

מעטפת "חיבור למשאבים" בפרוטוקול EMDR הסטנדרטי*.

ברורית לאוב **M.A.

brurit @zahav.net.il

באופרה "חליל הקסם" פוסעים פמינה וטמינו בגיהנום, שלובי ידיים ואחוזי חרדה, כשחליל הקסם שבידי פמינו מסייע להם לעבור בהצלחה את מסעם הטראומתי. כדי שנוכל לעבור את הגהנום של פחדינו אנו זקוקים לנגינת חליל הקסם שבתוכנו המחבר אותנו למשאבינו וכוחותינו הפנימיים. בלעדי חיבור כזה קשה להעזי עזי ולצאת לדרך. אם נעבור את המסע בהצלחה ולא נשכח את חליל הקסם שבתוכנו נגיע לסוף הדרך אחרים ממה שיצאנו ונוכל גם להעזי ולעמוד שוב ושוב מול פחדינו.

במאמר זה אציג פרוצדורה של "חיבור למשאבים" (Resource Connection או: RC) בתוך הפרוטוקול הסטנדרטי. אפשר להשתמש בה יחד עם "מקום בטוח" או בלעדיו. "מקום בטוח" וטכניקות הרפיה נוספות מכוונים בעיקר להשגת יציבות בעת הפגישה ובין הפגישות. (שפירו 1999) מעטפת "החיבור למשאבים" מיועדת לגילוי וחיזוק רצף אותנטי של משאבים מרפאים הנוצרים בתהליך הטיפולי. משאבים אלה ייחודים ומותאמים במדויק לצורך או לבעיה הנוכחית של הקליינטית. נגישותם מאפשרת את השימוש בהם, לא רק בפגישה הטיפולית, אלא גם בחיי היומיום. תפיסה זו של RC תואמת את הנחת הריפוי הטבעי הקיימת במודל ה-EMDR. (שפירו 1995) גישתי שאובה משלושה מקורות:

1. השקפתו של מילטון אריקסון על חיבור לא מודע למשאבים כמקור של ריפוי. (אריקסון ורוסי 1976)
 2. הטיפול הנרטיבי של וויט ואפסטון (1990) והטיפול הממוקד בפתרונות של דה-שור (1985) העוסקים בתיקוף שיטתי של משאבים. על פי גישה זו חלק ניכר של המשאבים קיים ברפרטואר ההתנהגותי של הקליינטית, אך אינו זמין לה בהיותה שבויה "בספור חיים דיספונקציונלי".
 3. ההנחה היונגיאנית הטוענת לצורך בהשגת איזון בין הקטבים בחיי הנפש (יונג 1993).
- המודל שפיתחתי מתבסס על הנחת הקשר הדיאלקטי בין הבעיה והכוח המרפא, כשמשאבים הם אחד הביטויים של הכוח המרפא. הקשר הדיאלקטי הזה הוא הכרחי ביצירת איזון חדש בין הקטבים. לכן הפיכת הקטבים הללו לנגישים לעיבוד היא אחת המשימות העיקריות בטיפול. כשם שבפרוטוקול הסטנדרטי הבעיה הופכת לנגישה בעזרת מיקוד קומפקטי באספקט החושי, קוגניטיבי, רגשי ותחושת, החיבור

* המאמר פורסם ב- Emdria Newsletter, דצמבר 2001. כמו כן ניתנו סדנאות ללימוד הפרוצדורה בלונדון, וונקובר ודנבר בכנסים בינלאומיים של EMDR וכן ביום עיון בתל-אביב
**מדריכה ב- EMDR, פסיכולוגית קלינית, פרקטיקה פרטית, מלמדת בתוכנית לטיפול אינטגרטיבי במכון מגיד האוניברסיטה העברית בירושלים.

למשאבים יוצר מיקוד ונגישות דומים ביחס למשאבים ומעודד בכך יצירת פתרונות לבעיה.

