**דניאלה – פגישה מספר 8**

דניאלה – מנגנון הגנה מסוג מתאחד – מאוד מאוד אמוציונאלית ודרמתית. עם סגנון התקשרות לא מאורגן. יש לה לעיתים מהדפוס הנמנע ולעיתים מהדפוס האמביוולנטי.

לשאלתי איך עבר השבוע?

היא ענתה – אמא שלי, לא נראה לי שבחיים אוכל לחיות את חיי בשקט מהכיוון שלה, אי היכולת שלה לראות אותי ואי היכולת שלה להקשיב לי באמת ולהבין אותי – מביא אותי למקומות מאוד לא טובים שלי עם עצמי.

היא הזמינה את אמא אלייה הביתה כדי להתנצל על השיחה הקודמת שבה נאמרו מילים מאוד קשות.

אבל, אמה הגיעה לפגישה מאוד עסוקה בעצמה ומאוד לו במקום של להקשיב ולהכיל את דניאלה.

אין ספק שדניאלה גדלה בסביבה מאוד לא מתקפת, הן מבחינת אביה והן מבחינת אמה. ולכן חשבתי לנכון לעבוד איתה תהליך של DBT.

בקשתי ממנה למשאב את עצמה ולהאט את הקצב, דניאלה מתרגלת מיינדפולנס ועצמה את עייניה ובחדות חושים יכולתי לראות שהיא אכן נרגעה מעט מהסערה שהגיע איתה.

יצרתי ולידציה – תשומת לב לתחושות ולרגשות שעולים לה. היא הרגישה לחצים בבית החזה ובבית הבליעה – כמו כן חשה את כבדות הרגליים וגם עייפות בכלל בכל הגוף.

שאלתי אותה לגבי מחשבות שיפוטיות – והיא אמרה שהיא מרגישה שהיא שונאת כרגע את אמא שלה.

נתתי מקום לכל התחושות הקשות ולרגשות הקשים ולמחשבות שעולות כרגע בראשה.

הזמנתי אותה לקבל את עצמה בחמלה ללא ביקורת וללא שיפוטיות על המחשבות ועל הרגשות.

ולפנים ולהטמיע את ההבנה שאת עושה בכל רגע נתון את הכי טוב שאת יכולה, וכל רגש וכל מחשבה הם בסדר, הם מראים כמה אנושית וכמה מנעד הרגשות שלה רחב.

להיות בתחושה של חמלה (דניאלה אמרה שהיא מאוד מתחברת לחמלה – זו תחושה מאוד מדוייקת עבורה בדיוק עכשיו).

עברנו לשלב השלישי – של עמידות במצוקה.

בשיחה עלה נושא האם החסרה שלא היתה ועדיין איננה – כאשר דניאלה זקוקה לה. לנסות לשנות את האם הינו בלתי אפשרי, ולכן עלייה לתרגל הן חמלה כלפי עצמה והן קבלה – היא בחרה לכתוב משפטים של קבלה על הסיטואציה המורכבת עם אמה:

ותרגלנו גם וגם – היא גם אמא שלי וגם אני מבינה שלא היתה לי אמא אמיתית (כי היא לא יכלה מסיבותיה שלה),

החמלה והקבלה – הרגישו לדניאלה מאוד מדוייקים עבורה והגם וגם – גם יצרו הקלה משמעותית.

שאלתיה – מה היא הולכת לעשות אחרת בזמן החגים?

הולכת להיות רגועה מלאת חמלה וקבלה ויודעת שיש לי אמא שלא מסוגלת לתת לי את מה שאני צריכה ולא אמא שלא רוצה לתת לי את מה שאני צריכה.

היה תהליך מאוד מרגיע.