

מהי מטרה משמעותית? עבודת EMDR עם ילדים

ברברה ויזנסקי

כשאני עושה הכשרה של טיפול EMDR בילדים או מדריכה מטפל חדש בעבודתו ב- EMDR עם ילדים, אני מתחברת כל פעם מחדש להתלהבות שאני חשה בעבודה זו שטמון בה פוטנציאל אדיר של עזרה לילדים בצמתים קשים בחייהם. מאידך, אני נפגשת שוב ושוב בתסכול של מטפלים חדשים כשהם מנסים לבנות מטרה (Target) משמעותית יחד עם הילד ולעזור לו להיכנס לתהליך העיבוד. שוב ושוב אני שומעת, "איך אני גורם לילד/ה להתמקד במטרה?", "הוא לא זוכר מה קרה לו", "היא לא מעוניינת באירוע הטראומטי".

המפתח, כמובן, נמצא במילים "מטרה משמעותית". משמעותי למי? כאשר יש טראומה ספציפית מהעבר הקרוב כמו התקפת מחבלים, או תאונת דרכים, בד"כ המטרה ברורה וליילד יש איזו מוטיבציה להיפטר מהתחושות הרעות שהוא מקשר אותן די בקלות לאירוע שקרה לו. אולם המצב מסתבך כאשר הטראומה היא בעבר, או שהיא נופלת למרחב של אירועים לא כל כך ברורים (t trauma). ייתכן שהביאו את הילד לטיפול כי התנהגותו מפריעה לאחרים, או מדאיגה את הוריו או אנשים אחרים. אולי הילד עצמו מתנגד לביקור, או מתבייש בגלל החשיפה לאדם זר, או אולי אינו רואה כל קשר בין "עכשיו" והאירוע הטראומטי שקרה מזמן.

אני נזכרת בילדה בת-13, נקרא לה גל, הסובלת מחרדות כל פעם שעליה להיפרד מאמה. הבעיה המוצגת הייתה התעקשותה של גל לישון בחדר יחד עם הוריה. היא מרגישה כמו תינוקת והייתה רוצה לישון לבד בחדרה, אבל היא הפחדים והחרדה מציפים אותה. היא טוענת שהיא מוכנה לישון בחדר שלה אבל רק אם לא תרגיש את הפחד. היא מסרבת לנסות דרכים שיורידו את הפחד באופן הדרגתי.

אמה של גל הייתה חולה מאד במחלת הסרטן כשגל הייתה בת 5. היא הייתה מאושפזת במשך ששה שבועות וחזרה הביתה בכסא גלגלים. מאז המחלה חזרה שנית מספר פעמים. למרות שגל זוכרת שהיא תמיד ישנה עם הוריה, הם סיפרו שהפחד שלה להישאר לבד החל בתחילת מחלתה של האם. ברור שיש להתחיל את העבודה מאותו זמן שאמה חלתה. מלבד הכעס וההלם של גל מהפרידה הממושכת מהאם, היא גם חשה באופן סמוי את הפחד של בני המשפחה פן האם תמות.

גל היא ילדה שהפחד שלה גורם לה להיות עקשנית וכועסת. היא גם בתחילת גיל ההתבגרות שלה. היא הגיעה למפגש הראשון זועפת ומוחה בזעם כיוון שהייתה משוכנעת שלא אוכל לעזור לה. היא התעקשה שאין כל קשר בין הפחד שלה להיות לבד בחדרה לבילה לבין המחלה של אמה. כשהעליתי את הרעיון הזה ראיתי במבט שלה שהיא חושבת שאני ממש טיפשה אם אני חושבת דבר כזה. כשהעליתי אותו פעם נוספת היא אמרה לי בזלזול: "כבר אמרתי לך אין שום קשר".

