

הדמיית שתי הידיים

תרגמה: עירית עופרי

מהחברת

Gilson, Ginger & Kaplan Sandra, (2000) Therapeutic interweave in EMDR

זוהי שיטה גופנית, ניתנת בקלות להבנה, שמטרתה להבחין בין שני רעיונות, מצבי אגו, או השלכות. היא נובעת מטכניקות של היפנוזה וטיפול בתנועה. שיטת שתי הידיים ניתנת לשימוש לפני, תוך כדי, או במקום הפרוטוקול הסטנדרטי של EMDR. עלול לעלות בעת השימוש חומר טראומטי אותו אפשר לעבד בשימוש בפרוטוקול הרגיל. בעת לופ, או בסוף הפגישה כאשר עולה דילמה של בחירה בין שתי אפשרויות, ניתן להשתמש בה כבכל אינטרוויב אחר. לעיתים קרובות השימוש בה ללא השימוש בהליך הרגיל עשוי להספיק כדי ליצור הפרדה ברורה, בחירה או אינטגרציה בין שתי אפשרויות, מצבי אגו או מצבים.

הליך שתי הידיים:

1. המטופל מציב רגש, מחשבה, בחירה, אמונה, או מצב אגו על יד אחת. באיזו יד זה מרגיש לך? מה את מרגישה ביתר הגוף כאשר זה מונח על היד? שימי לב למחשבות, דימויים ורגשות.
2. שימי את הרגש, מחשבה, בחירה אמונה, או מצב אגו הנמצא בניגוד/סתירה לראשון על היד השנייה. איך הגוף מגיב? שימי לב למחשבות, רגשות, תמונות.
3. התחילי בתנועות עיניים, או אמרי למטופלת לפתוח ולסגור את הידיים לחילופין. קודם אחת ואחר כך שנייה בקצב שמתאים לה.
4. אם עולה מצוקה, נקי אותה באמצעות ההליך הרגיל של EMDR יחד עם שימוש בסאד, תחושות וכו'. כאשר המצוקה נעלמת, חזרי להליך המקורי. מה את מרגישה ביד שמאל עכשיו? מה את מרגישה כשאת מתמקדת ביד ימין? המשיכי בגירוי דו צדדי. מה את מרגישה עכשיו? המשיכי.

מטרות לעבודה על תרגיל שתי הידיים:

להבחין בין שתי החלטות או בחירות:

החזיקי את העתיד אם את בוחרת בעבודה הזאת ביד אחת, והחיים שלך ללא העבודה הזאת ביד השנייה.

לעזור לאנשים למקם את המקור של קבלת ההחלטות בתוכם:

החזיקי את הרצון ללכת ביד אחת והרצון להישאר בשנייה.

איפה עוד בגוף את מרגישה את "רוצה ללכת"? איפה את מרגישה את "רוצה להישאר"?
להחזיק יותר מרגש אחד:

באיזו יד מונח הכעס? באיזו יד מונח הפחד? האם יש מקום לשניהם יחד?

השלכות:

החזיקי את אביך ביד אחת ואת בעלך בשנייה. שימי לב. רגשות לעומת להיות (BEING) (ייאוש, בושה, חרדה, חוסר יכולת) באיזו יד מונח הייאוש? לאיזה גיל הוא מתקשר? שימי את המצב הנוכחי שלך עכשיו, ביד השנייה. שימי לב.

להבחין בין מצבי עבר, ליכולות עכשויות:

החזיקי את חוסר הערך העצמי הישן ביד אחת, ומה שאת יודעת היום על היכולות שלך ביד השנייה. זכרי שהיית חסרת יכולת רק בגלל שהיית קטנה. שימי לב עד כמה את יותר מבוגרת וחכמה עכשיו ביד השנייה.

אפשרויות עתידיות

שימי ביד אחת את עצמך ומצבך העכשווי וביד השנייה את מה שהאני הבוגר והחכם יותר שלך יוכל להיות בעתיד.

טרנספרנס:

אז את חושבת שאני כועסת עליך עכשיו. שימי אותי ביד אחת ואת עצמך בשנייה. איזו יד מחזיקה את הכעס? או: עם מי את מבלבלת אותי עכשיו? באיזו יד הם עכשיו? באיזו אני?

הבחנה בין מצבי אגו:

1. שימי שני מצבי אגו בידיים שונות.
2. הבחיני ביניהם באמצעות תכונות פיסיות, רגשיות ואיפיונים אחרים.
3. תני לשניהם להיות באינטראקציה בעוד את משתמשת בגירוי דו צדדי. שימרי על כך שהקליינטית תמשיך בעיבוד הפנימי על ידי שאלות על רגשות, תחושות, תהיות, שאלות ומחשבות.