

# דיסוציאציה במרחב הוירטואלי

ברוכים הבאים! קצת בדיסאורינטציה? אל דאגה, הגעתם  
למקום הנכון!

החלק "אוהב הריקודים" שלי מזמין אתכם

לשמוע כמה דקות של מוסיקה,

לחייך, להתארגן, להניע את הגוף...הכל מתוך קשיבות :) :

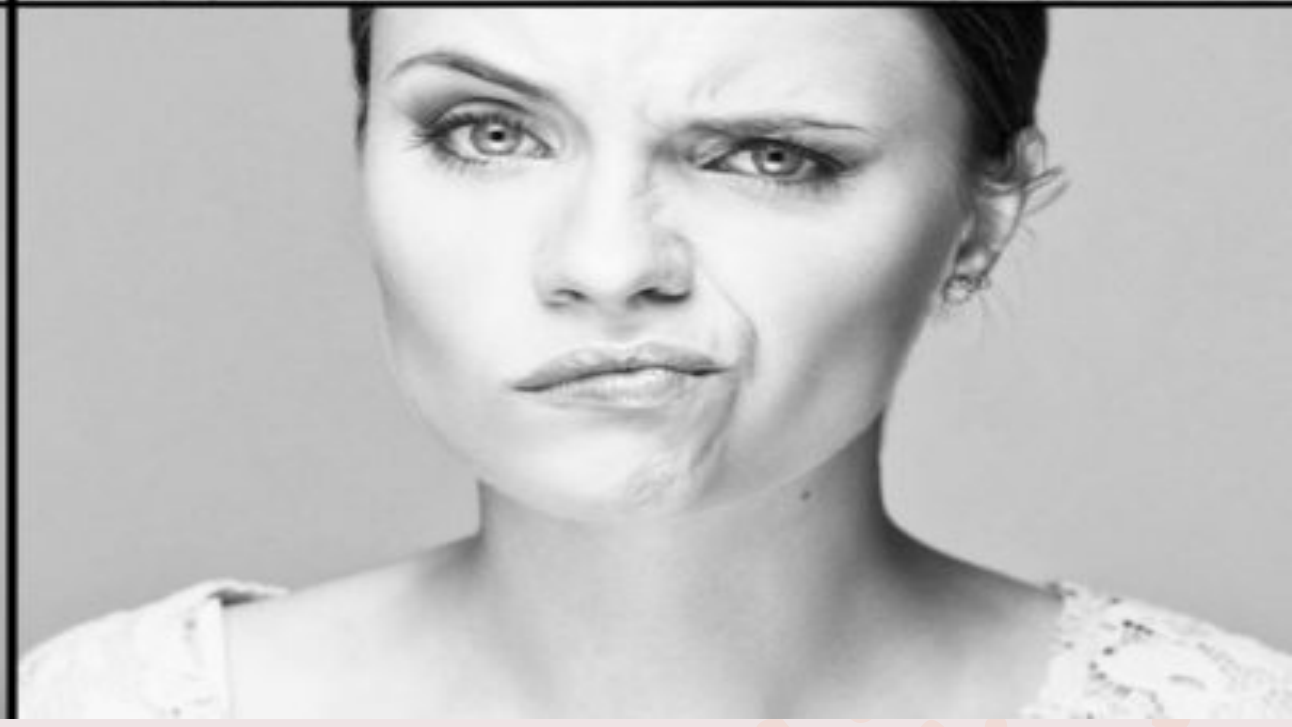
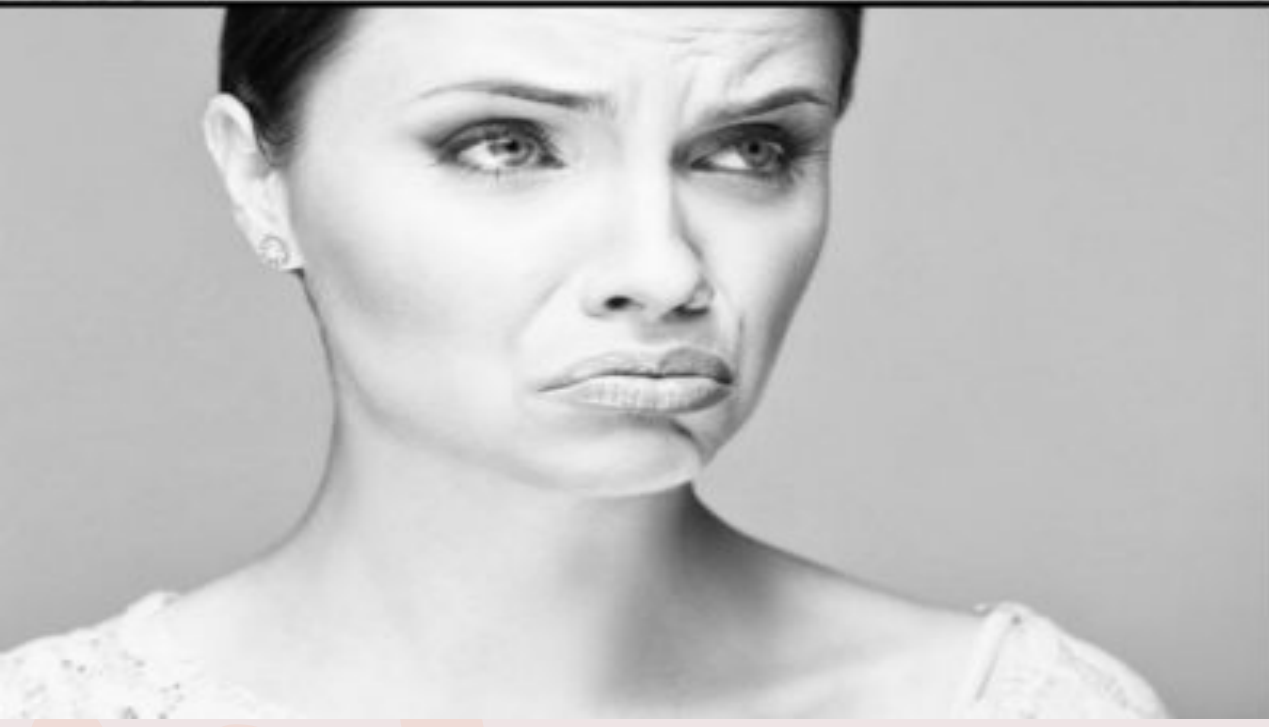
נתחיל עוד כמה דקות, כשכולנו נתאסף כאן...

