

הרצאה על EMDR – חלק א

ההרצאה ניתנה ע"י ברורית לאוב בבית "חיים אחרים" 20.11.03

הסבר השם EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) השיטה נוצרה ב- 1987 ע"י ד"ר פרנסין שפירו. בהתחלה היא בקשה מהקליינטים להתמקד בתמונה טראומטית תוך כדי מעקב העיניים אחרי תנועות ידיה הנעות באופן בילטרלי מצד לצד. המטפל ממשיך לתת סטים כאלה ברצף כאשר הקליינט מתבקש לשים לב לתהליך האסוציאטיבי הטבעי שעולה ולדווח עליו בין כל סט וסט של תנועות עיניים. ניתן גם לתת גרייה אודיטורית או טקטילית.

אם נחזור לשם-המונח של דסנסטיזציה או הקהייה (הקהייה של תחושת המצוקה כמו חרדה, אשם וכו') הינו פחות רלבנטי כיום מנקודת ראות תיאורטית של EMDR. תמצית השיטה אינה הורדת חרדה אלא עיבוד מחדש של החוויות הטראומטיות. כאשר עיבוד כזה מתרחש אחת מתוצאותיו היא הפחתת הסימפטומים. יחד עם זאת אנו רואים שינוי הרבה יותר מקיף בתפיסה עצמית ובקשרים משמעותיים של הקליינט עם עצמו ועם סביבתו.

שיטת ה-EMDR מומלצת ע"י המועצה הלאומית לבריאות נפש (גוף המייעץ למשרד הבריאות) כאחת משלוש השיטות היעילות בטיפול בנפגעי טרור. הסתדרות הפסיכולוגים האמריקאית הכריזה על EMDR כשיטת טיפול יעילה ב- PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). עשרות אלפי מטפלים מכל העולם עברו את ההכשרה, מתוכם למעלה מ- 1000 מטפלים בישראל. יש גם ארגון התנדבותי השולח מטפלים לאזורי אסון.

שפירו מסבירה את השפעות השיטה בעזרת מודל של עיבוד מידע אדפטיבי או: Adaptive Information Processing model (AIP). המודל מנסה להמשיג את התופעות הקלייניות שאנו רואים בטיפול EMDR. הוא איננו מסביר כיצד המנגנונים הנאורוביולוגיים יוצרים את השינוי במוח. לכך עדיין אין לנו הסבר.

כשאנו מדברים על עיבוד מידע הכוונה למערכות זיכרון. התפיסות (perceptions) שלנו צריכות להתקשר או להתחבר למערכת הזיכרון כדי שנוכל לתת משמעות לחוויות שלנו. מטרת הטיפול ב- EMDR היא לזהות את הזיכרונות הישנים שקפאו עקב מצוקה בזמן הטראומה ונשארו ברמה דיספונקציונלית לא מעובדת (אלה מטרות או targets בפרוטוקול ה-EMDR). בתהליך הטיפול זיכרונות אלה מעובדים מחדש כדי להגיע לפתרון אדפטיבי ובריא מבחינה נפשית.

טראומה גדולה – (T כמו מלחמה, רעידת אדמה או התעללות) או טראומה קטנה (t) ארועים הפוגעים בחווית המסוגלות הפנימית של האדם והבונים את תחושת האני שלו. למשל: חוסר הערכה מתמשך של הורה, השפלה מצד מורה וכו') יכולים לגרום להצפה ולחוסר איזון

במערכת העצבית – מה שגורם להיתקעות המידע הטראומטי במערכת העצבים ללא עיבוד. המידע הקפוא נשמר שם יחד עם המראות, התחושות הרגשות והמחשבות שנחוו בזמן האירוע. זו הסיבה שתחילת העיבוד תתמקד בדיוק בארבעת האספקטים הללו כאשר אנו גם מתייחסים מלבד לתמונה הויזואלית גם לחושים אחרים כמו רעשים, מילים, ריחות טעמים וזיכרונות של מגע.

מודל עיבוד המידע האדפטיבי מתבסס על היכולת הפנימית שלנו לריפוי נפשי המקבילה ליכולתו של הגוף לרפא את עצמו. יכולת זו מתרחשת בעזרת שיחה, חלום, קריאה וכו'. ידוע למשל ממחקרים במעבדת שינה כי אנשים שישנו אך לא נתנו להם לחלום נכנסים לאחר מספר ימים של אי-חלימה למצב נפשי חמור דמוי פסיכוזה.

אפשר לדמיין את עיבוד המידע כרכבת הנעה על מסילה. רכבת המידע מתחילה ממצב דיספונקציונלי של אינפורמציה טראומטית עד שהיא מגיעה לבסוף לפתרון אדפטיבי. בכל סט של תנועות עיניים, מגע או צלילים המידע מתקדם בתחנה אחת לקראת הפתרון. בכל תחנה מידע שלילי יורד מהפסים ומידע חיובי נכנס. המידע החיובי האדפטיבי מתקשר לרשתות הזיכרון האסוציאטיביות בתהליך של אסימילציה וכך נוצרות רשתות זיכרון אדפטיביות יותר גדולות ומתרחשת טרנספורמציה של המידע הישן. זהו תהליך של למידה חדשה המביאה להכללה ולשינוי בתפיסה העצמית. ממקום כזה הקליינט מסוגל לראות את הסכנה באופן ריאלי יותר והוא גם יכול לאפשר לעצמו בחירות שלא עמדו לרשותו בזמן הטראומה.