בפרוטוקול EMDR הסטנדרטי ניתן לראות מספר פרוצדורות של חיבור למשאבים:

1. "המקום הבטוח" (Safe Place או: SP) הוא חיבור למשאב של בטחון. (לזרוב ועוד 1997).
2. ה- (PC) Positive Cognition הוא חיבור למשאב עתידי של אמונה עצמית חיובית וריאלית.
3. ה- (CI) Cognitive Interweave היא אסטרטגיה המיועדת לעורר משאבים קיימים ולחברם עם החומר הדיספונקציונלי כדי לזרוז את תהליך עיבוד "חבילת האינפורמציה" מפרספקטיבה חדשה (לידס – חוברת למאמן). זוהי התערבות רב-מימדית ולא רק קוגניטיבית. (הרטונג 2000). קפלן וגילסון מציגות שלל התערבויות יצירתיות ומרחיבות את מושג ה- CI ומציעות לכנותו בשם: Therapeutic Interweave (2000). לידס תרם תרומה משמעותית בנושא השימוש במשאבים ב- EMDR ביצירת פרוצדורה בשם: (RDI) Resource Development Installation . הוא מצא כי קליינטים עם חסכים מוקדמים בהתקשרות שלא פיתחו יכולת הרגעה וויסות של האפקט אינם מסוגלים לעמוד ברמות של מצוקה רגשית גבוהה. משום כך לגביהם החשיפה לחוויות הטראומתיות בפרוטוקול הסטנדרטי עלולה להיות טראומה חוזרת. (1997,1998) ה- RDI מתבצע בשלב ההכנה שיכול להמשך זמן רב. מאז הצגת הפרוצדורה של לידס פותחו סוגים מגוונים של שימוש במשאבים (פרנל 1999) וכן פרוטוקולים מיוחדים הממוקדים במשאבים. (שמידט 1999, אומהה 2000) גרינוולד העוסק בטיפול בילדים ובמתבגרים מציע סוגים רבים של חיבור למשאבים: "הצלחות מהעבר ורגשות טובים", "סרטי עתיד", "לבחירות יש תוצאות" ועוד. השימוש במשאבים אלה נעשה לפני העיבוד, תוך כדי העיבוד ובסיום. (1999) בפרוטוקול התמכרויות נבנה בתחילה " Resource State " ולאחריו " Positive State " שהוא משאב המגדיר את מטרת הקליינט. (Vogelmann-Sine,Sine,Smyth,Popky1988) בדומה לכך פיליפס מתחילה את הטיפול ב- Positive Target Image, שהוא מצב ללא הבעיה. השימוש ב- Resource Interweaves הוא מגוון ועשיר. (פיליפס 2000, קפלן וגילסון 2000) בהמשך המאמר אציג את הפרוצדורה של חיבור למשאבים, אתייחס לאפיונים עיקריים שלה ולבסוף אביא מספר דוגמאות.

הפרוצדורה:

מטרת הפרוצדורה היא ליצור מעטפת הכלה* של משאבים בעת התהליך הטיפולי. מעטפת זו מורכבת משלושה סוגי משאבים:

1. משאב עבר (Past Resource Connection או: PRC) הפותח את התהליך הטיפולי.

* אני מודה לחברתי אווה אשכול, מדריכה ב- EMDR על הצעת המושג מעטפת הכלה.

2. משאבי הווה (Present Resource Connection או: Pr.RC) העולים במשך

העיבוד. לקראת סיום הפגישה המטפל יעשה אינסטלציה ועגון של משאב מסיים (משאב הווה או עבר) שנבחר ע"י המטופל.

3. משאב עתיד (Future Resource Connection או: FRC) של הדמית המצב הרצוי בעתיד. משאב זה אינו חלק קבוע מהפרוצדורה, אלא נעשה על פי שיקול קליני של המטופל. הוא יעשה לאחר המשאב המסיים.

1. חיבור למשאב עבר – (PRC) Past Resource Connection

החיבור למשאב עבר נעשה בתחילת הטיפול לאחר איתור הבעיה ולפני המיקוד בתמונה. (Picture) המטפלת אומרת: "לפני שנתחיל הייתי מבקשת ממך להעלות זיכרון שבו הרגשת טוב עם עצמך... זמן או מצב שהרגשת ממש טוב ושלם... זה יכול להיות זיכרון ישן או מאוחר יותר... זה יכול להיות גם רגעים ספורים, או ממושכים יותר, של הרגשה עצמית טובה... מה הדבר הראשון שעולה?" לאחר שהקליינטית מספרת למטפל את הזיכרון היא מתבקשת לעצום את העיניים ולהיכנס אליו מחדש. "קחי לך את הזמן הנחוץ לחיות מחדש את הזיכרון בכל החושים... שימי לב מה את שומעת, רואה, מריחה, תני לרגשות, לתחושות ולמחשבות לעלות... תנשמי לשם... תני לעצמך להיות שם כמה דקות...". המטפלת נותנת גרייה בילטרלית קצרה (לא יותר מ-14 סטים) ואומרת לקליינטית שתפתח את העיניים מתי שנכון לה גם אם הטיפוף נפסק. המטפלת מבררת את המרכיב החושי, קוגניטיבי, רגשי ותחושותי ולאחר מכן הקליינטית מתבקשת להיכנס שנית לזיכרון ולמצוא, תוך כדי הטיפוף, שם או משפט המתאים למשאב (Verbal Cue) כדי שתוכל להעלותו בקלות בכל עת שתרגיש צורך. במידה והקליינטית אינה מוצאת זיכרון חיובי היא מתבקשת לדמיין אותו.

