

## הצגת מקרה – שילוב של EMDR וציוור

שולה ברין

מירב בת , נשואה ואם לשלושה, הגיעה לטיפול עם תמונה של דיכאון מלווה בחרדה. לפני כשנה סבלה מכאבים אורטופדיים עזים. הגיעה לטיפולים אינדבידואליים ואלטרנטיביים שונים. בין השאר טופלה ע"י מטפלת רוחנית שהפגישה אותה עם ישויות שטיפלו בה והקלו את הכאב. לאחר השיפור במצבה הפיזי עזבה את הטיפול. לאחר זמן מה החלה לפחד שהישויות עלולות לפגוע בה ולהזיק לה.

### פרטים אנמוסטיים:

אמה הייתה חולת לב שנפטרה כאשר מירב הייתה בת 6. האם, בנוסף למחלתה הפיזית, סבלה גם מדיכאון (אושפזה מספר פעמים), כך שבפועל כמעט שלא טיפלה בבתה. כאשר מירב הייתה בת 8 נישא אביה מחדש. הנישואים היו קשים וקונפליקטואליים. לאורך כל שנות ילדותה ונעוריה שמעה מירב במצבי מריבה איומים רבים שאמה החורגת תעזוב את אביה (וגם אותה). למרות המצב המורכב בבית, מירב הרגישה מאוד נאהבת ע"י אמה החורגת. מירב נישאה ועברה דיכאון אחר לידה ממנו התאוששה באמצעות טיפול בשיחות ותרופות. אמה החורגת נפטרה לפני 8 שנים מסרטן.

### הטיפול

הטיפול היה בעיקרו דינמי ונסב סביב שאלות של attachment. בנוסף לכך היה שימוש בעבודת EMDR של חיזוק משאבים וכוחות. למרות השיפור החלקי מירב עדיין הייתה במצבי חרדה ואף פאניקה "מהחוצנים הטובים שהפכו לרעים ומזיקים". חשוב לציין שמירב איננה פסיכוטית. בפגישה שקדמה לזו, דיברה כדרכה על תחושות קשות של בדידות ופחדים מהחוצנים. ביקשתי שתזכר בחוויה שבה חשה את הבדידות הזו (floatback או: affect bridge) והיא נזכרה באירוע בגיל 5 כשביקרה את אמה בבית"ח לחולי נפש. מירב באה בשמחה וגעגועים ואמה כלל לא הביטה בה.

התמונה: אמי לא מסתובבת אלי.

N.C: אני לא שווה.

P.C : אני בעלת ערך.

3 = VOC

7-8 = Suds

### תהליך העיבוד

- נסעתי כל כך הרבה, וסבלתי כל כך הרבה, והדודה שלי פיתחה בי ציפיות וכבר הגעתי אליה והיא לא מביטה בי.

- איך היא יכולה לעשות לי את זה. כל כך כואב לי בבית החזה.

- ביום שנפטרה, שנה אחרי זה, שוב הדודה לקחה אותי לבי"ח, כי חשבו שעומדת

להשתחרר, ואז לפתע איבדה הכרה. ושוב אני לא יכולה לראות אותה. לא נותנים לי להיכנס לחדר. תחושה של געגוע ועצב.

- יותר לא ראיתי אותה. תחושה של כאב.

- כשהייתי קטנה כשהלכתי איתה לישון, שיחקה איתי שעוצמת עיניים וכאילו מתה, ואז הייתי נבהלת ומזיזה אותה. תחושת בהלה בחזה.

Cognitive Interweave: שימי את מירב של היום שתגן על הילדה הקטנה.

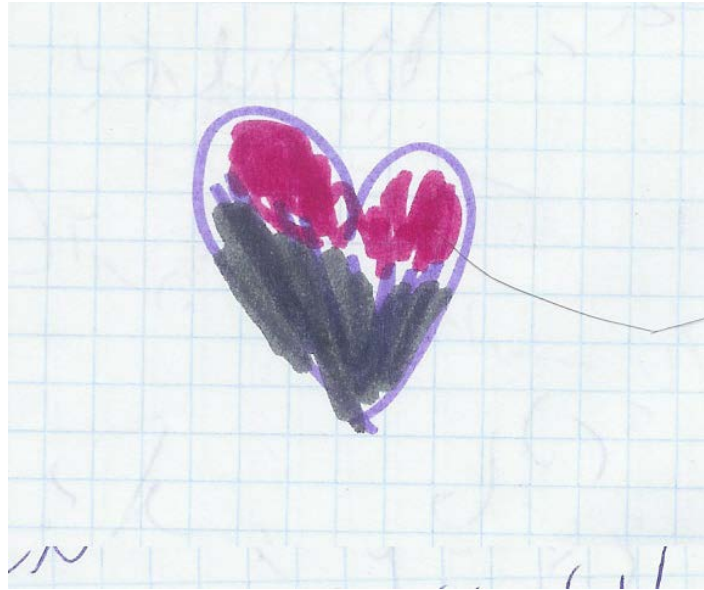
- הייתי מבקשת ממנה שלא תעשה את זה. שזה נורא מפחיד אותי. אני עם בכי מפנקת ומחבקת אותה.

- אני מחבקת את הילדה, אני קונה לה לשתות כי חם לה. וכשהיא נרגעת אני לוקחת אותה ביד ואנחנו הולכים לאמא. עדיין כואב בחזה.

- מירב הקטנה נעמדת מול אמא. אמא יושבת ומירב הגדולה מחבקת את אמא מאחור. פחות כאב ויותר צער ורחמים על אמא.