(\*אנא השתיקו רמקול, בפינה השמאלית התחתונה במסך שלכם)

# פגישת למידה והדרכה

עבודה עם מרחבים דיסוציאטיביים במרחב הדיגיטלי  
סיוע במעבר מדיסוציאציה ו-CPTSD למרחב פוטנציאלי

קרון מינץ מלחי, PhD





If I have seen“  
further it is by  
standing on the  
shoulders of  
”,Giants  
Newton-



# F. Shapiro, 2018

## על הפרעות דיסוציאטיביות

---

- “The most frequently reported difficulties and stories of clinical problems and potential harm through the improper use of EMDR therapy have involved clients with dissociative disorders”  
(p.342)
- AIP- What a gift...



# Peter Levine - Waking the tiger 1997

---

“I have come to the conclusion that human beings are born with an innate capacity to triumph over trauma. I believe not only that trauma is curable, but that the healing process can be a catalyst for profound awakening—a portal opening to emotional and genuine spiritual transformation. I have little doubt that as individuals, families, communities, and even nations, we have the capacity to learn how to heal and prevent much of the damage done by trauma. In so doing, we will significantly increase our ability to achieve both our individual and collective dreams.”



# הפרעות דיסוציאטיביות

---

Spacing out –

דהפרסונליזציה –

פרגמנטציה של העצמי (OSDD DID) –

# Psychic Equivalence

## Fonagy, 1995

---

