פגישת הכרות דניאלה – פגישה מס 1

דניאלה – נשואה בת 28 בת להורים גרושים עולים חדשים מרוסיה, הורייה התגרשו כאשר היתה בת 4 – גירושין מאוד מכוערים, אמה התחתנה שנית יש לה אחות מצד אמה בת 16 ואח בן 7.

את מירב ילדותה העבירה בבית אמה, בשכונה יחסית יוקרתית, כאשר מצבם הכלכלי היה בכי רע כך שישנן זכרונות מאוד קשים מהתקופה הראשונית לאחר הגירושין.

לאחר נישואי אמה הקשר שלה עם אמה היה גרוע – היא נזרקה מהבית מספר רב של פעמים, ונוצר נתק בקשר עם אמה למספר שנים עד ערב החתונה שלה.

בתקופת הנתק התגוררה עם אביה בלוס אנג'לס – אבל גם שם לא הרגישה שייכת, אבא גם כן לא היה "אבא" אדם קר שלא מביע חום ואהבה.

את תקופת השרות הצבאי – העבירה כחיילת בודדה.

דניאלה לומדת בשנקר - עיצוב ממשקים לאתרים ולאפליקציות ועובדת בביטוח ישיר כאחראית צוות בתחום העיצוב.

דניאלה הגיעה לתהליך בעקבות קשיים שהיא חווה בזוגיות, הם נשואים מאוגוסט האחרון, ישנם הרבה מאוד ריבים והרבה מאוד כעסים ומועקה.

המטרות שלה מהתהליך:

1. שליטה עצמית – פחות התפרצויות.
2. התקפי חרדה – מידי פעם חווה התקפים – היתה רוצה להפחיתם.
3. קשה לה להירדם בלילות
4. תחושת מועקה מאוד קשה.

דניאלה בעלת התקשרות לא מאורגנת – ישנם סממנים הן של דפוס נמנע והן מהדפוס האמביוולנטי.

מנגנון ההגנה ההישרדותי – בשלב הזה של התהליך נראה לי F – מתעלף (מתנתק) שקטה, ביישנית – קשה לה לסמוך על הזולת וחווה עולם מסוכן.

נתתי לה הסבר פסיכוחינוכי לגבי התהליך – כמו כן הסברתי על אקומי ועל שיטת העבודה.

היא יצאה עם הרגשה מאוד טובה שספרה את כל סיפור חייה, שאפשרתי לה וינטלציה של הרגשות הקשים.

כמו כן אני חושבת שהרבה מאוד כלים כמו EMDR, IEMT, אקומי ו-NLP – יוכלו לקחת חלק מהתהליך.