

בלון האוויר החם (כדור פורח)

מתוך:

Therapeutic Interweaves in EMDR / Gilson & Kaplan

תורגם ע"י: עירית עופרי

תרגיל בלון האוויר החם מובא מתוך עבודתו של לני בלכר-בלשאי. לעיתים קרובות במהלך השימוש ב-EMDR המטפל נתקל בצורך לעזור לקליינטים לעבד אירועים טראומטיים ישנים שעדיין מעלים תגובות רגשיות חזקות. לעתים הקליינטים מתנגדים להיפגש עם טראומות ישנות ועמוסות רגשית, אם בגלל עוצמת הכאב, או הפחד שהן מעוררות ואם בגלל אשמה או תפיסה של טעות מצד הקליינט. מחשש של חוויה של טראומה חוזרת בעת החזרה לאירוע המטפלת תחפש דרך ליצור בטחון, הכלה וויוסות רגשית ויצירת אובייקטיביות שתאפשר לקליינט לראות את הסיטואציה מזווית ראייה אחרת. ככלי לעיבוד רגשות עכשוויים תקועים, התייחסו מחברים אחדים ל"הליכה" אחורה או "ציפה" אחורה לאירוע משמעותי מוקדם שבו הקליינט מרגיש משהו דומה (Floatback או בהיפנוזה: affect bridge) גירסה נוספת של טכניקה זו היא שהקליינט יתרומם בתוך סלסלה של כדור פורח וישוט אחורנית בזמן ומעל האירוע.

שלב א'

נעשית הבניה הרגילה של EMDR כאשר מתחילים עם הנושא המוצג, תמונה, NC, PC, VOC, רגש, לקיחת ה-SUDS ותחושה פיזית. הקליינט מתבקש לדמיון עצמו יושב, או שוכב בתוך סלסלה של כדור פורח ולשוט אחורנית בזמן לתקופה מוקדמת ומאד משמעותית בה הרגישה רגשות דומים, אך להישאר בתוך הסלסלה, להישאר מעל האירוע ולהסתכל למטה עליו ולראות אותו ממרחק נוח. הוא יכול להתרומם גבוה על פי צרכיו כך שלא ירגיש יותר כל רגש הקשור לסצנה. השתמשי באמירות ישירות כגון: "לכי יותר גבוה ורחוק" "עלי פי שנים יותר גבוה ורחוק" "אני מספקת לך משקפת כדי שתתרחקי ותוכלי לראות ממרחק רב". ניתן לומר זאת לעתים קרובות כדי לשמור את המטופלת במרחק מתאים. המטפלת סורקת את שפת הגוף ותחפש סימני מצוקה. אם יתעוררו סימנים אלו הקליינט יתבקש לעלות גבוה ורחוק יותר.

שלב ב'

כשנוצר המרחק הבטוח, המאפשר לקליינט להתבונן באירוע ללא התגובה הרגשית, הוא מוזמן להתבונן ולשים לב למה שקורה בתוך הסיטואציה. אם הוא נכנס למעורבות רגשית המטפלת מעודדת אותו לצוף גבוה יותר עד שיירגע.

שלב ג'

אחרי כ- 20-5 דקות ניתן להוסיף כל הצעה שתעזור לקליינט להיות מרוחק רגשית. לעיתים קרובות מדובר בסצנה מילדות כך שיראה עצמו כילד.

- נענע בראשך אם אתה זקוק לעוד זמן
- אתה יכול לנוע עוד אחורנית בזמן, אולי ל-15 דקות לפני ששרשרת האירועים הובילה לאירוע הנוכחי.
- אולי תרצה לשאול את עצמך מה אפשר ללמוד מההתבוננות הזו?
- מה הילד, או האדם, צריך? (אין צורך בתשובה)

שלב ד'

אם נדרשת תמיכה או הורות מחדשת, הזמיני את הקליינט ל: "הושט את ירך לחלק הילדי/הפגוע והרם אותו/ה לתוך הסלסלה". "החזק את הילד ואמור לו את מה שהוא רוצה לשמוע".

תן כעת לרגש לעלות.

שלב ה'

כשהרגשות מתחילים להירגע, אם זה מתאים, הזמן את החלק הבוגר/ מבוגר של הקליינט לרדת למטה עם החלק הילדי לתוך הסצנה והזמן את הבוגר:

- לתמוך בילד לעשות משהו שונה.
- לעמוד לצד הילד, או לעזור לילד לעמוד בעצמו (להתמודד).
- לדבר בשביל הילד או לעזור לו לדבר.
- להגיד מה שצריך להיאמר, או כל מה שאת/ה רוצה לומר.
- לסיים את ההתבוננות על הסיטואציה.

שלב ו'

בקש מהקליינט לסמן לך כשהוא סיים על ידי הרמת אצבע.

1. אחרי שהקליינט סיים יש להפסיק כל גירוי מילולי ולתת לו זמן לחזור לכאן ועכשיו.
2. אמרי לו: "שני החלקים שלך מתרוממים יחד בתוך הכדור פורח כשאתם למעלה. כעת תרדו חזרה לחדר הזה והרגש חופשי להצטרף אלי ולהיות פה".