

מודל להדרכה על הדרכה והדרכה על בטיפול באמצעות שילוב EMDR ו

. IMAGO

טייטל איבון M.SW

המאמר שאני מציעה עוסק בהדרכה על הדרכה והדרכה על טיפול, ומתמקד במודרך בתהליך ההדרכה, אישיות המודרך והתהליך האישי שהוא עובר, בהדרכה או בטיפול. מטרת ההדרכה על פי המודל היא להעמיק את ההבנה ואת המודעות לתהליך האישי שעובר המודרך בתהליך ההדרכה או הטיפול ולהביא לגדילתו וצמיחתו כמדריך וכמטפל.

פגישת ההדרכה עלפי מודל זה נמשכת שעה וחצי. בתחילה מציג המודרך בקצרה רקע אישי של המודרך, או של המטופל שאותו הוא מעוניין להביא להדרכה ומתאר בפירוט את תהליך הטיפול או ההדרכה עד שלב זה. המודרך מזהה קושי שהוא חווה עם המודרך או עם המטופל שלו, בתהליך ההדרכה או הטיפול. את הקושי הזה הוא מגדיר ומתרגם לשאלת הדרכה ("שאלת מומחה" לפי גישת האימגו). השאלה מתמקדת בו ומנסחת על ידו בגוף ראשון, "איך אני...?" שעליה הוא לוקח אחריות. (לדוגמה: איך אני נמנע מלהיות ביקורתי כלפי המטופל או המודרך? איך אני יוצר לעצמי מרחב ומוותר על הזהירות וכולי). הקושי שאותו הוא מגדיר דרך שאלת הדרכה או "שאלת המומחה" הופך להיות ה-TARGET על פי גישת ה-EMDR. המודרך מוזמן להציג אירוע שמייצג את הקושי ולדווח עליו לפרטיו ברמת המחשבות, הרגשות והתחושות. מכאן ממשיכים את התהליך על פי הפרוטוקול המלא של ה-EMDR. המודרך מעלה תמונה המייצגת את החלק הקשה של האירוע. הוא מזהה היגד שלילי NC ביחס לעצמו ובהקשר לאירוע, לאחר מכן הוא מנסח היגד חיובי PC שבו היה רוצה להאמין ביחס לעצמו, אותו הוא מתקף על סולם ציון של תקפות הקוגניציה החיובית 1-7VOC. הוא מציין את הרגש המתעורר בו בעת שהוא חושב על האירוע ומדרג את המידה בה הרגש הזה מפריע לו על סולם של דירוג עוצמה SUD 0-10. בסיום נעשית סריקת גוף ומיקום תחושה ומתרחש תהליך דה-סנסיטיזציה של עיבוד החוויה בעזרת גירוי, על ידי מעקב עיניים עד שרמת אי הנוחות הקשורה לאירוע SUD יורדת ל-0, ולאחר מכן מתרחשת עבודת אינסטלציה של ההיגד החיובי עד לרמת תוקף של 7VOC. תהליך ה-EMDR מאפשר עיבוד והקהיה רגשית של הקושי, מעלה למודעות הבנות ותובנות הקשורות לשאלת ההדרכה, המעמיקות ומתחדדות במשך התהליך, ועשויות לקדם את ההדרכה ואת מטרותיה. התהליך, על פי מודל זה, דרך החוויה, מאפשר רמת מודעות גבוהה ויישום הלמידה באופן מהיר ואפקטיבי. זהו תהליך הדרכה א-סימטרי אך הדדי, המאפשר להתייחס בכבוד ולתת אמון במודרך וביכולתו לזהות את השאלה ולענות עליה, מתוך אפשרות התהליך, בלי לכפות תשובות חיצוניות של המדריך.

בהמשך, אציג תהליך עבודה מלא עם מודרכת, בשילוב של EMDR וגישת IMAGO, כפי שהתרחש בפועל בשלמותו ואציג שאלות, דילמות וסוגיות שעלו במהלך העבודה כמו: מה הגבולות בין הדרכה וטיפול? מי מתאים ומי לא מתאים להדרכה מסוג זה ומהן האינדיקציות? סוגיה משמעותית נוספת שעלתה, היא שאלת הערך המוסף של הדרכה מסוג זה על פני הדרכה קונבנציונלית אחרת. מדוע לבחור בכלי זה על פני האחרים ומהם ייחודיותו ויתרונותיו של הכלי? איך מקדמת הדרכה מסוג זה את המודרך ואת תהליך ההדרכה? ועוד.

ניתן להשתמש במודל זה בהדרכה ובהדרכה על הדרכה בסוגי הטיפול השונים: אישי, זוגי, משפחתי, קבוצתי וכן כתהליך אישי בהדרכה עצמית. חשוב להתעכב על זיהוי הקושי והגדרה מדויקת ככל האפשר של שאלת ההדרכה וכן על ה-NC וה-PC. ככל שהניסוח וההגדרה יהיו מדויקים יותר, כן יהיה תהליך ההדרכה אפקטיבי ומקדם יותר והוא יוביל להתפתחות רצויה של תהליך ההדרכה ולהשגת מטרותיה. המדריך עוזר בניסוח השאלה והקוגניציות ובחידודן ומבצע את תהליך ה-EMDR. לאחר מכן נעשית עבודת אינסטלציה של ההיגד החיובי עד לרמת תוקף של 7VOC. התשובה לשאלת ההדרכה (אם התהליך מתקיים כהלכה), עולה מתוך התהליך עצמו והמדריך מוסיף משלו. תוך התהליך חוזרים כל העת לקושי ולשאלת ההדרכה, מה שמשאיר את המיקוד בתהליך ההדרכה ושומר על גבולות ההדרכה. כמו כן קיימנו פגישות פתוחות שמטרתן הייתה "לסגור פינות", לעשות עיבוד נוסף של התהליך והחווייה, לשתף במחשבות רגשות ותחושות לגבי התהליך עצמו, לחדד, לחבר, לעשות אינטגרציה של הלמידה, קישור החוויה לשאלת ההדרכה והתווית המשך דרכי התערבות ואופן ההדרכה.

בהמשך אציג 5 הדרכות. 4 מתוכן הן הדרכה על טיפול ואחת היא הדרכה על הדרכה. אני אתמקד במודרך בתהליכי ההדרכה, הנותנים מקום נרחב לאישיות המודרך, לתהליכי העברה, העברה נגדית, הזדהות השלכתית ותהליכים מקבילים.

מושגים

EMDR – Eye Movement Desensitisation and Reprocessing: מודל לעיבוד מידע והקהיה שיטתית באמצעות תנועות עיניים.

target – הנושא או הזיכרון שנבחר לטיפול.

picture – התמונה המייצגת את החלק הקשה של האירוע.

NC – Negative Cognition, אמונה עצמית שלילית.

PC – Positive Cognition, היגד חיובי ביחס לעצמי.

SUD – Subjective Unit of Disturbance, דירוג הרגשות, עוצמת ההפרעה ואי-הנוחות המורגשת ביחס לאירוע.

Validity of Cognition - VOC – מידת התקפות של הקוגניציה החיובית.

Desensitize – תהליך עיבוד אסוציאטיבי של החוויה הטראומטית או האירוע באמצעות גירוי בילטרלי

Instalation – חיבור בין האמונה החיובית לאירוע או לזיכרון המקורי.

Location of Body Sensation – מיקום התחושה בגוף.

Body Scan – דיווח על תחושת גוף לחיזוק ושחרור.

EM – סדרה של תנועות עיניים או גירוי בילטרלי אחר.

IMAGO- הדימוי של אדם או של חפץ, תמונה מנטלית. מיזוג התכונות של ההורים ושל מטפלים משמעותיים אחרים. (הנדריקס 1999).

”שאלת מומחה”- מבוססת על ההנחה שהשואל הוא המומחה בעל הידע הרב ביותר לענות על השאלה, בתהליך אסוציאטיבי, מתוך התבונה והידע הנמצאים בתוכו על פי גישת אימגו.

רקע תיאורטי על הדרכה בפסיכותרפיה וסגנונות הדרכה :

קרן (אצל קרון וירושלמי 1994) אומרת שמעשה ההדרכה הנו מורכב ואין תשובה אחת ויחידה לשאלה מהי הדרכה. קיימות גישות שונות להדרכה והן קשורות בהשקפות העולם ובתיאוריות טיפוליות ומשקפות את האידיאולוגיה של המציעים אותן. היא הציעה שלושה צירים של הדרכה : 1). מקצועיות לעומת אישיות : בקוטב המקצועיות : ההתייחסות היא לידע בפסיכופתולוגיה, תיאוריות אישיות ועקרונות של סוגי הטיפול השונים, מיומנויות וטכניקות טיפול, הדינאמיקה הפנימית של המטפל, חולשות, הגנות וכולי. ההדרכה מתמקדת במטופל, היא דיסקטית ודירקטיבית ואינה מטפלת בהעברות נגדיות בהדרכה או ביחסי מדריך - מודרך ובתהליכים מקבילים. בקוטב האישיות : ההתמקדות היא באישיות המודרך ולא באישיות המטופל. גישות התפתחותיות בהדרכה מתמקדות בהתפתחות האישיות של המודרך, ע"פ שלבי גדילה מקצועית, עם צרכים משתנים, המקבילים לשלבי התפתחות האישיות. 2) חיקוי הדגם לעומת הפנמה מתוך אוטונומיה. חיקוי הדגם : אותן גישות שרואות במדריך דמות כריזמטית, כשהלמידה מתבצעת תוך חיקוי הדגם. כך לומד המודרך לא רק טכניקות, אלא גם את הנורמות של המקצוע הטיפולי. הפנמה תוך אוטונומיה : מקפידה לשמור על מרחב אוטונומי של המודרך ולעודד אותו למצוא את דרכו בעצמו, לקראת עצמאות וזהות ייחודית. המודרך יפנים את אותם חלקים של המדריך שמתאימים לאישיותו ועוזרים לו לפתח את הפוטנציאל הטיפולי שלו, בלי לכפות עליו את החלק הנורמטיבי של המדריך. גישה זו תופסת את ההדרכה כתהליך התפתחותי של האישיות, תהליך משותף והדדי בין שני הצדדים (Bromberg 1984, אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994). היא רואה חשיבות ביצירת אווירה מתאימה ללמידה, המאפשרת לשאול, להטיל ספקות, לבקר ולהיות

מודע לתהליך ההדרכה תוך התרחשותו. (3) התמקדות במודרך המטפל, או במטופל שלו, לעומת התמקדות במדריך. הגישות שמתמקדות במטופל והבנת התנהגותו בשעה הטיפולית (Langs 1984 Melchiode1977) אצל קרון בתוך קרון וירושלמי (1994). קיימות גישות המתייחסות למטופל ולמודרך שנותנות מקום נרחב לאישיות המודרך, ההעברות הנגדיות וההזדהויות ההשלכתיות שלו (Grinberg 1990) אצל קרון בתוך קרון וירושלמי (1994), לעומת התמקדות במדריך, כדי ללמוד על תהליכים מקבילים בהדרכה ובטיפול, כאשר התהליך בא ללמד על המטופל. Rioch (1980) אצל קרון בתוך קרון וירושלמי (1994) סבורה שקיים מאבק סמוי בין מדריך ומודרך על עמדות כוח והמדריך הוא שמפריע למודרך להקשיב לעצמו ולהיות אוטנטי לגבי הטיפול שהוא עוסק בו. אם המודרך לומד משהו, הרי זה קורה על אף ולמרות המדריך, ואך לעתים רחוקות נמצא המדריך יוצא הדופן שנע עם המודרך באותו כיוון ומעוניין באמת ובתמים בלמידה שלו ושל המודרך. ברמן (אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994) סבור שחשוב ללבן יחסי מדריך – מודרך, לא כתהליך מקביל, אלא כחסים מציאותיים ואמיתיים.

יחד עם זאת, סבורה קרון שההדרכה היא עשירה ורבת מימדים, שהנה תהליך שיש בו תנועה וזרימה שבהן שוחים ביחד המדריך והמודרך. כל הדרכה היא יחידה ומיוחדת ומשאירה את חותמה כמו המעשה הטיפולי עצמו, שהוא מורכב ורב מימדים והמטפל הוא המכשיר הטיפולי. אין מדובר במדע או באמנות, אלא בצירוף של שניהם יחדיו. ההדרכה כוללת חקירה מדוקדקת, המבוססת על מתודה של חשיבה מסודרת על פי חוקים וכללים ידועים מראש, יחד עם עולמות יצירתיים, לא מודעים וייחודיים.