איך אפשר לעזור לילדה כזאת? ידעתי שהיא חייבת להתעמת ולעבד את הכעס, הפחד וחוסר האונים, שחווה כשאמה חלתה כדי שתוכל להתפתח ולהתמודד באופן נורמלי עם

הדרישות של גיל ההתבגרות. אולם האימה מעימות עם הרגשות שהציפו אותה כשחשה מאוימת מאובדן האם בגיל 5 מנעו ממנה להסכים לעבוד איתי ביחד. היא חשבה שהרעיון שלי ללמד אותה תרגילי הרפיה, או התחברות למשאבים, הוא "טיפשי". היא נאחזה בכעס שלה ובעקשנותה כדי לא לבוא במגע עם הפחדים שלה.

גל היא ילדה שצריך לקחת אותה ביד באופן מטפורי ולהוביל אותה לאורך השביל כדי להזמין בהדרגה לעבודת ה-EMDR. יש ילדים רבים כמוה. ניסיוני ב-EMDR לימד אותי שזה המקרה שבו אני חייבת לזכור שלמרות שיש לי הכשרה ב-EMDR, אני בראש ובראשונה מטפלת בילדים.

השאלה ששאלתי בתחילה "משמעויותי למי?" לגבי מטרות - היא שאלה שאני שואלת בתחילת כל טיפול עם ילד. כדי להגיע לילד חייבים לגעת בו בנקודה שהכי חשובה לו. השביל המוביל לעיבוד ב-EMDR חייב להתחיל בדיוק במקום שבו עומד הילד. גל כעסה כי הכריחו אותה לבוא אלי. היא כעסה עלי כי אני חשבתי שאני יודעת מה מפריע לה. הגישה שלי חייבת להתמקד במה שמפריע לה כאן ועכשיו. האם יש איזה משאב בכעס שלה? האם אפשר להגדיר מחדש את התעקשותה לא לעשות מה שאיננה רוצה לעשות ככוח חיובי? האם יש פה מטרה?

הנגיעה בגל בנקודה שבה היא נמצאת עכשיו מחייבת תשובה חיובית לכל השאלות האלה. החלטתה של גל להגן על עצמה בחדר הטיפולים שלי הייתה מיידית ומוחשית. לאחר שהגדרנו תכונות אלה כמשאבים, גל יכלה להירגע ולהרשות לעצמה לפתח איתי קשר ולהתחיל לעבוד. מטרתנו הראשונה הייתה הכעס שלה שהכריחו אותה לעשות דבר שלא רצתה לעשות. בגלל שזו הייתה מטרה משמעותית עבורה, היא הרשתה לעצמה להתבונן בכעס שלה מקרוב ולנסח קוגניציה שלילית ("כל אחד הוא הבוס שלי") וקוגניציה חיובית ("אני יכולה להיות הבוס שלי") ולהיכנס לתהליך העיבוד כדי להגיע לתחושות של שליטה ("אני יכולה להחליט לא לדבר אם אני לא רוצה").

המסר שילדים כמו גל מעבירים לי באופן חזק וברור הוא: "תאזרי בסבלנות, תישארי איתי ועם דאגותי". זה המקום למצוא את המטרות הראשונות כאשר העבר אינו נגיש. זוהי תחילת הדרך שתוביל בסופו של דבר לעיבוד הטראומה העיקרית, או הבעיות הנובעות ממנה.

גל עבדה במשך חודשיים על הכעס שלה כלפי אמה האומרת לה כל הזמן מה לעשות עד שהתחילה להתחבר לנושא של מחלת אמה. היא הייתה זקוקה לזמן הזה כדי ללמוד לבטוח בי מספיק ולדעת שחדר הטיפולים שלי הוא מקום בטוח ודביחד נוכל להתמודד עם הרגשות שהחלו לצאת.

When I do a child training or supervise a new child therapist in EMDR work with children I find myself again and again connecting to the enthusiasm that I feel about this work and the tremendous potential it has for helping children through the difficult spots in life. On the other hand again and again I am brought face to face with the frustration of therapists, new to the work, when they try to actually build a meaningful target with the child and involve him/her in the processing. Again and again I hear "How do I get the child to focus on a target?" "He doesn't remember what happened to him" "He's not interested in the trauma situation".