2. חיבור למשאבי הווה - (Pr.RC) Present Resource Connection

כתוצאה מתהליך העיבוד עולה לעתים קרובות תמונה, או מספר תמונות, המכילות משאבים. זה יכול לקרות באופן ספונטני או בעקבות CI (ראה דוגמא 2,6). לפעמים עולה יחד עם המשאב משפט חיובי ספונטני (משפט כוח). אם לא - המטפלת תבקש להוסיף למשאב מילת צופן, או משפט צופן, כפי שתואר במשאב עבר. דרך נוספת להגיע למשאב-הווה היא בעזרת משפט חיובי עוצמתי שעלה ללא תמונה או ה-PC האחרון: ("כשאת אומרת לעצמך את המשפט... - שימי לב לרגשות ולתחושות העולות בגוף ותראי האם יחד אתם עולה גם תמונה כל שהיא..."). אם לא עולה כל תמונה ניתן לעשות התחברות למשאב מסיים בעזרת המשפט החיובי והתחושות והרגשות הנלווים לו. משאבי הווה יכולים להופיע גם

כשה- **Suds** עדיין לא ירד לגמרי והפגישה אינה גמורה. לקראת סוף הפגישה, בין אם הפגישה גמורה או לא, המטפלת מצינת בפני הקליינטית את המשאבים שעלו בתהליך (כולל משאב העבר) ומבקשת ממנה לבחור מביניהם משאב אחד, או מספר משאבים המתאימים לה ביותר לסיום. המטפלת תיתן גרייה בילטרלית ותעגן את המשאב (על פי טכניקה של **NLP** (Bandler & Grinder 1979, p.82-103)). בעזרת צופן מילולי וגופני. הצופן הגופני הוא תנוחה גופנית הנבחרת ע"י הקליינטית כמתאימה ביותר לחיבור יחד עם המשאב. המטפלת מסבירה לקליינטית שהצופן המילולי והגופני משמשים כעין דלתות כניסה להעלאת המשאב. בסיום המטפלת מצינת שכעת המשאבים נגישים מאד והקליינטית יכולה להתחבר אליהם ולהיטען מחדש בכל עת שתרצה. הם כמו תמונות באלבום שניתנות לשליפה לפי הצורך.

3. חיבור למשאב עתיד - (FRC) Future Resource Connection

FRC הוא הדמיה של המצב הרצוי בתמונת עתיד (**future template**) משאב כזה יכול לעלות באופן ספונטני, או בעקבות הצעת המטפלת. ניתן גם להציע לקליינטית להוסיף לתמונה משאבים שעלו בטיפול. גרינוולד משתמש בפרוצדורה דומה לה הוא קורא "סרטים עתידיים" כשהוא מחזק את התמונה האחרונה בסרט. (1999)

אפיונים עיקריים של RC

1. שימוש ב- RC בפרוטוקול הסטנדרטי

מעטפת ה-**RC** מוצעת כחלק מהפרוטוקול הסטנדרטי להבדיל מה-**RDI** המומלץ כפרוטוקול בפני עצמו לגבי קליינטים המתקשים להתחבר למשאבים. ההנחה שלי היא שחבור למשאבים הנו היבט חיוני של תהליך הריפוי לגבי כל קליינט. המשאב הוא כמו **Transitional Object** (ויניקוט 1971) המייצג באופן סמלי זיכרון קונקרטי של ביטחון וכוח פנימי. כשם שהילד אוהז בחיתול המייצג עבורו את האם הקליינט יכול לאחוז במשאב המעוגן המייצג עבורו תחושה של כוח פנימי.

