

טיפול מצד ימין של המוח: תפקיד של EMDR בטיפול דמיוני בטיפול של חסך מוקדם

אפריל סטיל MSc, BCATR

www.april-steele.ca

זוהי תמצית מאמר מוקדם ערך אלן כהן. החידושים האחרונים של עבודתה נמצאים בספר החדש:

Developing a Secure Self: An Approach to Working with Attachment in Adults for EMDR Therapists.

החלטנו לפרסם את המאמר הזה כהקדמה למי שלא מכיר את עבודתה של אפריל וכמתאבן לקראת הסדנא שלה בארץ בינואר 2006 .

המאמר מציע שניתן להתייחס ישירות לליקויים אצל קליינטים מבוגרים בעלי דפוסי התקשרות לא בטוחה דרך המרכיב הטיפולי של טיפוח דמיוני (Imaginal Nurturing) עם EMDR. הקליינטים האלה מראים דמוי עצמי נמוך, תחושת ניכור, סובלנות רגשית נמוכה, חוסר יכולת לויסות רגשי, קושי באמפתיה ויחסים בין אישיים לקויים. באופן מסורתי ליקויי התקשרות של הקליינט באים לידי פתרון בעזרת היחסים התרפויטיים עצמם. בעבודה הזאת אני מציעה גישה טיפולית תלת-כיוונית: הכשרה בפיתוח כישורים של סובלנות רגשית וויסות רגשי, טיפוח דמיוני ועיבוד מחדש של הטראומה הכול במסגרת של קשר טיפולי אכפתי ותומך. המיקוד של עבודה זו הוא בטיפול דמיוני ומטרותיו כוללות פיתוח קשר בין החלקים של המבוגר, הילד והתינוק של הקליינט, כדי ליצור התייחסות חדשה לעצמי בהווה. כאן מוצגות שתי צורות של טיפוח דמיוני:

- טיפוח דמיוני גרעיני (Core Imaginal Nurturing), העומד בנפרד, שבו הקליינט חווה נתינה וקבלה של טיפוח.
- טיפוח דמיוני הנספח לעיבוד מחדש של הטראומה (Adjunctive Imaginal Nurturing).

אני מציעה שניתן לספק חווית טיפוח, אשר בשילוב עם פיתוח מיומנויות רגשיות תפצה דיה על חסכים מוקדמים בטיפול כך שהקליינטים יוכלו לפתח את תחושת העצמי החיונית לחיים רגשיים בריאים וכן את היכולת ליחסים מלאים כמבוגרים. אני מאמינה שהחוויה הזו של להיות מטופח יכולה למלא פער חשוב אצל קליינטים בעלי היסטוריה של הזנחה מוקדמת. לכן אני מציעה גישה תלת-כיוונית לטיפול בקליינטים אלה בסביבה אכפתית ומחזקת:

- 1) הכשרה של מיומנויות של סובלנות רגשית וויסות רגשי
- 2) טיפוח דמיוני
- 3) עיבוד מחדש של טראומה

ילד עם התקשרות בטוחה הפנים את "האימא הטובה דיה" ואת ההתקשרות עימה (וכן גם ביחס למטפלים ראשוניים אחרים). בטיפול דמיוני, העצמי הבוגר מספק את החוויה של טיפוח עבור התינוק או החלק של הילד. במילים אחרות הקליינט חווה גם נתינה וגם קבלת טיפוח. אנו מזרזים את פיתוח ההתקשרות הבטוחה בין העצמי של הבוגר לעצמי של התינוק (או הילד). אני מאמינה שגישה כזאת יכולה לייעל באופן משמעותי את הטיפול בקליינטים בעלי עבר של התקשרות לא בטוחה ולעשות אותו יותר שלם.

מטרות טיפוח דמיוני

המטרה של תהליך הטיפוח הדמיוני הוא לספק חוויות של טיפוח שיאפשרו תחושה חזקה יותר של עצמי וערך עצמי, של חיבור ושייכות. זה אומר להתייחס לרגשות הריקנות האופייניים לקליינטים אלה. תחושת הריקנות מתוארת היטב בדברי קליינטית שאמרה כי אילו הייתה מורידה את כל בגדיה לא היה שם כלום. היא חשה שאין היא שום דבר מלבד תפקידיה, שאין עצמי גרעיני. מטרת העבודה הזו היא להתייחס לתחושה שלא מגיע לך מקום עלי אדמות, שזה חסר משמעות שאתה פה, ולהפוך את תחושות הניכור, התחושות של חוסר שייכות והתאמה. טיפוח דמיוני מאתגר את האמונה שהקליינט לקוי באופן אינהרנטי.

