**דוח קורס: iemt emdr מס: 2 מטופל: שלומי**

שלומי ואני נפגשנו לאחר שבועיים עקב נסיעה שלו לחול. שיתף בחוויותץ מהטיול

בעצם זה היה טיול שחיכה לו שנים , היה בחול לפני 20 שנה.

היה מלא בהתלהבות, שאלתי אותו על טיולים, מימה יותר נהנה ועוד...

ומה זוכר מהטיול מלפני 20 שנה ככיף? ענה שבטיול הזה היה עם חברים

ועשה מה בזין שלו...

בטיול ההוא היתי עם המשפחה ואמא התחרפנה ובקושי יצאנו לבלות,

אחיות שלי רבו עם אבא בגלל אמא וחזרנו הביתה עצובים.

שאלתי מה זה אומר אמא התחרפנה?

ענה שאמא לא הייתה אישה בריאה בנפשה,

אמא בחיים? ענה שלא לפני שנתיים נפטרה.

סיפר שאהב את אמא אבל היא הייתה מאוד קשה.

ביקשתי שיסביר וענה שקשה לו, מקום כואב, כולם עזבו אותי ,

שאלתי מי עזב אותך? ענה כולם

עיזבי לא תביני זה מורכב, תכלס גם היא כבר מתה , מה זה משנה.

עניתי שזה שאמא מתה לא אומר שעדין הכאב או תחושה נעלמו איתה.

עברתי ל emdr מאחר וכן החל לשתף מעט.

וביקשתי למשאב אותו בתיפוף על ברכיו עם יסכים , התנסינו והסכים.

ספר לי קצת על האירוע שקרה בגיל 10 בטיול?

שלומי ענה שדובר על הטיול לחול חודשים ונורא התלהב , כאשר בפועל התבאס

ארגנו מזוודות, עליתי על המטוס והתרגשתי מאוד, לאחר הנחיתה נסענו למלון

וקפצתי על המיטה התארגנו לשנת לילה.

למחרת הלכנו לטייל בדיסנילנד וכל הטיול אבא ואמא רבו, האחיות שלי כעסו על אבא

שהביא את אמא, ואני נשארתי עצוב בצד, כולם רק צעקו.

חזרנו למלון ושוב למחרת אותו דבר , במשך 5 ימים ככה היה כל הטיול.

כשחזרנו הביתה אני זוכר שאמא לא הייתה בבית , לא זוכר איפה הלכה.

ונשארנו רק אבא והאחיות ואני אבל זה היה קשה, אבא עבד וכולנו התחלנו לעשות

דברים בבית , חיפשתי כל הזמן ללכת לדודה כמה בתים ליד ואחיות שלי סירבו.

ביקשתי שיבחר תמונה לחלק הקשה ביותר – ענה ים שחור שאסור להיכנס.

הרגשות ותחושות שמתלוות עצב, בדידות, חוסר אונים, ומורגשות בלב, בבטן.

המילים שמייצגות את האמונה השלילית שלי – אכזבה מהטיול.

היתי רוצה להאמין שהטיול היה מהנה.

בגיל 8 הבאתי תעודה פחות מוצלחת הביתה והתאכזבתי מאוד.

יש מלא אירועים שאני מאכזב אך מעדיף לא להיכנס לשם.

מי עוד , מה עוד מעלה בך את התחושת אכזבה?

אבא, אחיות שלי, **אני מעצמי**- הטבעות זהות., כשאני לא מצליח משהו אני מתאכזב.

מה האמונה החיובית שאתה מאמין על עצמך? ענה שאני אוהב לתת עזרה לאנשים

שאני אוהב.

היתי רוצה להתמודד עם מצבים כאלו וארגיש הצלחה ולא כישלון.

ביקשתי שיחזיק בסיטואציה שמציקה לו עכשיו, שיתמקד בתכונה שיכולה לעזור לו, שיזכר

בזכרון עם חוויה שהתכונה עזרה, שיתמקד בתמונה החיובית של הזכרון ושיתאר לי מה עולה. VAKOG

ביקשתי שיזכר בזכרון שהרגיש טוב עם עצמו, מה הדבר הראשון שעלה, ענה עברתי טסט

ראשון והתלהבתי מאוד.

ביקשתי שיזכר שוב בזכרון עם תשומת לב מה שומע, מרגיש רואה וכו,,,

ענה אני שומע מוזיקת רקע של המכונות בדיסנילנד, רואה את אבא צועק על אמא,

ואחיות שלי צועקות על אבא, לא מריח ולא טועם, מרגיש לבד עצוב, רוצה ללכת הביתה

למיטה שלי . ביקשתי שינשום כמה נשימות וספרתי עד 4.

עשיתי כמה סטים של גירוי ביטראלי ושיישאר בזכרון ,

הרגשות שעלו לו כעס, וטעם מר בפה כי בכה ,

המשכנו עוד כמה סטים של גירוי ביטראלי , באמצע עלה לו דמעות והתפרץ בבכי

ואמר אני רוצה הביתה, הבנתיח שהזכרון של הילד קיים בחדר הצעתי לו יד ושנלך ביחד,

הוא נתן לי יד אחזתי בו ואמרתי לו אנחנו הולכים ביחד , לאט לאט הוא חזר לכאן ועכשיו,

עשינו נשימות , ושוב ביקשתי שיאחז במשאב חיובי מכל מה ששוחחנו היום ואמר

שלוקח את ההצלחה של הטסט. ביקשתי שייעשה תיפוף על הברכיים ורגלים על הקרקע

והוא ביצע 2 סטים והרגיש יותר שליוו.הסברתי שאלה כלים שתמיד נגישים עבורו

בכל היום ושייעזר בהם.