

פרוטוקול הפרפר

שולה ברין, מדריכה ב-EMDR, מביאה לעיתון את גרסתה לגבי פרוטוקול הפרפר. חיבוק הפרפר, כטכניקה של הרגעה עצמית, פותח ע"י לואיז ארטיגס (Lucy Artigas) בעבודה עם קבוצות של ניצולי ההוריקן "פאולינה" באקפולקו ב-1997. אחד הפיתוחים של "חיבוק הפרפר" הוצג בכנס EMDR הבינלאומי בטורונטו, ספטמבר 2000, ע"י Judith Boel. אפשר לקרוא על התפתחות חיבוק הפרפר במאמר ב- (www.emdrportal.com) .

בפרוטוקול הפרפר ששולה ברין מביאה נעשה שימוש בטכניקה של עבודה עם ילדים: ציור "הבעיה", "הפתרון" ו"הגשר" ביניהם. (Milles, J., & Crowley, R. J. (1986). Therapeutic metaphors for children and the child within. New York: Brunner/Mazel Publishers.

בפרוטוקול המובא פה שולה מוסיפה את הגרייה הביטורלית וכן מאפשרת לקליינטים לתאר את "הדרך" בין הבעיה והפתרון במספר שלבים/ציורים. בפרוטוקול זה אפשר להשתמש בעבודה פרטנית וקבוצתית, עם מבוגרים וילדים כאחד. הפרוטוקול יעיל גם לגבי נשים בהריון שבטיפול שלהן ננקוט ביתר זהירות בשימוש בפרוטוקול EMDR הסטנדרטי.

נתאר את שלבי התהליך ולאחר מכן תובא דוגמא קלינית.

הפרוטוקול מכיל שבעה צעדים:

1. ציור הקוגניציה השלילית (ציור מס.1)
הקליינטית מחליטה יחד עם המטפלת על איזה בעיה היא רוצה לעבוד ומהי הקוגניציה השלילית המתאימה לבעיה. היא מתבקשת לצייר מה שבא לה כשהיא מתמקדת בקוגניציה השלילית.
2. ציור הקוגניציה החיובית (זה יהיה הציור האחרון "בדרך")
הקליינטית בוחרת קוגניציה חיובית, מתמקדת בה ומתבקשת לצייר כל מה שעולה בראשה.
3. הכנה לקראת העיבוד – המטפורה של "הדרך"
המטפלת אומרת לקליינטית שקיימת דרך המתחילה בציור הראשון ומסתיימת בציור השני שציירה. (המטפורה של "דרך" מהווה סוגסטיה חיובית של תפיסת הבעיה כדרך שיש לה התחלה וסוף!). המטפלת מציינת כי ברגע שתתחיל את תהליך העיבוד היא תוכל להשתמש בכל כמות דפים שתרצה לציור הדרך מהציור הראשון ועד לאחרון. כמו כן היא מבקשת מהקליינטית לדווח לה בעת התהליך האם יש שינוי בתחושותיה הגופניות ומהו.*
4. תחילת העיבוד – DAS (ציור מס.2)

הקליינטית מתכוננת בציור של הקוגניציה השלילית, מציירת את הציור הראשון של הדרך ונותנת לעצמה תיפופים בחיבוק הפרפר או בברכיים. משך הגרייה כעשרה תיפופים. כדי שהקליינטית לא תהיה עסוקה בספירה המטפלת יכולה לעצור אותה לאחר כעשרה תיפופים.

* (איבון טאובר מציעה לבדוק אפשרות לברר גם את הרגשות).

5. המשך הדרך (ציור מס. 3 והלאה...)

המטפלת מבקשת מהקליינטית לצייר את הציור הבא בדרך ואחריו לעשות לעצמה את חיבוק הפרפר. המטפלת מבררת מהן תחושותיה הגופניות. הקליינטית ממשיכה לצייר כמה ציורים שנכון לה לצייר.

6. סיום

לעתים קרובות קליינטים מסיימים את תהליך העיבוד בציור חדש ויותר אופטימי של הקוגניציה החיובית. במצב כזה הם ימקמו את הציור הקודם של הקוגניציה החיובית לפני הציור החדש הסוגר את הפרוטוקול. הקליינטית מתמקדת בציור האחרון של הקוגניציה החיובית ונותנת לעצמה את חיבוק הפרפר.

