

מעטפת התחברות למשאבים

(Resource Connection Envelope – RCE)

בפרוטוקול EMDR הסטנדרטי

וב- R-TEP (Recent Traumatic Episode Protocol)

דף עבודה - ברורית לאוב¹ 2-2012

brurit@zahav.net.il

שלב II - הכנה (Preparation) + התחברות למשאב עבר
(Past Resource Connection – PRC)

הכנה כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

התחברות למשאב עבר (PRC)

מטפלת: " לפני שנתחיל לעבוד על..... (הנושא/קושי) אבקש ממך להעלות זיכרון שבו הרגשת טוב עם עצמך...נסי להיזכר בזמן או מצב שבו הרגשת ממש טוב... הרגשת שלמה... זה יכול להיות זיכרון מהעבר הרחוק, או משהו שקרה לאחרונה... זה יכול להיות גם זיכרון של כמה רגעים... מה הדבר הראשון שעולה?"

הערה: אם הקליינטית שואלת אם היא צריכה למצוא זיכרון שקשור לבעיה/קושי רצוי לענות: " זה לא משנה... שימי לב לדבר הראשון שעולה... אם הזיכרון החיובי מתערבב עם תחושות/רגשות שליליים המטפלת יכולה להציע להתמקד רק בחלקים החיוביים, אם יש קושי אפשר לבקש זיכרון אחר. אם עדיין יש קושי ייתכן שיש צורך לעשות יותר עבודת משאבים (שלב ההכנה).

אינסטלציה של משאב העבר

הקליינטית מתבקשת להתמקד בתמונה אחת מהזיכרון החיובי ולעשות לעצמה את תיפוף חיבוק הפרפר (כ- 14 תיפופים). המטפלת: "את יכולה לעצום את העיניים ולהתחיל לתפוף... תני לעצמך להכנס לזיכרון ולהיות שם... שימי לב מה את רואה... שומעת... מריחה... תני לרגשות ולתחושות הגוף לעלות...". לאחר שהקליינטית סיימה המטפלת שואלת: "מה עלה... אילו רגשות ותחושות עלו?" המטפלת רושמת מה שעלה.

ניתן לעשות זאת מספר פעמים עד שאין שינוי.

¹ פסיכולוגית קלינית, מדריכה ב- EMDR כתובת: הדר 12, רחובות 76466
טלפון: 08-9461249

שם

הקליינטית מתבקשת לבחור **מילה או משפט הנראים לה מתאימים לתמונה**. מטפלת: "תגידי את המילה/משפט שבחרת ותני לעצמך להכנס שוב לזיכרון החיובי... תני לעצמך את תיפוף חיבוק הפרפר... שימי לב לרגשות ולתחושות הגוף..." לאחר מכן המטפלת מבררת אם עלה משהו נוסף ורושמת.

מטפלת: "כעת השם הוא כמו דלת כניסה לזיכרון. בכל פעם שתגידי את המילה או המשפט תוכלי מיד להתחבר למשאב. כעת המשאב נגיש לך ותוכלי להשתמש בו מתי שתרגישי צורך... ההתחברות למשאב יכולה להטעין אותך... זה כמו לתדלק את המכונית שלך..."

סימן גופני (אופציה)

המטפלת מבקשת מהקליינטית לבחור תנועה/תנוחה שמתאימה בעיניה למשאב. המטפלת: "עכשיו יש לך שתי דלתות כניסה לזיכרון השם והתנועה/תנוחה. בואי נתרגל את זה. תגידי את השם ותכנסי לתנועה/תנוחה... תעצמי את העיניים ותני לעצמך את תיפוף חיבוק הפרפר... תכנסי לזיכרון... שימי לב לרגשות ולתחושות בגוף..." המטפלת מבררת האם עלה משהו נוסף ורושמת.

שלב 3. הערכה (Assessment)

כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

שלב 4. דה-סנסיטיזציה (Desensitization)

כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

ציון של משאבי הווה (Present Resource Connection - Pr.RC)

המטפלת מציינת ברשימותיה את האות **R** ליד כל תגובה חיובית (מחשבה, רגש, תחושת גוף או שילוב שלהם).

שלב 5. אינסטלציה

כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

שלב 6. סריקת גוף (Body Scan)

כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

שלב 7. סגירה (Closure) – בפגישה גמורה ובלתי גמורה

כמו בפרוטוקול הסטנדרטי אולם הסגירה עם משאב מסיים.

תיקוף המשאבים שעלו ובחירת משאב מסיים

המטפלת מציינת לפני הקליינטית את כל המשאבים שעלו, כולל משאב העבר, ומבקשת לבחור מהם משאב מסיים (אפשר גם לבחור משאב חדש).

אינסטלציה של המשאב המסיים

הקליינטית מתבקשת להתחבר למשאב שנבחר, לשים לב לרגשות ולתחושות שעולים תוך כדי חיבוק הפרפר. לאחר מכן המטפלת שואלת מה עלה ורושמת.

שם

הקליינטית מתבקשת לבחור שם (מילה או משפט) למשאב המסיים ולהתחבר אליו שנית עם חיבוק הפרפר. מטפלת: " תגידי את השם של המשאב ותני לעצמך להכנס אליו שנית...את יכולה לעצום את העיניים...שימי לב לרגשות ולתחושות הגוף..." לאחר מכן המטפלת שואלת מה עלה ורושמת. מטפלת: "כעת המשאבים נגישים ותוכלי להתחבר אליהם מתי שתרצי כדי להטעין את עצמך..."

הרחבת משאב פשוט למשאב מסיים (אופציה)

ניתן להרחיב היגד חיובי, הרגשה, או תחושת גוף חיובית לשאר האופנויות כמו למשל: מטפלת: "כשאת חוזרת על המשפט... שימי לב אם עולה גם תמונה... האם עולים גם רגשות... תחושות גוף...?". את המשאב המורחב יש לחזק עם חיבוק הפרפר, לברר מה עלה ולרשום.

התחברות למשאב עתיד (Future Resource Connection- FRC) (אופציה)

הקליינטית מתבקשת לדמיין כיצד הייתה רוצה לראות עצמה בעתיד.

אינסטלציה של משאב העתיד

המטפלת מבקשת מהקליינטית לבחור תמונת עתיד אחת ולהתחבר אליה יחד עם תיפוף חיבוק הפרפר. מטפלת: " שימי לב לרגשות ולתחושות הגוף..." המטפלת שואלת מה עלה ורושמת.

שם

המטפלת מבקשת מהקליינטית לבחור מילה או משפט המתאים למשאב ולהתחבר אליו שנית יחד עם תיפוף חיבוק הפרפר. מטפלת: " שימי לב לרגשות ולתחושות הגוף..." המטפלת שואלת מה עלה ורושמת.