רקע כללי:

אסתר בת 51 נשואה+3 בנות, הבכורה נשואה, השניה עזבה את הבית לאחרונה עם בן זוגה, השלישית משרתת בצה"ל. אסתר עובדת עם בעלה בעסק עצמאי בענף המכונאות. היא מזכירה בחברה וכן עוסקת בהנהלת חשבונות בחברה.

אסתר התייתמה מאימה בגיל 5, אביה נישא שנית, האישה שגדלה אותה היתה "אם חורגת - מכשיפה" - ציטוט שלה. לאם החורגת היו 2 ילדים משלה. לאסתר בת הזקונים היו 4 אחים (בנים) בוגרים ממנה ביולוגיים משני הצדדים. לאב ולאשתו החדשה נולדה בת שהיום בת 40.

אביה של אסתר נפטר לפני 6 שנים, אסתר אינה בקשר עם אמה ועם ילדי האם.

אסתר גם אינה בקשר טוב עם אחייה הביולוגיים - כי הם מזכירים לה את תקופת ילדותה הקשה.

אמה של אסתר נפטרה ממחלת הסרטן אחרי תקופת גסיסה שעברה בבית, כאשר היתה נוכחת בתקופה הקשה הזו, בלילה שבו מצבה התדרדר שלחו אותה לישון אצל קרוב משפחה והזיכרון שלה מהבוקר למחרת היא שאחיה מספר לה שאמא מתה.

לטכס ההלוויה לקחו אותה, והיא זוכרת את העמידה שלה מול הקבר הפתוח. (חוויה קשה), היא זוכרת את עצמה הולכת הרבה מאוד פעמים לבית העלמין בגיל מבוגר יותר ומדליקה שם נרות.

את בעלה היום הכירה בתקופת הנערות, אבל אביה ואמה החורגת - לא רצו את בן הזוג לטענתם הוא אינו ראוי.

בגיוס לצהל אסתר ראתה כקרש הצלה מהבית הקשה שבו גדלה.

בכל השנים מרגישה כעס גדול כלפי אביה שלא היה שם עבורה והיה צייתן ומרצה את האם החורגת.

את התקף החרדה הראשון שלה חוותה בגיל 10 - זוכרת שלא ידעה מה מרגישה- דפיקות לב חזקות וחולשה.

ההתקף השנה - נחווה בגיל 32 - כאשר נסעה עם ביתה הבכורה לטיול בת מצווה (קבוצת אמהות ובנות) ההתרגשות מהחוויה החיובית גרמה לה להצפה רגשית - ואז חוותה ב-3 הימים האחרונים של הטיול - תחושות של חרדה קשות ואף נאלצה להסתייע בפרמדיק בעזרה ראשונה.

ב-4 שנים האחרונות - שבהן היא אם מאוד מגוננת ומאוד דואגת (אף יתר על המידה על בנותייה) מרגישה לעיתים קרובות התקפים חוזרים ונישנים.

את השיא של התחושות הקשות חוותה כאשר השיאה את ביתה הבכורה - הדאגה לאירוע והתכנונים האינסופיים שלקחה על עצמה שוב הציבו לה מראה - כמה חשובה נוכחות האם בחיי הבת ומאז חווה התקפים נוספים.

הדאגה האינסופית לבנותייה, אינם מאפשרים לה להנות בטיולים לחו"ל. בכל טיול היא חוזרת - ומרגישה רע עד כדי אשפוז בבית החולים ושולחים אותה הביתה ללא כל ממצאים.

לפני שנה רופאת המשפחה שלחה אותה לפסיכיאטר שרשם של לוסטרל - המצב מעט השתפר אבל עדיין חווה התקפים קלים. שגורמים לה להכנס למיטה למספר ימים כאשר הבת האמצעית סועדת אותה.

המלצתי לה לחזור לפסיכיאטר ולהחליף את הכדורים לכדור אחר.

הרקע הכללי - וסיפור החיים הלא פשוט שספרה לי - שהיה מלווה בהרבה מאוד בכי - הן על הילדות האבודה והן על הבגרות שגורמת לה להיות אם חרדתית שמשפיעה קשות על הבריאות הנפשית של בנותייה.

לסיכום הפגישה: אמרתי לאסתר שישנה דרך להקל על תחושותייה, יהיה עלייה לקחת אחריות ולבצע בשלב הראשון הן תרגילי נשימה שלמדתי אותה והן האזנה לסריקת גוף "מיינדפולנס" - שהם יהוו עבורנו לאורך התהליך סוג של חיזוק והעצמה.