

חיבור למשאבים (RC) בפרוטוקול EMDR הסטנדרטי

דף עבודה - ברורית לאוב*

שלב 2. הכנה (preparation) + חיבור למשאב עבר (PRC)

הכנה נעשית כמו בפרוטוקול הסטנדרטי: הסבר של EMDR, הוראות ספציפיות, סימן עצור, יצירת מרחק מתאים, מטפורה, מקום בטוח (ניתן לוותר על מקום בטוח עפ"י שיקול המטפל) והצגת הבעיה או הזיכרון בו תתמקד הפגישה. מיד לאחר ניסוח הבעיה יש לעבור למשאב עבר.

חיבור למשאב עבר (PRC)

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.

התחברות למשאב עבר

1. מיקוד קומפקטי (באספקט החושי, רגשי, קוגניטיבי וגופני)

הקליינט מתבקש לעצום את עיניו ולהיכנס לזיכרון מחדש. "קח את כל הזמן הנחוץ לך להיות מחדש את הזיכרון עם כל החושים... שים לב למה אתה שומע, רואה, מריח... תן להרגשות, לתחושות ולמחשבות לעלות... תנשום לשם... תן לעצמך להיות שם כמה דקות... המטפל נותן גרייה בילטרלית קצרה ואיטית (עד 14 תנועות) ומציע לקליינט להישאר בתוך הזיכרון כמה שנוח לו גם אם הגרייה הופסקה. המטפל יברר אילו רגשות, מחשבות ותחושות עלו וירשום אותם לפניו. (אם הזיכרון שעלה הוא חיובי רק באופן חלקי וכולל גם מרכיבים שליליים נסה להציע לקליינט להתמקד רק בחלקים החיוביים, או להעלות זיכרון אחר).

2. צופן מילולי

הקליינט מתבקש להיכנס שנית לזיכרון ותוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית 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 כנקודת כניסה לזיכרון בכל פעם שירגיש צורך לחזק את עצמו.

שלב 3. הערכה (assessment)

הערכה נעשית לפי הפרוטוקול הסטנדרטי: תמונה, קוגניציה שלילית, קוגניציה חיובית, VOC, רגשות, SUDs, תחושות גופניות.

*מדריכה ב- EMDR, פסיכולוגית קלינית במרכז הקהילתי לבריאות הנפש בראשל"צ, מלמדת בתוכנית לטיפול אינטגרטיבי, מכון מגיד, האוניברסיטה העברית בירושלים ופרקטיקה פרטית. כתובת: הדר 12, רחובות 76466.

טלפון: 08-9461249, פקס: 08-9362544, דואל: brurit@zahav.net.il

שלב 4. דה-סנסטיזציה (desensitization)

דה-סנסטיזציה נעשית לפי הפרוטוקול הסטנדרטי.

שים לב למשאבי הווה (Pr.RC)

המטפל **שם לב** להופעתם של **משאבי הווה ורושם** אותם לפניו ללא הפרעה של תהליך העיבוד. משאבים כאלה יכולים להופיע באופן **ספונטני**, או לאחר **התערבות** של המטפל ע"י **Cognitive Interweaves**.

בדוק את ה-SUDs

כשהקליינט מראה סימנים של סיום תהליך הדה-סנסטיזציה אפשר **לבדוק את ה-SUDs**. המשך אם הוא מעל ל- 1 ובמידה ויש זמן. עבור לאינסטלציה אם ה-SUDs 0 או 1.

שלב 5. אינסטלציה

אינסטלציה רגילה של PC

נעשית כמו בפרוטוקול הסטנדרטי.

חיבור למשאב מסיים (בפגישה גמורה ולא גמורה)

בפגישה גמורה - אחרי האינסטלציה עבור להתחברות למשאב מסיים.
פגישה לא גמורה - נעשית כמו בפרוטוקול הסטנדרטי אך במקום תרגיל הרפיה, או מקום בטוח, עשה התחברות למשאב המסיים.

בחירת משאב מסיים

המטפל **סוקר את כל המשאבים** שעלו מתחילת הטיפול (עבר והווה) ומבקש מהקליינט **לבחור** מהו **המשאב או המשאבים המתאימים ביותר** עבורו לסיום הפגישה.

התחברות למשאב מסיים

1. מיקוד קומפקטי

הקליינט מתבקש להתחבר למשאב ולשים לב ל**רגשות, תחושות ומחשבות** תוך כדי גרייה בילטרלית **קצרה ואיטית**. המטפל **מברר** מה עלה ורושם זאת לפניו.

2. צופן מילולי

אם המשאב המסיים מלווה ב**משפט ספונטני חיובי** (משפט כוח) ברר האם הקליינט מעוניין לבחור בו כשם למשאב. אם כן, חבר אותו למשאב עם גרייה בילטרלית קצרה ואיטית. אם לא עלה משפט כזה בקש מהקליינט להיכנס שנית לתמונת המשאב המסיים ותוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית בקש מהקליינט למצוא **מילה או משפט המתאימים לו ביותר** כשם למשאב. ברר מה עלה ורושם לפניו.

3. צופן גופני

המטפל מבקש מהקליינט לבחור **תנוחה גופנית** הנראית לו מתאימה ביותר למשאב. המטפל מבקש מהקליינט להיכנס שנית לתמונת המשאב כשהוא אומר את השם יחד עם התנוחה הגופנית. הקליינט מתבקש לתת לעצמו גרייה בילטרלית קצרה ואיטית כדי לתרגל חיבור למשאבים על כל מרכיביו **באופן עצמאי**.

4. הצעה לשימוש בחיבור למשאבים בעתיד

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

דרך נוספת למצוא משאב מסיים – משאב מורחב

אם הקליינט לא מוצא משאב מסיים אפשר לבקש ממנו להעלות דימוי או תמונה ההולכים ביחד עם הקוגניציה החיובית הסופית. " כשאתה חוזר על המשפט... שים לב לרגשות ולתחושות בגוף ותראה האם יחד אתם עולה גם דימוי כל שהוא או תמונה... " אם לא עולה שום תמונה ניתן לעשות התחברות של הקוגניציה החיובית יחד עם התחושות והרגשות המלווים. באותו אופן ניתן ליצור משאב מורחב מסיים מתחושה או רגש משמעותי שעלה בתהליך העיבוד.

אינסטלציה מורחבת (זוהי אפשרות ולא חלק בלתי נפרד מהפרוצדורה)

המטפל מבקש מהקליינט להתחבר מחדש למשאב המסיים ולהעלות את האירוע המקורי תוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית. המטפל מברר מה עלה ורושם לפניו.

חיבור למשאב עתיד (FRC) (זוהי אפשרות ולא חלק בלתי נפרד מהפרוצדורה)

העלאת משאב עתיד

בקש מהקליינט לדימין כיצד היה רוצה לראות את עצמו בעתיד. המטפל יכול להציע לקליינט לשלב בהדמיה משאבים שעלו בטיפול.

התחברות למשאב עתיד

1. מיקוד קומפקטי

תוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית המטפל מבקש לשים לב לרגשות, מחשבות ותחושות. המטפל מברר מה עלה ורושם לפניו.

2. צופן מילולי

המטפל מבקש מהקליינט, תוך כדי גרייה בילטרלית קצרה ואיטית, לתת למשאב שם במילה או במשפט.

שלב 6. סריקת גוף (body scan)

נעשה לפי הפרוטוקול הסטנדרטי.

שלב 7. סיום (closure/debriefing)

נעשה לפי הפרוטוקול הסטנדרטי.