

חיבור למשאבים חברתיים

כתב: יאיר עמנואל

א. בחר/י סיטואציה מלחיצה עליה תרצה/י לעבוד.

ב. נסה/י להיזכר עתה בתקופה קצרה או ארוכה בה היה מישהו, או מישהי בחיך בהווה מהעבר הקרוב או הרחוק שבנוכחותו הרגשת במיטבך רגוע, בטוח, מוגן, אהוב. אולי מישהו או מישהי שהאמין בך וביכולותיך, המסדר, או ששידר לך, שלא חשוב מה תעשה/י הוא תמיד יאהב אותך ויעמוד לצדך, מישהו או מישהי המעלה בך חיוך פנימי ונותן לך חשק לחיות ולהתקדם, מישהו או מישהי שאוהב או אהב אותך, האמין בך וקיבל אותך ללא תנאי.

ג. אם מצאת, נסה להעלות זיכרון בו היית במחיצתו. מתי זה היה, מה קרה? איזו תמונה מייצגת את הזיכרון הזה? (גב"ל קצרה).

ד. אם לא מצאת, נסה לחשוב עם מי אתה מרגיש/ה הכי רגוע ובטוח כיום, בעבר הקרוב או בעבר הרחוק. האנשים הכי קרובים, משמעותיים, חשובים לך היום? בעבר הקרוב? בעבר הרחוק יותר? מבין אלה שהעלית בדמיוןך מי הכי הקשיב לך, הבין אותך, גילה אמפתיה רגשית, לא שפט ואפילו תמך ועודד? במידה ועולים רגשות שליליים התמקד בתכונות החיוביות. ספר על רגע של חסד עם אותו אדם (זה יכול להיות בן משפחה אב, אם, אח, אחות, חבר, מורה, מדריך, או מודל להזדהות). בחר תמונה המייצגת את הזיכרון (גב"ל קצרה לחיזוק).

ה. ניתן לבקש מהקליינט לדמיין כיצד הדמות המיטיבה מסייעת לו כעת במצוקתו. זה יכול להיות בשיחה, במגע, במכתב וכו' (גב"ל קצרה לחיזוק).

ו. עתה חשוב/י על מילה, סמל חזותי, או מילולי (שם, כותרת, צורה, צליל) שהולך ביחד עם התמונה שהעלית (גב"ל קצרה).

חיבור למשאבים חברתיים (Social Resource Connection- SRC)

נוסח ראשון: נסה/י בבקשה לדמיין מי שהוא, או מי שהיא, בהווה, בעבר הקרוב, או הרחוק שבנוכחותו אתה חש נוח, בטוח ומוגן, מי שהוא או מי שהיא המשמש/ת כמקור תמיכה ועידוד, שבנוכחותו את/ה במיטבך. מי שהוא או מי שהיא המקבל/ת אותך כמו שאתה, מבין/ה אותך ומשדר אמפתיה, חום וחמלה.

אם יש דמות כזו תיזכר באירוע כלשהו עם הדמות המיטיבה. לאחר סיפור האירוע ובחירת תמונה מייצגת מתוכו אני מחזק ב- 4-5 סטים של גב"ל, וכן כנהוג אני מעגן במילה (בד"כ שם הדמות המיטיבה) ומחזק שוב ב- 4-5 סטים קצרים.

נוסח שני או "הגשר הקטן": באם לא נמצאה דמות מיטיבה אני חוזר לחומר ששאבתי כבר ב HISTORY TAKING ושואל: "מבין שלושת האנשים הכי קרובים לך ובעלי השפעה בחיך, שהזכרת בפגישה הקודמת עם מי את/ה מרגיש הכי נוח כיום? נסה/י לדמיין סיטואציה בהווה או בעבר שבה חשת כך (4-5 סטים קצרים של גב"ל).

עתה נסה/י לדמיין סיטואציה בעתיד הקרוב שמתייחסת לרצון, או לצורך שלך מאותו אדם ("דמיין באופן הכי קונקרטי וחוש כאילו היא מתרחשת עכשיו") 4-5 סטים של חיזוק יחד עם מילת קוד (עיגון).

התערבות מיידית במצב חרום
(מתוך המאמר על שילוב בין גישה נרטיבית ל-EMDR)

כשמישהו טובע הושט לו יד, הכן לו גשר, כדי שיצא מהר ככל האפשר מעין הסערה לקרקע מוצקה. הכוונה בעקרון זה שההתערבות הממוקדת, כולל שימוש ב-EMDR, רצוי שתעשה בסמוך ככל האפשר לאירוע הטראומטי. הניסיון שלי בשמונת הימים האחרונים של המלחמה הנוכחית בצפון הוא בהתערבות קצרה שבה אני עושה היכרות קצרה, מלמד הרפיה נשימתית קצרה עם הרציונל לכך יחד עם סוגסטיה שתהיה הקלה במצב לאחר ההתערבות שנעשה. אני מבקש להעלות דמות מיטיבה שבנוכחותה הקליינט מרגיש נוח, בטוח, או אהוב ומחזק את המשאב הזה בגרייה קצרה. לאחר מכן אני מבקש מהקליינט שיתמקד בתחילת היום שבו ארע האירוע הטראומטי כאשר הוא עובר בדמיון על כל היום בזמן שאני נותן גרייה בילטרלית מתמשכת, בעיניים עצומות או לא. כשהוא מגיע לאירוע הטראומטי אני מבקש להרים יד ולסמן כל פעם שחווה משהו חדש שגורם לו להתרגשות. אני מבקש ממנו להיות שם עוד קצת, ולהשתדל לעבור על האירוע בתנועה אטית. אני מבקש ממנו לפתוח את העיניים ובודק איך הוא מרגיש. הקליינט מתבקש להמשיך את העיבוד עד שיש הקלה.

בסוף העיבוד אני מבקש תמונת עתיד: "תדמיין איך יראו החיים בלי המצוקה, איך תחזור לעצמך". אני לא בודק SUDS כי ההתערבות מאד קצרה. רק בודק מה המצב ואם הוא מרגיש יותר טוב.