דו"ח 6 – מיכל שם בדוי

1. הבעיה שעליה דיברנו השבוע היא תחושת הכעס סביב הפרידה מהאקס האחרון ותחושת הזהות "בן זוג" וחיזוק האופטימיות בנושא הזוגיות. החלטתי לעבוד על האירוע של הפרידה ובפגישה הבאה נעבוד על הזהות "בן זוג".
2. זיהיתי אצל המטופלת דפוס כרוני של "איש הבערך" ולכן מיקדתי אותה בתשובות. בנוסף היא התלוננה על דופק מהיר וחיזוק עוצמת הרגש כלומר התחילה להיכנס לשלב הראשון של שלבי ההצפה ואמרתי לה בסדר זה חלק מהתהליך והמשכתי והיא לא התלוננה שוב.
3. עשיתי למטופלת את התהליך האיטנגרטיבי של EMDR ו IEMT ובו עבדנו על הארוע של הפרידה שהשפיעה עליה בצורה קיצונית ובכל פעם שמספרת על האירוע המטופלת פורצת בבכי. הבנתי שחשוב כרגע להנמיך את עוצמת הרגש ולכן התחלתי לעבוד על העצב וכאן התהליך הגביר את התחושה שהבנתי לפי ההסבר שלה שהכעס אפילו יותר חזק מהעצב ולכן עברנו לעבוד על הכעס, גם פה התהליך העצים את התחושות עשיתי תנועות של IEMT אך הפעם שילבתי את השמיניות של הזהויות וזה עזר לך למפחית את הכעס אחרי שהכעס הופחת עברנו לטפל בעצב ורק אח"כ התחלנו לעבוד על האירוע לפי הפרוטוקול הבסיסי של EMDR. לבסוף האירוע התרחק מאוד ונהיה מטושטש אבל הרגש סביב האירוע ירד ממש מעט.
4. העוצמה של תהליך IEMT שמתקשר לעצב היה 10 ונשאר 10, עברנו לכעס מ 10 לא ירד כמה פעמים עד ששילבתי את השמיניות ואז התחיל לרדת ממש לאט ל 9 ומשם ל 8 ומשם ל 6. ואז עברנו לתהליך ב EMDR עם 8 השאלות ושם האירוע ירד מ 10 ל 8 ומ 8 ל 5 ומ 5 ל 4.
5. אני מרגישה שלא עשיתי לה טוב מספיק את התהליך האינטגרטיבי, כלומר ארוע אחד הציף כ"כ הרבה עבודה, גם רגשות שליליים, גם האירוע עצמו וגם העבודה על הזהויות שנבעה מהאירוע. הרגשתי שיש כ"כ הרבה על מה לעבוד ופשוט הלכתי לפי הרגש אבל לא הייתי בטוחה שהתחלתי מהדבר הנכון. אולי הייתי צריכה לעבוד קודם כל הזהות???