**טלי - מפגש 1**

טלי, בת 51, בזוגיות ארוכת שנים + 3 (20, 16, 12)

אישה נאה, מראה נערי וצעיר לגילה, חייכנית.

עובדת כמתרגמת, עצמאית.

2 אחיות ואח.

בזוגיות - חברים ושותפים טובים. "תשוקה מתחת לים המלח. היו בעבר דיבורים על פוליאמוריה מצידי אבל לא התקדם כי לא רצה. הוא כמו בגיל 16. תמיד חרמן ועדיין רוצה אותי. הפער יוצר תסכול משני הצדדים. אני לא רוצה לבגוד. זה יעשה אותי חולה"

מטופלת כיום חודשיים בשיטת גרינברג ו"מאוהבת בשיטה - עושה לי פלאים. לומדת להיות ב - I AND YOU (לפי מרטין בובר)

הפעם הראשונה שחוותה התקף חרדה היה שאחרי סיום תואר ראשון ניסתה להתקבל לעבודות מזכירות אך לא התקבלה - שוב ושוב , "עד שהגעתי לראיון ובזמן כתיבת קורות החיים התחלתי לרעוד ופשוט לא הצלחתי לכתוב. קמתי והלכתי. מאז כל ראיון היה מלווה ברעידות ופחד. לאורך השנים זה בא ולך בעיקר סביב נושא כתיבה מול אנשים. תחת מבט בוחן, מבקר. **חרדת ביצוע חברתית** "לדבריה.

לפני יומיים התקשרה לקוחה עם טענות ולפני שהתחילה לדבר (ידעה שיהיו טענות בגלל מייל מקדים שקיבלה) וידעה שתהיה ביקורת התחילה לחוש חרדה - **תקיעות בגרון, רעד פנימי, דפקות לב מואצות.**

"גם עם חבריי - אני יודעת שצריכה להיות מרשימה, מצחיק. שצריכה להוכיח את עצמה למישהו אחר".

**מרגישה שקצת פוחדת מהחיים.**

לא מעוניינת לשווק את עצמה ונעזרת באנשי מקצוע חיצוניים במקומה.

**"פוחדת להביא את עצמי - מתעוררת בי אולי בושה - שטות, חוסר התאמה בהתנהגות".**

לדבריה זה קשור לבית של "פאדיחות". "הורים שלא דפקו חשבון".

"אבא מצרי גאה שצורח ליד החברים, פתיל קצר, מסתובב בתחתונים". "כשאבא היה נכנס הביתה היתה עננה שרובצת על הבית. ככה זה מרגיש עם הבכור שלי. צריך להיות בשקט, לזוז בזהירות. אבא חוזר מהעבודה עצבני - צריך להיזהר". "הוא הגיע מתרבות של שייחים, אבל אבא בחר לו אישה שלא תהיה כזו". "האמא מלכה - הבנות פחות".

"אמא פולניה, מאד נאמנה לעצמה, שיחשבו מה שהם רוצים". "מבחינת אמא כולם היו מטומטמים, לכן אין צורך להתחשב בדעתם". אמא קהת רגש, "דג קר", "טמפרמנט flat כמו אח שלי". " לא זוכרת אותה בוכה, אפילו כשאבא נפטר." היא כן היתה מחבקת ומנשקת. מאד חכמה. היתה יועצת חינוכית בבית הספר שלה. תמיד היה על מה לדבר איתה. אמא מגניבה שמקדימה את זמנה. אחלה אמא בסה"כ".

אמא היתה העוגן. היתה בינהם אהבה, הרבה הומור עם ירידות, מאוחדים בהורות, אין בלבול.

"עד גיל 8 היתה משרתת בבית שבישלה וניקתה וסידרה. עד שעברנו דירה והיא התפטרה. גם ככה שנאה אותנו. ואז ההורים קראו לנו והודיעו לנו - רק לאחיות (אחי היה בן 4, לא שזה משנה. הוא בן ולעולם לא יצטרך לעשות כלום) שמהיום אנחנו צריכות לנקות את הבית. כל יום יש מטלה וכל יום חמישי כולנו מנקות את הבית. וזה היה סיוט!!! למות!!! בית של 6 נפשות בלי מדיח, תורנות כלים זו טראומה. היום הילדים שלי לא עושים כלום בבית מהטראומה של להיות שפחה שלא רציתי להעביר להם"

"בית ספרטני שמכין לחיים"

זכרון מגיל 4 -"ישבתי על ירכיה של דודתי שמפטפטת עם חברתה. משועממת. ולא נעים לי לזוז. רגישות מאד גבוהה לסביבה ונכונות לעשות הרבה מאמץ עבור האחר". "אמא קראה לי פליזרית עד שהפכתי למפלצת". "התחלתי את גיל ההתבגרות בגיל 30"

"אני מפלצת של יעילות - מגוייסת לאנשים שמרגישה שצריכה לעשות מולם מאמץ, פחות עבור הילדים".

"הייתי ביישנית, לא רציתי שישימו לב, לא לעשות בושות. אולי העולם מקום מאיים"

**"הדבר בא לידי ביטוי בהכל. אין לי רצונות חזקים, תשוקות - ואם יש מדחיקה אותן כי הן דורשות מהעולם התמודדות. אז אם יש רצונות הם מושקטים - את לא באמת רוצה, זה יגבה מחיר שאת לא מוכנה לשלם" ." אני מאד נמנעת - מול אנשים, מול העולם".**

2. אמונות ליבה - "העולם מסוכן", "רק אם אוותר על עצמי יישארו איתי", "אהובה רק בתנאי ש.."

מנגנון השרדות - מתנחמד, מתעלף, לוחם.

3.4 - שלב ההיכרות. לא היו

5. תמיד אומרת לעצמי - להתקרקע טוב ולהיות מודעת להעברות בחדר כי קל לי מאד להזדהות. (איתה ועם המטופלות האחרות אגב..). עקיבה בשלישית, בשישית ;)