פרוצדורת ה-**RC** יוצרת מעטפת הכלה של התהליך הטיפולי מתחילתו ועד קציר המשאבים שעלו בעיבוד לקראת סיומו. החבור למשאב עבר ועתיד מהווה תזכורת חשובה לגבי אפשרות של מצב ללא הבעיה. (במונחי דה-שזר: **Exception**, במונחי וויט ואפסטון: **Unique Outcome** וב-**EMDR**:

Positive Target Image. משאב העבר הפותח את המסע הטיפולי מאותת לקליינטית על קיומו של ציוד חיוני הנמצא ברשותה. פירוט כל המשאבים שעלו לקראת סיום הפגישה תורם לתקווה, ולאופטימיות ביחס לאפשרות פתרון הבעיה. מכיוון שהחבור למשאבים מהווה חלק אינטגרלי של הפרוטוקול נוטים לעלות משאבים ייחודיים מסוגים שונים: קונקרטיים, מופשטים, מטפוריים, מתקנים

רוחניים ועוד. הנגישות ועוצמת הריפוי הטמונה בהם משמשת כמקור של התחברות לכוחות בעת הטיפול, בין פגישה לפגישה וכמובן גם לאחר שהטיפול הסתיים.

2. פניה ללא מודע לחיפוש פתרון

ב-PRC המטפל מבקש להעלות זיכרון חיובי ללא הכוונה ישירה למשאב ספציפי כפי שנעשה ב-SP, או הכוונה ישירה למשאב ספציפי המתאים כפתרון לבעיה מוגדרת כפי שנעשה ב-RDI. (לידס, 1997, גרינוולד 1999, לורנס 1999, ווילינגד 1998) בפרוצדורות אלה מתרחש תהליך מודע ולא מודע כאחד. ה-PRC לעומת זאת עוקף את המודע ופונה ישירות ל"ספרית הלא מודע" לחיפוש הפתרון המתאים לבעיה בדומה לגישה הטיפולית של רוסי (1996). גרעין הפתרון לבעיה טמון במשאב העבר עוד לפני שהתחיל תהליך העיבוד. לפעמים קשר זה סמוי ומתבהר רק בסיום העיבוד. מצב כזה ממחיש עוד יותר את ההתאמה הלא מודעת המדהימה הקיימת בין הבעיה למשאבים. (דוגמא 1) גם משאבי ההווה נשענים במידה רבה על פתרונות לא מודעים.

3. יצירת רצף דינמי של משאבים.

ה-RC דומה לשזירת חרוזי משאבים בשרשרת של רצף דינמי ואינטגרטיבי. בכל פגישה חדשה עולים משאבים נוספים המצטרפים למאגר המשאבים שכבר נרכשו. רצף כזה מהווה תרומה משמעותית לשינוי "ספור החיים" (וויט ואפסטון 1990), או "תפקיד החיים". (לאוב & לויין - קייני 1993)

דוגמא 1 *

בדוגמא זו ניתן לראות התאמה לא מודעת בין המשאב הספציפי (אמפתיה) לבעיה בסיסית, (ניכור ובדידות), שהייתה סמויה בתחילת הפגישה לקליינט ולמטפל כאחד. משום כך הקשר בין משאב העבר לבעיה המוצהרת (הימנעות מהתמודדות בעבודה) התגלה רב בסיום הטיפול.

PRC = ערב שקט ונעים עם חברה מאד אמפתית.

Picture = הימנעות חוזרת מהתמודדות בעבודה.

NC = אני לא בשליטה, אני לא מעריך את עצמי.

PC = אני בשליטה. אני מחובר לעצמי.

רגשות = תסכול, ייאוש, פחד מהעתיד, ניתוק.

8= SUDs

* מלבד התוספות של ה-RC הפרוטוקול נעשה באופן רגיל.

בעת העיבוד רפאל נפגש עם פחדיו תוך כדי העלאת זיכרונות ילדות קשים של תחושות ניתוק ובדידות. התובנה שעולה בו לקראת סיום הפגישה היא שעדיף להתעמת עם הפחד במקום לברוח ממנו. בסיום עולה תמונה ספונטנית של אמפתיה כלפי עצמו מלווה בתחושה חזקה של קבלה עצמית. ה-PC החדש שצמח הוא: "אני מקבל את עצמי". רפאל בחר לסיים במשאב הווה זה. ניתן לראות כיצד רפאל פונה מההזדקקות לדמות תומכת חיצונית למוקד שליטה פנימי כשהוא מספק לעצמו את האמפתיה הדרושה לו.

דוגמא 2

בדוגמא זו ניתן לראות שימוש במשאבים מטפוריים לאחר CI. משאבים אלה חוזקו והפכו בשילוב עם משאב העבר לציוד מועיל ונגיש לקליינטית. מרים עוסקת בביקורת העצמית ההרסנית שלה המופיעה בעיקר בתחום המקצועי. היא מתארת אותה כמפלצת ענקית, המציפה אותה בחוסר אונים.

PRC = פעילות יצירתית בחוג שבו היא חשה בבטן את זרימת היצירתיות שלה.