על EMDR - רקע תיאורטי

EMDR הוא מודל לעיבוד מידע והקניה שיטתית, באמצעות תנועות עיניים, שפותחה על ידי פרנסיס שפירו, המשתמשת בגירוי בילטרלי דו צדדי באמצעות קול או תיפוף שנועדו לגרות את שני צדדיו של המוח, יחד עם מגוון פרוטוקולים. תיאור שיטת העבודה: בפגישת EMDR עובד המטפל עם המטופל על הגדרה של בעיה ספציפית שבה תתמקד הפגישה הטיפולית. המטופל מתבקש להיזכר באירוע מטריד ולדווח עליו בפרוטרוט, הן במישור המידע והן ברמה החושית, כמו כן עליו לדווח על אמונותיו ומחשבותיו ביחס לאירוע, המעסיקות אותו ברגע הטיפול. באמצעות תנועות עיניים או גירוי בילטרלי אחר, מסייע המטפל למטופל בזמן שהמטופל מתמקד בחומר המטריד ובתכנים שעולים בדעתו. עבודה זו נמשכת עד שהזיכרון הופך מטריד פחות, ונקשר למחשבות ולאמונות חיוביות של המטופל ביחס לעצמו, כך שרמת המצוקה יורדת באופן משמעותי. על פי שרייבר (2004), המידע הדיספונקציונלי מתעכל, ועובר תהליך שהביולוגים יכנו בשם מטבוליזציה, עד שהוא מאבד את יכולתו לעורר רגשות שאינם מתאימים. הזיכרון שהופך לתמונה מאבד מחיותו ומטענו הלימבי ואחיותו מתעמעמת. כך הופך טיפול ה-EMDR זיכרונות טראומטיים, לזיכרונות רגילים.

מודל טיפולי זה מאפשר שינוי מהיר של מחשבות והתנהגויות לא אדפטיביות, לכלל פתרון אדפטיבי. Shapiro (2001) במאמרה, ממליצה על יישום זהיר ועל עבודה בקצב שלא יגרום להצפה או לנוירוזת פיצוי אצל המטופל. כבכל גישת טיפול קלינית, יש לכבד את הצורך של המטופל

במנגנוני הגנה, תוך פיתוח ושימור הברית הטיפולית במהלך הטיפול. מטרת העבודה, היא לשנות את הסכמות השליליות, המתפתחות כתוצאה מטראומות ילדות וחוסר בהתקשרות. הוא עוזר ליצור היגדים חיוביים הקשורים לאמונה בעצמי ולהעצמה עצמית. העבודה מאפשרת תחושה מבוססת יותר של אמונה בעצמי, מסוגלות עצמית, מעבר לרמה גבוהה יותר של אינטגרציה ומאפשרת הופעתם של מנגנוני הגנה מפותחים יותר. השערת המודל היא, כי שימוש בתנועות עיניים משחרר את מערכת העצבים ומאפשר למוח לעבד את החוויה בדומה לתהליך המתרחש בשנת REM.

שיטה זו כוללת, בנוסף לגירוי הבילטרלי, מרכיבים משיטות טיפול שונות: טיפול התנהגותי (חשיפה סדרתית, הפחתת רגישות, חזרה והתניה קלאסית), טיפול קוגניטיבי (הבניה קוגניטיבית מחודשת) וטיפול פסיכודינמי (חזרה לעבר, אסוציאציות חופשיות וקתרזיס). המטרה של עבודת EMDR היא להעמיק, לעבד ולעגן תמות מרכזיות וטראומות, ולשמש לעתים כהכנה לאירועים שונים (להד וכהן 2000).

אתאר בקצרה את תהליך ה-EMDR כפי שהוא נעשה עם יחידים: בפגישת EMDR בוחר המטופל זיכרון או בעיה שעליה הוא רוצה לעבוד (target), ופורט אותו לרכיביו השונים: החושיים, המנטליים, הרגשיים והתחושתיים. הוא בוחר תמונה (picture) המייצגת את החלק הקשה ביותר באירוע, ומפרט אותה באופן מדויק. אז הוא מזהה היגד שלילי (NC) ביחס לעצמו, הקשור לאירוע, כלומר, מחשבה שלילית שיש לו לגבי עצמו או לגבי האירוע. לאחר מכן הוא מנסח היגד חיובי (PC) שהיה רוצה להאמין בו לגבי עצמו ביחס לאירוע, ומתקף את הקוגניציה החיובית על סולם ציינון של תקפות קוגניציה חיובית 1-7 VOC. עתה מתאר המטופל את הרגש המתעורר בעת שהוא חושב על האירוע, ומדרג את רמת אי הנוחות שהוא חש על סולם של דירוג עוצמה 0-10 SUD.

בסיום, נעשית סריקה של הגוף ומיקום התחושה (location of body sensation), ומתרחש תהליך של עיבוד החוויה (דה-סנסיטיזציה) בעזרת גירוי ע"י מעקב עיניים, טונים אודיטוריים, תיפוף של כפות הידיים, או על הכתפיים, מאחור, בספירה של 23 פעמים הלך ושוב, תוך התחלה אטית והגברת המהירות. בתהליך העיבוד מתפתח זרם של אסוציאציות חופשיות והתהליך נמשך עד לשלב שבו רמת אי הנוחות הקשורה לאירוע (SUD) יורדת ל-0. כאשר יש הצפה, יש לנסות להרחיק במידה מסוימת את החוויה על ידי הכנסת מטפורה לראות את החוויה דרך חלון, דרך קיר זכוכית, על מסך טלוויזיה או נוף דרך חלון רכבת. לאחר מכן נעשית עבודת אינסטלציה של ההיגד החיובי עד לרמת תוקף של 7-VOC. בסיום מתבצעת סריקת גוף נוספת, לבירור מידת הרגיעה והסגירה. כל מפגש מתחיל ומסתיים עם הרפיה וחיזוק המשאבים החיוביים של המטופל. המקום הבטוח נועד לאפשר חיבור לחוויה חיובית וגם לבדוק כוחות אגו. אם האדם מרים יד כדי להפסיק, יש להחזיר אותו ל"מקום הבטוח", להתרגעות, או להכניס מטפורה. טיפול כזה יכול להתרחש במשך מספר מפגשים, בתוך מהלך של טיפול פסיכולוגי, כטיפול משלים, או כטיפול בפני עצמו.

על האימגו ו"שאלת המומחה":

גישת האימגו- שפותחה על ידי הנדריקס(1993), נבנתה כסינטזה בין גישות טיפוליות שונות: הפסיכואנליזה, תיאוריית ההתקשרות, פסיכולוגיית העצמי, גישות קוגניטיביות ועוד. ייחודה באינטגרציה בין התיאוריה ליישום הפרקטי בטיפול זוגי.

הגישה סוברת כי כולנו נולדנו שלמים ומושלמים ואנו סובלים ממידה מסוימת של פגיעה בשלבי ההתפתחות השונים, בשלה אנו מפתחים הגנות אופי, הגורמות לנו לאבד את החיבורים, החיות, השלמות והמלאות שלנו, אותן אנו עשויים להחזיר לעצמנו באמצעות צמיחה וריפוי. עיקרי הגישה הם כי התינוק נולד ומתפתח בתוך יחסי אם - תינוק ועשוי גם להירפא בתוך מערכת יחסים. בני הזוג בוחרים זה את זה על בסיס ייצוגי אובייקט מופנמים, בעיקר בתכונות החיוביות והשליליות של ההורים המגדלים. על פי גישה זו, נישואים או קשר זוגי מחייב יכולים להיות מסע לקראת שלמות פנימית, כאשר כל אחד מבני הזוג מסתגל, גדל ומתמתח לקראת הצרכים של בן/ בת זוגו. התפיסה מציבה במרכז את בני הזוג עצמם כמטפלים זה בזה. המטפל הוא מאמן. הטיפול משתמש בתהליכים מובנים באמצעות דיאלוגים התכוונתיים, באמצעותם נלמדים דפוסים חדשים של תקשורת והתייחסות, של נוכחות מלאה, הקשבה פעילה ושיקוף, המקבל חיזוק על ידי האישוש והאמפתיה. בתהליכים אלו המטופלים מוזמנים להיפגש מחדש עם הדמויות ההוריות שעיצבו את חייהם, לבטא את כאבם ולהכיר את העמדות שפיתחו כדי לשרוד וכן עוזרים לזהות את השלב התפתחותי בו נפגעו. הדיאלוג לא רק עוזר לשיפור התקשורת, אלא אף מעניק אנרגיה וגורם לתחילת תהליך איחוי של אותם עיוותים והכחשות של חוויות העצמי, מן התקופה בה לא חשנו מובנים על ידי הורינו. כאשר בני הזוג חשים נראים ומקבלים הכרה, הפגיעות המוקדמות מתחילות להגליד וניתנת האפשרות לעצמי האמיתי להופיע.

"דיאלוג המומחה" או "שאלת מומחה" מבוססת על התפיסה שהשואל הוא המומחה בעל הידע הרב ביותר לענות על השאלה, מתוך הפוטנציאל הפנימי האנושי הטמון בו והתבונה הפנימית שלו וכי בזיהוי וניסוח השאלה, טמון הפוטנציאל למתן התשובה. בהדרכה, כמו בטיפול, התשובה ניתנת במהלך תהליך אסוציאטיבי, עד שהמטופל או המודרך מגיע למקום "הריק", שהוא הפרוזודור ללמידה ולהארה, אשר בו מתרחש המעבר בין רמות המודעות השונות בין המודע לתת מודע וללא מודע, ושם מתקיימת הלמידה ונרכשת התבונה.

המדריך לא מנדב עזרה במקום הזה, אלא יושב בשקט, בידיעה שהלמידה תגיע ועוזר למטופל או למודרך להישאר במקום הזה ולהתחבר ללמידה שעולה. המדריך מוסיף את ההבנות שלו בסיוע התהליך.

איך נולד הרעיון?

במשך זמן רב חשבתי על שימוש ב EMDR כטכניקת הדרכה תוך שימוש בפרוטוקול שלם, כפי שהוא מופיע בתהליך טיפולי. סברתי שזהו כלי חדשני ומעניין, שעשוי לתת ממד נוסף להדרכה ולהעמיק אותה.

סברתי שלתהליך כזה דרוש מודרך בוגר ובשל, בעל בטחון אישי, ניסיון מקצועי בטיפול ובהדרכה ומוכנות להתנסות בכלי הדרכה חדשני ולא קונבנציונלי. היה עליי לחכות למודרך מתאים שייענה לאתגר. אף אני נדרשתי למוכנות נפשית ופיזית להיכנס לתהליך הדרכה חדש, שהוא פחות מובנה

ופחות מוגדר מבחינת הגבולות, שעובר דרך החוויה ואסוציאציות חופשיות, ולהתמודד עם התהליך כפי שיקרה בפועל, על כל השלכותיו.

דורית היא המודרכת שנמצאה מתאימה לתהליך. הצעתי לה את המודל והיא הביעה נכונות לעבור אותו. התהליך דרש אמון וביטחון רב ביחסים בינינו כמדריכה ומודרכת, מוכנות לשקיפות וחשיפה הדדית, בכלי ה-EMDR, שהוא ראשוני וחדשני עבורה ואילו עבורי הוא חדש בשימוש בהדרכה. תהליך של ניסוי וטעייה, אחרי שנים של הדרכה קונבנציונלית בינינו.

רקע קצר על המודרכת: דורית אשת מקצוע ותיקה ומוסמכת בתחום הטיפול וההדרכה הזוגית והמשפחתית. היא עוסקת בהדרכה אישית וקבוצתית של צוותים, העוסקים בטיפול זוגי ומשפתי במסגרות ציבוריות ובעלת קליניקה פרטית. דורית מודרכת אצלי זה 5 שנים בקירוב, בהדרכה על טיפול והדרכה על הדרכה בטיפול אישי, זוגי, משפחתי וקבוצתי. במהלך תקופה זו הוסמכה כמדריכה מטעם האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי. מדובר במודרכת בוגרת בשלה, מקצועית, יצירתית, סקרנית, גמישה ופתוחה ללמידה חדשה. בעלת יכולות אישיות ומנטאליות גבוהות. מאוד יצירתית בחשיבתה ומשלבת כלים יצירתיים בטיפול ובהדרכה. בעלת כוחות אגו ותחושת מסוגלות, ערך ותפיסה עצמית חיוביים.

רעיון ההדרכה ב-EMDR עלה על הפרק כאשר שקלנו לסיים את ההדרכה ודורית הביעה רצון להמשיך. אני סברתי שזו הזדמנות להכניס להדרכה ממד חדש ורוח חדשה והצעתי לה את רעיון ההדרכה EMDR. דורית גלתה עניין ונענתה לאתגר מתוך סקרנות רבה. כמו שאומרים, "האדם הנכון בזמן הנכון". משום שאני מרבה לעבוד עם ה-EMDR ומאמינה בשימוש בו, לאור השפעתו הטיפולית העמוקה והמהירה יחסית, הייתי אופטימית וחדורת אמונה לגבי השימוש בכלי ותרומתו גם בהדרכה. המודל הלך והתגבש אצלי עם הזמן, תוך העיסוק בהדרכה. למרות הביטחון שלי בכלי והאמונה שלי בו, עלו חששות ותהיות לגבי השימוש בו בהדרכה. איזה אופי הוא יקבל? איך להתחיל את התהליך, ואיך לקשור את התהליך להדרכה? איך לשמור על הגבולות בין הדרכה לטיפול? והאם לגיטימי להשתמש בכלי שנועד לטיפול למטרות הדרכה? שאלות נוספות שהעסיקו אותי היו, איזה ערך מוסף יהיה לכלי זה על פני הדרכה אחרת ואם אכן הוא ישרת את משימת ההדרכה ואת מטרת ההדרכה? כמו כן, למי מתאים הכלי, ומהן האינדיקציות להתאמה ואי התאמה?

