**דוח מספר 6 – נטע כהן (טיפול בקליניקה – מטופלת א')**

דוח המשך לדוח מספר 2

1. מטופלת בת 47, נשואה עם ילדים, נמצאת ברומן סודי עם גבר בן 60

מרגישה מאוד מבולבלת כי:

* מצד אחד הזוגיות שלה בבית כבויה, הרבה שתיקות בקשר (של שבועות), תחושת מתח ותקשורת פוגעת. טוענת שבעלה על הספקטרום (לא מאובחן אבל לה זה ברור)
* מצד שני חשוב לה לשמור על התא המשפחתי עבור הילדים, כמו כן יש לה חמלה כלפי בעלה והיא חוששת שאם תעלה אפשרות לגירושים בעלה יישבר וינקוט במהלכים קשים (דכאון, התאבדות) ובנוסף, היא חוששת להיות לבד (דימוי עצמי נמוך ותחושת תלות).
* מצד שלישי יש לה רומן כבר מספר שנים, ששומר עליה חיונית ומסופקת והיא חיה חיים כפולים.
1. הגיעה לטיפול כדי לקבל החלטה בנושא הזוגיות – **מה לעשות בתחום הזוגיות** (עם הבעל ועם המאהב).
2. חזרתי על חלק משאלון "**תוצאה מעצימה"** כדי לשקף לה את הבלבול שאיני מבינה מה היא רוצה להשיג.
3. אחרי מספר שאלות היא הגיעה להבנה שהדבר שהיא רוצה להשיג הוא "להיות נאמנה לעצמי ולהתגבר על הפחדים – לאהוב את עצמי יותר"
4. ביררתי מה המשמעות של "להיות נאמנה לעצמי ולאהוב את עצמי" – "לבחור בדרך שנכונה עבורי, אני יודעת שבעלי לא טוב לי ושכרגע אני מסכנת את עצמי, אני רוצה לעשות מה שבא לי מבלי לחשבן ולהתחשב כל הזמן ולא לתלות את האושר שלי באחרים"
5. ביררתי על אילו פחדים עליה להתגבר – טענה שהיא מפחדת מהתגובה של בעלה אם היא תעלה את עניין הפרידה (מפחדת שהוא יתאבד, או שיתייחס אליה בצורה משפילה/פוגענית) וכן היא מפחדת לאבד את הרווחה הכלכלית שיש לה היום (בזכות השכר הגבוה של הבעל) וגם קיים חשש לפרק תא משפחתי מבחינת הילדים (ארוחות, מפגשים).
6. דיברנו על **הנושא האקולוגי** – האם החלטה של גירושים היא אקולוגית לה בהיבט האישי ובהיבט הסביבה:
	1. בהיבט האישי עלה רצון למילוי הצרכים שלה לאהבה, מגע, הקשבה, לישון ליד אדם שהיא אוהבת, שיראו אותה, רצון לחיות עם אדם שאוהב חברים כמוה, שישתף פעולה עם הרצון שלה לבית פתוח ומארח וגם פחד להיות לבד ופחד מהנושא הכלכלי.
	2. בהיבט הסביבתי עלה פחד מהתגובה של בעלה וגם רחמים כלפיו, בנוסף גם מהתגובה של אחת הבנות שלה (שהיא חוששת שלא תסלח לה על עזיבת האבא ותיקח את "הצד" שלו). וכן עלה פחד שהמאהב לא מעוניין לפרק את התא המשפחתי שלו ואז היא תישאר "קירחת".
7. **עבודת חלקים** - שאלתי המון שאלות, על החלק שרוצה להשאיר מצב קיים ולגבי החלק שרוצה שינוי.
8. ראינו שבשני החלקים יש פחד ושניהם רוצים לשמור עליה מצד אחד, אך מצד שני בשניהם קיים סיכון (בחלק אחד יש סיכון שהיא תיתפס וגם סיכון שתמשיך לחיות עם גבר שאינה אוהבת ושאינו ממלא את צרכיה הבסיסיים ובחלק השני יש סיכון להיות לבד, שבעלה יקבל קשה את הבחירה ושהרווחה הכלכלית תיפגע).
9. דיברנו ארוכות על הפחד – האם הוא ממשי והאם הוא מקדם אותה.
10. הוחלט לבחון השבוע את הפחד מול הבעל עם פעולות קטנות:
	1. הטלוויזיה בחדר השינה שלהם תלויה בצורה שתופסת לה את הצוואר והיא ביקשה מבעלה לסדר והוא מתעלם.
	2. השבוע החליטה לעשות מעשה - ללכת לישון בחדר אחר שיש בו טלוויזיה בזווית נוחה ולהסביר לו שעד שהוא לא יתקן את הטלוויזיה היא לא מתכוונת לישון איתו במיטה. שזו בעצם פעולה שבאה לתת מקום לצורך שלה מבלי להתחשבן.