

חיבור למשאבים (Resource Connection)

מחוץ לפרוטוקול EMDR הסטנדרטי

ברורית לאוב*

1. ניסוח של הבעיה.

נסח בקצרה עם הקליינט את הבעיה שעליה ירצה לעבוד בפגישה מבלי להיכנס לפרטים.

2. העלאת זיכרון חיובי

"לפני שנתחיל הייתי רוצה לבקש ממך להעלות זיכרון שבו הרגשת טוב עם עצמך... תנסה להיזכר בזמן או מצב שבו הרגשת ממש טוב, הרגשת שלם. זה יכול להיות זיכרון מהעבר הרחוק או מהזמן האחרון, זה יכול להיות זיכרון של מספר דקות או זיכרון של תקופה מסוימת... מה הדבר הראשון שעולה? הקליינט מספר למטפל את הזיכרון.

3. חיבור למשאב עבר (Past Resource Connection - PRC)

מיקוד קומפקטי (באספקט החושי, רגשי, קוגניטיבי וגופני)

הקליינט מתבקש להתמקד בתמונה אחת של הזיכרון, לעצום את עיניו ולחיות אותה מחדש. קח את כל הזמן הנחוץ לך לחוות מחדש... עם כל החושים... שים לב למה אתה שומע, רואה, מריח... תן לרגשות, לתחושות ולמחשבות לעלות... תנשום לשם... תן לעצמך להיות שם כמה דקות... המטפל נותן גרייה בילטרלית קצרה (כ- 14 סטים) ומציע לקליינט לפתוח את עיניו כשסיים. המטפל יברר אלו רגשות, מחשבות ותחושות עלו וירשום אותם לפניו.

(אם הזיכרון כולל גם מרכיבים שליליים נסה להציע לקליינט להתמקד רק בחלקים החיוביים, או להעלות זיכרון אחר. ניתן גם להתחיל לעבד את הזיכרון הזה עד שהקליינט מגיעה לסיום חיובי, או להציע לה לנוע בתנועת מטוטלת בין החיובי לשלילי. לאחר ששרשרת המשאבים החיוביים מתחזקת המטפלת תעשה התחברות למשאב מסיים חיובי. תהליך כזה יכול להימשך פגישה שלמה ואז הפרוטוקול המלא של EMDR יועבר בפגישה הבאה).

*מדריכה ב- EMDR, פסיכולוגית קלינית, פרקטיקה פרטית, מלמדת בתוכנית לטיפול אינטגרטיבי, מכון מגיד, האוניברסיטה העברית בירושלים.

כתובת: הדר 12, רחובות 76466.

טלפון: 08-9461249, דואל: brurit@zahav.net.il

4. רמז מילולי

הקליינט מבקש להיכנס **שנית לתמונת הזיכרון** ותוך כדי גרייה בילטרלית קצרה המטפל יבקש ממנו לבחור **מילה או משפט** שנראים לו מתאימים לתמונה. המטפל **מברר** מה עלה ורושם לפניו את השם ומסביר לקליינט שהשם או המשפט שנבחרו יכולים לשמש **נקודת כניסה לזיכרון** בכל פעם שירגיש צורך לחזק את עצמו.

5. עיגון גופני

המטפל מבקש מהקליינט לבחור **תנוחה גופנית** הנראית לו **מתאימה** ביותר לזיכרון החיובי. המטפל מבקש מהקליינט להיכנס מחדש לזיכרון עם התחושות, רגשות, מחשבות, השם והתנוחה **ולעשות לעצמו גרייה בילטרלית קצרה**. התנוחה היא נקודת כניסה נוספת לזיכרון והגרייה העצמית נעשית כדי לתרגל חיבור למשאבים על כל מרכיביו באופן עצמאי.

6. הצעה לשימוש בחיבור למשאבים בעתיד

המטפל מדגיש לפני הקליינט שכעת המשאב **נגיש** עבורו ומעודד אותו **להתחבר אליו בזמן הצורך** כדי להיטען מחדש. " אתה יכול לשלוף את המשאבים כמו תמונות מהאלבום ... " (או כמו תדלוק של מכונית ריקה).

7. התחברות למשאב וכניסה למצב בעייתי (אופציונלי - עפ"י שיקול המטפל)

המטפל מבקש מהקליינט לעצום את העיניים ולהתחבר **לתמונה החיובית** תוך כדי העלאת השם והתנוחה הגופנית ולסמן לו באצבע כשמרגיש מחובר. המטפל מבקש מהקליינט לבחור תמונה **ממצב בעייתי** (רצוי להתחיל בתמונה עם רמת מצוקה בינונית או קטנה) ולהיות שם כמה דקות כשהוא מחובר בו זמנית לתמונה החיובית. המטפל נותן גרייה בילטרלית ומברר מה עלה ורושם לפניו. המטפל ממשיך עד שמושגת תגובה חיובית.