לאחר שקבלתי את הסכמתה, כאמור, הגדרנו חוזה הדרכה חדש, המבוסס על המודל שהצעתי. משום שמדובר בתהליך חדש של ניסוי וטעייה, סוכם שנהיה מוזמנות לדבר ולפתוח כל מה שעולה בדעתנו בקשר לתהליך ולחוויה: דילמות, שאלות, אי נוחות וכולי. משך ההדרכה נקבע לשעה וחצי לכל מפגש, בשונה משעה אחת בסטינג הקודם. בתחילת העבודה חשתי קצת אי נוחות עקב רמת האינטימיות והחשיפה של שתינו, העשויה להיווצר בתהליך העבודה. היא "רואה" אותי תוך עבודה בהתנסות חדשה, בתהליך שהוא בראשיתי, בהיווצרות, של ניסוי, טעייה ותהייה, ואילו עבורה זוהי התנסות חדשה לחלוטין ב-EMDR, שהוא חוויתי, אסוציאטיבי ודורש התמסרות וחשיפה. כלי שיודעים איך נכנסים אליו, אך אין יודעים לאן עשויים להגיע, לאיזה כיוונים הוא יתפתח, ואלו תכנים יעלו במהלכו. השימוש בכלי דורש טכניקות עבודה שלא קיימות בהדרכה

רגילה, כמו טכניקות הרפיה, "מקום בטוח", חיזוק משאבים כחלק אינטגרלי מהתהליך, אשר על המודרך לחוש בנוח להשתמש בהם.

בשלב הראשון הסברתי את הגישה ואת תהליך העבודה, מכיוון שמדובר במודרכת ותיקה ומנוסה, לא נדרש תהליך ארוך של הכנה וחיבור למשאבים ובמהירות יחסית התחלנו בתהליך עצמו, לפי המודל והפרוטוקול.

תיאור המודל: המודל שאני מציעה מבוסס על "שאלת המומחה" וגישת ה-EMDR: אני מזמינה את המודרך להציג קושי שהוא חווה עם המטופל, או של המודרך עצמו, בתהליך הטיפול או בהדרכה.

את הקושי אני מזמינה להגדיר כ"שאלת הדרכה" (שאלת מומחה), שהופכת ל-TARGET. השאלה מתמקדת במודרך עצמו, בתהליך ההדרכה או הטיפול ואותה הוא מנסח ומגדיר בגוף ראשון. "איך אני...?"

אני מזמינה לספר על אירוע שמייצג את הקושי אותו הוא פורט לפרטיו, ברמת מחשבות, רגשות ותחושות. לאחר מכן אני מזמינה להציג תמונה שמייצגת יותר מכל את האירוע וממשיכים את תהליך העבודה לפי הפרוטוקול של EMDR, באמצעותו מזהה המודרך היגד שלילי NC לגבי עצמו ביחס לאירוע. לאחר מכן הוא מנסח היגד חיובי PC שהיה רוצה להאמין בו ביחס לאירוע ומתקף אותו על סולם ציונון של תקפות הקוגניציה החיובית 1-7VOC. הוא מציין את הרגש המתעורר בו בעת שהוא חושב על האירוע ומדרג את המידה בה הרגש הזה מפריע לו, על סולם של דירוג עוצמה 0-10 SUD. בסיום נעשית סריקת גוף ומיקום תחושה ומתרחש תהליך של דה-סנסטיזציה בעיבוד החוויה, בעזרת גירוי על ידי מעקב עיניים, עד שרמת אי הנוחות הקשורה לאירוע SUD יורדת ל-0. לאחר מכן נעשית עבודת אינסטלציה של ההיגד החיובי עד לרמת תוקף של 7VOC. התשובה לשאלת ההדרכה (אם התהליך מתקיים כהלכה), עולה מתוך התהליך עצמו והמדריך מוסיף משלו. תוך התהליך חוזרים כל העת לקושי ולשאלת ההדרכה, מה שמשאיר את המיקוד בתהליך ההדרכה ושומר על גבולות ההדרכה. כמו כן במהלך העבודה ובסיומה נהלנו שיחה פתוחה שמטרתה הייתה "לסגור פינות", לעשות עיבוד נוסף של התהליך והחוויה, לשתף במחשבות רגשות ותחושות לגבי התהליך עצמו, לחדד הבנות, אינטגרציה של הלמידה, קישור החוויה לשאלת ההדרכה והתווית המשך דרכי התערבות ואופן ההדרכה.

בתחילה אציג 4 מקרים של הדרכה על טיפול, ומקרה אחד של הדרכה על הדרכה באמצעות ה-EMDR, כאשר אחרי כל מקרה תבוא התייחסות קצרה לגבי התהליך, ולאחריהם יבוא ניתוח ודיון אודות הכלי ומשמעותו להדרכה.

מהלך פגישות ההדרכה כפי שהתקיים בפועל על פי המודל:

פגישת הדרכה ראשונה, זוג מס' 1 (כל סט מסומן במקו. יש 23 תנועות עיניים בין סט לסט).

בתחילה אני מציגה בפני המודרכת את תהליך העבודה ונותנת הסבר על ה-EMDR ועל אופן התרחשות התהליך. אני מזמינה את המודרכת לנשימות והרפיה ומבקשת לשים לב למקום בטוח בגוף. לחשוב על מקום בטוח בגוף.

- "...רגליים... יש לי כוח ברגליים, הן חזקות... באגן, בראש, מקום בטוח... חזר לי הביטחון מרגישה בסדר..."

אני מתחילה עם "מעטפת חיבור למשאבים"-RC (לאוב 2004) ומזמינה לחשוב על סיטואציה או מצב בו הרגישה טוב ומתחילות תהליך עיבוד בEMDR.

- " הבוקר הרגשתי מצוין. קמתי ב-6 לריצת בוקר. נעים ברוח. הרגשתי נוח עם הגוף, מסלול 45 דקות... חזרתי הביתה. בדרך אנשים עוברים מולי, שלום שלום... נוף שדה מולי... נוף מוכר... אני מציבה לעצמי אתגרים קטנים... איזה יופי, חייבים אתגרים בדרך (*משאב כוח)... אני מזיעה מאוד. אני נהנית להזיע, זו הוכחה לכך שאני עובדת... אני מתאמצת... תחושת תכנון ושליטה בזמן... יש רוח נעימה של בוקר... אני מגיעה הביתה מתקלחת ונהנית..."

אני מזמינה תמונה שמייצגת את האירוע.

- "רגע אחד שבו היה קשה לי בעלייה ורגע המקלחת. המעבר בין זה לעבודה... מקלחת עם טעם טוב... עמדתי באתגר שהצבתי לעצמי... המקלחת, המים. אחרי שאני מתאמצת ומזיעה, טעם המקלחת. במקלחת יש טעם של המאמץ..."

- הקוד: "ריצת בוקר" – המיקוד: ברגליים. כאן מסתיים תהליך ההרפיה והחיבור למשאב.

תיאור קצר של המקרה: מדובר בזוג לסביות עם קונפליקטים קשים, עם רקע של טראומות מיניות ונטייה בולטת להימנעות ולמצבים דיסוציאטיביים, עם נטייה להתמכרויות, קושי באינטימיות, אבדנים ואלימות במשפחות המוצא.

הקושי: : הוא להביא אותן לשיתוף רגשי.

אני מזמינה אותה להציג שאלת הדרכה שמנוסחת בגוף ראשון ומתמקדת בה כמטפלת של "איך אני...?"

השאלה: "איך אני לא נותנת להם לברוח מהקונפליקטים ומעוצמת הקונפליקטים, איך אני לא מצטרפת ולא משתפת פעולה עם המצבים הדיסוציאטיביים שלהן?"

אני מזמינה אירוע שמייצג את הקושי.

האירוע: "המטופלת רונה סיפרה על אלימות שהייתה נהוגה כלפיה בבית. אימא שלה, נהגה למשוך אותה בשערות ולגרור אותה על הרצפה. הביאה את הסיפור בלי אפקט. טל,

בת הזוג, אמרה משהו שמסיח את הדעת מהסיפור ואני הולכת עם ההסחה ולא נשארת עם רונה, שדברה על משהו כואב. רונה דיברה בלי אפקט. היה קול שאמר שצריך להיות אתה וחייב להיות שם רגש. ואילו אני ממשיכה בשיחה כאילו היה שם משהו קטן... איך לא נשארת אתה? איזו מטפלת אני?...הן יושבות מולי על כורסה, בזווית. אני יושבת מולן. בין 7.30 ל-9. ערב חורף. המנורה פולטת אור. אני מניחה לאירוע לעבור בלי להתייחס... אני חשה בהלה, אפטיה, פרפרים בבטן... קבס... התחלה של בחילה... תחושה לא טובה... על הפנים של רונה אני רואה מבוכה, אי נחת. היא אומרת, בואי, תעזבי... תעברי... ריחות... יש ריח של שתיהן... כשהן יוצאות. אני פותחת את החלון... ריח של בושם... שבא לי לאוורר. תחושה של כאב בטן, בחילה, יובש בפה, כעס... אי נוחות, הזנחה של רונה... התחושות נמצאות בבטן, בגרון... זה הולך וחוזר... לא מתפשט, לא מתגבר... אולי חשש, חרדה, משהו שאני לא מכירה, סקרנות..."

אני מזמינה את התמונה שמייצגת ביותר את הקושי שלה.

התמונה: "אני הולכת עם ההסחה ולא נשארת עם רונה. ואני ממשיכה בשיחה כאילו היה שם משהו קטן..."

- NC - "אני לא מטפלת טובה... אני מפחדת ממה שעולה... אני לא אמפתית... אני מרצה... אני רוצה למצוא חן... אני אדישה... נרדמתי בשמירה... היא בוחרת: "אני לא מטפלת טובה."

- PC - "אני מסוגלת להישאר במקומות קשים... אני יכולה להיות מחוברת לחוויות קשות.

- ה VOC בין 1-2 (תקפות הקוגניציה 1-7)

- רגש שעולה? - אכזבה

- ה-SUD: 4 (רמת אי הנוחות 0-10)

- "בגוף מרגישה בסדר... בסדר לי עכשיו... אין לי אי נוחות בבטן..."

אנחנו מסיימות עם תחושת נוחות בגוף. עולה חלום... תוך כדי עבודה, עולות הבנות לגבי המטופלת.

פגישה הדרכה שנייה, זוג מס' 1

אני שואלת איך היא מגיעה היום, לאור הפגישה הקודמת. אנחנו מתחילות בנשימות ובתהליך הרפיה ו"מקום בטוח".

תהליך הרפיה: נשימות עמוקות ורגילות, סריקת הגוף ושאלה לשלום הגוף

- "זורם טוב. תחושת שחרור אחרי שסיפרתי... נוחות..."

אני מזמינה "מקום בטוח".

- "הנסיעה... הדרך להדרכה... נותנת למחשבות לזרום..."

אני מבקשת לברר אם התמונה היא אותה תמונה מהשבוע שעבר. היא עונה שכן, הרגש שעולה הוא תחושת פספוס ברמת SUD 4.

אנחנו מתחילות תהליך דה סנסיטיזציה – אני מזמינה ללכת לאירוע, לקושי שעלה, לשאלת ההדרכה ולרגש, לעקוב בעיניים ולשים לב מה עולה.

- "אני מתחילה להרגיש בבטן... אי נוחות עולה... תחושת פספוס..."
- "התחושה מאז שהייתי בנפאל... הפיזיות וכוח הגוף... משהו חשוב, להיות חזקה בגוף... דרך הגוף מרגישה את הכוח... זה חבר לחלום, חלום עוצמתי... העבודה החזירה לחלום... לא מודע קולקטיבי של יונג... מטפסים על הרים וישנים בבקתות בנפאל... בלילה ההוא של החלום לא היו אנשים, היה קר עלינו לגובה... מ-5 בערב אי אפשר לצאת. מינוס מעלות... ישבנו בחדר בינוני. ישבו שם 2 הולנדים ששתו... בחדר המרכזי, שבו יושבים כולם היה אח... היינו עם זוג גברים נוסף... הם נראים גרמנים, למרות שידעתי שהם הולנדים... הם שתו וצחקו... לא ניתן לתקשר איתם, הם נראים גילובים... חזקים... האווירה הזאת הכניסה למחשבות מיסטיות, מצב מוזר והזוי... אני אומרת לאילן, הם נראים גרמנים, לא הולנדים... אמרתי, לא יכול להיות שהגרמנים האלה איתנו פה... הרקע... אורה פראית ראשונית... הכול בודד ומנותק... בחדרים מיטות עץ, שהיינו מחברים למיטה זוגית. שם המיטות לא זזו... ישנו כמו חיילים. משהו של בדידות... בחלום..." (לבקשת המודרכת אני לא מביאה את סיפור החלום, שיש בו תכנים משמעותיים שמתחברים לתהליך).
- "התחיל משהו לזרום במעגליות, מהבטן לכתפיים... יכולה להתמכר לזה..."
- "ברגע שהאצבעות נעות... אני לא יכולה... אני צריכה להתמקד ואמרתי, אם אין מחשבות, זה מתאים לאלה שיש להם יותר מידי מחשבות זה מרוקן את הראש..."
- "צריך לעקוב אחרי הקצב... נזכרתי ששמים מובייל לתינוקות הם עוקבים אחריו כשהוא מסתובב..."
- "צחוק, משהו ראשוני..."
- "לא רוצה לחזור, כאילו יש קיר זכוכית..."
- "...הפספוס... נוח להיכנס לתנועה... אין מאמץ... מרגיע... לא בא לי לחזור לשם..."