כשיש משוואה נפשית בין ה"בחוץ" וה"בפנים" - עולם=נפש

— שינוי. פגיעה לעולם מתחילה בשינוי. "העולם שאחרי"

— בדידות, בועה

— (אבל גם...) ההזדמנות להכנס לתוך בועה

— אובדן שליטה/חוסר אונים

— פחדים לגבי העתיד

— בעל הסמכות שקובע את העתיד שלי, תלות

— קונטמינציה

— תחושת כבדה של אחריות, עול ועוד...



# שחזורים

---

— חוזרנות/מציצנות

— תחושה של נטישה (בשל אי יכולת לקיים מפגשים או קושי בחיבור)

— אשמה

— פיתוי, ניצול

— זכאות

— אובדן שליטה

# דיסוציאציה/CPTSD ו-EMDR – כללי אצבע

---

- משמעותה החיונית של הברית הטיפולית
- דגש על מקומה של ההתקשרות ובטחון **safety**
- המודל התלת שלבי – ייצוב, עיבוד, הרחבת זהות
- חלק מטיפול כוללני, עבודת חלקים כקריטית
- EMDR הוא חלק מהסטינג, סטינג שהוא כעת חדש
- התאמות בכל שלב של EMDR, התאמות למצב הנוכחי
- עבודה עם הגוף **the body keeps the score**



# משמעותה החיונית של הברית הטיפולית

---

– פציעה בתוך קשר, ריפוי בתוך קשר

– האם נפגשים בכלל?

– משמעות המעבר ממפגש in-office לוירטואלי

– המשמעות של כניסה למרחב האישי

– **בושה** – כמכניזם מרכזי שיש לקחתו בחשבון

– **PART** Presence, attunement, resonance, trust- Siegel

# דגש על מקומה של ההתקשרות, ובטחון

---

– התקשרות: אסטרטגיות לוויסות רגשי ועיבוד של אספקטים משמעותיים או קונפליקטואליים של חוויות התקשרות (Brown & Elliott, 2016)

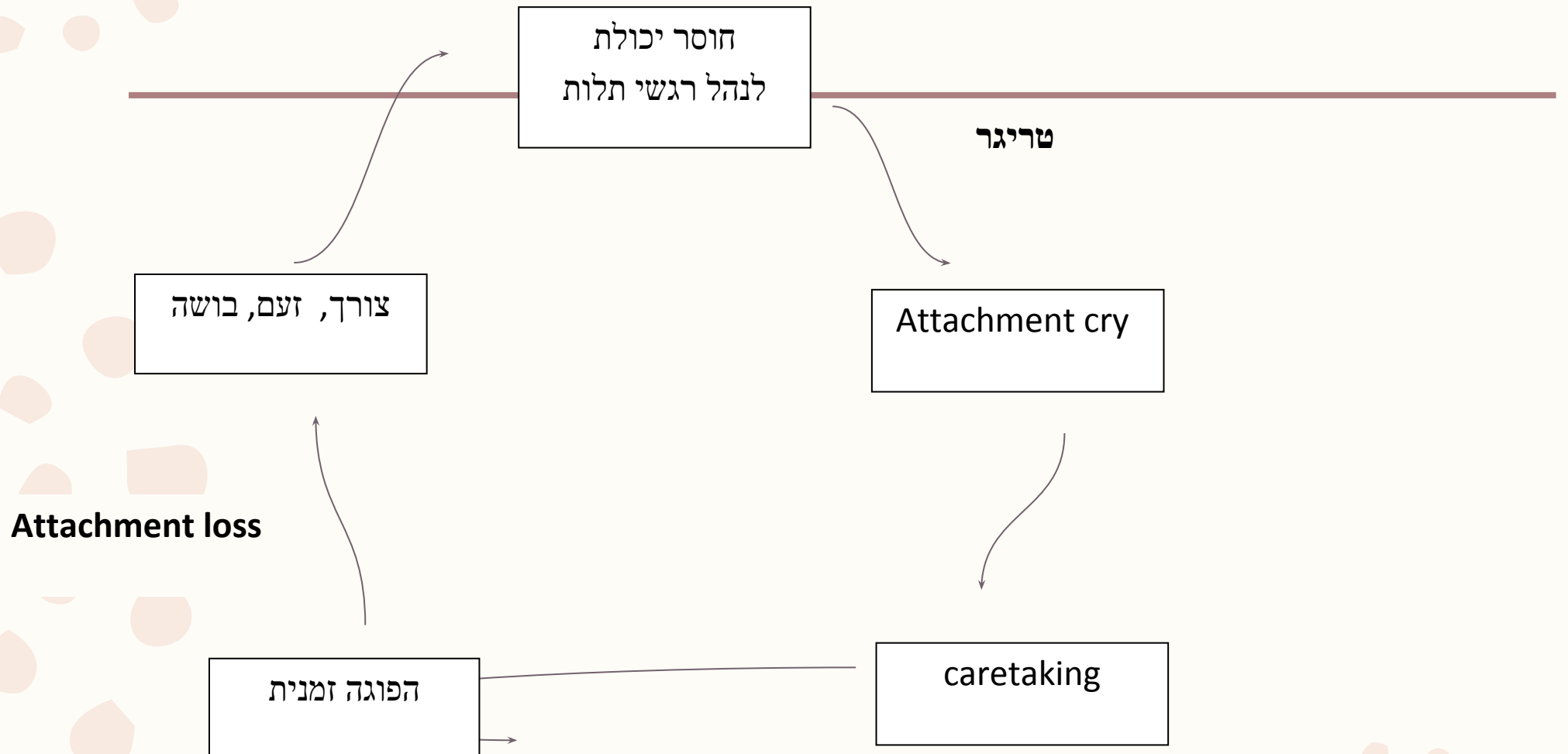
– דמות ההתקשרות היא היוצרת את התשתית של הביטחון "בסיס בטוח".

