

EMDR בעין אחת (מתוך תשובה לשאלה ב-EMDR list)

אודרי קוק

בצורתו הפשוטה התהליך הוא לכסות עין אחת, לשים לב מה חש הגוף ואז להחליף עיניים. פעמים רבות, כשקליינטים שרויים במצב מצוקה, יש להם תפיסות שונות כשעין אחת מכוסה לעומת העין השנייה. עשו את ההערכות הרגילות לדיסוציאציה, האזהרות הרגילות, מקום בטוח וכו' ואז בקשו מהקליינט לשים לב למה שהם מרגישים. ואז אני מבקשת מהם לכסות עין אחת ושוב לשים לב למה שהם מרגישים. אחר כך אותו דבר עם העין השנייה. בדרך כלל, אבל לא תמיד, יש תפיסה ויזואלית, שמיעתית, או תחושתית אחרת בכל עין. תשומת לב לתופעה הזאת יכולה לעזור מאד לקליינט כשהם שמים לב למספר דברים:

- 1) שיש איזה חלק בתוכם שאינו מעורב בחוויה.
- 2) שהם יכולים להיות סקרניים לגבי ההבדלים האלה.
- 3) תחושה וזיכרון יותר זמינים מפרספקטיבה "סקרנית" כזו.

לגבי השאלה הראשונה: "כמה זמן צריכה עין אחת להיות סגורה?"

זה תלוי במה שקורה אצל הקליינט, תחושת ההתקדמות, מידת האי-נוחות. החליפי את העין ושימי לב... יש אנשים שרוצים סתם לשים לב למשך זמן יותר ממושך, יש אנשים שרוצים לדבר על תחושותיהם, אחרים שמים לב להבדלים וממשיכים יותר מהר. אתמול עבדתי עם קליינט ששם לב לכאב גב כאשר הוא מכסה עין אחת בעוד שלא היה לו כל כאב כאשר העין השנייה הייתה מכוסה. עבדנו על קהות התחושה (numbness) עם עין אחת מכוסה והכאב נעלם. במשך רוב הטיפול הקליינט החליף עבר באיטיות בין עין אחת לשנייה כשהוא מתמקד בקהות ובכאב. בפגישה הבאה נתייחס לנושאים שקבע כמטרה.

כל קליינט הוא שונה ולכל אחד הסגנון שלו. הטכניקה של 'עין אחת' מתאימה לגישות שונות ומתאימה גם לצורכי הקליינט. לב הגישה הזו הוא ההבדל בתפיסה הנחווית כאשר עין אחת מכוסה לעומת המצב כאשר השנייה מכוסה. לעתים קרובות קליינט עם כוחות אני חזקים וללא דיסוציאציה ניכרת השינויים התפיסתיים מגיעים לאינטגרציה לאחר 5-6 החלפות של העיניים. כשהתפיסה דומה דרך שתי העיניים, ניתן שוב לקחת SUDs ואז להחליט כיצד להתקדם. כאשר ה-SUDs נשאר גבוה והקליינט מוכן להמשיך רצוי לעשות EMDR. בדרך כלל תהליך העיבוד יהיה מהיר וחלק ללא התקעויות ומצוקה גבוהה.

אני הייתי עובדת קודם עם ה"עין" שאינה חשה את הכאב, עד שנעלמת הקהות – ואז יעלו ה-SUDs. בד"כ אין נמוך או גבוה, רק תחושות שונות.

כאשר עין אחת חווה SUDs נמוך סביר שיש פה קהות ולכן אני מתערבת (אם לקליינט יש כוחות אני לשאת זאת) כדי לאזן את התגובה הרגשית העוצמתית בעין השנייה. במצב כזה ה-SUDs יעלה ב'עין' הנמוכה. בד"כ אין הבחנה ברורה בין 'נמוך' ל'גבוה' אלא הבדל בתחושות מכיוון שאני עובדת עם קבוצות קליינטים שלהם ציונים גבוהים של מספר טראומות מוקדמות (אינדיאנים) הממצאים שלי נוטים ליותר הבדלים בתפיסה בין העיניים לעומת הבדלים בגובה

ה-SUDs.

לגבי השאלה השנייה: "האם רצוי שהקליינט יכסה את העין שיש לה SUDS הכי גבוה בעוד הוא מכסה ומגלה לסירוגין את העין השנייה?"

מדוע? המטרה היא להעלות תחושה בעין 'הנמוכה' או להוריד את הקהות, או כל מחסום לתחושה. לעתים קרובות, מסיבות לא ברורות לי, כיסוי העין "הגבוהה" SUDs יכול להביא לנגישות של הקליינט לאינפורמציה על המחסומים או הקהות. כיסוי וגילוי העין הזו יסלק את המחסום לעיבוד כאילו הוא 'מאזן' את התחושות. לעתים זה לא עובד ואני פונה לשיטות אחרות של הסרת המחסום. למשל עבודה אנרגטית, קניסילוגיה חינוכית וגישות אחרות. קרש ההצלה האחרון עבורי הוא תמיד ההצלבה (Cross-Crawl) כשהקליינט נוגע במרפק של הזרוע השמאלית על הברך הימנית ולהיפך. לגבי כל הקליינטים הדיסוציאטיביים ההצלבה הזו נראית מוזרה אך תמיד זה מוציא אותם מהקהות והריחוף.

לגבי השאלה ביחס למהירות של כיסוי וגילוי העיניים:

שוב זה מאד תלוי בקליינט. יש אנשים הנעים במהירות ושמים לב לשינויים בתחושה ועושים אינטגרציה מעין אחת לשנייה. אחרים צריכים יותר זמן. אני בד"כ מעודדת את הקליינטים לכסות ולגלות 7-8 פעמים וזה בד"כ מספיק כדי להעביר את התחושה ל'עין' הנמוכה ב-SUDs. אם זה לא עוזר יש לנסות גישה אחרת. כיסוי וגילוי ה'עין' הגבוהה הוא הניסיון הראשון אך יש עוד אפשרויות רבות. אין שום דבר שעובד תמיד.

לגבי השאלה "האם לנוע לאורך השדה הויזואלי לאט?"

אני מניחה שהשאלה מתייחסת לצדע 11 בטבלת הזרימה. (flow chart). זהו המערך לעשות את טכניקת עין אחת כאשר יש התחלקות ('glitch work') זוהי עבודה די מורכבת והספר שהוצאנו (Toward integration: one eye at a time- Cook & Bradshaw) מיועד לתמוך בסדנא או הכשרה אחרת. זה קשה להבין מהי 'התחלקות' בלי לראות זאת. אם אנשים מעוניינים ללמוד את הטכניקות האלה אנו נוכל לעשות וידאו להכשרה או טלהקורס בעתיד. מה שמתואר בספר בצעד 11 הוא שהמטפל מעביר באיטיות מטרה (אצבע, מקל וכו') לפני העין של הקליינט העוקב לאורך השדה הויזואלי. בדרך כלל מעקב אחד יספיק, אולם יותר מעברים כאלו יספקו אינפורמציה נוספת. עברי לאחר מכן לצעד 12a או 12b על פי המעקב הנצפה.

לגבי השאלה האחרונה שלך המתייחסת ל-EMDR בכל עין. אני הייתי מבקשת מעקב מספר פעמים בכל עין ובודקת 'התחלקויות' או 'נקודות עוורות', בודקת את התגובה לקוגניציה השלילית, לקוגניציה החיובית או לכל גירוי אחר. אם שתי העיניים עוקבות היטב והקליינט מדווח על תחושות דומות מכל 'עין' אז הייתי ממשיכה לבדוק למה הקליינט זקוק עכשיו.