

המיכל

מתוך חוברת המשאבים של קפלן וגילסון: EMDR Therapeutic Interweaves in Kaplan and Gilson

תורגם ע"י: עירית עופרי

המיכל יכול להוות אבן יסוד בבנייה של משאבים בסיסיים. אני עושה זאת בהתחלה, לגבי רוב טיפולי הטראומה לפני פרוטוקול EMDR המלא. אסטרטגיה זו עשויה לקחת פגישה שלמה או יותר. אראה לכם דרך אחת בה אני משתמשת במושג הבניה, הזנה, שזירה וחיבור לביטחון בסיסי והכלה.

עקרונות:

1. תמיכה בוויסות רגשי ושליטה ברגשות כאשר המטופלת זקוקה לכך או מעוניינת בזאת.
2. עזרה בשליטה ובפיתוח שליטה.
3. מחזק הכלה
4. עזרה בבניית כוחות אגו. הקליינטית בשליטה, יכולה לבחור, לקחת אחריות וליצור בטחון.
5. עזרה לקליינטית להימנע מהתנגדות.
6. חיזוק תחושת הביטחון והרגעה עצמית.

ראשית יש לוודא שלקליינטית יש מקום בטוח. חזרי על המקום הבטוח בתחילת העבודה על המיכל כמו גם בסופה. במידה והקליינטית לא מצליחה למצוא מקום בטוח, מאחר ושום דבר אינו בטוח עבורה, אפשר לשאול אותה אם יש לה מקום נוח, או מקום מרגיע.

מטפלת: אני תוהה, תוך כדי שאנחנו מדברות, אילו רגשות עולים בך כעת. איך היה בשבילך בשבוע שעבר כשעזבת? האם היו שאריות של איזה שהם רגשות?

קליינטית: חרדה, כעס, פחד ועצב

מ: האם את יודעת שאנחנו יכולות לשים את הרגשות הללו בתוך מיכל כך שלא תצטרכי להרגיש כל כך חרדה ומוצפת במשך השבוע? נוכל להתמודד אתם בפגישה הבאה או מתי שתרצי להתבונן בהם. השהיה.....

מ: אז, כשאת עוצמת את עיניך או משאירה אותן פתוחות, ומרגישה הכי נוח שאת יכולה, תארי לעצמך שיש לך מיכל. זה יכול להיות כל דבר שאת בוחרת. זה יכול להיות מכל חומר שאת בוחרת. זה יכול להיות גדול או קטן, רק תוודאי שיש לו מכסה סגור היטב שאת יכולה לכסות או לנעול אותו. תודיעי לי מתי יש לך את התמונה בראש.

הפסקה.....

ק: או. קיי.

מ: דמייני שאת מכניסה את כל הרגשות הלא נוחים שלך לתוך המיכל. תנעלי אותם, ותודיעי לי מתי כולם נעולים בפנים.

ק: או.קיי.

עשי 4-6 ת.ע. (השתמשי בת.ע. לחזוק תגובות חיוביות)

מ: איך זה מרגיש שהרגשות כולם בתוך המיכל?

אם המטופלת אומרת שאינה מסוגלת לשים את כל הרגשות לתוך המיכל, אמרי:
מ: האם את זקוקה לעוד מיכלים, או למיכל גדול יותר? אפשר להשתמש בכמה מיכלים שאת רוצה
ובאיזה גודל שאת צריכה. אמרי לי מתי יתר הרגשות נמצאים כולם במיכל וסגורים בפנים.

מ: איך את מרגישה עכשיו?

בדרך כלל המטופלת מבטאת הקלה.

לעשות 4-6 ת.ע.

מ: בואי נחזק את זה.

4-6 ת.ע.

אם עולה רגש נוסף (במיוחד רגשות שליליים), אפשר לעשות אחד משלושת הדברים הבאים:

1. המשיכי או הפחיתי את מספר תנועות העיניים בכל סט.

(הרעיון הוא לא להעלות חומרים חדשים עכשיו)

2. אם עולים יותר מדי רגשות או אינפורמציה שלילית, הפסיקי את תנועות העיניים ו:

3. בקשי מהמטופלת לשים אותם בתוך המיכל, או במיכל אחר לעת עתה.

אם ההקלה ממשיכה אני מחזקת עם 3-4 ת.ע.

מ: וולה, עשית את זה! – התערבות מחזקת שהינה תומכת ומזינה.

(וולטר ופולר קראו לזה "מעודדות", 1992)

מ: עכשיו כשעשית זאת, מה דעתך שנוציא את אחד הרגשות האלו?

הפסקה....

מ: מי מהם הכי פחות מעיק? או בחרי איזה מהם את רוצה להוציא (שימי לב שהמטופלת עושה בחירה
ושהיא בשליטה).