– טראומה היא השמטה של הבסיס הבטוח, כך גם המצב הנוכחי



# קשר: פוביה מהתקשרות ואובדן התקשרות

Steele, 2014



# Porges

---

- If we don't engage people for a period of time, we go into another state. That is, we become marginalized and we start to become too isolated. And this is really very, very bad for our nervous system. And our body will react to that with a bias of negativity. This is the other issue. As we separate, the notions of being overly concerned, or neurotic, or paranoid about the situation will increase because we are not getting sufficient opportunities to **co-regulate**.

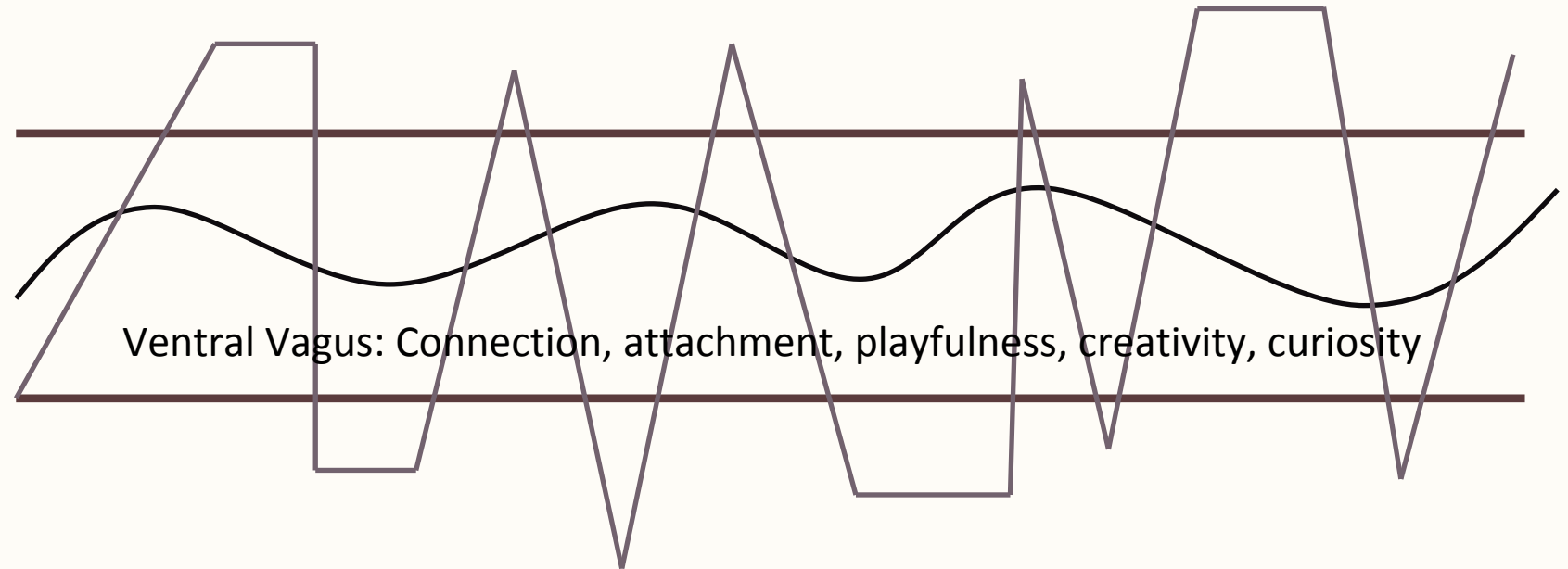
[https://relationalimplicit.com/porges-social/?utm\\_medium=email&utm\\_source=sharpSpring&sslid=MzM2NzE0NDc0NDc3BAA&ssaid=MzlwMjlxMjc3NQQA&jobid=d03a4100-2f8b-4517-9c31-b8810f2eda0d](https://relationalimplicit.com/porges-social/?utm_medium=email&utm_source=sharpSpring&sslid=MzM2NzE0NDc0NDc3BAA&ssaid=MzlwMjlxMjc3NQQA&jobid=d03a4100-2f8b-4517-9c31-b8810f2eda0d)

# חלון הסבילות

דן סייגל

Stuck in over-activation: Sympathetic Hyperarousal

סכנה



Ventral Vagus: Connection, attachment, playfulness, creativity, curiosity

Stuck in collapse: Parasympathetic Hypoarousal

Dorsal Vagus Collapse

# קרקוע, טכניקות להרגעה והכלה ודרכי ייצוב נוספים

---

— מלמעלה למטה

— מלמטה למעלה

— קרן אור

— ארבע אלמנטים

— המיכל

— מקום מפגש, המרחב המרפא

— שימוש בגוף כמשאב

# חלק מטיפול כוללני, עבודת חלקים כקריטית

---

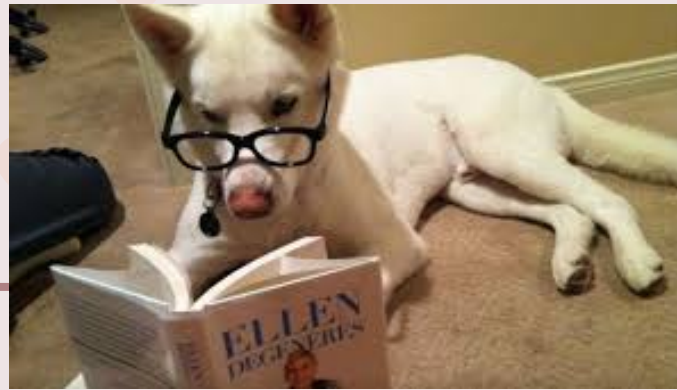
- הבסיס לעבודה במצבים דיסוציאטיביים ו- CPTSD מגיעה מיצירת יריעה רחבה של נקודות מבט ודרכי התערבות.
- עבודת חלקים במרכז בעבודה: התיאוריה הסטרוקטורלית של הדיסוציזיה.
- וההבנה שיש בנו מגוון של קולות, שהללו מגיבים באופן דיפרנציאלי למצב