במידה והזרימה של עיבוד המידע נתקעת המטפל יתערב באופן מאד ממוקד וקצר התערבות המחקה את העיבוד הספונטני. הוא יוסיף מידע אדפטיבי בדרך כלל ע"י שאלה כמו: מי אחראי על מה שקרה הילדה הקטנה או האנס המבוגר? או: מה היית עושה עכשיו?, או תזמיני את החלק הבוגר שלך לעזור לילדה המפוחדת. מידע כזה משול להנחת חתיכת מסילה שהייתה חסרה כדי שהרכבת תוכל להמשיך לנוע. מאד חשוב שהמטפל ימנע מפירושים או הערות משלו כדי לא להפריע לזרימה של תהליך העיבוד האסוציאטיבי המרפא.

כיצד מתרחש עיבוד מידע טבעי או חיבור לרשתות זיכרון חיוביות? למשל קורה אירוע שלילי ובמקום שיתקשר לדברים חיוביים הוא מביא אותי לחשוב שאני איומה... איומה. אבל רגע, אימא אוהבת אותי, הכלב שלי אוהב אותי, הייתי בסדר גמור אתמול, דברים יסתדרו, זה כבר קרה לי מקודם, זה יעבור – כל האסוציאציות הללו מביאות לטרנספורמציה של המידע השלילי לקראת פתרון אדפטיבי. אם הטרנספורמציה הזו לא מתרחשת האירוע נתקע ברשת עצבים ללא אסימילציה וללא תהליך המוביל לפתרון.

התהליך הטיפולי יוצר קשב מפוצל (dual attention) בין המיקוד באסוציאציות הקשורות בטראומה שנחווה בעבר לבין "הכאן ועכשיו" של הקשר הטיפולי התומך והמעודד. הקשב המפוצל נחשב כגורם משמעותי בתהליך הריפוי.

בנקודה זו כדאי לציין כי אומנם המטפל משתדל להיות מלווה חרישי, אך יחד עם זאת עליו ללמוד לעמוד בעוצמות גבוהות ביותר של מצוקה שמעלה הקליינט. מטפל EMDR המכיר

ומוקיר את תהליך העיבוד יוכל לשאת זאת כי היא יודע שעוד זמן מה יופיעו גם ההקלה והשחרור.

לפי מודל עיבוד המידע האדפטיבי הרשתות האוסציאטיביות הן הבסיס לתפיסה, לתגובה לעמדות, לדימוי עצמי, לתכונות אישיות ולסימפטומים ולכן מקור ההפרעות הנפשיות השונות הוא חוויות שלא עובדו. תפקידו המטפל לאתר בשלב הראשון של הטיפול כשנלקחת ההיסטוריה של הקליינט מהן אותן חוויות שלא עובדו שיהפכו יותר מאוחר למטרות הטיפול או ה-EMDR targets יכול להיות טיפול קצר של מספר פגישות סביב טראומה חד פעמית וממוקדת. בד"כ הוא חלק מגישה טיפולית כוללנית. מטפלים מאוריינטציות שונות משלבים את השיטה בעבודתם.

אספקטים של EMDR:

1. הגרייה הבילטרלית היא רק מרכיב אחד של השיטה האינטגרטיבית המשלבת מרכיבים מאוריינטציות מרכזיות בפסיכולוגיה. למשל תהליך האוסציאציות החופשיות, שהתגלה ע"י פרויד, הוא מרכיב מרכזי בטיפול פסיכואנליטי, ניסוח האמונה השלילית הוא חלק חשוב מטיפול קוגניטיבי, החשיפה בדמיון היא אחת הטכניקות הידועות בטיפול ביהיוריסטי. תרגילי הרפיה ודמיון מודרך לקוחים מהיפנוזה, תשומת הלב לתגובות החושיות השונות לקוחה מ-NLP, הדו- שיח עם הילד הפנימי לקוח מהיפנוזה ועוד)
2. זוהי גישה מקיפה המתייחסת לא רק לבעיות המוצגות אלא לתפקודו הרחב של הקליינט. לכן אם בחדר הטיפול הקליינט מרגיש הקלה עדיין אין בכך אינדיקציה שהטיפול הסתיים. יש לקחת בחשבון את מערכת היחסים שלו עם המטפל, עם משפחתו ועם החברה הרחבה יותר. זוהי גישה המקדמת בריאות רגשית ומימוש עצמי ולא רק מודל להקהית הטראומה.
3. על המטפלים להתאים את הפרוטוקולים השונים של EMDR לפי צרכי הקליינט. יש פרוטוקולים שונים לפוביות, להפרעות אובססיביות, להתמכרות, לפיתוח משאבים, לכאב, להפרעות אכילה ולעיבוד חוויות מוקדמות מהלידה ועד גיל שלוש.
4. הטיפול מורכב משמונה שלבים שיתוארו להלן בעזרת תיאור מקרה. הגישה היא תלת כוונת ומתייחסת לבחירת מטרות מהעבר, חיפוש טריגרים בהווה והעלאה של תגובות מצופות בעתיד.

=====