

FORWARD & REWIND - חיה ליבמן

ברצוני להביא טכניקה שהמציא ילד בטיפול EMDR ואשר ניתן לאמצה כאמצעי עזר נוסף בטיפול בילדים ובמבוגרים. מתברר שזו טכניקה של NLP שלא אני ולא הילד הכרנו.

מדובר ביוסי (שם בדוי), ילד בן 11 אשר עבר שני אירועים של תקיפה פיסית בלכתו ברחוב. לאחר הכרות קצרה והחלטה על נושא הפגישה התחלנו בחיבור למשאבים. יוסי הוזמן להעלות זיכרון כלשהו בו הרגיש מאד מרוצה מעצמו (PRC עפ"י הפרוצדורה של - "חיבור למשאבים" של ברורית לאוב – ראה גיליון קודם). הוא בחר משחק כדור סל שקבוצתו ניצחה בהפרש של 26 סלים כשהוא קלע את רוב הסלים. בהתחברות לחוויה הוא ציין: "אני מוצלח". עיגנו את התמונה באספקט הסנסורי, קוגניטיבי, רגשי, וגופני. השם שבחר לתת לזיכרון: "ההצלחה". לאחר מכן ועל פי בחירתו התמקדנו בתמונה הקשה ביותר של אירוע התקיפה הראשון. ה-  $SUDS = 8$ . בסיום הפגישה הוא הגיע ל- 3.5. לסיום בקשתי מיוסי לחזור לזיכרון החיובי הראשון (PRC) שפתח את הפגישה (תמונת "ההצלחה").

בפגישה הבאה, שהתקיימה יומיים לאחר מכן, יוסי סיפר שהאירוע הראשון כבר פחות מטריד אותו והוא רוצה לעבוד על האירוע השני.

שוב ביקשתי ממנו להעלות זיכרון חיובי והוא העלה מספר זיכרונות ברצף (ברורית לאוב מכנה סוג זה של חיבור למשאבים "מניפת משאבים" והוא יכול לעלות באופן ספונטני או לבקשת המטפל). יוסי נזכר שכאשר החל לשחק שחמט היה ספקני מאד לגבי יכולתו. הוא שובץ לקבוצה מתחילה וחווה חוויה מאד מרגשת ומשמעותית כאשר "עלה ליגה" והחוויה חזרה על עצמה ואף התעצמה כאשר קיבל גביע ראשון ושוב עלה ליגה. יוסי יכול היה גם לציין שהתקדמותו במשחק השחמט מאפשרת לו יתרון גם בקרב בני דודיו אשר הביסו אותו בקלות בעבר. כעת יוסי יכול היה להתחיל את תהליך העיבוד כשבאמתחתו זיכרונות משמעותיים לגבי יכולתו.

הוא התחיל ב-  $SUDS = 9$  והשתמשתי ב-"צפיה בסרט וידאו" כאמצעי הרחקה. בשלב בו הילד אמר: "זהו, אין כלום יותר", בדקתי את ה-  $SUDS = 3$ . הצעתי להמשיך עוד ובעצירה הראשונה התגובה היתה: עכשיו זה 2! המשכנו סט נוסף ובעצירה הילד דיווח: "עכשיו 1!". הצעתי להמשיך בסט נוסף והוא אמר לי: "לא צריך. עשיתי שוב **REWIND** והפעלתי מחדש ואני רואה שאין לי יותר בעיה".

הילד ששמח מאד לקבוע את הפגישה השנייה היה חד משמעני בכך שאין צורך לקבוע פגישה נוספת.

סיכמנו שאם יתעורר צורך הוא יתקשר.

הקוראים מוזמנים לנסות להציע למטופלים ללחוץ על כפתור החזרה לאחור וקדימה על פי צורכיהם כדי להגביר את תחושת השליטה.

חיה ליבמן מנהלת מחלקת ילדים בטיפול אינטנסיבי המרכז הקהילתי לבריאות הנפש, עיריית ראשל"צ