23.2.17

**מפגש מס' 1 עם מרגלית:**

מרגלית בת 35, נשואה+ 7 ילדים. מרגלית היא קולגה, אשר ביקשה עזרה בטיפול בחרדות שלה.

במפגש מרגלית שיתפה בקושי שלה להתמודד עם החרדות בעיקר כשהילדים שלה חולים. מספיק שיהיה חום יחסית גבוה בשביל לגרום לה לחשוב שמדובר בחיידק טורף.. כי היא בדיוק שמעה על ילד שזה קרה לו..

כיום לדבריה המצב השתפר והיא מסוגלת לחכות 3 ימים עד שהיא הולכת לרופא, כי היא מבינה שאי אפשר לראות לפני. אבל זה עדיין מציק לה ומפריע לה.

כמו כן תארה פחד לא רציונלי מערבים או גנבים או אפילו מקקים שיחדרו לביתה. אך אם יעברו לידה ברחוב- לא תפחד. כלומר החדירה לפרטיות היא הגורמת לפחד..

כששאלתי מאיפה זה מוכר לה? סיפרה שמאז שזוכרת את עצמה אביה היה חולה במחלת ראות כלשהי, שלא היה לה שם ברור וגם לא היה טיפול ברור. והוא תיפקד ועבד, אבל היו מגבלות שונות שהיו קשורות למחלה שלו.

היא תמיד ידעה שהוא חי על זמן שאול, רק לא ידעה מתי זה יקרה..

מרגלית מתארת שזוכרת את עצמה בגיל 7,8 יושבת על המיטה בחדרה ושומעת את אבא משתעל (בעיקר בחורף היה לו שיעול ארוך וחזק) ועוצרת את נשימתה שלה עד שאבא היה חוזר לנשום..

עוד דוגמא: היתה מבטיחה לאלוקים שתתנהג יפה ולא תריב עם אחיה רק שאבא לא ימות..

תמיד כשחזרה מבי"ס היתה בודקת שאין מודעת אבל על הבית..

מרגלית לא שיתפה אף אחד בתחושותיה, זה גם לא נושא שדובר בבית. אבל זו היתה החוויה שלה- פחד על אבא וחיים בצל המוות.

מרגלית היתה קשורה לאביה מאד, היא ילדת סנדוויץ, יש לה עוד אחות ו-5 אחים. ובכל זאת, הקשר ביניהם היה הכי חזק. היא היתה מלווה אותו לכל מקום, כשהיו טיפולים היתה לוקחת אותו, ובאופן כללי ניסתה לרצות אותו ולמלא כל משאלה שלו.

אולי לכן כשהוא נפטר לפני כ-16 שנה, היא היחידה שלא היתה מופתעת.. אבל מרגלית מתארת גם תחושת הקלה גדולה שלה..

השיחה הסתיימה בשלב הזה, אחרי שהבנו שככל הנראה החרדות שלה היום "יושבות" על הילדות שלה שכולה היתה פחד מהמוות שלא ידוע מתי יגיע..

הבנו שיש צורך לעבוד על החלקים של הפחד, הרחמים והחיים בצל המוות שליווי את כל חייה עד לפטירת האב, ושמשפיעים עליה עד היום סביב מחלות הילדים.

מרגלית אמרה שברור לה שיש קשר ישיר, והביעה רצון לעבוד בכדי להקל על החרדות שלה היום.

יחד עם זאת, הבנו שבהבחנה בין פחד לחרדה- החרדות שלה הם יותר בהגדרה של "פחד" ולא "חרדה".

\_\_\_

אני מרגישה שיש צורך לעבוד על החלק של הילדות, אבל לא מספיק ברור לי באיזה דרך יהיה נכון לעבוד?

כמו כן אשמח אם תמקדי אותי מאיפה להתחיל?