**דוח מס' 7. אביה**

רקע סוציודמוגרפי

אביה, בת 32. נשואה ולה 3 ילדים בני 6,4,2.. המשפחה מתגוררת בקיבוץ בצפון, אביה החלה לעבוד לפני מס' חודשים במערכת החינוך בקיבוץ. עד אז לא עבדה וזאת מאז הלידה הראשונה. כנראה שלאחר הלידה הראשונה סבלה מדכאון אחרי לידה שלא טופל עד היום, דבר שפגע ביכולתה לתפקד כאם וכבת זוג. בעלה לקח את רוב האחריות על הטיפול בילדים ואחזקת המערך הכלכלי של המשפחה.

בעלה עובד כגנן עצמאי.

למשפחה קושי כלכלי. לבני הזוג קשיים במערכת הזוגית.

אביה, בת להורים גרושים .שני הוריה ממעמד סוציואקונומי בינוני גבוה..

סיבת הפניה לטיפול

אביה מרגישה מאוד בודדה במערכת הזוגית. מרגישה מותשת ומתוסכלת. מרגישה שצריכה לבנות את עצמה מחדש בכל תפקידיה בחיים. מרגישה שלא נאמנה לעצמה וחסרת שליטה ולא אוהבת את עצמה כשמגיעה למקומות האלה (מכה את הילדים ואת בעלה וצועקת עליהם).

התהליך ומה זיהיתי

אחרי תהליך מישאוב ארוך ביותר (מרבית הפגישה), הכלה , הקשבה והרבה מאוד אמפטיה כמובן. הרבה שיקופים ושימוש בטכניקות הקשבה משיטת האימגו.

אביה נכנסה לפגישה מאוד נסערת, כועסת, זועפת, מותשת. מרגישה אבודה. מדברת במשפטי כותרת: "אני רוצה שהוא יאהב אותי, אני אשה של גבר, אני אשה של בית וסירים , אני פרימיטיבית" וכו'.

במהלך הפגישה כשתיארה את הדברים, צעקה, ניבלה את הפה, בכתה, האשימה ולקראת סוף הפגישה גם הצליחה להסתכל על עצמה ואמרה שלא אוהבת את עצמה כשהיא מתרחקת מעצמה ומשתמשת באלימות פיזית ומילולית.

בעקר אפשרתי לה לבטא את המצוקה והייאוש ובאינטרוולים שונים בתוך הפגישה כל פעם אספתי ושיקפתי אספתי ושיקפתי.

המטרה שלי לפגישה הייתה לתת לה שביב של תקוה. שהיא תראה את האור בקצה המנהרה.

ניסיתי לעשות איתה הפרדה בין המחשבה המציאותית והמחשבה ההזייתית לדוגמא:

"הוא הולך ממני, הוא מתרחק ממני" – דיברה ברמה הרגשית

"כשהוא הולך, לאן הוא פונה?"

"רחוק ממני, הוא לא רוצה אותי כאשה?"

"למה הוא נשאר?" "מה קורה כשהוא קרוב?" " מתי יש קירבה?" "מה את עושה כדי להתקרב?" "איך את מגיבה כשהוא מתקרב?" "איך את מנסה להתקרב ולהביע את הצורך שלך בקירבה?" וכו'.

כל הזמן שיקפתי ואספתי ובכל איסוף ושיקוף ניסיתי לעלות מדרגה קטנה כדי להבין את הצורך הרגשי שלה ולהראות לה אותו אבל ב reframing לרגש ולאיך שהיא מביעה את הצורך הרגשי.

טרנספורמציה

אביה יצאה יותר רגועה ממה שנכנסה. אמרה שלוקחת על עצמה לא להשתמש באלימות ולהיות שקטה עם עצמה. אמרה שתנסה לעשות מדיטציות מידי ערב.

למידה:

1. מה עשיתי טוב?

עצם זה שהשתהיתי בשלב המישאוב נסך באביה ביטחון ונבנה אמון ביננו. אביה יצאה עם הרגשה של טיפת כוח כדי לחזור הביתה ממקום קצת אחר עם עצמה. היא אפילו היתה מסוגלת לקחת ברמה מסויימת אחריות על התנהגותה.

1. מה עשיתי פחות טוב ותובנות.