אני שואלת איך היא מרגישה.

- "התחושה של חוסר אונים, מול מהירות תנועות הידיים... המהירות לא נוחה..."

אני שואלת למה היא זקוקה.

- "לא נעימה לי המהירות, אם זה קשור... שלא הלכת בקצב שלי... אמרתי לך לא מתאים..."
- ואמרתי תעשי מה שאת רוצה..."

- "נזכרתי שאני כועסת על המטופלות טל ורונה, כי את הפגישה אחרונה הן בטלו, /מסיבות/הילדים... ואמרתי, אני צריכה לדבר על הביטול אם לא קשור לכך שעולים תכנים קשים...."
 - "עזבתי את הגוף... חשבתי על רונה, שאמא שלה משכה בשערה... דברנו על הכוח שאני לוקחת מהסיפורים של המשפחה... התמודדויות... השוויתי בין אמא של רונה לאמא שלי... בין רונה לביני – איזה כוח אני לקחתי ואיזה היא... יש בה עוצמות..."
 - "אני מרגישה כמו סרט שקצת רץ קצת נעצר כל פעם... משהו מעצבן, כי אני נעצרת..."
 - "תנועת הגוף... נעימה לי... והראש... אני אומרת, תתעלמי מהתנועה... ותחשבי... זה עושה דיסוננס..."
 - "אם אני צריכה לחבר היא חותכת....."
 - "התנועה מפריעה... הקיר... מנוחה בתנועה..."
 - "בתנועה יש משהו מרגיע לגוף וחוסם לראש..."
 - "אם אני חושבת מחשבות שליליות... אני לא רוצה להיות בהן....."
- אני שואלת למה היא זקוקה, לאיזשהו כוח מתוכה...
- "...להרחיב את ההכלה....."
 - "התחושה מתעוררת כשיש עצירות... תסכול..."
 - "תסכול עקב נטישה... לא הייתי קרה איתן... עזרתי בטיוח..."
 - "נטישה לאפטיה, או אמפטיה, לא ברור... למקום שבו כואב..."
 - "אימא שלי לא שומעת למה אני זקוקה ומה אני צריכה... גם אני עשיתי כך לטל ורונה. לא נותנת להן את מה שהן צריכות..."
 - "בורחות מלדבר על מיניות ופיזיות... וההפרדה שהן עושות..."
 - "אני לא יכולתי להגיד לה...אני בפיזיות יודעת מצוין להרגיע את עצמי. היה לי נוח....הזרימה הייתה נעימה זה חסם ערוצים אחרים..."
 - "רונה מורידה מסך, גם מול טל. אני מנתחת איתה וזה קורה בחדר... הכאב אני לא איתן... בורחת איתן..."
 - "מה שאפשר כאן שהלכת איתי בקצב שלי..."
- אני שואלת כשהיא חושבת על הפספוס והאכזבה, מהי דרגת הקושי.

- 1.

סיימנו ב"מקום בטוח".

התהליך: את החלום לא ניתחנו כיחידה נפרדת. הוא הפך לחלק מתהליך העבודה. עבדנו על הקשרים לחלום, לעצמה ולמטופלות. היה חיבור לגוף, התנגדות לרגשות ומחשבות. רק כשהקשבתי והתאמת את עצמי לקצב שלה, אחרי שביטאה את תחושותיה, הקיר ירד. זיהיתי שמהו הפריע לה ובדקתי מה חסם. היא דברה על הקצב המהיר שלי.

ההיענות שלי וההקשבה לצורך שלה הורידו את הקיר. תוך התהליך היא הבינה מה עובר על המטופלות (כתהליך מקביל), מה קורה איתן, מה היא מאפשרת ואיך תוכל להכיל אותן. היא הבינה שיש ליצור מקום בטוח עבורן, להתאים את עצמה לקצב שלהן, להיות מסוגלת להכיל את הרגשות הקשים ולאפשר להם להיות בחדר.

פגישת הדרכה שלישית, זוג מס' 1

אני מזמינה אותה למשוב לפגישה הקודמת ושואלת איך השפיע התהליך. היא ענתה שהעבודה גרמה לה להתעקש ולא לוותר למטופלות כמו שחווה אותי, שאני ויתרתי על הקצב המהיר, אבל לא על התהליך וזה היה מודל משמעותי עבורה. היא חשה שהSUD שהיה קשור לפספוס ואכזבה ירד ל 0. בהקשר שלהן, היא לקחה את החלק שהן לא יכלו להכיל אחת את השנייה והן פתחו סוג של התנתקות, ואת זה הן השליכו עליה. וכמו שהן הגיבו גם היא הגיבה. היה ניתוק במקום בו הייתה הטראומה.

אני שואלת, מתוך התהליך, האם היה משהו שהסביר את התקיעות. היא ענתה שהיא הייתה צריכה להתעקש על המקום הכואב. כשהיא בטוחה בקשר היא יכולה להתעקש, אבל איתן פחות. היא חשה פחות בטחון. היא הלכה איתן על ביצים, הייתה צריכה ללטף... היה צורך להכיל אותן עד שכל אחת מהן תרגיש בטוחה. כל אחת הייתה זקוקה למקום הפרטי שלה, עם עבודה איטית, נגיעות קטנות והרבה הכלה וביחד זה היה קשה.

אנחנו ממשיכות את התהליך האינסטלציה

אני מזמינה אותה לשים לב לגוף.

- "נינוח..."
- ה PC: "אני יכולה להישאר עם הכאב..."
- ה 7-VOC

אני שואלת מה התחושה בגוף.

- "לא עלה משהו מסוים. יש תחושה לאורך הגב, זרימה ניטראלית, עייפות, רפיון..."
- "עייפות טובה, רפיון..."
- "לאורך הגב, בעיניים, בנשימה..."
- "הטיפול ומה שקרה מאז, התחזק הרעיון שצריך לעבוד עם כל אחת גם בטיפול אינדיווידואלי".

אני שואלת מה היא לוקחת מכל זה לעצמה.

- "פנטזיית הצלה... פנטזיה, יש לי תמונה חלקית ממנה, שהן יכולות להיות אחת עבור השנייה, הן מקשיבות... עד הבורות... בבורות הן לא יכולות להחזיק אחת את השנייה ואולי צריכות כל אחת מקום לעצמה. עצוב לי בשבילן. הסיפור של כל אחת מהן חבר לתחושה של עצב..."
- "משהו עם תחושה בגב, כאילו קולעים לי צמות ארוכות. עולה תמונה של חמלה... דמות שמתקשרת לנשיות, לרוך, לחמלה, מול החלקים הגבריים – פיזיים - ספורטיביים שבי. לסביות שקשורה לרוך, לחמלה, לנשיות, שבאה ממקום של כאב..."
- "מחשבות שעולות, הקשורות לעבודה עם לסביות. אצל כמה מהן זו תגובה על טראומה? שתיהן נפגעות טראומה מינית.
- "העייפות בגוף יורדת מהצוואר לרגליים, היא נעימה..."
- "הלסביות יושבת על טראומה ביחסי אובייקט. ניסיון למצוא קשר חם ומיטיב בהמשך... לא בחירה מינית וזה יכול ליפול על יחסים לסביים..."
- "אב נוקשה, חזק, תוקפני..."

בעקבות התהליך, דורית הבינה שכל אחת מהן זקוקה גם לטיפול פרטני כיון שהבורות של כל אחת לא מאפשרים לזוגיות ולעבודה הזוגית להתקיים. היא הבינה את ההתנתקות שלה כתהליך של הזדהות השלכתית בו היא הזדהתה עם הניתוק בעקבות הצפת הכאב.

פגישת הדרכה ראשונה, זוג מס' 2

רקע קצר : זוג הנמצא בטיפול זה כ-3 שנים. שניהם סובלים מהפרעות אישיות. לרונית הפרעת אישיות עם גוונים פרנואידיים ותחושות רדיפה, "העולם רע, אסור להיות תמימים, לא יודעים מאין זה יבוא..." לשניהם יש יחסים נוקשים עם הילדים וקושי בויסות הדחפים והתוקפנות. אחד הילדים הופנה על רקע זה לפסיכיאטר ונמצא בטיפול פסיכולוגי. יש מידור וסודות במשפחה. שניהם מבודדים. הבעל ניתק את קשריו עם משפחתו. האישה נעזרת בהוריה, אך היחסים מלווים בזהירות רבה ובאיום בניתוק מגע למשמע כל הערה. המטפלת מגויסת כל כולה בעבורם. מאפשרת שיחות טלפון בין הפגישות ונוקטת משנה זהירות איתם, כאשר כל אמירה לא זהירה נחוות כביקורתית ושיפוטית. לשניהם יש מוטיבציה גבוהה לטיפול ורצון עז לשנות את דפוסי העבר. הם פנו לטיפול בעקבות אלימות פיזית ומילולית של הבעל כלפי האישה, שפסקה במהלך הטיפול.

הקושי של דורית : שהיא נשאבת ונוטה להסכים ולשתף פעולה עם עמדותיהם ותפיסותיהם ע"מ למנוע עימות וכדי לא לעורר את זעמם. קשה לה עם התנהגותה של האישה, הנוקטת אלימות מילולית קשה כלפי הבעל והוא נסוג לתוך עצמו ומשתתק.

שאלת ההדרכה : "אני תוהה האם ההתגייסות הטוטלית שלי כמטפלת מקדמת או תוקעת את התהליך, איך אוכל להיות יותר בנפרדות ולהביא את המציאות לחדר? איך אתמווד עם תחושת האכזבה, הדחייה והכעס של האישה ממני? ואיך אקח לעצמי יותר חופש איתם?"

אני מזמינה הרפיה, חיבור לגוף ולמשאב כוח.

- "חשה קצת כיווץ בבטן..."

- "זיכרון החופשה... שמים, ים, צחוקים, נחמד... צחוק שמח... התפרקות... תחושת חופש... בגד ים, בלי נעליים, בלי שעון, בלי כלום. שחרור... חווה את החופש בראש, בכתפיים, בבטן..."

אני מזמינה אירוע שמייצג את הקושי שלה כמטפלת.

- "בפגישה האחרונה, סיטואציה שבה דיברנו על הוריו של הבעל, אריק. הם לא רואים אף אחד והדברים צריכים להתנהל כמו שהם רוצים... הבן שלהם לא רצה ללכת לסבא וסבתא... כי הסבא מעצבן... דיברתי על ההרגשה של הילד ולמה הוא נרתע מללכת לסבא וסבתא. דברנו על התחושות של אריק, הנוקשות של הוריו והשיחות שהיו לו עם אמו. רציתי לתת מקום לכך שהיה משהו טוב. ביררתי על מה נסבו השיחות עם אמו. רונית נכנסה לשיחה ואמרה שלא היה משהו טוב. הוא נסה לעמוד על שלו. רציתי להעצים את המקום שלו וראיתי שהיא מסתכלת עלי במבט מצמית. מבט האומר שאני צריכה לבחור בין שניהם: או היא, או הוא. היא רומזת לי, את מסתבכת איתי במה שאת עומדת להגיד. מבט אופייני ותנועת הגוף... חתוליות בגוף... שפת גוף משתנה... תיזהרי. לי היה חשוב שגם הוא יקבל משהו וגם הבן... היא מזהירה שזה שחור או לבן... עולה בי תחושת חנק. פה... מועקה... כאב בטן... אני צריכה להחליט מהר ולבחור לומר משהו שירכך את התגובה שלה ושאוכל להגיד משהו שיכיל גם אותה... אני יודעת שאני צריכה לעשות משהו כדי שלא תעזוב אותי... אני מצטרפת אליה בצנינות שלה... צוחקת יחד איתה עליו... כורתת איתה ברית... אני איתך, אל תדאגי... יחד עם זאת, ממשיכה להעצים... מצטרפת כדי לשכך... כדי לרכך... להרגיע... לפעמים אני מותחת את החבל וכן מכניסה קצת את המציאות... בואי נבדוק... נבחן... אולי יש משהו... ללכת על חבל דק... כשאני מרגישה שזה יותר מידי, אני לא ממשיכה".

אני שואלת, מה התמונה שמייצגת את האירוע?