ק: עצב

מ: איך זה בשבילך כשהוא בחוץ?

ק: וולה, זה כ"כ נורא.

חזקי עם 3-4 ת.ע.

אם זה גרוע, בקשי שתתאר את העצב יותר.

מ: מה הגודל שלו?

מ: איך הוא נראה?

מ: איפה הוא מורגש בגוף?

שימי לב אליו.

אם הקליינטית יכולה להתמודד עם כך שהרגש בחוץ עשי ת.ע. אם היא לא יכולה,

בקשי ממנה שתיקח רק חלק מזה ואת היתר תחזיר לתוך המיכל.

מ: בואי נשים את כל העצב חזרה במיכל. תודיעי לי מתי המיכל סגור היטב.

ת.ע.

מ: איך היה לך?

ק: טוב

ת.ע.

מ: אם גרוע, איך היה לך התרגיל?

קחי איזה תגובה חיובית שהקליינטית מראה ותעשי מספר קצר של ת.ע. (בערך 4).

מ: בואי ניקח החוצה שני רגשות עכשיו.

חזרי על כמה מהתרגילים שהוזכרו (התחילי מ"איך זה בשבילך כשהם בחוץ?")

מ: שימי אחד מהם חזרה והשאירי אחד בחוץ.

מ: איך את מרגישה עם זה?

חזרי על התרגיל. חזקי עם ת.ע. אם חיובי; אם שלילי, חזרי להתחלה – זוהי החלטת הקליינטית.

מ: הכניסי את שני הרגשות חזרה.

מ: איך זה היה לך? (חזרי על התרגיל דלעיל)

מ: קחי שלושה רגשות החוצה עכשיו.

מ: הכניסי שניים חזרה, או אחד חזרה.

מ: החזירי שלושה חזרה.

חזרי על כל וריאציה כנדרש.

הערה: קצב המטפלת הוא חשוב מאד כאשר משתמשים בתרגיל המיכל.

אם התרגיל נעשה מהר מדי, המטופלת עלולה לחוות יותר חרדה מאשר להירגע ולהרגיש בשליטה.

חשוב ביותר לעשות ת.ע. קצרות, רק 3-8 . אינך רוצה להעלות חומרים חדשים.

מ: את יכולה להשתמש בזה במשך השבוע, או מתי שתרצי, אם יש לך שאריות של רגשות ואין לך זמן

להתמודד אתם. את יכולה גם לתעד מידע (טריגרים, תמונות, מחשבות, רגשות וSUDS ותחושות גוף)

כאשר כל הרגשות הוחזרו למיכל והם מוכלים ובטוחים חזרי למקום הבטוח לתרגיל סגירה.

תרגיל זה הוא מאד מעצים עבור המטופלים.

שימי לב: בפגישה הבאה השאלה הראשונה שאני בד"כ שואלת היא: "מה היה שונה השבוע?"

המיכל המפוצל

אם הקליינטית הפנימה את החרדה, הכעס או הפחד של ההורה, אפשר להשתמש במיכל המפוצל כדי

לשים את אמא או אבא בתוכם ולהשתמש במיכל נוסף (או באותו מיכל) לשים את הרגשות של אמא

ואבא (למרות שאת יכולה להוציא את אמא או אבא מהמיכל כדי שהקליינטית תוכל לעבוד אתם, את לא

תוציאי את הרגשות של אמא או אבא מהמיכל).

עם קליינטים מאד דיסוציאטיביים אל תשימי ילדים בתוך המיכל. לאחר שהקליינטית שמה את אמא

ו/או אבא ורגשותיהם המושלכים בתוך המיכל הנפרד/המפוצל, היא תוכל להמשיך בתהליך שלה עצמה

ללא החרדה המופנמת.

להלן דוגמא כיצד לעשות שימוש במיכל מפוצל. אני משתמשת בזה בסוף הפגישה לפני שאני מתחילה

עם ההליך המלא של ה-EMDR. כוחו של המיכל המפוצל הוא לא רק בכלי שהוא מספק לקליינטית,

אלא גם במתן הרשות להתקיים בנפרד מהוריה. בכך היא מועצמת ביתר בהירות לבנות לעצמה את

זהותה הנפרדת.

מ: מה את דעתך אם נכניס את אבא במיכל משלו בנפרד ורחוק משלך? דמייני כיצד ייראה מיכל כזה

ותדאגי לשים לו מנעול.

לכי עם זה ושימי את אבא במיכל ונעלי אותו. תודיעי לי מתי את מסיימת.

ק: או. קיי.

מ: איך זה בשבילך?

ק: רווח לי.

ת.ע.

