**פגישה מס 2 – אסף**

אסף הגיע לפגישה השניה שלנו בלי להכין את שיעורי הבית, כששאלתי אותו, הוא אמר יש לי תירוצים בלי סוף אבל דפוס הדחיינות הינו דפוס מאוד מוכר.

היות ואסף מתרגל מיינדפולנס – החלטתי לעבוד איתו בשיטת האקומי ולבדוק איתו לגבי הדחיינות – מה מקורה.

כמובן שנתתי לו הסבר פסיכוחינוכי – מקורות השיטה והטכניקה, אורגניק סלפ והטראומה – שרטוט.

משאוב – הוא מתורגל הן בנשימות והן במיינדפולנס.

הוא דבר בכעס מאוד גדול, אם הפגישה שלנו היתה צריכה להיות ביום רביעי הבא אולי הייתי מתיישב להכין את השיעורים ביום שלישי בחצות.

אמרתי לו " הרבה כעס בתוכך, אה?

הזמנתי אותו להכנס למיינדפולנס, האטנו את הקצב, בוא תראה מה עולה בהקשר זה של הכעס על הדחיינות. כיוונתי אותו לשקוע ולחוות את כל מה שעולה לו בהקשר זה כאשר עקבתי אחרי הקטגוריות של החוויה הפנימית: תחושות גוף ? היכן בגוף? מה הוא מרגיש? עד כמה מוכר? אילו קולות ומחשבות?

אסף מרגיש את העצב באזור הכתפיים בעקר, זו תחושה מאוד מוכרת לו – כל דבר הן בלמודים והן בצבא ובעבודות מזדמנות לאחר הצבא הוא תמיד דוחה ברגעים הראשונים זה נותן לו תחושה של חופש אבל יחד עם תחושות החופש הוא מרגיש תחושה של לחץ חזק בראש.

הנחיתי אותו להיות סקרן לגבי החוויה של העצב שהרגיש בבית החזה, ישנה תחושה של פספוס שאותה מרגיש בבית החזה, ושוב עלה הצער והעצב, ותחושה שדמעות עוד רגע זולגות לו מהעייניים. עוד השרייה והנחייה להיות עם העצב מה עוד עולה ואז הוא אמר" אני לא מספיק טוב" .

אמירה חוקרת – ניסוי של חוויה חסרה – אמרתי לו אני הולכת להגיד משהו חיובי ומבקשת ממנו לקחת נשימה ולהכנס פנימה ותראה ותחוש כל מה שעולה כאשר אני אומרת : "אתה מספיק טוב"

אסף אמר שהוא חש זרמים בכל הגוף תחושה של התרוממות רוח בעקר באזור הזרועות והידיים, אני מרגיש שאני יכול לעשות כל דבר, אני מרגיש שאני יכול להצליח בכל דבר שאעשה.

מה האמונה שלך על העולם – שהכל אפשרי, ולגבי עצמך – אני מרגיש שאני יודע שאני יכול להצליח.

שאלתי אותו – אם יש עוד משהו שהוא צריך בשביל לסיים כאן?

וכאן סיימנו את הסשן.

מאוד נהניתי משיתוף הפעולה ותחושת ההדהוד והאחדות