- "הפחד שהיא תקום ותצא... שתגיד לי משהו פוגע... היא מעליבה... היא יכולה להגיד, טיפש מי שלא מבין וכו'... אני נותנת לעשות מניפולציות... לא שווה... לעשות לי דה-וליואציה, או לנטוש... באותו רגע אני מרגישה יובש בפה, חרדה, דפיקות לב, שיתוק... אני לא אומרת מילה... היא מנצחת... מוציאה אותו מהכלים... היא סרקסטית.
- ה NC "אני לא מטפלת טובה, אני מוותרת, אני מאבדת שליטה, לא מצליחה לשלוט בסיטואציה. אני יוצרת אשליה שהטיפול עובד, אני FALLS, (היא בוחרת "אין לי שליטה על הסיטואציה").
- ה PC "אני חזקה, היא לא יכולה להרוס אותי, אני בשליטה ואי אפשר להרוס אותי"
- 3 VOC
- הרגש שמתעורר: ייאוש, רפיון ידיים, חוסר שליטה
- 6: SUD
- תחושה בגוף: עייפות

התחלנו תהליך דה-סנסיטיזציה:

- "דריכות בקצות האצבעות בכף הרגל...סקרנות...בנשימה...קצוות...".
- "מתפזרת... מחשבה שעולה: מין תחושת ייאוש מהחיים. לא תיתן לו לזוז משם... אני מנסה לשים אותו בצד ולחשוב על עצמי... מנסה לעשות הפרדה... תחשבי על עצמך, לא עליהם, כך לפזר... עזבי אותם שהם פה... זה מה שאני עושה, אני מתנתקת... מזיזה את הכסא לאחור... תחשבי על עצמך... זה מחזיר לי את הכוח...".
- "תנועת הידיים שלך הפריעה לי להיות עם עצמי, דמיינתי שהם מאחורי הווישר... זה לא נותן לי לראות... אני צריכה לראות מה קורה שם... בא לי להזיז לך את היד כדי לראות אותם...".
- "מה שמרגיע אותי, הוא שאני מחזירה לעצמי ביטחון, אולי גם מבחינה גופנית. אולי מפספסת מה שנאמר... עושה עוגן לעצמי... אני צריכה להתרחק ממנה... אני לא פוחדת מאלימות, אלא מהתגובות האלימות והתוקפניות שלה.
- "האלימות שלה פוגעת בי... אני מרגישה אותה פיזית... האלימות בזלזול... בשפת הגוף, מילים בוטות... אני מתרחקת ממנה... אני מרגישה בגרון ובגוף...".
- "מתחבר שלא מגיע לי שיתייחסו אלי ככה... אני טובה... זה לוקח אותי לכך שכשהייתי קטנה, כשהיו צועקים או כועסים, הייתי מתחילה לבכות... הייתי חושבת לעצמי, אני ילדה טובה... באותו רגע אני משותקת, בולעת את הדמעות והולכת משם... אני לא מראה להם שנפגעת. לא אתן להם את התענוג... אני אנצח אותם... לא אוותר על השליטה...".

סיימנו עם משפט כוח: "לא אוותר, אני אנצח...".

פגישה הדרכה שנייה, זוג מס' 2

דורית משתפת במה שעברה מאז הפגישה הקודמת. היא יצאה מהפגישה נרגשת. הייתה לה פגישה מעניינת עם רונית בלבד ואריק הצטרף באמצע. בפגישה הזו הם הבינו שהם לא יכולים להרוס אותי ולא יכולים להרוס אחד את השני. דורית הבינה שרונית השליכה עליה את הפחד שלה מביקורת מדה-וולואציה.....

אנחנו ממשיכות את העבודה ואני שואלת מה התמונה שמייצגת את האירוע היום?

- "תפקיד השומרת והרגע בו אני צריכה להחליט איך להגיב והפחד להרוס...".
- רגש – " ייאוש, חוסר תקווה"
- SUD - 3-4

אנחנו מתחילות בהרפיה, נשימות ומקום בטוח.

- "אני מרגישה שהראש קצת כבד... אני אחרי ניתוח שיניים, אני על כדורים... ליאות מוגבלות... תפוס... כאב עמום בחצי הראש, בחניכיים בצד שמאל... מקרין לאוזן, לראש".
- "אני חשה פחות כוח, הפחתתי ספורט, לא רכבתי. כאילו חסר משהו בגוף... קצת כבדות בידיים. אני בסדר".

- "הספורט נותן כוח, אנרגיה חיוניות, ממלא. כיף עם עצמי..."
- "עכשיו, כשנסעתי בדרך, היה נעים בהרים... לדבר בדרך... נעים... סתמיות... לא מחייב מידי, קליל, נחמד..."
- "מרגישה בסדר.."

אנחנו מתחילות תהליך דסנסיטיזציה: אני מזמינה לחזור לתמונה ולרגש של ייאוש ולשים לב, מה עולה.

- "לוותר על השליטה..."
- "זה מאלץ אותי להיות בשליטה, לאחוז את כל הכדורים... שאני עובדת קשה... אני צריכה להיות בספיגה... נותן לי להרגיש שאני יודעת מה אני עושה... הייאוש - לאיזה מקום הם יכולים לזוז?... כמה אני יכולה לזוז?... כמה אני בחופש שם...? בפעם הקודמת לא הסכמתי שניכנס לדברים אחרים... תלכו מפה ותישארו רק עם זה..."
- "שמתי גבול... שיישארו עם הדברים אבל היא משחילה את הביטול והלעג והדה-ולואציה..."
- "המשחקים שצריך לטעון כדי שיזוזו לבד... שאני טוענת את עצמי כשאני נכנסת לפגישה הרגשתי את הטעינה..."
- "תנועת מטוטלת, ככל שאני עושה בקביעות אותו דבר ודברים שחוזרים על עצמם, זה מה שמחזיק ונותן את הכוח שהדברים קבועים... הכניסה לשלווה, התנועות, משהו מכני... אני חושבת כמה קשה להיות בחוסר וודאות, בחוסר ידיעה, בחוסר שליטה, לוותר על הפחד... לוותר על השליטה..."
- "התנועה זזה... ואני צריכה למצוא את הפתרון בצד שמאל. אני צריכה לפעול בצד שמאל שלי... מה זה אומר, היה לי מן חצי... אני חושבת על שני צידי המח, השמאלי שהוא חשיבתי מנטאלי והימני, שהוא רגשי, חויתי, יצירתי..."
- "היא לוקחת נשימה עמוקה... "הרגשתי שני צדדים בתוכי. צד אחד אומר שצריך להיות מעגלי וצד אחר, כניסה ויציאה... כניסה מימין ויציאה משמאל. תקיעות בימין ויציאה משמאל... לנסות להפוך למעגלי... אני חושבת שצריך להיכנס ממקום רגשי, אך לצאת ממקום מנטלי וחוזר חלילה".
- "מרגישה משהו בתנועה של מצד לצד, שמשהו צריך להפוך עם יותר מעגליות..."
- "קשור אליהם... אני צריכה לצאת ולהשאיר אותם... כמה אני בפנים, כמה אני לוקחת... כמה משאירה בלבד.. אני תוהה מה זה השמאל?... "
- "התנתקתי לגמרי מהם... חשבת על טיפולים... כמה אני צריכה לצאת. התחלתי לחשוב כמה אצא... נזכרתי במישהו שרוצה טיפולים עם אמו... שהאסוציאציות מתחברות, מאפיין מקומות של עד כמה אני משאירה את האנשים לבד... בלעדי..."
- "אני מתפזרת... סקרינינג של כל מיני טיפולים, הדרכה חיה שאני עושה. אמרתי... השבוע ניסיתי לחשוב איך לשכנע את המודרכת שלי להרפות... ללכת אחורה... ולתת להם לעשות את הדיאלוג, שזה קשה".
- "אני אומרת, זה מה שאני צריכה לעשות עכשיו".

- "אני מרגישה עייפות... אין לי כוח לחשוב... נראה שהגעתי למשהו... אני לא מרגישה עוד משהו..."
- "ה-SUD ירד ל-0".
- "לא ייאוש, יש משהו שעלה, שאני רוצה להבין יותר"
- "התחושה בגוף בסדר..."

תהליך אינסטלציה :

- "אני בשליטה, אי אפשר להרוס אותי"
- "אני מרגישה VOC 7"
- "כלי משחק : אם אתפוס נכון את החוטים, זה משהו אליפטי, שכל עוד נהיה בתנועה הזאת במקום הזה, אני מרגישה שקורה משהו, משהו צריך לקרות".
- "כשאני חושבת על תנועה אליפטית זה נותן בטחון"
- "יש בה משהו מחבר".
- "הפיזיות, עד כמה מרגישה בגוף... הרגשתי איך זה מושך לשמאל... זה העביר את הקונפליקט של חוסר האונים".
- "זה שכואבת השן שחרר הגנות. פחות בשמירה".
- "בחווייה... ריקוד, תנועתיות, תמיד יקרה... אם אני שם או לא... זה לא תלוי בי... ואני צריכה לזוז משם".
- "אם כך, למה צריכים טיפול ובאים לטיפול עם הסקפטיות והציניות? למה הכוונה, לזוז משם? הרבה פעמים בתור הצגה לי... להילחם על תשומת הלב שלי, כמו ילדים שרבים רק כשאימא נמצאת... כשנמצאים לבד מסתדרים".
- "איך להעביר את האחריות אליהם?"
- "אני יודעת שאני צריכה לזוז משם. במקומות אחרים מצליחה".
- "עבודה יפה ומשמעותית. עלתה תובנה מדהימה. להרפות, לשחרר, להעביר אחריות. לסמוך עליהם ועל עצמה".

אני שואלת, על מה עליה לוותר כדי לשחרר על השליטה שלה?

- "על תפקיד השומרת על פנטזיית ההצלה... על הפחד מפני הדה-ולואציה, היכולת להיפגע ולא לבכות כמו הילדה... לסמוך עליהם, לדעת שיש ריתמוס אתה כמטופלת... לדעת שהם משחקים לפני... משחזרים קיפוח, דחייה, העדפה, אפליה... לדעת שהם משליכים עליי את הרגשות שלהם ואני צריכה לתרגם ולהחזיר, לא להזדהות ולהיבלע".

הערת ביניים : כמדריכה, תוך התהליך, עלו בי מחשבות על כך שהיא צריכה להרפות. האם לומר ואיך לומר לה זאת? בחרתי לא לומר, לסמוך על התהליך ולאפשר לו להתקיים. ואכן התובנה עלתה למודעות שלה בתוך התהליך החווייתי, באופן הכי טבעי. אין ספק שחוויית הגילוי והתובנה אליה הגיעה בכוחות עצמה, הם בעלי השפעה מעצימה, מאפשרים הפנמה עמוקה יותר של

הלמידה ויישום מהיר יותר של הלמידה, מתוך החיבור לחוויה. חשבנו יחד על דרכים בהן ניתן להרפות ולשחרר ליתר אחריות ועצמאות, כמו לתת להם לדבר ולצפות בהם מאחורי מראה, או לשבת במרחק מהם בחדר ועוד.

המשוב של דורית לאחר העבודה איתם ובעקבות התהליך : "עם אריק נוצר מרחב חדש בחדר... גם בינם לבין עצמם וגם ביני ובינם... יותר נפרדות, פחות היבלעות... משהו בדרך... בחדר... הוא אחר... פחות לקחת את הדו שיח אליי ויותר להפנות אותם זה אל זה. דרך האימגו... קודם היה דרכי... עדיין יש חלק... לא לגמרי מצליחים. לפעמים עובר דרכי... משהו בהם יותר רגוע... פחות מתלהם... הם קצת יותר רגועים... הם היו מסוגלים להכיל זה את זה, הכלה של רגשות, לקבל ולהחזיר חזרה... הם היו בפינג פונג בקצב... מרחב בין סובייקט לאובייקט... איך לחכות, להאט את הקצב... אני צריכה להיות המכל... היה פחות פינג פונג... שהמטרה הנה, לעזור להם להאט את הקצב להשהות את התגובה, לזהות את הדחף להגיב מייד ולטפל בו בזמן אמת, להרגיע אותו. לעזור להם להגיב מהחלק הרציונאלי- מנטאלי. לעבוד איתם על ההרגעה אחרי עוררות, או אקטיבציה, או במהלכה, ללמוד איך לזהות ולהרגיע.

פגישת ראשונה, מטופל מס' 3

רקע זוגי : שיר ורועי, נמצאים בטיפול זה שנתיים, בני 30, ללא ילדים. היו חברים במשך 4 שנים, נשואים זה שנה. בחרים שלא להביא ילדים. לא בשלים. מנותקים ממשפחתו של רועי, שנתפסת כרודפנית. הם לא רצו את בת הזוג שלו. החתונה הייתה טראומטית. היו ניסיונות הידברות. הוא מהנדס, לה יש לקות למידה קשה. שניהם ממשפחות קשות. היא הכבשה השחורה של משפחתה. גם לה יש מריבות עם משפחתה. הניתוק ממשפחתו נעשה בהסכמת שניהם. היא מדברת הרבה, מוצפת רגשית. הוא סגור, לא מתבטא, הוא רציונאלי. הוא בוכה, פגוע מאביו, שנהג להשפיל ולהעליב אותו. הנו הבן האהוב על אימו. הוא היה ילד בודד מבחינה חברתית, שידע להעסיק את עצמו, ללא מיומנויות חברתיות. לה יש עיוותי חשיבה, ומפרשת לא נכון, כנראה על רקע הלקות. היא מאוד אגרסיבית מולו ולא יודעת מתי לעצור. הוא משחזר התעללות אתה כל הזמן, כי היא יכולה להתעצבן ולהגיד דברים פוגעים. הוא לא למד להיות אסרטיבי ולעצור אותה. בטיפול דורית משתיקה אותה ממש. היא מנסה קצת להרגיע אותה שלא תתנפל יותר, שתגיד מה מפריע לה ושהוא יגיב. היא אגרסיבית והוא פסיבי, קורבני וזה מעורר בדורית רגשות של כעס ותוקפנות כלפיה, עקב האגרסיה כלפיו ועקב הקורבנות וחוסר האונים שהוא מגלה.