- הדודה יושבת מהצד. אני מחבקת את אמא, מלטפת אותה, אומרת שאוהבת אותה, ואז היא מחבקת את מירב הקטנה ובוכה. עדיין מועקה.

**ציור:** אני מבקשת ממנה שתצייר את המועקה - מירב מציירת את המועקה כלב שחציו שחור וחציו אדום.



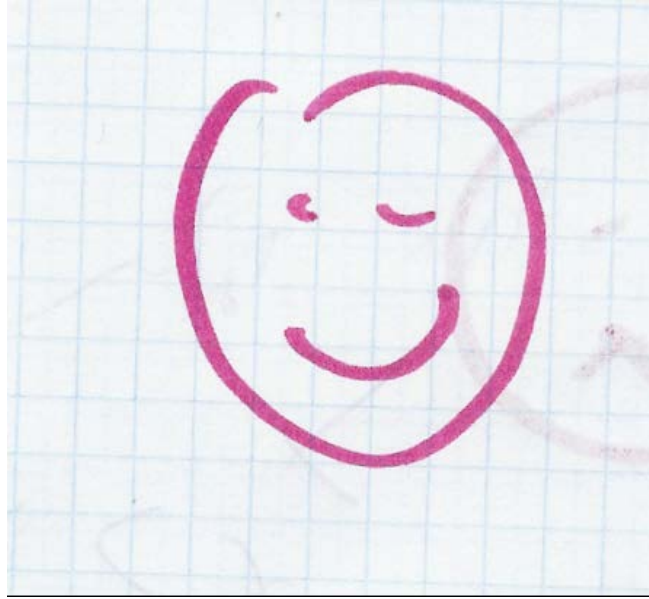
- אמא מראה לי את הכובע שסרגה לי מרפיה. חיבוק עם אמא. עדיין מועקה אבל פחות.

**ציור:** אני מבקשת ממנה שתצייר את המועקה כעת – מירב מציירת אותה כלב אדום שרק גבולותיו שחורים.



- אנחנו הולכים ארבעתנו- אמא, הדודה, מירב הגדולה ומירב הקטנה. אמא מכירה לתושבי המקום את הבת הקטנה שלה. אחרי זה פורשת לנוח ומבטיחה לי שתחזור מהר הביתה. אנחנו נוסעים הביתה. תחושה של שלוה.

**ציור:** אני מבקשת ממנה שתצייר את הרגשתה כעת. מירב מציירת פרצוף מחייך ואומרת בחיוך: " זה מה שקרה למועקה".



### Back to Target

התמונה מטושטשת לא מצליחה לראות אותה.

1 = Suds

שולה: מה מונע לרדת ל- 0 ?

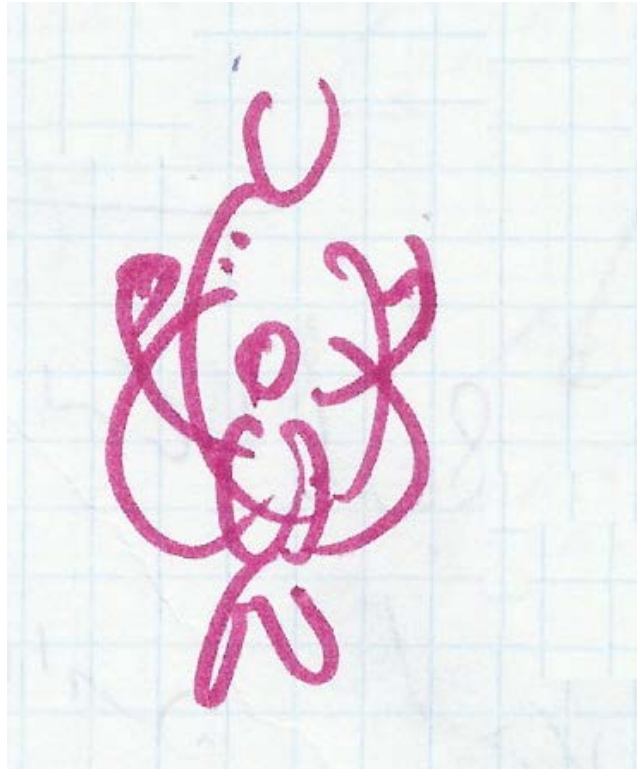
מירב: באיזה שהוא מקום אני כועסת למרות שאני מבינה.

**ציור:** אני מבקשת שתצייר את הכעס - פרצוף זועף.



- אין כעס, יש הבנה.

**ציור:** אני מבקשת שצייר כעת את הרגשתה. מירב מציירת 3 דמויות אחוזות זו בזו: חיבוק של אמא אותי (כילדה) ואני אותה (כמירב הבוגרת).



0 = Suds

7 = Voc

בעקבות הפגישה מירב החלה להביט בצילומים של אמה שקודם לכן פחדה פן תעשה לה משהו רע. היא אמרה שמאחר שהיא עצמה חוותה דיכאון היא יכולה להבין את מצבה של אמה. כמו כן מירב הגדירה מחדש את הזיכרון הטראומטי באומרה כי אימה רצתה להקל עליה ולכן לא נתנה לה לראותה בדיכאונה. "אני רוצה לחבק אותה מאחורה בכתפיים ולומר לה שהיא לא לבד. העבודה שעשינו עזרה לי להיות מחוברת אליה, ולא לפחד ממנה. אנו כותבת לה מאז השבוע. אבל בעיקר אני כבר לא מפחדת מהחוצנים הטובים שיזיקו לי.

הטיפול כמובן לא הסתיים, אך העיבוד בעזרת ה- EMDR בשילוב עם הציור הווה נקודת מפנה משמעותית.