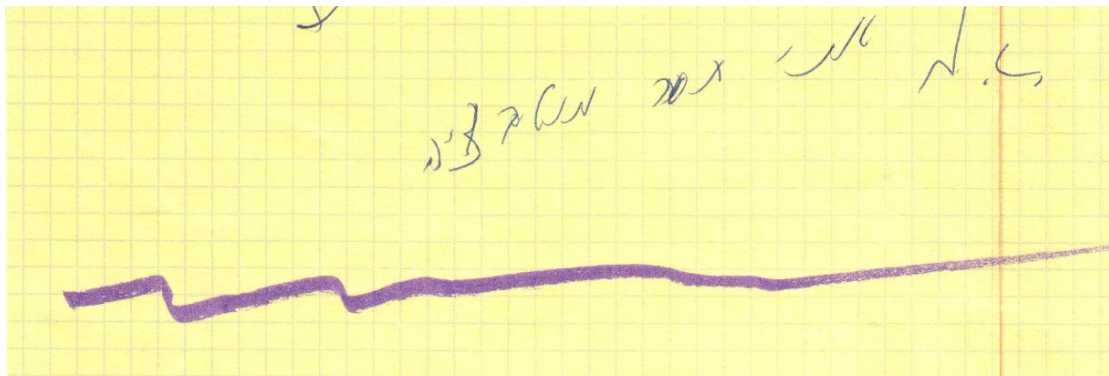
7. הסבר הציורים

הקליינטית מתבקשת להסביר את הציורים שצירה. ההסבר ניתן בסיום כדי לא לפגוע בתהליך העיבוד.

ברצוננו להוסיף הערה מניסיונה של שולה: " זה באמת מדהים עד כמה הכלי הזה עובד! מצב הרוח משתפר במהירות. ניתן לראות עד כמה משאביהם של אנשים יכולים להיות נגישים גם כאשר הם מתחילים את התהליך במצוקה קשה".

דוגמא

מדובר בטיפול באב שכול, ששכל את בתו ומרגיש תחושת כובד וקושי לתפקד.

שלב 1. ציור הקוגניציה השלילית.

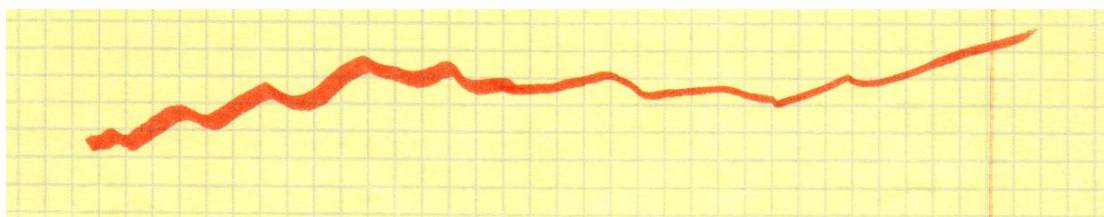
N.C: "אני חסר מוטיבציה".

תחושה גופנית: לחץ ומועקה בבית החזה.

הסבר הציור: "זה קו ישר שאין בו שום עלייה, שום חיות, רק שעמום ללא מטרה".

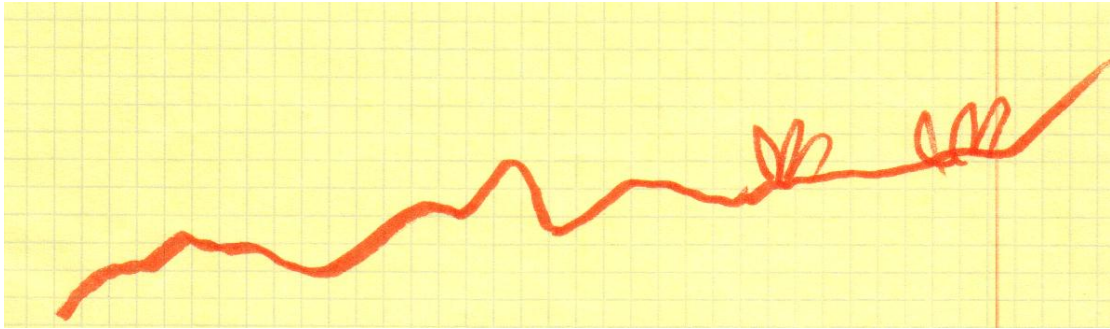
שלב 2. ציור הקוגניציה החיובית.