הקושי של דורית : כעס שמתעורר בה בעקבות האגרסיה שלה, הסגירות וחוסר האונים שלו.

שאלת הדרכה : איך אני מקהה את הכעס שלי כלפיה? איך אני מכילה ושולטת בתחושות ובתגובות הכעס והתוקפנות, שבורחות לי למול התוקפנות שלה וחוסר האונים שלו?

אני מזמינה אותה להציג אירוע שמייצג את הקושי ואת שאלת ההדרכה.

התחלנו בהרפיה, נשימות ו"מקום בטוח". המקום הבטוח הוא תמונה בים המלח. המדבר, הים והשמש... הניגודיות הראשוניות... תחושה של סקרנות, רוגע ואנרגיה.

סיפור האירוע: "הם היו בסופר. הוא מילא עגבניות והיא הוציאה אותן מהעגלה. התחילה לצעוק בסופר באופן שבייש אותו... שלא צריכים כל כך הרבה. ליד הקופה שוב הוציאה... זה היה מביש מבחינתו, משהו מבחינתה משתלט, שתלטן... חשתי כעס... גם הוא הרגיז... מה אתה בוכה... נעלב... מושפל ולא אומר... תענה לה. וגם יכולתי להרגיש את חוסר האונים שלו, ההשפלה שלו. הרגשתי חוסר אונים שלי... איך זה קורה שהם כל כך הרבה בטיפול ועדיין בסיטואציות ראשוניות, משפילות. אני חושבת... מה אני עושה איתם בטיפול... שדבר כל כך קטן לוקח לרגרסיה... איזו מטפלת אני... למה נשארים... באים נחמדים, חושבים שאני עוזרת להם, אולי הכול פולס (FALSE)... לא עוזרת... אני חשה תסכול".

אני שואלת, מה התמונה שהכי מייצגת את האירוע?

- "ההתלהמות שלה וחוסר התגובה שלו... הכי קשה שהיא מתלהמת. להכיל עלבון ובכי... צועקת, בוטה. באותו רגע אני מרגישה חוסר שליטה... חוסר יכולת... לא רוצה להיות במקום הזה... מה היכולת שלי מול תהליכים כל כך מושרשים... חלק מחינוך... אולי זה גדול, השינוי... לחשוב שאני יכולה לעשות כזה שינוי... אולי זו מחשבה שלילית... יש טווח של התנהגויות שקשה לי לקבל, אני לא יכולה להכיל רגשות של כעס, בוטות... קשה לי להכיל רגשות קשים. מתקשר למשהו מוזר אחר... אורן, שאמר, שאני צריכה לבדוק בהדרכה ובטיפול את התוקפנות שלי... אורן טוען שלפעמים אני תוקפנית כלפי אנשים מסוימים... יש בפרצוף שלי זלזול, מבט של קור, זלזול... יש סוג של מניפולטיביות שאני לא יכולה לסבול... יש לי חוסר סבלנות לחולשות של אחרים. יש פער בין מה שאני משדרת ומה שאני מרגישה. אני בוטה לפעמים. זה יוצא בביטויים לא מילוליים... אולי אני מתנשאת, סנובית, לא סובלנית כלפי אחרים, שהם שונים וחלשים.

- סיימנו עם נשימות וחיבור למשאב.

-

פגישה 2, מטופלת מס 3.

התחלנו עם הרפיה תחושה בגוף ו"מקום בטוח".

- "גוף פתוח, זרימה, נשימה פתוחה. הרגש הוא של ציפייה וסקרנות. המקום הבטוח: המטבח, הקפה, העיתון והשקט לפני שיוצאים מהבית..."

אני שואלת, מה התמונה שעולה היום בהקשר לאירוע?

- "זה מפריע לי אצלם... ניסיתי להגיע בכל מיני דרכים. זה מראה שהטיפול לא מתקדם עדיין, הקשר לא בטוח... עדיין חוסר בטחון... אין מקום בטוח בקשר ועדיין נשארים ובאים לטיפול... הבלבול שלי, התקיעות, איפה המקום הבטוח של הקשר אתי? אני מדברת על זה בתור משהו שאני מושכת בדרך השלילה, למה אנחנו עוד לא שם? אם

- יקבלו החלטה להביא ילד, זה אומר שהטיפול הצליח, אין החלטה לא להביא ילד, יש מה אין, מה חסר, מה לא טוב... הקשר אינו מהווה מקום בטוח. באים אליי 3 שנים... זה שלא נוצר ביניהם מקום בטוח, אומר שלא הצלחתי שהטיפול ייצור את זה."
- NC : "אני לא יודעת ליצור מקום בטוח. אני לא יכולה להגיד להם לסיים את הטיפול מיוזמתי כי זה אומר שנכשלת."
- PC : "אם אני אומרת שמסיימים, שיש לי יושרה להגיד, אלה הגבולות שלי מבחינה מקצועית... הגינות, יושרה, גבולות המקצועיות שלי, הכרה במגבלות. הכרה בגבולות היכולת שלי, אני GOOD ENOUGH."
- VOC 2 (מ1-7)
- הרגש : עצב.
- SUD 4 (מ0-10)
- התחושה בגוף? אי נוחות.

מתחלים תהליך דסנסיטיזציה :

- "תחושה שלא יכולה לעשות להם את זה, שני ילדים עזובים, דחויים, שעברו דברים קשים. הרגשה של חמלה..."
- "מחשבה שברגע שהם ילכו, הם ייפרדו... אם סוגרת להם דלת, מחשבה אינפנטילית. זו לא אחריותי... ויכוח פנימי בצדדים, אחריותי או לא אחריותי? תקע את המחשבה... ניסיתי לזרוק את עניין האחריות. אני לא יכולה לאכזב אותם... לא יכולה לסמוך עליהם, כמו ילדים. זה מכניס אותי למקום לא הגיוני, שאני לא... עניין של אחריות ואז אני לא בסדר. אולי אני מחזיקה אשליה בטיפול שמשוהו יירפא... עדיף שיתמודדו עם המציאות. אולי עוד יותר לא בסדר אם אני מחזיקה את זה."
- אני מרגישה שבמקרים הקלים אני יודעת להצליח... תחושה שאני לא רוצה לתת להם ללכת, כי זה עושה אותי יותר מבולבלת. אני מחזיקה את שני הצדדים. בלבול, תקיעות."
- "אני לא טובה בלקבל החלטות במקומות האלה. או שמישהו יקבל החלטה בשבילי... יושבת ומחכה שהרוח תעבור. לתת לדברים לקרות, יש להם כוח חזק."
- "אני מרגישה את הלחץ... המחשבה או התחושה שבזה, צריכה לתפוס האשליה שאולי לא לשלוח... זה לא טוב... להשאיר אותם באופן שזה לא טוב... וזה הייתי רוצה לעשות איתם, לשתף אותם במחשבה שאולי זו אשליה."
- "יותר ויותר מראה לי את הכיוון לשתף אותם באיך אני שמה אולטימטום... שבאופן הזה אני לא אוכל..."
- "יותר נוח לי"
- "זה קשה, כי המחשבה לא רוצה להרגיש שאני זורקת אותם. כאילו יזרקו אותם, ידחו אותם."

- 0-1 SUD אין אכזבה... נותן לי עוד משהו לבדוק... החזיר למקום הבטוח, שליטה ומסוגלות".

- "עשיתי איתם דברים טובים בכל התהליך".

סיימנו עם חיבור לגוף ולמשאב חיובי.

פגישה שלישית, זוג מס' 3

אני מזמינה להרפיה, נשימות ו"מקום בטוח".

אני שואלת, מה התמונה שעולה היום בהקשר לאירוע ?

- "התמונה היא אחרת. את התוקפנות אני רואה כצעקה לעזרה. דיברתי איתם והם רוצים להישאר בטיפול. אני לקחתי דד-ליין, שעד שלא לוקחים אחריות ועובדים ממש, בדפוסים שסיגלו לעצמם, אין לי מה לתת להם... כעת משהו השתנה, יש אויב חיצוני גדול משותף ושניהם ביחד. תוקפנות שהופנתה כלפי שיר על ידי אחיה, בה הייתה מעורבת המשטרה... אירוע שהחזיר לטראומות שחווה במשפחה, של השפלות, מכות, שמסבירות את התפרצויות הכעס שלה. אותי זה מגייס לחבק, להכיל, לשמוע... ללמד את רועי להכיל אותה במצבים האלה, לשמוע אותה ולבדוק מה הוא יכול לתת לה במקומות האלה. היא לא משפילה ומעליבה היא נשמעת אחרת."

אני שואלת מה ה-PC היום?

- "אני עושה את המיטב. אני שלמה עם עצמי מבחינה מקצועית".

אנחנו מתחילת תהליך אינסטלציה.

- "נשאר המקום שאני במקום הורי. סוג של טיפולים שנמשכים הרבה זמן, שאני במקום הורי בתוך המצב ההורי, אני יכולה להגיד שאני GOOD ENOUGH והשאלה כמה זמן נמשך..."

- "נזכרתי במודרך שלי, כי הוא אומר שרוצה EMDR יש לו כאבי ילדות... שיתפתי אותו בעבודה שלי, המלצתי לו מאוד. המודרך יקר לי מאוד... והייתה הדרכה משמעותית וכמה גדל בשנים האחרונות... כאבי גדילה... הוא משמעותי עבורי ואני עבורו. הוא סוג של מקום בטוח, כמו נוף המדבר. הניגודיות: מצד אחד כוחות, מצד שני חלש."

- "אני חשה אהבה".

- 7 VOC

- "בגוף מרגישה בסדר".

סיימנו בחבור לגוף ולמשאב.

פגישה ראשונה, מטופל מס' ארבע (דיאדה אב-בן)

הרקע: ריקי וקובי עומדים להינשא. שניהם דתיים. הם גרים ביחד ללא נישואין. קובי מנותק ממשפחתו. עזב את בית הוריו בכעס. הוא נוקשה, בשליטה ונוטה לאינטלקטואליזציה. היחסים רוככו ביניהם והוא הבין שחשוב לחדש קשריו עם הוריו. קובי נפרד קודם ב CUT OFF וכעת רוצה לבנות על מנת להיפרד. אחרי כמה חודשים פנה שוב, ביקש פגישות עם אימו שהתנהלו במשך חצי שנה.

כעת התחילו פגישות עם אביו והם נמצאים בטיפול דיאדי. הטיפול קשה ונוקשה. האם חודרנית ומתערבת בטיפול וצריך לשים לה גבולות. לעומתה האב מרוחק, פסיבי ואפאטי. הטענות של קובי כלפי אביו הן שהוא אפאטי ואדיש.

אני מזמינה את דורית להציג את הקושי שלה בטיפול.

הקושי: "המרחק הרגשי בין האב לבן, כשהם בעצם כל כך דומים. אני מנסה למצוא את המשותף...אני פוחדת שהכול שביר... אני יושבת, מכווצת בגוף... בדריכות... לא לעשות שום דבר שיסכן... אני בזהירות... זה מצמצם את החופש... אני נזהרת במה ואיך שאני אומרת... הפחד הכי גדול הוא שיפסיקו את הטיפול... אם יפסיקו את הטיפול, אני ארגיש כישלון... כי שמו עלי... תלו בי תקווה... לשבט או לחסד, הכול תלוי בי".

אני שואלת, איפה זה נוגע?

"...להציל את העולם... איחוד משפחות... אנחנו מאותה שכונה, יש לי חיבור לאנשים האלה. הם חשובים לי... יש שם דפוסים מופרעים... נוקשות גדולה... הם אמר, זה תלוי בך... פנינו אליך כי... משהו אנושי... מגיע לו שיהיו לו הורים".

אני מזמינה שאלת הדרכה:

שאלת ההדרכה: "איך אני גורמת לקרבה ביניהם? איך אני אמצא משהו שיקרב ביניהם? איך אני מקרבת ביניהם?"