# מודל תלת שלבי

---

- ייצוב, עיבוד, הרחבת זהויות
- בחינה מחודשת של השלב בו המטופל נמצא לאור המשבר

# חלקים



# Meyers 1940 in Van der Hart, 2008

## EP

- ❖ משחזר את הטראומה באופנים אמוציונליים וסומטיים
- ❖ דיסאוריינטציה: זמן, מצב, זהות
- ❖ עלול לחדור לתוך התודעה של ה – ANP ולהפריע לתפקודו

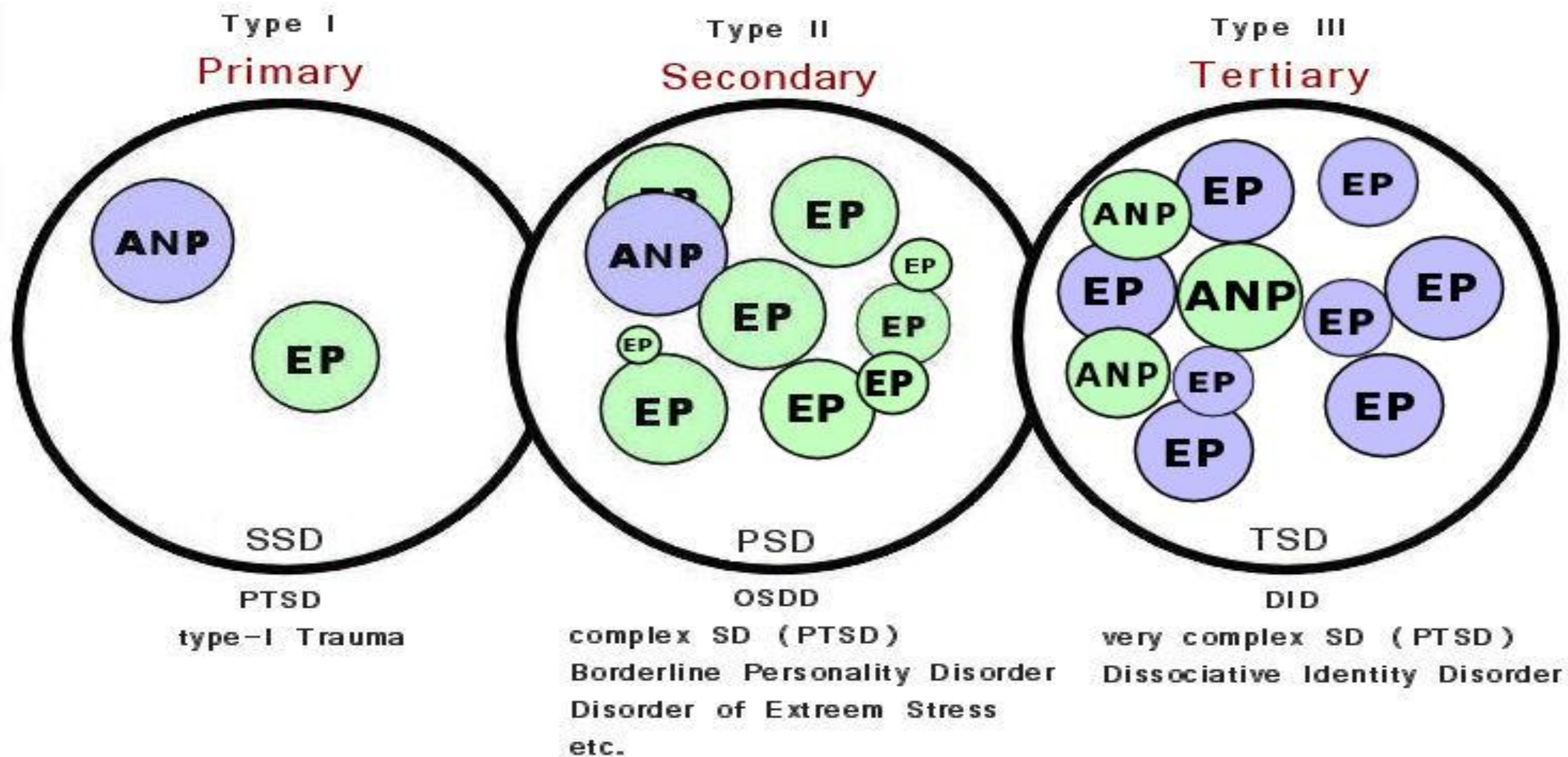
## ANP

- ❖ נורמלי לכאורה, אבל יש:
- ❖ הכהיה גופנית ונפשית
- ❖ אמנזיה חלקית עד מלאה
- ❖ חודרנות
- ❖ הימנעות מזיכרונות טראומטיים
- ❖ זיכרונות טראומטיים נותרו ללא אינטגרציה



# Post Traumatic Stress Disorder

## The Structural Dissociation of the Personality SD



# EMDR הוא חלק מהסטינג

---

- יש צורך ביצירת חוזה טיפולי מחודש עם המטופל/ת, בחינת משמעות המעבר, שיח על כך ו- setting up מחדש.
- אם ואיך לעשות כעת EMDR היא שאלה שלמעשה נוגעת לאנרגיות המנטליות וליעילות המנטלית של הפרט (אך יכולה גם לסייע להעלותם)
- במקביל, הבנת מקום המטופל/ת במונחים של שלב הטיפול בו נמצאים (3 שלבים)

# הגישה הפרוגרסיבית

- 
- הגישה הפרוגרסיבית מתווה עיבוד הדרגתי של חוויות הקשורות בזיכרונות הטראומטיים, כגון פוביות דיסוציאטיביות או מחשבות מטרידות, רגשות או תחושות ולא האירוע הטראומטי בפני עצמו ((Gonzalez & Mosquera, 2012; Van der Hart et al., 2014) **targeting DSE's**
