

ההרפתקה של הקפסולה

בקשי מהמטופלת לדמיין אותה יכולה להקטין את עצמה או את גופה, להיכנס לתוך קפסולה, לבלוע את הקפסולה ולנוע אתה לאזור בגופה שבו היא מרגישה את חוסר הנוחיות, המתח, הכאב. לאחר ההכנה ההדמיה נעשית באמצעות תנועות עיניים, תוך מתן ההוראה לעצום את העיניים כדי לסמן מתי המטופלת סיימה. (באופן אחר, אם העיניים עצומות, היא תפקח אותן כשתסיים).

זו יכולה להיות כל קפסולה שהיא, כמו של אנטיביוטיקה, והמטופלת יכולה לקחת אתה בתוך הקפסולה את מי או מה שהיא צריכה.

שלב 2: התבוני ותארי

בקשי מהמטופלת לשים לב ולתאר מה היא רואה כשהיא מגיעה למקום הכואב. התיאורים לרוב מפורטים, ולעיתים מורכבים. אם המטופלת עדיין לא התבונה היטב סביב, בקשי ממנה לעשות זאת, תוך סט נוסף של תנועות עיניים.

שלב 3: תקני

שאלי את המטופלת האם הייתה רוצה לשנות/להבריא את אזור הכאב. עד היום אף אחד לא אמר לא. עם זאת, לעיתים שאו כיצד הם יכולים לשנות, ואחרים העירו שאינם חושבים שיוכלו לשנות או לרפא אותו. כאן, המטופלת יכולה להרגיע את המטופלת שזה רק דמיון, והיא יכולה לעשות כל מה שהיא רוצה, כולל להביא כל מי או כל מה שיכול לעזור. פעולה זו מושגת בתוך סט אחד או שנים של תנועות עיניים. הפתרונות שנבחרים על ידי המטופלות מגוונים, ומושגים בקלות ובהתפעלות. בדרך כלל המטופלות מדווחות על ירידה דרמטית בחוסר הנוחות הגופנית ותחושת רעננות של התקדמות במשימה.

שלב 4: חזרה

שאלי את המטופלת האם מרגישה מוכנה לחזור להתמזג עם עצמה. זה נעשה בסט נוסף של תנועות עיניים.

דוגמה:

נורה

בתוך עיבוד באמצעות EMDR של זיכרון מגיל שלוש. כעונש על אכילת קלמנטנה, השאירו את נורה ללילה בתוך מרתף חשוך וקר שהיו לו סלעים ואדמה על הרצפה. אמה אמרה לה שהיא אנוכית כי אכלה את הקלמנטנה שהייתה מיועדת למחר (קריסמס), ושהייתה צריכה לשאול קודם. היא שהתה במרתף באותו ערב, בלילה ולמחרת בבקר עד שאביה הגיע להוציא אותה משם. אמה ארחה חבר גבר. אביה לא הרשה לה לאחר מכן לבקר את אמה יותר. עכשיו, כבוגרת, נורה סובלת מבעיות עיכול חמורות. בתוך פגישת ה-EMDR הזאת, היא מרגישה עצב גדול וכאב בבטנה, ונתבקשה להגיע לשם עם הקפסולה.

שלב 2 - (התבוני/תארי)

אני מנסה להישאר במרכז הדרך. קירות המעי שלי הם בעלי קצוות חדים. הוא אפור, ונשמעים קולות בעבוע. זה מפחיד.

שלב 3-תקני:

מטפלת: איך את רוצה שזה יראה? ת.ע.
נורה: אני רוצה שיהיה יותר חלק, בטוח יותר ושאוכל לנוח בצד במקום להיטלטל מסביב.
מט': אוקי, האם את רוצה לעשות את זה?
נ.: כן, אבל איך?
מט': את יכולה לעשות את זה בכל דרך שתבחרי. זכרי, את יכולה להשתמש בכל מה או מי שאת רוצה. ת.ע.
נ.: שכרתי צוות. נתתי להם נייר זכוכית, דליים, שפכטלים ועוד כל מיני כלים להחליק את הקצוות. וואו! כמה הרבה שאריות!
מט': האם סיימת?
נ.: לא
מט': המשיכי ועצמי את עיניך כשתסיימי. ת.ע.
נ.: סיימתי. אני יושבת בצד. מדהים פה, צהבהב ורגוע. אני יכולה ללמוד מזה.

שלב 4 – חזרי

מט': עכשיו, כשאת יודעת שייצרת לעצמך מקום בטוח בתוכך, האם את מרגישה מוכנה לצאת ולחזור להיות עצמך שוב?
נ.: כן.
מט': הישארי עם זה. ת.ע.
נ.: למה נשאתי שם במרתף? למה הייתי כל כך צייתנית?

דוגמה 2:

פראן:
זיכרון המטרה היה לאירוע שחזר על עצמו שפראן מחכה לחבר שלה (מכור לשעבר) לחזור הביתה. הדימוי היה שלה לבד בבית, הולכת הלך ושוב בחדר, מחכה לצלצול הטלפון. היא לא שמעה ממנו מזה ארבעה ימים. הוריו והבוס שלו מצלצלים כל הזמן למצוא האם היא יודעת איפה הוא. פראן דווחה למשטרה ומצלצלת לבתי חולים.
בפגישה זו היא חווה תחושות פאניקה עוצמתיות בבית החזה. היא נתבקשה להשתמש בקפסולה.

שלב 2 – התבוני ודווח

פ: הקטנתי את עצמי והכנסתי את עצמי לגלולת ג'ל. נדדתי לאזור אמצע בית החזה – אינני יכולה לראות, אבל אני יודעת שאני שם. בקעתי מהקפסולה ואני בחדר ריק עם קירות מרופדים. אני מושלכת מקיר לקיר. הקירות לבנים. היא נראית חסרת מנוחה.

שלב 3 – תקני

מט: איך את רוצה שזה יראה? ת.ע.
פ: ג'ל (משאב מזוהה) יצאה מהקפסולה והתקרבה אלי. היא מחבקת אותי ומדברת אלי: "את תהיי בסדר". אני קמה והיא מחבקת אותי שוב.
מט: הישארי עם זה. ת.ע.
פ: אני מנסה לחשוב על דרך להביא חברים לפה – ואני מבינה שאני לא יכולה.
ואז אני נזכרת שאני יכולה להביא את המחשב שלי לחדר הריק הזה ולהתחבר לרשת.
התחברתי ללורי (חברה שאחיה הוא מסומם בגמילה – כמו החבר שלה- כבר 25 שנים).

היא אומרת לי שאני לא יכולה לעשות כלום ושאני צריכה "לצאת ולעשות חיים".
אז הדגשתי את עצמי ולחצתי על SEND.

שלב 4 – חזרה (כאן קרה בצורה ספונטנית) ושוב הייתי חזרה בגוף שלי.

מט: לכי על זה. ת.ע.

פ: ראיתי את עצמי על גלגליות לאורך החוף, פגשתי כמה חברים והרגשתי יותר טוב.
ואז התחלתי לדאוג לגבי הקפסולה. אז אמרתי לעצמי שהיא תימס וחזרתי לעשות כף.
ראיתי את עצמי הולכת הביתה – צלצלתי ללורי והודיתי לה.