אני מזמינה אירוע שמייצג את הקושי ואת שאלת ההדרכה:

"קטע של שיחה שמראה כמה עבדתי קשה בסוף הפגישה הראשונה... קובי, אחרי שדבר על השנים שלא היו בקשר ואבא שלו לא התאמץ ולא ניסה ולא התעניין ולא יודע להתעניין... האבא ישב מכווץ... האבא שאל את קובי אם הוא, האב, יכול להתקשר אליו... האב אמר שלא אוהב להיות דחוי, שאם רומזים שלא רוצים אותו, הוא מתרחק... קובי אמר שלא מתאים לו שהאב יתקשר... בפגישה הבאה קובי בא כועס, כי האב התקשר בערב שבת להגיד שבת שלום... ואיך האב עבר על הכלל שקובי אמר שלא... האב אמר לו, ידעתי שאתה לא רוצה... רק רציתי להגיד

שבת שלום... ואני הזעתי... היה לי בראש להראות כמה זה חריג מצד האב להתקשר... להראות שמה שחשוב הוא שהאב חרג מהרגלו, כמקום של הערכה... קובי התעקש והיה נוקשה... תחושה של קובי שהפרו את האמירה... הזעתי מרוב מאמץ... שיגע אותי, קובי... הבנתי והערכתי את האב על מה שעשה... יצא מהטבע הרגיל שלו... בן אדם מעל גיל 70, שבא לטיפול... מקבל מכות מהבן וממשיך... ישב וספג. הבין שעושה משהו וקובי טרק לו את הטלפון... קובי ננעל בתוך עצמו... הוא עצבן אותי והרגשתי אתגר, שאני חייבת להסביר לקובי, כדי שהוא יבין הכול... בתוך זה גלומות מטרות הטיפול... ומה שהרגשתי, מועקה, כעס, חוסר סבלנות. בא לי לנער את קובי... אתגר שצריך לפרק... יש לי משימה. את קובי צריך לשכנע שכלית... אתגר אינטלקטואלי... נכנסים אליו דרך הראש... לא פתח לי את השער. חשתי תסכול, שהגביר את האתגר... הייתה לי מוטיבציה לשכנע... התחושות בגוף: הבטן מסתובבת, משהו בראש מתאמץ... נשימות כבדות... אני מתאמצת... כאב ראש קצת עולה... ניסיתי לשכנע אותו בדרך של מציאת שאלה נכונה, לא להרצות ולהסביר... לשכנע כך שייכנס אליו בלי להרצות... ניסיתי להעצים את האב... האתגר הוא שקובי יראה את המאמץ של אבא... הייתי אינטנסיבית באינטראקציות יתר... זה נורא הקטין את האב".

אני מזמינה את התמונה שמייצגת את האירוע:

- "ההתבצרות של קובי, ההתבטלות של האב... והמאמץ שלי".
- NC: "אין לי שליטה על קובי, אני לא יכולה להשפיע עליו... אני לא יכולה להשפיע עליהם... אני לא מצליחה... אני לא עושה טוב את העבודה... אני לא מסוגלת... לא מצליח לי, אני אכשל... אין דרך, אין מוצא. נכנסתי לפינה. שמתי את כל כובד המשקל שאם אצליח אפרוץ..." בוחרת: "אני כשלוך, לא מסוגלת."
- PC: "אני זורמת איתם, משחררת, הולכת איתם, עם הקצב שלהם... מרפה."
- 1 VOC
- רגש: תסכול, פחד, חשש, חוסר בטחון. בוחרת "פחד".
- 6 SUD
- בגוף התחושה בסדר.

אנחנו מתחילות תהליך דה-סנסיטיזציה

- "נכנסתי לאמביציית יתר. הצורך שלהם בשליטה עבר אליי, כי הייתה ציפייה שאני אפעל. אם ארפה, ארגיש חוסר אונים. זה מה שהם מרגישים, אם ירפו, ירגישו חוסר אונים... גם אני, אם ארפה, ארגיש חוסר אונים... אם אני לא אכנס ואשאל, יהיה ריק. יש פחד. אני צריכה למלא את החלל, שלא תהיה שתיקה... פה סיימנו פגישה ראשונה אחרי חיבור למשאב."

פגישה שנייה, מטופל מס' 4 (דיאדה אב-בן)

אני שואלת איך היה במהלך השבועיים מאז הפגישה שלנו.

- "לא הגיעו בעקבות החגים... היו שיחות טלפון שהרגיעו אותי... דברים קורים... קובי ספר לאמו שהוא מתחתן... אני שמחתי שהקשר מתקיים גם מחוץ לחדר, שיש דיבור ביניהם גם מחוץ לחדר."

אני שואלת אם שאלת ההדרכה עדיין רלוונטית והיא אמרה שכן, שהיא מוטרדת מההתבצרות ותוהה איך היא מקרבת ביניהם. היא מצפה שקובי יהיה יותר משוחרר ויותר מפויס.

אני שואלת אם התמונה היא אותה תמונה. היא אמרה שהתמונה שעולה כעת, היא ששניהם מסתכלים עליה ולא אחד על השני... האב קצת בזווית כלפי קובי... צורת הישיבה מעידה על קור ביניהם. היא חשבה אולי להגיד להם לשבת פנים אל פנים, אבל חשבה שאולי זה יותר מידי... תמונה נוספת שקופצת, המפגש הראשון ביניהם, אחרי 3 שנים שבהן לא נפגשו. הם לא נגעו זה בזה ולא לחצו ידיים... חוסר קשר.

אני שואלת מה היא חשה כעת בעקבות האירוע והתמונה, האם זו אותה תחושה כמו בפעם הקודמת. היא אמרה שהתחושה היא של חוסר וודאות, ציפייה, דריכות... בעיקר הפחד מכך שהנוקשות תחזור.

אני שואלת, כמה הפחד מפריע בין 0-10. ענתה, בעוצמה SUD 6.

התחלנו בנשימות, הרפיה ו"מקום בטוח": בגוף: מרגישה קצת פרפרים בבטן. זרם לראש... לא כאב שעולה.

מקום בטוח: "תמונה מהמרפסת של... מנזר לטרון... נוף שאנחנו רוכבים בו כל התקופה... מזהה את השבילים... נוף וקשר לאדמה... נופים מרגיעים."

אנחנו מתחילות תהליך דה סנסיטיזציה:

אני מזמינה להתחבר לאירוע, לתמונה, לרגש של הפחד בעוצמה 6, לעקוב אחרי התנועות ולשים לב מה עולה.

- "לא יודעת מאיפה זה בא... מה שעלה זה מדהים (ניכרת הפתעה והתרגשות)... עלתה לי תמונה... הבית שלי ושל אורן... שגרנו ביחד בדירת חדר... וההורים שלי באו לראות את הדירה... הם באו ואורן ישב וקרא עיתון, כאילו לא התייחס להורים שלי... הם נורא נעלבו... הוא היה נבוך והם נעלבו... הייתה חוויה של מתח... ושל חוסר קשר איתם... הם הכירו כמה שנים... זה ישב בינינו, שלהם לא אמרו שלום יפה... משהו של אבא שלי עם אורן נזכרתי באירוע, אני מופתעת ונרגשת... מאיפה זה בא? במה זה דומה? שאני צריכה לגשר בין שני אנשים שלא מבינים אחד את השני..."

- "לא היה משהו... חשבת, מאיפה זה בא לי? חשבת, איך יצאתי מזה? אני אומרת, העסיק אותי במשך הרבה שנים, הקשר של אורן עם ההורים שלי... הם נורא אהבו אותו והוא מאוד העריך אותם... זה לא עבר... לא התחבר... בתחושה, זה דומה לתפקיד שלי כמתווך... היו שנים שעסקתי בתיווך וזה מאוד מעייף... וכל הזמן אמרתי, זה יקרה... החיבור הכי טוב היה כשהיינו בחו"ל וההורים שלי היו אצלנו מס' שבועות... ההורים שלי אמרו שהם אוהבים לראות את אורן כאבא... כמה הוא נהדר

ומקסים... אימא שלי הצליחה להגיד את זה, הייתה קרבה... כשממש חיו איתנו במשך הביקור... עשינו טיולים, חוויה טובה... זה היה 10-12 שנים אחרי אותו אירוע... עוד עשור היה צריך לעבור.

- "פתאום חשבתי על אבא של קובי... אני מרגישה אליו המון חום ומרגישה שיש בו משהו שמזכיר את אבי... אי אפשר להגיד שהם דומים... עולם תרבותי ודתי שונה, אבל משהו שמזכיר... קובי היה מתלונן שאבא שלו מרצה הרצאות... אבא היה מסביר ומרצה... את קובי זה עיצבן, גם אבא עיצבן... אבל לאבא אפשר היה להגיד די ולצחוק איתו על זה... יש באבא שלו... יליד הארץ... משהו גלותי... קובי חווה את זה כריחוק רגשי... יש עדינות נפש כזאת, שדומה לאבא שלי, ומזה אני יכולה להבין את אבא של קובי... שקובי בכלל לא רואה את זה, הוא חווה רק את הנוקשות. מזה התרגשתי. אני בשוק מכך שקפץ הסיפור הזה, בדקה הראשונה".

- "כלום לא עולה...."

- "עבר לי הכפילות של הנוקשות והעדינות. חשבתי על אבא שלי. מצד אחד, איש משטרה. בין שאר תפקידיו במשטרה אבא הי בצוות החקירה של משפט אייכמן וגם היה ניצול שואה בעצמו... אתמול היה יום השואה ואבא נהג לעסוק הרבה בהנצחה... חשבתי על החלקים שלו, כמה היה מסוגל להתעסק בכאב בדרך שלו – אינטלקטואלית רציונאלית. אני חושבת שאבא שלי עשה אותו דבר עם ההרצאות, עם הדת."

- "אבא של קובי מתעסק בעניינים דתיים, פעיל בוועד... מתעסק בדברים טכניים. איש הנהלת חשבונות. בהרצאות מתבל דברים דתיים, כמו אבא. יש שניות, איש טכני... ומצד שני, חוקר וקורא היסטוריה, דרך זה להתעסק ברגשות... זו השניות... בגלל זה הרגשתי כלפי אבא של קובי משהו שקובי לא מרגיש... וקובי חווה שלאבא שלו לא איכפת לו מרגשות... אני מרגישה שלו יכולתי להראות את הצד הזה, היה חווה אותו אחר. איך להראות לו שההתעסקות המרגיזה בהרצאות יש בה פאן רגשי."

- "אני מרגישה כמו שני חוטים שזורים, הסיפור של אבא שלי ושל... כמה זה התחבר בעניין הדת... בשנים האחרונות התעסק בבתי כנסת רפורמים בתנועה הרפורמית... עשה דרשות והרצה... גדל כילד דתי. אחרי המלחמה עזב את הדת אחר כך שב וחזר לדת. יש שם דברים מעניינים, דתיים לאומיים, לכן זה נשזר. ויש את אמרות השפר של האב של קובי שהוא אומר בחדר, שמעצבנות את קובי."

אני מחזירה לאירוע, לרגש הפחד ולשאלת ההדרכה ושאלת: מה עולה?

- "מה שעולה, אולי לנסות להבין מה האב מנסה להגיד דרך ההרצאות, דרך ההטפות... קובי אומר לי, שאבא ידבר איתי, שיפסיק עם ההרצאות."

- "מה שעולה, ניסיתי לחשוב, מה יש בקובי שנאטם מול אביו... שנאטם מול אמו... על מה הוא שומר...? ממה הוא פוחד...? הוא רצה קשר, אולי עכשיו לא, היה זמן שרצה ולא קבל וכועס על משהו שלא קבל... יש בקשה של האם לא לחזור לעבר בטיפול, כשקובי היה צעיר... מרגישים שזה מאשים ורוצה שנתעסק במה שעכשיו... זה ללכת על ביצים... יושב לי פה... שזה עובר לגוף... התקיעות שלהם."

אני שואלת, באיזה עוצמה הפחד מפריע לך כרגע?

- בעוצמה 6, עדיין באותה עוצמה.

אני שואלת, איך את מבינה את התקיעות שאת חווה, שזה נשאר ב-6?

- "משהו אומר פרשנות... אולי יש כעס ביני לאבא, קול שאומר, משהו אצלך לא פתור, אני לא מתחברת".

- "זה מקרה קשה..."

אני שואלת: למה היא זקוקה כדי לצאת מהתקיעות? מה מתוכה או מי יכול לעזור לה?

- "אני זקוקה ללכת לאחור, להגיד, תעזבי את זה, להירגע... אמו אמרה לי שצריך לנער את קובי... כאילו אני לא מספיק מנערת אותו... בא לי לנער אותו ואני לא יודעת איך".

- "אני צריכה ללכת לאחור, להירגע... מה שיקרה לאט לאט... מעצם זה שיושבים מנתחים מבינים ומתקרבים... זה שלי. זאת הדרך שלי, שאני מאמינה בה... ומול זה יושבת הציפייה של האם שיושבת מאחורי הדלת... גם בפנים ואומרת, איך את עובדת...? מכניסה נחסיות... וכל הזמן יש איזה מסר סמוי, כאילו רוצה להודיע לי שמפסיקים את הטיפול".

אני שואלת למה את זקוקה כדי להירגע?

- "נראה לי הכי נכון להרפות... מה שעבד בינו לבין אימו... זה הקול שגייסתי מתוכי. זה הדבר הנכון... מול הקולות שנושפים..."

- "אם אתחבר לסיפור של אורן... לא עשינו שיחות... דברים קרו... מזה שהכירו לעומק כשנפגשו... מהחיים... מהמפגשים... אני צריכה להאמין בקול החזק שבתוכי... אני זקוקה לאמונה בעצמי, שלדרך הזאת יש קבלות... זו הדרך שבה אני יודעת לעבוד".

- "להחזיר את האמונה בעצמי ולא להיות לחוצה..."

אני שואלת כמה היא מרגישה את הפחד עכשיו?

- "אני לא מרגישה פחד" 1,2 נכון לי הדרך הזאת".

- "הצורה שקפץ, זה מפתיע".

- "קשור ולא קשור, יש מסר שדברים קורים".

- "מה שיקרה שם, לא הכול תלוי בי. הם לא המשפחה שלי..."