Picture = מרים יושבת באי שקט בפגישה מקצועית.

NC = אני לא שווה כאשת מקצוע.

PC = אני "טובה מספיק".

רגשות = חרדה נוראה, כעס עצמי.

SUDs = 10

תחושות = אי שקט, שיתוק מצוקה ולחץ בחזה.

בעיבוד עולה חוויה טראומטית של פרידה מאולצת מבית חם ואוהב של משפחה שהסתירה אותה בזמן המלחמה בהיותה רכה בשנים. מרים מזהה את חווית הכוח המופעל נגד רצונה והוויתור הבלתי נמנע שלה לחוויית הביקורת המציפה. בתהליך העיבוד מרים חשה תקועה מול עוצמת הרגשות העולים והיה צורך להשתמש ב-CI כדי להזמין את החלק הבוגר לעזרת הילדה המפוחדת. התערבות זו לא הספיקה והמצוקה עדיין הייתה גבוהה וללא תזוזה משמעותית. בקשתי ממרים שתבקש עזרה נוספת עבור הילדה. היא העלתה מספר משאבי הווה: התפרקות בחום השמש, הילת אור המגינה מפני קולות ביקורתיים וזכוכית שנועדה לפגוע ולהכאיב למפלצת. כמשאב מסיים היא בחרה בכול המשאבים שעלו בעיבוד והוסיפה משאב נוסף של איש זקן הנוגע בכתפה ואומר לה ברכות שמותר לה לנוח מהמאמץ להיות מוצלחת.

בפגישות הבאות מרים ספרה שהיא נעזרת בשלושה משאבים: הזכוכית שאוחזת בידה מול מפלצת הביקורת בלווי המשפט: "תיזהרי ממני אני לא אתן לך להתקיף אותי", הזקן החכם המרגיע אותה במשפט: "זה בסדר" והחוג היצירתי (משאב עבר) בלווי המשפט: "תני לבטן להוביל אותך". אלה המשאבים להם נזקקה הילדה הפנימית כדי שמרים הבוגרת תוכל לממש את היצירתיות שלה.

דוגמא 3

דוגמא זו מדגימה שתי אפשרויות נוספות: משאב מתקן ומזוג של משאבים. משאב מתקן הוא משאב דמיוני המספק שאיפה או צורך שלא סופקו. מיזוג של משאבים הוא שילוב ספונטני של שני משאבים למשאב אחד. נושא הטיפול היה "המבקר הפנימי" שמלקה ומוריד את ערכה של רחל בהשוואה לאחרים: "את לא מסוגלת, את לא חכמה" וכו'.

$PRC =$ זיכרון הצגת בי"ס שבה היא משחקת בתפקיד הראשי ומרגישה מאד מוערכת. "אני מדברת, מתפקדת, אני טובה מאד, אני בשליטה".

$Picture =$ בקור בבית הגנת המטופח בלווי אימה. רחל חשה רגשות נחיתות בגלל מצבה הדל של משפחתה.

$NC =$ משהו פגום בי, אני נחותה.

$PC =$ אני שווה.

רגשות = השפלה, חוסר ערך.

$8 = SUDs$

בתהליך העיבוד רחל חוזרת לזיכרונות ילדות ובגרות שונים הקשורים ברגשות נחיתות. היא מתמקדת באירוע משפיל שבו אחד הילדים בבי"ס העליל עליה עלילה. האירוע היה כה טראומתי שגרם לה לעזוב את הבית וללכת לפנימייה. לראשונה רחל חווה את המצב ככניעה וחוסר התמודדות מצידה. יחד עם זאת היא גם מגלה עד כמה חשה עצמה בודדה כי הסתירה מפני האם את מצוקתה. העלילה קרתה דווקא בתקופה שהייתה מקובלת בחברה (זמן ההצגה בבי"ס). לקראת סיום המפגש עלה זיכרון שבו היא נכנסת למיטה של אימא וחשה את מגע גופה. רחל מציינת בככי עד כמה הייתה זקוקה לעידודה של האם. מיד לאחר מכן עולה באופן ספונטני משאב דמיוני מתקן של קבלת עידוד וחיוק מאימה. האם מזכירה לה את ההצגה בביה"ס, את מצבה החברתי ומנחה אותה כיצד להתמודד עם הילד המתעלל. המשאב המתקן הוא למעשה מיזוג של משאב העבר עם משאב הווה. רחל בחרה לסיים את הפגישה במשאב העבר. היא חוותה את עצמה מלאת ביטחון, צוחקת ונהנית בהצגה והוסיפה: "הגנבתי עוד תמונה, שאימא אומרת לי: איזה יופי, את מוכשרת, את נבונה ואני כל כך גאה בך!" רחל חוזרת שנית למשאב המתקן! המשפט שבחרה ללוות את המשאב היה: "תקבלי את עצמך כמו שאת ואל תתני לאף שוט או חץ שיפגע וילקה אותך".