The key, of course is in the phrase "meaningful target" Meaningful to whom? When there is a specific trauma in the near past, such as a terrorist attack or an automobile accident, the target is usually obvious and the child has some motivation to rid himself of the bad feelings which he can connect quite readily to something that happened to him. When, however, the trauma is in the past, or more within the realm of the sometimes ambiguous small "t" events, the situation becomes much more complicated. The child may have been brought to see us because his behavior disturbs or has come to the attention of a concerned adult. She herself may be resentful at coming, embarrassed at being exposed to a stranger or see absolutely no connection between "now" and the long ago traumatic event.

I am thinking of a 13 year old girl, who I'll call Gal, riddled with fear whenever she separates from her mother. The presenting problem was her insistence on sleeping in the same room as her parents. She feels babyish and would like to be able to sleep in her room but the fear and anxiety overwhelm her. She insists that she is willing to sleep in her own room, but only if she doesn't have the scary feeling at all. She refuses to try ways of gradually reducing the fear.

I learned that her mother became very ill with cancer when Gal was five years old. She was hospitalized for 6 weeks and came home in a wheel chair. Since then the illness has reappeared several times. Although Gal remembers that she "always" slept in her parents' room, her parents have told me that her fear of being alone began at the start of the illness. It seems clear that the place to begin our work is at the time when her mother first got sick. It was clear that, aside from the shock and anger involved in the prolonged separation, the family thought that the mother would die and this must have been conveyed in many ways to the little girl.

Gal, however is a child whose fear makes her stubborn and angry. She is also a pre teenager. She came to the first sessions, under protest, furious and convinced that I cannot help her. She insisted that there was absolutely no connection between her fear at being alone in her room at night and her mother's illness. When I suggested the possibility, her look told me that I must really be stupid to think such a ridiculous idea. When I mentioned my idea a second time she told me in a scathing tone of voice "I've already told you. There's no connection!"

How could this child be helped? I knew that facing and processing the anger, fear and helplessness that made up the trauma of her mother's illness was necessary to allow her to develop normally so that she could begin coping with the demands of adolescence. Yet her terror at facing the feelings that overwhelmed her at the threatened loss of her mother at age 5 precluded any work. She thought that the idea of relaxation exercises or working with resources, as I explain them, was "stupid". She hung on to her anger and stubbornness so that she would not come into contact at any level with her fear.

Gal is the sort of the child who must metaphorically be taken by the hand and led down a path which will introduce her gradually to the EMDR work. There are many like her. My experience in EMDR has taught me that this is an instance where I must remember that although I am trained in EMDR, I am first a child therapist. The question "Meaningful to whom?" which I asked about targets is one that I would ask at the beginning of any child therapy. Reaching the child means touching him at the point which most concerns him. The path that leads into EMDR processing must begin squarely where the child stands.

Gal was angry that she had been made to come. She was angry with me because I thought I knew what was bothering her. My approach must focus on what concerns her in the here and now. Is there a resource here in her anger? Can her insistence on not doing what she didn't want to do be reframed as a positive strength? Is there a target here?

Touching Gal where she was at that moment dictated a positive answer to those questions. Gal's feeling of decision and protecting herself here in my clinic was immediate and concrete. When these were defined as resources Gal could relax and allow a connection with me to begin working. Our first target became her anger at being made to do something she didn't want to. Because it was a target meaningful to her, she allowed herself to look closely at that anger, to verbalize a Negative Cognition (Everyone's my boss) and a Positive Cognition (I can be my

own boss) and to process through to feelings of control. (I can decide not to talk if I don't want to).

The message that children like Gal send me loudly and clearly is "Have patience. Stay with the child and his concerns. That is the place to find the first targets when the past is not accessible. That is the beginning of the road which will eventually lead to the processing of the major trauma or the issues which stem from it.

Gal worked with her anger at her mother's telling her what to do for two months before she began to associate to her mother's illness. By this time she had begun to trust me enough to know that the clinic was a safe place and that together we could handle the feelings that began to emerge.