PC: "אני בעל אנרגיה".

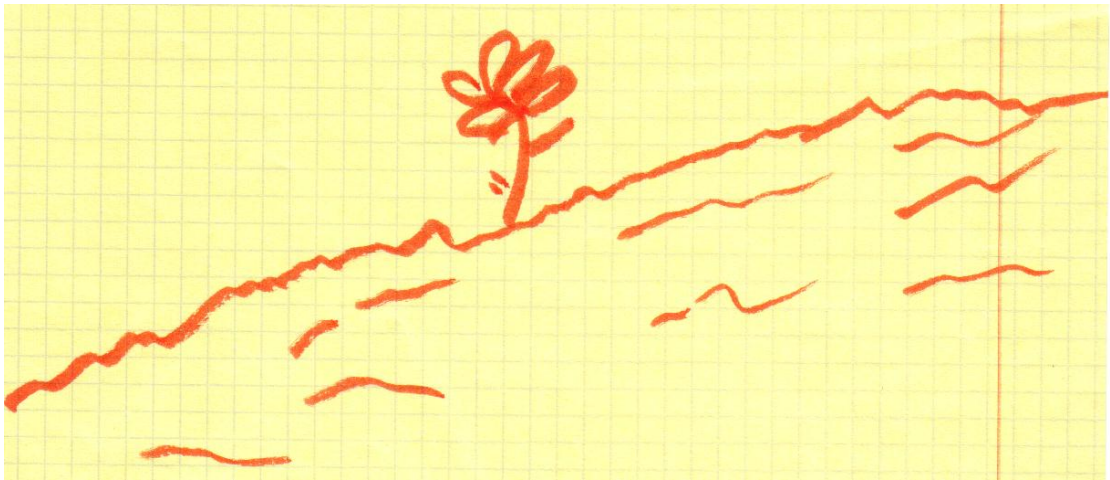
**שלב 4. תחילת הדרך**

תחושה גופנית: "מרגיש פחות לחץ"
הסבר הציור: "אני מנסה להרים את עצמי".

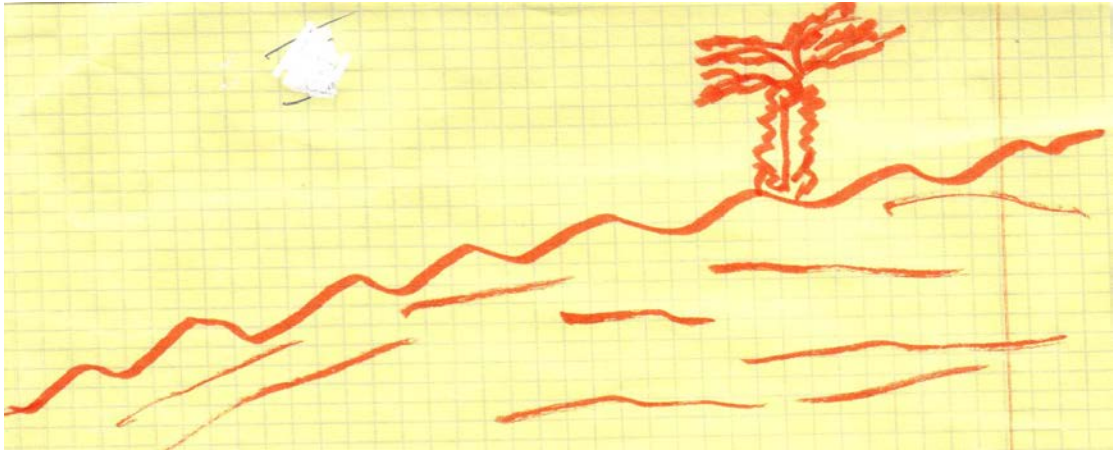
שלב 5. המשך הדרך



תחושה גופנית: "משתפרת".
הסבר הציור: "מתחיל לחשוב על הילדים ועל אשתי".