  - מנקודת מבט כזו, לא ניתן למתוח קו ברור בין עבודת שלב 1/ייצוב ובין עבודת שלב 2/עיבוד של זיכרונות טראומטיים

# מבט הוליסטי על העבודה טיפולית, הפרעות דיסוציאטיביות

---

— (חיזוק משאב, עבודת עתיד קלאסית)

— עבודת הווה (עבר קרוב)

— עבודת עתיד - flashforward

— אם ניתן- העיבוד יתמקד: במערכת הפנימית, במה שעולה בכאן ועכשיו

(הלוצינציות בחדר, טיקים, מבט אחורה שחזור על עצמו, פחדים של

חלקים לקראת משימות היום יום,

— בהמשך- או אם יש מספיק כוחות, מוטיבציה ואין החמרה לאור המצב,

עבודה על אירועי עבר

# התאמות בכל שלב, התאמות למצב הנוכחי



- שלב 1: לקיחת היסטוריה מצומצמת, ללא תכנון טיפול
- שלב 2: בחינה מחודשת של הפעלת הגירוי, מטאפורה
- שלב 3: ניתן לוותר על ערוץ אם יש קושי
- שלב 7: לשמור על מספיק זמן לפני סוף הפגישה כדי לראות שהמטופל מקורקע ומרגיש בטוח
- שלב 8: התייחסות לקורונה

# המלצות טכניות במהלך העיבוד (4) - דיסוציאציה

---

- לשמור על חלון הסבילות, על קשב כפול
- מעקב אחר רמת הנוכחות של המטופל, אפשר בעזרת סימון מוסכם.
- קיצור סטים, תיחום זמן העיבוד בסטים או בזמן
- לקרקע בין סטים, אוריינטציה מחדש.
- לאפשר למטופל לדבר במהלך הסט (\*יש שהנתק בא לידי ביטוי בשימוש מילים, ודווקא שם חשוב לבקש מהמטופל להיות בפנים).
- עיבוד טלסקופי

# המלצות קליניות במהלך העיבוד

---

— נוכחות נוכחות נוכחות, תמיכה, תמיכה, תמיכה

— שזירות/עבודה:

— שזירות קוגניטיביות

— שזירות סומטיות

— עבודת חלקים

# עבודת חלקים, מבט סיסטמי Steele, 2013

---

— יש תמיד לשאוף להתערבויות שעושות שימוש ביכולת האינטגרטיבית הגבוהה ביותר של המטופל

— שפת ההתערבויות – שואפת להתייחס אל האדם כשלם

— חלקים ממך, קולות שבתוכך, חוויות שונות של אני

— דגש על יחסים בין חלקים, הבנה, והגברת שיתוף פעולה, הפחתת פוביה

— העצמת מקומו של החלק הבוגר,

— עבודה עם כמה שיותר חלקים ואם לא- שיתוף בתכנים



## 4 כללים: א-ו-ת-י

---

– אורינטציה לזמן ומקום

– ולידציה, עם דגש על תמיכה בדחפים להישרדות

– ייעול

# חלקים - IFS

- 
- למצוא את החלק הגוף (לבקש מחלקים אחרים לתת מרחב להיות עמו)
  - כיצד אתה חש כלפי החלק הזה, (=איזה סוג קשר יש לך עמו?)
  - מה החלק הזה רוצה שתדע עליו?
  - ממה החלק חושש, מה יקרה אם לא יבצע את תפקידו
  - מתן הערכה על התרומה שלו,

# חלקים - IFS

- 
- אם יכולת לתקן או לשנות את מה שהוא מגן עליו, כך שהיה משוחרר מאחריות זו, מה היה רוצה לעשות במקום?
  - בן כמה הוא/היא חושבים שאת? אם יש פער, רק תעדכן אותו, ותראה כיצד הוא מגיב
  - מה החלק הזה צריך ממך בעתיד?
  - הבעת הכרת תודה על מה שחלק עמך.

# Mosquera, מבנה כללי של העבודה עם חלקים 2019

---

- חקירה של הקולות (תוכן, טון, מסר, גיל, תחילת קיום וכו)
- עידוד לשים לב ולהקשיב לחלקים
- חקירת טריגרים (מה קרה כשהחלק הופיע)
- בחינת רמת המובחנות של החלק ואוריינטציה של מקום וזמן
- זיהוי ומתן תוקף לפונקציונליות של החלק

# מבנה כללי של העבודה עם חלקים - Mosquera

---

## המשך

- זיהוי ותיקוף של משאבים, רגשות וצרכים
- חקירה, מידול ואימון של דרכים חלופיות להתערבות, הצעות אם נצרוך
- זיהוי וחקירה של חלקים חסרים
- הגעה להסכמה, פיתוח של שיתוף פעולה ו"עבודת צוות"

# שזירות סומטיות

---

- סטים ובהם מיקוד על תחושות הגוף
- לדבר בקול מילים שלא יכלו להיות מדוברים
- עבודה עם הפוסטורה של הגוף
- עבודה עם דחפים להשלמת פעולות הגנה
- ללחוץ על מקום התחושה
- שימוש בעקרון הפנדולציה
- צליל ה-וּוּ, צלילים נוספים

# מעגלים עידן ריכל

אולי הלילה נישאר  
אם שוב תבואי לבקר  
העדינות שלנו יחד  
יש בה משהו מסנוור

להיזרק אל תוך הלילה  
להשתכר מאור אחר  
להתנפץ אל החיים  
להאמין, לא לוותר

מעגלים, מעגלים  
איך שאנחנו נשארים  
בסיבובים של החיים  
נאחזים באנשים

מעגלים, מעגלים  
איך שאנחנו נשארים  
מתעוררים ליום חדש  
חוזרים ושוב מנסים

במקום שהיום נגמר  
בזמן שהלב מתחיל  
לילה חוזר ומתגבר  
ונסגרים מעגלים

יש תנועה מדומה  
ורכבות חוצות הרים  
בחזרה לנקודה  
בה נסגרים מעגלים



---

— ולסיום