שימי לב שהמילים שאנו משתמשות בהן זהות לאלו שהשתמשנו בהם בתרגיל המיכל. בהמשך, אם

הקליינטית מציינת רגשות שהם של אביה, אבקש ממנה לאחסן אותם במיכל של אביה או במיכל נפרד,

ואחזור על התרגיל דלעיל. אינני מכניסה ומוציאה את הרגשות של ההורים מתוך המיכל.

מיכל משולב

מיכל זה משלב היבטים של **המיכל** ואלו של **המיכל המפוצל**, אך מרחיב אותם. ניתן להשתמש בו במהלך פגישה או כחלק מפגישה בחלק המוקדם של הטיפול, לפני שמתחילים עם ההליך של EMDR.

הערה: השתמשי בסטים קצרים על מנת לחזק תגובות ולא להעלות חומרים חדשים. המיכל המשולב שוזר בין המיכל של הקליינטית לזה של ההורים, מרחיב את המושג של המיכל המפוצל. כאשר הקליינטית מוציאה איזה שהם מרגשותיה, היא מפרידה אותם מאלו של הוריה, ומאפשרת לה יותר בהירות בכך שאין לה מטען עודף. זה מאפשר לה לקחת אחריות לגבי מה ששלה בעודה מפרידה ומחזירה ומרפה מאחריות השייכת למישהו אחר.

דוגמא:

דולורס מתמודדת עם הפרעות אכילה. הקליינטית הכניסה רגשות של כעס, עצב ובושה בתוך המיכל שלה. היא שמה את אמה במיכל נפרד (ת.ע.) את אביה במיכל אחר (ת.ע.), ואת רגשותיו של אביה במיכל נוסף בצמוד למיכל של אביה (ת.ע.)

מ: איך זה מרגיש?

ק: כאילו שהסירו ממני עול.

ת.ע.

מ: תוציאי מהמיכל רגש אחד או חלק מאחד הרגשות שלך. איזה את בוחרת?

ק: אוציא אשמה, אבל אוציא ממנה רק כפית אחת.

ת.ע.

איך את מרגישה?

ק: קצת רועדת.

ת.ע.

מ: כמה מתוך הבושה שבכפית ובמיכל היא של אביך?

ק: הרבה. בעצם, יש שם חמישה דורות של בושה.

מ: האם תרצי לשים אותם בתוך המיכל של אביך או בתוך מיכל אחר?

ק: כן, אני רוצה לשים אותם בתוך חמישה מיכלים.

מ: האם את זקוקה לעזרה בכדי להוציא את הבושה שלא שייכת לך מתוך המיכל שלך?

ק: כן, אביא כמה עובדים כדי להוציא את הבושה ולחלק אותה לחמישה המיכלים.

ת.ע.

מ: איך זה בשבילך?

ק: וואלה! זה, מה זה עמוק! אני לא צריכה לאכול בשביל חמישה אנשים יותר!

הערה: שימו לב שזו דוגמא טובה למושג של מבנה, הזנה, שזירה וחיבור שעליו דובר קודם בחוברת. בדוגמא זו מבנה מודגם על ידי שאלות המטפלת המספקות מסגרת. הזנה מודגמת במקצב ובשימוש בקול עדין ונמוך. השזירה נראית דרך הדיאלוג של הקליינטית עם המטפלת. החיבור קורה ספונטנית, או בעזרת השימוש של המטפלת בשזירה טיפולית אחת או יותר, וכן בתנועות העיניים.

בתרגיל זה המטפלת יותר ישירה ומספקת יותר הבניה מאשר בפרוטוקול המסורתי.

הבניה מסוג זה יוצרת תחושת ביטחון ומאפשרת לקליינטית לקחת יותר אחריות ולעשות בחירות כדי להגיע ליותר שליטה.

נמשיך לתאר את העיבוד המילולי של הפגישה.

מ: מה היה שונה השבוע?

ק: השדים עזבו את הגוף. יש לי חרדה מסוימת. הגוף שלי נושם לראשונה. בדרך כלל אני לא מרגישה כלום מהצוואר ומטה. הרגלים שלי נושמות. אנרגיה זורמת בתוכי במקום ואקום. זה עמוק. אני עצמי, בנפרד מכל הזבל. בעבודה השבוע הצבתי כמה גבולות. הבושה הלכה כולה. אני שואלת את עצמי: עבור מי את אוכלת עכשיו?

המטפל הגופני שלי אמר לי השבוע שיש לי יותר תנועה. אני יכולה להזיז את הראש והכתפיים והגב שלי מרגיש כאילו שהוא נושם. אפילו להרגיש את כל הגוף זה נס. יש לי גוף שלם. אני לא מרגישה מלוכלכת, אני צועדת לעבר האור, אני מחוץ לצללים, נאבקתי... אני ממש נרגשת לגבי הדיכאון – הוא ממש התרומם ממני.