במפגש הראשון של טיפוח דמיוני אני מתחילה בכך שאני מפגישה את העצמי הבוגר עם התינוק. אני מבקשת מהבוגר ללכת בדמיונו לבית התינוקות בית החולים כשהיה בגיל של יום אחד. באופן קליני זו הקדמה חזקה לקשר הדמיוני בין התינוק למבוגר. המפגש נגמר כשהקליינט מוציא את התינוק מחוץ לסצנה הזאת לזמן הווה, כאן עכשיו, מכיוון שבעצם התינוק נולד לפני שנים רבות. המפגש הראשוני הזה יכול להיות מאד מרגש ויכול לעזור לקליינט להיות ער לגרעין של עצמו כשהוא נפגש בדמיונו עם התינוק שבא לעולם הזה עם כל כך הרבה פוטנציאל. זה יכול לעזור לו להכיר בעובדה שהוא הרבה יותר מהטראומות או מהחסכים שלו. מפגש ראשוני זה יכול להכין את הבמה לפיתוח היחסים בין הבוגר לחלקים הצעירים יותר של העצמי בהווה. המפגשים הדמיוניים הבאים מתרחשים כולם בהווה והקליינט מתבקש לדמיין שהוא מחזיק את התינוק, או נמצא יחד עם הילד כאן ועכשיו. ניתן לשזור עבודה דמיונית זו מסביב לעבודה אחרת מתקופה קדם-מילולית.

טיפוח דמיוני מצורף לעיבוד מחדש של טראומה

קיימים מספר מצבים שבהם אני חושבת שרצוי שהעצמי הבוגר ייכנס לזיכרון מציק שלא עובד עד הסוף כדי להוציא החוצה את העצמי של הילד. המצב הראשון הוא כאשר יש לגמור מפגש לפני שהסתיים עיבוד החומר. במקרה כזה העצמי הבוגר יכול להוציא את העצמי של הילד ואז ניתן לאחסן את החומר המציק שנותר בבטחה במיכל דמיוני עד המפגש הבא. (ניתן ליצור מיכל כזה בשלב מוקדם של הטיפול יחד עם מקום בטוח או מקום רגוע).

מצב נוסף שבו אני שולחת את הבוגר פנימה הוא כשיש טראומה של הזנחה. במצב כזה אני משתדלת להמשיך את עיבודה מחדש של הטראומה כמה שאפשר כי חשוב מאד לא לנסות לקצר את התהליך. חייבים לתת למוח את ההזדמנות לעשות כל מה שהוא צריך כדי להביא לריפוי, אך לפעמים מגיעים לנקודה שאין לאן ללכת. בשלב זה אני מכניסה את הבוגר כדי לתת הרגעה. ניתן להוציא מיד את העצמי של הילד ולהרגיע אותו כאן ועכשיו, או להרגיעו בתוך הזיכרון ואח"כ להביא אותו לכאן ועכשיו. בשני המצבים העצמי הבוגר יגיב באופן מתאים וידגיש את העובדה שעכשיו הילד כבר אינו לבד ושהוא חלק מאותו אדם כמו הבוגר וששניהם חולקים ביחד אותו גוף. לפעמים כדאי להכניס את המבוגר שאולי ירצה להגיד משהו למתעלל. חשוב לא להתערב בעיבוד שהמוח צריך להגיע לפתרון.

טיפוח דמיוני מצורף במקום עיבוד מחדש של הטראומה

לפעמים עדיף פשוט להוציא את הילד מהזיכרון במקום להשתמש בפרוטוקול הסטנדרטי. לדוגמא, אם

הקליינט מוטרד ע"י זיכרון חודרני, אך אין לו את היציבות הדרושה כדי לעשות עיבוד מחדש ברגע זה. הוצאת הילד מהזיכרון יכולה לעזור לעגן את הקליינט יותר חזק בהווה ויכולה להסיר חלק מהמטען של הזיכרון. זה יכול ליצור יותר בטחון בהווה כך שהקליינט יוכל לעבד את הטראומה בשלב מאוחר יותר. השתמשתי בגישה זו עם קליינטית שעמדה לעבור למדינה אחרת. לא היה לנו מספיק זמן להתייחס לשני מקרים טראומטיים של הזנחה מוקדמת. היא חוותה ריפוי ברמה משמעותית פשוט מעצם הוצאתה של הילדה מהזיכרונות. "היא חיכתה במשך כל השנים האלה כדי שאבוא ואקח אותה משם". אילו זה היה אפשרי הייתי רוצה לחזור מאוחר יותר כדי לעבד מחדש את הזיכרונות האלה, אולם הקליינטית הצליחה לחוות סגירה מפתיעה בעקבות הגישה הזו.

מסקנה

נתנסון מפנה את תשומת ליבנו לעובדה שבספרו של בולבי "התקשרות" (Attachment) אין ערך של "אהבה" באינדקס. ייתכן שבהדגשה על עיבוד מחדש של הטראומה והיכולת לשאת ולווסת רגשות, האהבה אבדה בתהליך הטיפולי, לפחות באופן תיאורטי. אני מאמינה שבמידה מסוימת צרכי ההתקשרות של הקליינט הועברו לקשר הטיפולי עצמו. טיפוח דמיוני מתייחס ישירות לצרכים האלה. ידוע לי דרך קשרים אישיים עם מטפלי EMDR שהם משתמשים הרבה בדמיון בעבודתם. כוונתי כאן להציע בסיס קונצפטואלי לעבודה עם אוכלוסייה מאתגרת זו ולאסוף את החסכים שלהם ולתת להם טיפוח נגיש. הניסיון הקליני שלי מראה שטיפוח דמיוני אכן מזרז התפתחות של התקשרות בין חלקי אני של תינוק/ילד ובוגר ובכך מביא לקשר חדש עם העצמי. אני רואה בעבודה הזאת רק שלב ראשון ומצפה להתפתחותה בעתיד.

תורגם ע"י אלן כהן