**פגישה מס 2 – אסתר מתאריך ה- 12.2. 2019**

לאחר שבשבוע האחרון לא הגיעה – אסתר סיפרה ששוב הרגישה לא טוב, הצטננה, והיא חושבת שהעובדה שזו הפעם הראשונה שהיא מטפלת בעצמה מאוד מרגשת מצד אחד ומאוד מפחידה מהצד השני.

אסתר סיפרה שתרגלה על בסיס יומי הן את תרגילי הנשימות והן את תרגולי סריקת הגוף, והיא מרגישה הקלה ובאמת מבינה שעלייה להרגיע את הגוף – היא מרגישה שאנחנו בדרך נכונה – כדברייה.

כמו כן, הלכה לפסיכיאטר ששינה לה את התרופה לסרוקסט, וכבר מרגישה הרבה יותר טוב. (ציינתי בפנייה בפגישה הקודמת על השילוב של כדורים ועבודה טיפולית.

הפגישה הפעם היתה סביב נושא הבנות שלה, שהיא מרגישה שהיא מאוד מעמיסה עלייהן והן מאוד דואגות לה, דבר שדוחף אותה לכיוון הטיפול. כמו כן מבינה שזו התקופה הנכונה ביותר עבורה לעבור תהליך על מנת שתוכל להנות ולטייל את בעלה.

היא ספרה לי שהיא הרבה מאוד מבטלת אירועים עם חברים וחברות, כי היא מרגישה לא טוב.

היום מצבה הכלכלי מאפשר לה יותר להנות מהחיים, והיא עכשיו החליטה שזהו הזמן שלה הן לטפל בעצמה והן לאפשר לבנות שלה יותר ביטחון ולהוות עבורן סוג של עוגן.

כמו כן רוצה להפטר מהפרפקציוניסם שלה, לגבי אירוח ולגבי הופעה חיצונית.

דברנו על מטרות בצורה יותר מדוייקת:

1. היא ציינה שרוצה יותר שליטה ברגשות – היא מוצפת בקלות רבה הן על ידי התרגשות והן על ידי חרדה.
2. להוריד את הרף הן ב"שליטה" בחיי הבנות והן בכל מה שקשור לאירוח.
3. להתחיל לחיות במקום לשרוד.
4. לדעת להסתפק בטוב ולרדת מעץ המצוין.

אסתר יודעת לספר – כי הבעיה החלה בילדות שתמיד היה עלייה להוכיח שהיא מספיק טובה ומספיק ראויה וכל מה שעשתה לא היה מספיק טוב. (אמונת בסיס שנעבוד עלייה בהמשך).

כמו כן, אסתר מכירה בעוצמות שלה, היא ציינה שהיא אישה חזקה, חדורת מטרה, אחראית, מקצועית, מתמידה, נאמנה, מחוייבת, אמא ובת זוג טובה, וכן ידעה לספר לי על 3 סיפורי הצלחה.

על פי תיאורית ההתקשרות – זיהיתי שסגנון ההתקשרות של אסתר הינו "התקשרות לא מאורגנת", יש בה גם מהדפוס הנמנע – אמא דחתה אותה הן רגשית והן פיזית, וכן מהדפוס האמביוולנטי – לא היתה שם עקביות בקירבה הן הפיזית והן הרגשית.

טיפוס האישיות של אסתר – הינה המתנחמד, עם אמונות ליבה – אני לא שווה, לא מגיע לי, לעולם זה לא מספיק.

תחושה חזקה של נטישה ופחד מאוד גדול של נטישה.

התהליך : הסבר פסיכו חינוכי – אירועים טראומטיים בילדות, יצרו מעין קפסולה שמערכת העצבים האוטונומית לא מעכלת, כך שהאירועים אינם מעוכלים הם אינם נטמעים בתוך מערכת הזיכרון הכללי.

כמו כן הסברתי על התהליך שאנו נעבור ביחד.

הסברתי לה על מודל אפרת – ועל CBT – עבודה על צורת המחשבה הקוגניטיבית. נתתי לה גם דף עבודה שהכנתי על פרשנויות ועל 10 עיוותי חשיבה.

אסתר יצאה מהפגישה מאוד מעודדת הן שהיא מתחילה לטפל בעצמה והן שהיא מרגישה יותר טוב.