

"אני בן 4, ואני אצל סבא וסבתא שלי, אני יושב במטבח ושותה שוקו בטעם בננה, הכוס בצבע כחול, אני חושב שאחי הגדול גם איתי אצל סבתא, אבל הוא לא איתי במטבח. אחרי כמה זמן, מתחילה לכאוב לי הבטן. אני מספר את זה לסבתא, סבתא מעלה אותי לחדר אורחים בקומה השניה שבבית. אנחנו עולים למעלה, היא מסדרת את המיטה, משכיבה אותי לישון, ויורדת למטה. הבטן כואבת לי ואני לא מבין למה אני לבד, ולמה בגלל כאב הבטן אני צריך לישון. הכאב מתחזק, אני מחליט לרדת למטה אליהם. כשאני מגיע למדרגות העץ שבבית אני מקיא על המדרגות. אני מופתע, אף פעם לא הקאתי. לא הבנתי מה זה. הבית של סבתא מאוד נקי. סבא וסבתא יושבים מול הטלויזיה בסלון. סבתא באה אליה ונותנת לי טפיחת חיבה. השלב הבא שאני זוכר זה שאמא ואבא באו לאסוף אותי. נדמה לי שמישהו מתקשר. מישהו כועס, אולי זו אמא על סבתא. אני לא בטוח. ואז אני נוסע עם אמא ואבא ברכב, אני יושב על הברכיים של אמא".

בעקבות האירוע, הוא מספר שהיה לו פחד לבוא שוב אל ביתם של סבא וסבתא. אחרי תקופה הוא התגבר על זה.

כמו כן, עלתה לו המחשבה שאולי אמו חלתה לאחר הטראומה הזו.

יש לציין שא' נמנע מלאכול ארוחות כבדות מחוץ לבית, ולמרות החרדות שלו הוא עושה את מה שמוטל עליו [כמו הליכה לבית הכנסת]. חשוב לציין שהחרדות נעלמות אחרי ואפילו תוך כדי האירוע המעורר החדש. לעיתים נעזר בכדור הומאופתי שיסייע לו להרגיש טוב יותר.

מהמעקב שהוא עשה, ראיתי את הדפוס הבא:

יש משהו שקורה שמעורר רגש -----> שיוצר דריכות ------> שיוצר כאב בטן או תחושת חנק -------> שמוביל ל"תסכול" ולשאלה "מה עובר עלי?!" ואז לאמונה "אני דפוק".

לדוגמא, אם הוא עומד בתור במסעדה, הוא כבר מתחיל להרגיש את כאב הבטן, ואז הוא חושב שאין סיבה שתכאב לו הבטן, מגיע לאמונה אני דפוק וכועס על עצמו. אולי מתאים כאן לעוררות יתר.

באחד מהסשנים, כששאלתי אותו אם הוא משתף מישהו בעבודה על כאבי הבטן, הוא אמר שלא, מבירור שעשיתי, הוא ענה שהוא מתבייש בזה.

מכאן, הבנתי שאשמה [אני דפוק] ובושה מלווים אותו בהתמודדות היומיומית.

להמשך, אני רוצה לעבוד איתו:

* על ההבדלים בין אשמה לבושה.
* ריפוי עצמי
* חדר הקולנוע

התלבטויות:

* מצד אחד יש דברים שגורמים לו לכאבי הבטן, מצד שני הוא מתמודד איתם, מתפקד, האם זה נכון לעשות טבלת הימנעויות?

תודה,

אילנית