דוגמא 4

בדוגמא זו אדגים ניצול משאבים השייכים לסביבה הפנימית של הקליינט. במקרה זה אלה משאבים רוחניים של חוזר בתשובה. הקליינט חש צורך לחזור ולהשתמש בהם גם תוך כדי תהליך העיבוד. משה, בן 30, בן זקונים במשפחתו, חזר לגור עם הוריו בעקבות התקפי חרדה בנהיגה מחוץ לעיר שגרמו לו לעזוב גם את מקום עבודתו. נראה כי החזרה בתשובה ענתה על צורכי התלות שלו ועל חיפוש המשמעות

בחיי. באחד הטיפולים עשיתי חיבור לחוויה עוצמתית שעבר בעת תפילה בטבע. שבוע לאחר מכן משה סיפר שהשתמש במשאב התפילה בעת נהיגה לירושלים (חשיפה התנהגותית שנדרשה ממנו כחלק מהטיפול) תוך כדי שינון חוזר של המשפט: "חזר לי הביטחון".

PRC = הנסיעה לירושלים בלוי המשפט החיובי. במהלך האינסטלציה משה דווח על תחושת מתח ממצבו הבלתי תקין של הרכב. מיד לאחר מכן הוא תיאר חוויה רוחנית חזקה בעת התפילה בכותל. למרות שהיה שם לבד חש מוגן ע"י קבוצת מלאכים השומרת עליו בשליחות השם. משה החליף ספונטנית משאב שלא היה מספיק חיובי במשאב הרבה יותר מספק ועוצמתי.

Picture = זיכרון התקף חרדה בעת נסיעה.

NC = אני חסר שליטה.

PC = "חזר לי הביטחון".

רגשות = חרדה, אובדן שליטה, בלבול.

SUDs = 9

תחושות = סחרחורת, חוסר אונים, מחנק.

במהלך העיבוד משה חזר ספונטנית מדי פעם למשאב התפילה בכותל כשהוא משנן את מילות התפילה. לקראת סוף הפגישה הוא נזכר בזיכרון ילדות של בקור בהר הבית עם הוריו. הוא יכול היה לחוש את הביטחון שהעניק לו מגע האקדח של אביו אותו נשא בתיק שעל כתפו. משאב הווה זה מצטרף לשני משאבים קודמים של התפילה בטבע והתפילה בכותל. כמשאב מסיים משה בחר בתמונת התפילה בכותל ובשינון המשפט בתפילה הפונה לאלוהים כדמות מגינה ותומכת ("ה' רחום, חנון, תומך, מציל..."). הוא הוסיף גם את ה-**PC** לתמונת המשאב וכך יצר שרשרת משאבים רוחניים המספקים לו הגנה יחד עם משאב קונקרטי של התמודדות מוצלחת עם החרדה.

דוגמא 5

בדוגמא זו המטופלת מעלה משאבים מטפוריים רבים המשובצים בתוך ספור אגדה יצירתי ומרפא. נושא הטיפול = הנשיות.

PRC = ארוחה זוגית רומנטית עם הבעל בעת נופש לאחר שקבלה ממנו שרשרת במתנה. שם התמונה: "חיזור".

Picture = הבעל יושב מול המחשב בשעה מאוחרת בערב ונוגה חושדת שהוא מנהל שיחה עם אישה באינטרנט

NC = אני לא אהובה, אני לא מספיק טובה.

PC = אני אהובה, אני מספיק טובה.

רגשות = פחד נטישה, אי-ביטחון.

5= SUDs

תחושות= דפיקות לב, אי-שקט.