נראה לי שאביה באיזשהו שלב ,אבל לא בשלב הזה, תזדקק שאשים לה את המציאות בצורה מאוד ישירה ואולי אפילו בצורה אסרטיבית. היא נוקשה מאוד בתפיסותיה ובדפוסיה הרגשיים, המחשבתיים וההתנהגותיים. הדבר יחייב אותי בזמן המתאים לשים את המציאות בפניה.

**דו"ח מס' 8 – גילה**

רקע סוציודמוגרפי

גילה בת 55, נשואה. ולה 3 ילדים בגירים. שניים מהם מחוץ לבית והצעיר מתגורר בבית, מסיים את לימודיו בתיכון ועומד להתגייס לצבא..

גילה עובדת כמורה לשיעורים פרטיים. עובדת בביתה.

בעלה פרופ' באוניברסיטה .הקשר הזוגי רווי במתח אכזבות ותסכולים הדדיים. קיים ריחוק פיזי ורגשי בין בני הזוג.

לגילה שני אחים. אח צעיר ממנה בשלוש שנים ואחות שמבוגרת ממנה בשלוש שנים. האח מתגורר בארה"ב. הקשר בין האחים רווי במתח וכעסים על רקע טראומות וחוויות ילדות מבית ההורים.

התהליך

בתהליך של בדיקת אמונות ליבה שעשינו , גילה אמרה על עצמה שהיא "שק החבטות" של בעלה. וכשהמשכנו לבדוק אמרה שהיא הייתה ועודנה "שק החבטות" של האחים שלה כי היא כביכול לא חטפה מכות מההורים כשהייתה ילדה והאחים שלה כן (למרות שעברה התעללות מינית על ידי אביה– אבל האחים שלה לא מודעים לעובדה הזו). כמו כן, מרגישה גם שק חבטות של חברה טובה שלה.

גילה מרגישה מנוצלת, בלתי נראית. הנושא המרכזי שעובר כחוט השני בכל נושא שמביאה לחדר הוא הנושא של המקום שיש לה אצל אחרים משמעותיים בחייה.

אתמול, בפגישה שלנו, הביאה את המקום שלה אצלי. הגיעה עצובה, מוטרדת, חוששת. לאחר שהעלתה את אשר על ליבה, כמובן שמישאבתי ומאוד. הייתי מאוד אמפטית ומכילה. בכתה וכאבה. הבנתי שבעצם עושה העברות והשלכות מולי ובעצם משתמשת בקשר שלנו שמייצג עבורה מקום של בטחון ואיפשור עד בלי סוף כמראה וכייצוג למציאות הנכספת בקשרים עם אחרים.

גילה מאוד אותנטית וישירה לפעמים עד כדי בוטות. מאוד נוקשה בתפיסותיה.

ממצב מצוי למצב רצוי

לסיום הפגישה אחרי שאספתי את הפגישה שאלתי אותה מה לוקחת מהפגישה. אמרה שמרגישה קרוב אלי. יצאה עם הקלה והרגשת רווחה. אמרה ששמחה שדיברנו על הדברים. שאלתי מה לוקחת להשבוע ואמרה שתהיה נאמנה לעצמה בפגישה עם אחיה (אחיה מגיע לארץ השבוע והוא ביקש ממנה להיפגש אתו אחרי שמזה מספר חודשים הם בנתק מוחלט). ביקשתי שתזכור שמה שאחיה מפנה אליה זה שלו וזה שהוא מפנה אליה היא בעצם מאפשרת לו מראה שאף אחד אחר לא מאפשר לו.

למידה

1. מה עשיתי טוב?

משאבתי כמו שצריך ואני שמחה שהיא העלתה את הנושא של מערכת היחסים שלה ושלי ומתוך זה יכולתי לצאת למערכות היחסים שלה עם אחרים משמעותיים. מצד אחד לעשות העברה ומצד שני לעשות הפרדות ומכאן גם הכללות.

1. מה עשיתי לא טוב ותובנות

אני מבינה שאני צריכה להיות מאוד במודעות ובערות לגבי העברות והשלכות שהיא עושה מולי

אני מבינה גם שאני צריכה מאוד להיזהר במה שאני אומרת ואיך אני מגיבה מילולית ולא מילולית . להיות מאוד בערנות לגבי הרמזים החושיים שלה והלא מילוליים שלה.