**אסתר פגישה מס 5**

אסתר הגיעה היום עם מצב רוח פחות טוב, היא ספרה שהיא מתעוררת בלילה עם אותן תמונות של אמה החורגת שעומדת ליד הכיור הומה הכלים והיא אסתר נכנסת הביתה מבית הספר ועוד לפני שהיא מניחה את התיק אמה החורגת נותנת לה הוראות לעזור – לשטוף ולנקות את המטבח.

אביה יושב ומאפשר לאם החורגת לתת את ההוראות מבלי להעיר מילה.

ראשית, נתתי הסבר פסיכו חינוכי על תהליך הפרוטוקול לטראומה NLP – עפ"י סטיב אנדראס, על קידוד זכרונות.

דברנו גם על האפשרות ששיחות הטלפון של אחיה ליצור קשר הם מהווים סוג של טריגר כמו כן פסח בפתח שגם ההכנות לחג – הם חלק מציף והן העובדה שאנחנו בתהליך עמוק של שחרור דפוסים מהעבר – מעלה ומציף זכרונות קשים.

השלב הראשון היה משאוב – אסתר יודעת היטב לתרגל נשימות עמוקות וכן קרקוע בעזרתי.

הנחייתי אותה בתרגיל בית הקולנוע – בחרנו סרט בעל 3 סצנות, לפני – ארוע – וצליחת האירוע.

הקרנת הסרט – כאשר היא במרכז האולם.

הקרנת הסרט בשחור לבן – עמדה 3 – כאשר הסרט בשחור לבן ובסוף שלג לבן.

הקרנת הסרט גוף ראשון – הקרנה אחורנית.

התרגיל עבד ממש מצוין – אם בתחילת התהליך רמת המצוקה כפי שאסתר חוותה אותה היה 100

לאחר תרגול של 10 פעמים רמת החרדה והמצוקה ירדה ל-50.

כאשר אסתר ציינה שהתמונה הראשונה – ממש מטושטשת ופשוט דהתה. ואינה מפעילה אותה באותה הרמה.

לגבי המפגש הבא – אם עדיין תהיה השפעה ועדיין יחזרו החלומות – נתרגל – גם סוויש ואולי גם EMDR.