בתהליך העיבוד נוגה מבטאת זעם רב ותחושה של אובדן. באחת התמונות היא רואה קופסא עגולה כסופה המזכירה לה ספור מיתולוגי על פסיכי שהייתה מאד סקרנית ובקשה מונוס אלת האהבה שתתעורר לה לפתוח את הקופסא האסורה. בסיפור המיתולוגי פסיכי מתה. נוגה מרגישה שהיא זקוקה, עבור הזוגיות עם בעלה, למשהו שטמון בתוך הקופסא העטופה בנייר עטיפה ורוד. היא מוצאת בקופסא צמר גפן ובתוכו יהלום סגול קטן. נוגה עונדת את היהלום על צווארה ויוצאת בעקבות זרקור האור שהוא מפיץ בתחושה שונוס מנחה את דרכה. בדרך היא פוגשת את בעלה ומספרת לו את קורותיה. היא יודעת שעליהם לגלות ביחד כיצד יוכל היהלום לעזור להם. הבעל סבור שכדאי לחפש בתוך היהלום ואכן הם מוצאים שם מגילת קלף קטנה עם המשפט: "אהבה היא פרח שצריך כל הזמן להשקות". (זהו משפט כוח) המשאב שנבחר לסיום היה תמונה של שני בני הזוג יחד עם תינוק (שעוד לא נולד) בתוך פרח גדול. שם התמונה: "פרח". נוגה שמה את ידה על בטנה ומציינת הרגשה טובה, נקיה ומתוקה ותחושות של רוגע, רעננות ומרץ. בשיחה שהתפתחה בסוף הפגישה נוגה מפענחת את משמעות המשאבים שלה. את משאב העבר הגדירה כזוגיות טובה. את משאב ההווה הראשון הגדירה כקופסא המכילה את תחושת העצמי המקביל לאוצר יקר ערך מלווה בנשיות רכה (צמר הגפן). את משאב ההווה השני הגדירה "כתמונה המחברת אותי למטרת המסע: אנחנו גרים בתוך פרח האהבה וצריכים ללמוד ביחד להשקות אותו כל הזמן".

דוגמא 6

בדוגמא זו מוצגות שלושה אפשרויות לחיזוק, והעצמה של משאבים: רצף הולך ומשתפר של FRC, ציור המשאבים ועיגונם בחלקי גוף שונים.

נושא הטיפול היה הקושי של נעמי לעמוד מול התפרצויות זעם של בעלה על הילדים וריבים של הילדים בינם לבין עצמם.

PRC = סירוב הבן לעשות שעורים, שבד"כ היה גורם לה להיגררות למאבק ואילו הפעם יכלה להגיב ברוגע והבן הכין בסופו של דבר את השעורים. התמונה לוותה בהרגשה של הרפיה, שקט וביטחון. המחשבה: "אני לא חייבת להיכנס לזה". שם התמונה: "שקט".

Picture = ריב בין הבנים שגרם להתערבות מילולית אלימה של הבעל.

NC = אני חסרת אונים, בלי שליטה.

PC = יש לי שליטה, אני מגיבה בשקט.

רגשות= חרדה, אשמה דאגה, בלבול, שנאה עצמית.

9 = SUDs

תחושות= מתח בעיקר בבטן.

בתהליך העיבוד עלו זיכרונות ילדות של דחייה, בדידות וגועל עצמי. היא הרגישה במבוי סתום: "אי אפשר להקיא ואי אפשר לבלוע". בעזרת מספר CI נעמי הוציאה מתוכה את הדחייה השחורה וחיבקה והרגיעה את הילדה הדחוייה. הגרון שלה נסתם ונפתח והיא חזרה ואמרה לילדה: "אני לא אעזוב אותך, את לא תעזבי אותי, יש לאן ללכת. זה לא מבוי סתום." בסיום עלתה תמונה מופשטת של בהירות בלווי המשפט: "אני רוצה להיות לעצמי עוגן שיתן לי ביטחון במקום לחפש אותו באחרים וגם משהו בתוכי שיתן לי מצפן וכיוון נכון". זהו משאב עוצמתי עמוס מטפורות. לאחר אינסטלציה שלו הנחיתי אותה להעלות משאב עתיד שתואר "כמקום הרבה יותר רגוע ושקט, יותר בטוח, זורם. הגוף רפוי והראש קל". נעמי בחרה לסיים את הפגישה במשאב זה. היא חשה את הכבדות המוצקה של העוגן המסמל עבודה ביטחון, מקלט ותחושת קרקע יציבה והרגשה של קבלה עצמית. המצפן המכוון לשמים נותן כיוון לתגובותיה ומחשבותיה. משפט הכוח המלווה את המשאב: "אני באה ממקום בטוח והכוון ברור לי". שני המשאבים המטפוריים של עוגן ומצפן מסמלים את הרגשת הביטחון (קרקע) והכוון (שמים) שהיו חסרים לה בילדותה. אלה משאבים משלימים מרפאים המביאים לנעמי שקט אותו תארה במשאב העבר. בפגישה הבאה בקשתי מנעמי לדמיין עצמה נעזרת במשאביה בעתיד הולך ומשתפר. נעמי חשה שהיא מעורבת פחות ופחות יחד עם תחושה גוברת של קבלה עצמית. כדי להעצים את הפנמת המשאבים בקשתי מנעמי שתצייר אותם. תוך כדי ציור העוגן הלך וגדל. בקשתי שתצייר מהו המצב הרצוי לה והיא חיברה את שני המשאבים ביחד כך שנוצר עיגול עם מרכז פנימי מודגש (העצמי הפנימי שלה?). בנוסף להדמיה ולציור השתמשתי בחיזוק נוסף של המשאבים בעזרת עיגולם בגוף. ביקשתי מנעמי לעצום עיניים ולדמיין כיצד היא ממקמת כל משאב בחלק מסוים בגופה. את מרכז העיגול שמה בחזה, את העוגן הכבד ברגליים ואת המצפן חשה כתנועה היוצאת מהראש כלפי למעלה. נעמי מתחילה לרכוש ציוד פנימי, סמלי וקונקרטי כאחד, אליו תוכל להתחבר בעתות מצוקה. היא כבר לא לבד... .

