

גשר רגשי (affect bridge) או: floatback

כתבה: ברורית לאוב

מכיוון שזוהי טכניקה עם עוצמה יש לעשות שיקול קליני מתי הזמן הנכון, בתהליך האינטייק כדי לפתוח מטרות שלא היו ברורות או יותר מאוחר.

זוהי טכניקה היפנוטית (ג'ון ווטקינס) שבעזרתה הקליינט חוזר אחורנית על גשר רגשי המוביל לאירוע הטראומטי המקורי. תחילת הגשר היא תגובה רגשית/פיזית חריפה בהווה, או/ו משפט בעל עוצמה רגשית רבה. מה שקרוי ב-EMDR floatback הוא למעשה הגשר הרגשי של ווטקינס.

המטפל מנסה למקד את הקליינט סביב כל מרכיבי החוויה העוצמתית בהווה. בונטל ונורדנגרף ההולנדיים העוסקים בטראומות עבר (כולל חיים קודמים) מכנים זאת:

Mental , Emotional, Somatic, Spiritual MESS

בפרוטוקול EMDR ה- MESS הוא זהה אולם במקום ה-Spiritual יהיה-Sensory.

הגשר הרגשי מנוסח כך: "שים לב לחוויה העוצמתית שתיארת עכשיו (או משפט... או רגש... או תחושת גוף...) נסה להיכנס אליה מחדש עם כל החושים...מראות...ריחות... קולות... שים לב אם עולים גם מילים או משפט אופייני ... (לחזור עליו אם יש)... שים לב כשאתה נכנס לחוויה החזקה שחשת אילו רגשות עולים... שים לב גם לתחושות הגוף ואיפה אתה מרגיש אותן... עכשיו כשאתה מחובר היטב לחוויה תלך אחורנית בזמן כמו על גשר לזמן אחר ולמקום אחר... לזכרון הכי מוקדם... אולי לפעם הראשונה שחשת משהו דומה.

אפשר לעשות גשר רגשי גם למרכיב אחד או שניים של החוויה (רגש, או תחושת גוף, או מחשבה שלילית, אות חוויה סנסורית).

ב-EMDR טכניקה זו עוזרת לפתוח targets שהיו חסומים. אפשר לנסות להגיע אליהן גם דרך אמונה חוסמת.