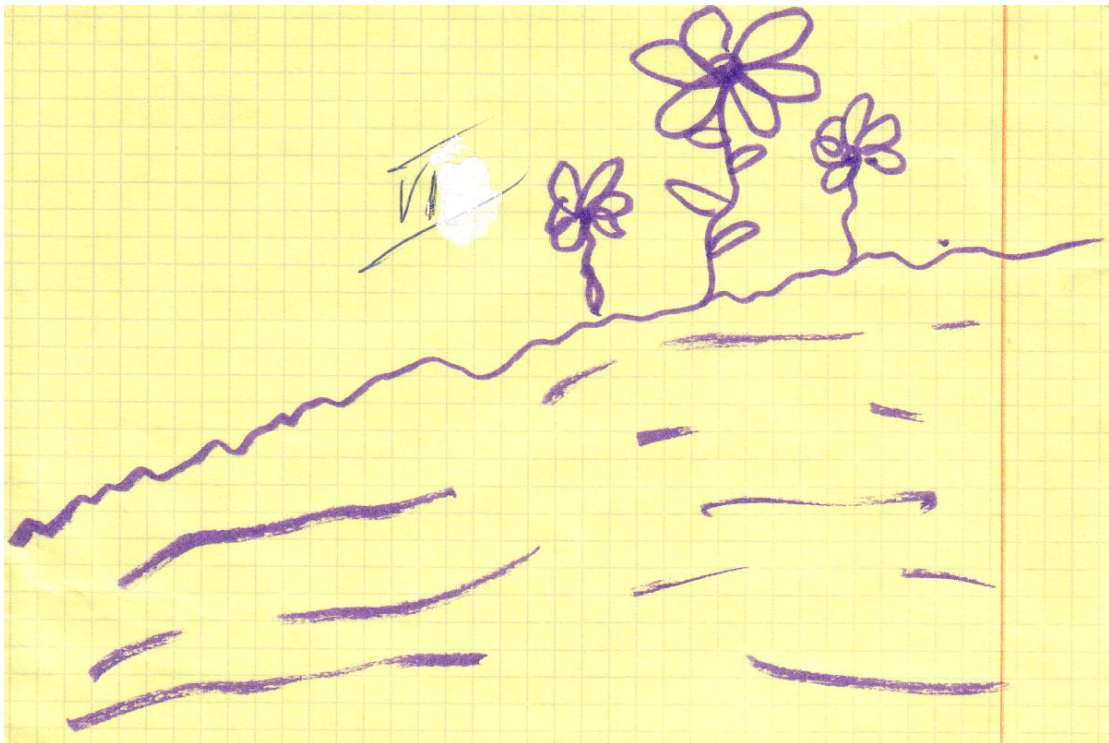
תחושה גופנית: "מרגיש שהמחשבה שלי צלולה וממוקדת יותר".
הסבר הציור: "עלתה לי מחשבה כמה זה יעזור לאשתי כאשר תהיה לי יותר מוטיבציה ועד כמה המשפחה חשובה לי".



תחושה גופנית: "בסדר".
הסבר הציור: "זה עץ דקל, נותן לי תחושה של עוצמה".

בשלב זה אמר האב השכול כי הוא מבין עכשיו מה צייר בתחילה (משמעות הפרח שמתחת לאדמה בציור הראשון של הקוגניציה החיובית). הוא ציין כי עכשיו הוא יכול לחוות את הקוגניציה החיובית ("אני בעל אנרגיה") באופן הרבה יותר חזק ואופטימי.

שלב 6. סיום



תחושה גופנית: טובה.

הסבר הציור: "כך אני רוצה לראות את אשתי והילדים פורחים וצומחים כלפי מעלה". בהתייחסו לציור הראשון של הקוגניציה החיובית הסביר האב השכול שחווה אותו כ"שאיפה לעלות למעלה". הוא גם התייחס למיקומו של הפרח ואמר: "הפרח הוא מתחת לקו, אולי זו שוש? " (שם בדוי) בסיום הוא הוסיף שיתכן כי שוש, בתו ז"ל, תומכת מלמטה ועוזרת למשפחה לצמוח. זוהי אינטגרציה נפלאה של שני הציורים המבטאת את יכולתו של האב להפיק חיבור פורה למשאבים כתוצאה מהתהליך שעבר. חיבור כזה יוכל לשמש אותו בהמשך דרכו בעתיד.