לסיום, אני מקווה שנגינת חליל הקסם שהושמעה במאמר זה תעורר סקרנות והשראה אצל חלק מהקוראים לנסותה בעבודתם.

References

- Bandler,R, & Grinder, J.,(1979) Frogs into princes. Neuro linguistic programming.Real People Press.
- De Shazer,S.,(1985). Keys to solution in brief therapy: W.W.Norton & Company, New York, London
- Erickson,M.H.,& Rossi,E.L.,(1976) (Two level communication and the micrdynamics of trance and suggestion. American Journal of Clinical Hypnosis, 18, 153-171
- Gilson,G.,& Kaplan,S., (2000) The therapeutic interweave in EMDR: before and beyond a manual for EMDR trained clinicians.
- Hartung,J.,(2000) (Multimodal Interweave. A lecture presented in EMDR training. June, Istanbul.
- Jung,C.G.,(1963) Memories,dreams,reflections. Collins and Routledge & Kegan Paul. London.
- Laub,B.& Levine-Keini,N.,(1993) A script changing model of therapy. Family Therapy, 20, pp.202-215.
- לאוב ב. (2001), מי נמצא בחדר הטיפול? הקשר הדיאלקטי בין במטופל-מטפל, בעיה-כוח מרפא. נפש, 8) ע' 43-52
- Lawrence,M.,(1999) EMDR as a special form of ego state psychotherapy. Emdria Newsletter. Vol.4 issue 1.
- Lazarove,S,Bender,S, Leeds,A,Rouanzion,C.Rogers,S,Silver,S.M,Wilson,C.
- Greenwald,R.,(1997) The Safe Place. Emdria newsletter.Issue 4.
- Leeds,A.M.,(1997) In the of the beholder: reflections on shame, dissociation, and transference in complex post-traumatic stress and attachment disorders. Presentation at the 1997 EMDRIA Conference.
- Leeds,A.,.M.,(1998) Lifting the burden of shame:Using EMDR resource installation to resolve a therapeutic impasse. In P.Manfield (ED) Extending EMDR: A casebook of innovative applications (pp256-281) New York:Norton
- Leeds,A.M.,(1999) Review of Cognitive Interweave in Shapiro, F., Facilitator Handbook.
- Omaha,J.,(2000) Affect management skills training.A publication from the Chemotion Institute.
- Parnell,L.,(1999) EMDR in the treatment of adults abused as children. W.W. Norton & Company New York. London

- Phillips,M.,(2000) Finding the energy to heal. W.W. Norton & Company .New York, London.
- Rossi,E.L.,(1996) The symptom path to enrichment Palisades Gateway Publishers
- Schmidt,S.J.,(1999) Resource-focused EMDR: integration of alternating bilateral stimulation, and art therapy. Emdria Newsletter, Vol. 4, Issue 1
- Shapiro,F,(1995) Eye movement desensitization and reprocessing. New York: The Guilford Press.
- Vogelmann-Sine,S,Sine,L,F,Smyth,N,J,& Popky,A,J.,(1988) EMDR Chemical dependence treatment manual.
- Wildwind.L.,(1998) Chronic depression. Workshop presentation EMDR Conference, Sunnyvale,CA.
- White,M.,& Epston.D.,(1990) Narrative means to therapeutic ends. W.W. Norton & Company.
- Winnicott,d.W.,(1971) Playing and reality. Penguin Books.