היה לי שבוע ממש טוב. גביתי כסף מלקוחות, הוצאתי גרוטאות מהבית ושמתי גבולות לעובדים שלי. יש בי עכשיו מאוורר פנימי. אני מגדירה את עצמי.

הבלון המלא באויר חם

התרגיל לעיל מובא מתוך עבודתו של לני בלכר-בלשאי.

לעיתים קרובות במהלך השימוש ב-EMDR המטפל נתקל בעזרה למטופלת לעבד אירועים טראומטיים ישנים שעדיין מעלים תגובות רגשיות חזקות. הם עלולים למצוא מטופלות אלו מתנגדים להפגיש טראומות ישנות עמוסות רגשית או בגלל עוצמת הכאב או הפחד שהן מעוררות או בגלל תפיסת המטופלת את עצמה אשמה או טועה.

יש זמנים בהם הן המטופלת והן המטופלת מרגישים זה מטופלת תחוה טראומה חוזרת בעת החזרה לאירוע ולכן מחפשים דרכים ל:

יצירת בטחון

להכיל ולווסת רגשות

ליצור אובייקטיביות – לאפשר למטופלת לראות את הסיטואציה מזווית ראייה אחרת.

ככלי לעיבוד רגשות עכשוויים תקועים, התייחסו מחברים אחדים ל"הליכה אחורה" או "ציפה" אחורה לאירוע מוקדם או הכי משמעותי אשר בו המטופלת מרגישה באותו אופן, גם אם האירוע קשור למשהו לגמרי שונה. גרסה של שיטה זו של חזרה לטראומה מוקדמת יותר היא שהמטופלת תתרום בתוך כדור פורח כשהיא בתוך הסלסלה ושטה אחורה ומעל האירוע.

תאור

צעד 1:

נעשית הבניה הרגילה של EMDR כאשר מתחילים עם הנוא המוצג, התמונה, ההגד השלילי, כימות ה-VOC, הגדרת הרגש, לקיחת ה-SUDS.

כאשר המטפל מבקש את התחושות הגופניות וניגשים לרגשות, המטופלת מתבקשת לדמיין עצמה יושבת או שוכבת בתוך סלסלה של כדור פורח. היא מתבקשת לשוט אחורה בסלסלה זו לתקופה מוקדמת ומאד משמעותית בה הרגישה רגשות דומים, אך להישאר בתוך הסלסלה ו"להשאר מעל האירוע ולהסתכל למטה עליו ולראות אותו ממרחק נוח".

על המטופלת לאפר לה התרומם גבוה על פי צרכיה, כך שלא תרגיש יותר כל רגש הקשור לסצנה. השתמשי באמירות ישירות כגון:

לכי יותר גבוה ורחוק

עלי פי שנים יותר גבוה ורחוק

כל דימוי המאפשר למטופלת להתרחק כגון: אני מספקת לך משקפת כדי שתתרחקי ותוכלי לראות ממרחק רב.

הגדים אלו ניתנים לשימוש תכוף כדי לשמור את המטופלת במרחק מתאים. המטלת מסורק את שפת הגוף ותחפש סימני מצוקה. אם יתעוררו סימנים אלו המטופלת תקבל הוראה לעלות גבוה ורחוק יותר.

שלב ב'

כשנוצר המרחק הבטוח, שמאפשר למטופלת להתבונן באירוע ללא התגובה הרגשית, המטופלת מוזמנת להתבונן ולשים לב למה שקורה בתוך הסיטואציה. אם היא נעשית רגשית, המטפלת מעודדת אות לצוף גבוה יותר עד שהיא נרגעת.

שלב ג'

אחרי כ- 20-5 דקות, ניתן להוסיף כל הצעה שתעזור למטופלת להיות מרוחקת רגשית. לעיתים קרובות מדובר בסצנה מילדותה, כך שתראה את עצמה כילדה.

- נענעי בראשך אם את זקוקה לעוד זמן
- את יכולה לנוע אחורה עוד בזמן – אולי לחמש עשרה דקות לפני ששרשרת האירועים הובילה לאירוע הנוכחי
- אולי תרצי לשאול את עצמך מה אפשר ללמוד מהצפייה הזו
- מה הילדה או האדם הזה צריך? (אין צורך בתשובה)

שלב ד'

אם נדרשת תמיה או הורות מחודשת, הזמיני את המטופלת ל:
תושיטי את ידך לחלק הילדי/הפגוע והרימי אותו/ה לתוך הסלסלה
החזיקי את הילדה ואמרי לה את מה שהיא צריכה לשמוע
תני לרגע מרגש להתקיים. זהו הרגע בו המטופלת תחווה מחדש את רגשותיה.