- "מה שעובד, משהו בתוכי, שקט ושלווה... אמונה פנימית... זה הכיוון שנכון לי. רוצים, תהיו איתי. לא רוצים, תתנתקו... אם תלכו בדרך הזאת איתי, תגיעו".

- "אני נזכרת בשיחה של קובי בטלפון, כשסיפר להוריו. זה הכי קרוב לנרגש שאני מכירה את קובי... יכולתי לצחוק איתו ולשאול עד כמה אימא התרגשה ואם נתנה נשיקה... זו הרמה הרגשית שהוא יכול לדבר עליה..."

- "בגוף אני בסדר".

משוב של דורית בסיום המפגש: "הקטע עם האבות פתח משהו... לא היה לי מושג על החיבור שאביו מזכיר את אבי, על פניו הם ס כל כך שונים... והתגלית שהייתה... המהירות שזה עובד, מהר נשלפים לי הדברים... האסוציאציות. אני מצביעה על התהליך, שהייתה פריצה גדולה, תגלית שלאחריה חשתי תקיעות... זה תהליך שאני מכירה... אני פורצת, נבהלת מהחומרים שיוצאים וחווה שיתוק ואז אני הולכת לאחור... אני מלטפת, נזהרת, הולכת על ביצים... זה דפוס שמאפיין... דפוס שמייצג את ההתנהלות שלי גם בתהליכים אחרים... שאני צריכה להבין אותו. ואולי מה שאני צריכה במצבים כאלה, זה להירגע ולנשום שם פנימה, וכך לצאת מהתקיעות".

פגישה חמישית, מטופל מס' 4

שלב האינסטלציה וסיום:

אני מזמינה את דורית לשתף במה שהתרחש מאז הפגישה בינינו.

דורית: "בפגישה איתם, לא ראיתי משהו באביו של קובי שהזכיר את אבי. קובי הודיע לאביו שהוא מתחתן... היה משהו ביניהם. היה משא ומתן סביב החתונה, קובי התעקש לא להזמין את אחותו, שהוא לא מוכן להיות בקשר איתה ושממנה מתחיל הסיפור... קנאת אחים ותחושת קיפוח מצד הוריו... קובי חש שכל הבעיות החלו עם לידתה של אחותו, בהיותו בן שנה וחצי. אחותו קיבלה הכול והוא לא... יש פגיעה וזעם נרקיסיסטי. הוא לא יכול לשאת אותה... בתחושה שלו, הוריו לא שמרו עליו מפניה. היא השתלטה על כל הבית... על אחותו הצעירה יותר הוא אינו כועס... מה שעזר לי בפגישה הקודמת ושחרר אותי, היה הדמיון והשוני. הוצאתי את עצמי מהתחושה של לברוא אותם, ללדת אותם מחדש, לא רוצים – שילכו".

אני שואלת מה התמונה שמייצגת את השחרור.

- דורית: "פיזית, אני פחות בלחץ ומועקה שהייתה... יש אפשרות ל-small talks... יותר הומור. עדיין יש זהירות והכול עובר דרכי, אך פחות תקוע...".

לפני שאנחנו מתחילות בתהליך האינסטלציה אני מזמינה את דורית לנשימות, הרפיה ו"מקום בטוח"...

- בגוף: "מרגישה זרימה... תחושה חיובית... מקום בטוח: ביער, בטבע... קרחת יער, פינה ירוקה ושקטה... רכיבה שאני ואורן עשינו לבד ועצרנו במקום יפה... לא הייתה נפש חיה באזור ב-9 בבוקר. האור יצא מבין העלים, הייתה רוח נעימה."

אני חוזרת ל-PC, בוחנת אם עדיין רלוונטי, מזמינה אותה לחזור לאירוע ולשים לב למה שעולה.

- "לא חשבתי עליהם בכלל..."

- "עוד אב ובן משהו בתבנית... אחרי טיול האופניים בשבת, הלכנו לבקר את הבן שלי בטירונות... היחסים שלו... עם אורן... סיטואציה מהביקור..."

- "החזרתי את עצמי אליהם ועלה לי משהו שאבא של קובי סיפר, איך הוא עזב את בית הוריו, שכר דירה וגר שם והיה הולך הביתה... סיפר על העבר שלו והיה משהו נעים בסיטואציה... וחשבתי אם קובי כבר שמע זאת... או האם זו הפעם הראשונה הוא שומע..."
- "המשולש שלי איתם – קובי מחזיר לי כמו בומרנג. קובי עדיין הודף אבל אני לא נלחצת מזה... כאילו אני אומרת לו, אני לא פוחדת ממך... הזכיר לי את אורן והבן... שבמשולש שלנו, אני הייתי נלחצת שם ועם קובי לא... לאורן הייתה סבלנות. הוא אמר, תני לו להתבשל. מי שהחזיק וניסה להמשיך הוא אורן... אורן ידע טוב ממני איך להתנהל שם... והתחבר אליו דרך תחביב משותף..."
- "אני מרגישה את קובי ולא יודעת איפה נעשה המעבר - אתה לא מבהיל אותי. אתה לא תהרוס את המקום והמפגש עם השטויות שלך... ומשם אני יותר משוחררת."
- "מעניין, בפעם שעברה הייתי עם אבא שלי ואבא שלו והיום זה אב-בן... אני מרגישה שקובי ואביו בכלל לא הגיעו למקום הזה... כן ניסיתי לברר מה עושים ביחד... בעבר בית כנסת... מה היום הם יכולים לעשות ביחד של אבא ובן..."
- "אני מרגישה התרגשות מהכיוון שאני יכולה לעשות לבד איתם, לחשוב איך לעשות את זה."
- VOC 6.
- "לא עולים..."
- "חשה טוב בגוף."
- "מפתיע איך העבודה זורקת רחוק רחוק ופוגעת"
- "הולך רחוק וחוזר.. התנועה, המון תנועה בפנים... בגוף, עושה תנועה... כמו פרזבי, הולך רחוק וחוזר, אם זורקים אותו נכון..."

אני מזמינה לחזור לשאלת ההדרכה.

- "העבודה נתנה עוד מרחב. כבר הייתי משוחררת, אבל זה נתן עוד מרחב... אני יכולה לדמות איך זה נתן בטחון במה שיש לי..."
- "דורית נותנת לי משוב, שההתעקשות שלי על המקום הבטוח הייתה משמעותית ושאני מהווה בשבילה מודל, כי היא נוטה לוותר מהר יותר והיא שמחה שאני לא מוותרת לה.

דורית מזהה את תהליכי ההעברה הנגדית ואחרי עיבוד היא יוצרת רמת נפרדות וחופש, שמאפשרים את המשך תהליך הטיפול באופן שלא מערב אותה.

פגישה ראשונה עם מודרכת - הדרכה על הדרכה

אנחנו מתחילות עם הרפיה. התחושה בגוף – טובה.
מחשבה: "מתחלפות, לא ממוקדות."
מקום בטוח: "תמונה של מדבר יהודה בשבת. תצפית לים המלח מגובה... נקודת נוף במצפה...
נורא יפה. הגענו אחרי מאמץ גדול. מדבר, מראה מיוחד, התרגשות."

אני מזמינה את דורית להציג את המודרכת.

רקע אישי: סבלה מטרואומות בילדות, אבדנים. בעיית נפרדות.
דורית חשה שהיא מפתחת כלפיה סלחנות וחמלה... ומדברת אליה כאל ילדה קטנה.

אני מזמינה להציג את הקושי עם המודרכת.

הקושי: דורית חווה שהיא נשאבת למקום של הזדהות והגנה כלפיה.

אני מזמינה להעלות שאלת הדרכה.

שאלת ההדרכה: דורית מעלה תהיות, איך מצד אחד לקחת בחשבון את הרקע האישי ומצד שני להתעלם, כדי לקיים תהליך הדרכה עם שאלות מקצועיות שתואמות את המקום בו היא צריכה להיות.

דורית מבינה, תוך כדי הגדרה, את תהליך ההזדהות ההשלכתית. הפיצול וההשלכה שהמודרכת עושה, כאשר היא מזדהה עם תפקיד הילדה התלותית החרדתית ומשליכה על דורית את תפקיד הבוגר האחראי שמגונן עליה ונותן לה חסות. מתוך כך דורית מגדירה שאלה: איך אני מחזירה לה את הבעלות על ההשלכה ועוזרת לה לעשות אינטגרציה? ואיך אני מגיבה לפער שהיא מביאה, בין הילדה לבוגרת שהיא צריכה להיות או למטפלת שהיא צריכה להיות?

אני מזמינה אירוע שמיצג את הקושי ואת שאלת ההדרכה.

האירוע: "קטע שלה בהדרכה שעסק בקטנות... האופן שזה היה... הרגשתי שאני צריכה לדבר אליה כמו אל ילדה קטנה... הביאה דברים שלגיטימי לדבר עליהם... אבל התחושה שהייתה לי... הרגשתי צורך לגונן עליה מאוד... לתת לה פתרונות קונקרטיים... ויחד עם זאת, הרגשתי שמהו לא תואם פה... לא מסתדר. חשתי מוזר... אמרתי, זה מה שהולך להיות איתה, זה מה שהרגשתי אתה... נתתי לה פתרונות, נתתי לה תשובות, עניתי לה בהרחבה... ניסיתי להרגיע אותה... מה, אני גננת עכשיו?"

אני מזמינה תמונה שמייצגת את האירוע.

- "תפסתי את עצמי שאני מדברת כמו אל ילדה, שאני מסבירה כמו לילד..."

- NC - "אני מבזבזת זמן, אני לא יעילה, אני מגוננת ופחות מאפשרת לה לגדול, אני משמרת אותה כילדה. היא בוחרת "אני מגוננת מידי והיא תנהל אותי".
- PC - שמה שקורה חייב לקרות כדי להכיר אותה. אני צריכה לתת לה להרגיש שזה מקום בטוח. שלב של התחלה, זה בסדר... בוחרת: "אני רוצה ליצור מקום בטוח עבורה שהיא תוכל להביא את עצמה".
- VOC - 5-6.
- רגש: חוסר בטחון חשש.
- אני שואלת עד כמה הרגש הזה מפריע לה.
- SUD 3.
- התחושה בגוף: דריכות.
- דורית מנמקת את רמת ה SUD הנמוכה בכך שזה צעד מניעתי. היא מזהה משהו שעלול לקרות וצריך לשים לב בהתחלה ע"מ למנוע אותו.
- אנחנו מתחילות תהליך דה-סנסיטיזיה:
- "ריק... חשבתי על מה שדברנו... על איבוד השליטה הזה ועברה מחשבה שכאילו... שאולי זה מה שהיא צריכה כרגע, להראות לי את הצד הזה של הילדה."
- (מחייכת) "עלה משהו אחר... חשבתי על זוג שהיה אצלי אתמול בערב. אשתו התלוננה ואמרה שהוא ילדותי ועשיתי ריפריימינג... שאלתי למה היא מתכוונת, מה הוא עושה?... הוא פרוע, אוהב לרוץ מרתון... מהדוגמאות שהיא הביאה לא ראיתי שהוא ילדותי... היא הביאה דוגמאות ולא הבינה למה אני לא מבינה. ניסיתי להביא ילדותיות לחדר, להראות שהילדותיות מכניסה חיים לחיים שלהם... חשבתי עליהם... חשבתי מה הילדותיות של טלי יכולה להביא לנו להדרכה.
- "חשבתי למה זה לא עלה לי איתה... אבל היא הביאה חלק של ילד מפוחד, מבוהל, ואילו הם הביאו ילד שמח שמשתטה... היא לא מעזה להיות "שטותניקית" יש בה המון חרדות... ברור לי מאיפה הן באות..."
- "לא ראיתי אותן כחרדות, קראתי לזה ילדותיות... התוכן הוא חרדות... האופן, צורת דיבור מתיילדת ובעצם אלה חרדות... ואם זה היה מובא אחרת, לא הייתי קוראת לזה ילדותיות... אני מרגישה איך זה משפיע, איך היא מביאה לעומת מישהו אחר שמביא אחרת".
- "לא משהו מסוים".
- "פתאום נראה לי שאני איפה שהוא... הלכתי אתה מאוד מהר... החשש הזה, משהו פספסתי... הקטע של החרדות תפס אותי... שהייתי צריכה לדבר אתה על החרדה... התייחסתי אליה כאל בוגרת שעברה טיפול... לא היה מספיק מקום למה הן החרדות שלה בלהיות מטפלת... משהו בחוזה... פספסתי ואז זה צף..."

- "חשבתי על החרדות שלי, עכשיו כשאני פותחת קבוצת הדרכה חדשה של מטפלים... גם אני לחוצה מזה... חשבתי איך אני תמיד... יש לי את ההתרגשות של ההתחלה, את הלחץ... אני אומרת דברים כדי להפחית את החרדה של עצמי... וחשבתי על זה שיש לי זמן בנסיעה לשם, לחשוב על דברים שלא חשבתי עליהם..."
- "מה שאני עושה כשאני בחרדה... אני חושבת על מקום בטוח אחר... אני חושבת על קבוצות אחרות שטוב לי בהן... ואני אומרת לעצמי, את יודעת לעשות את זה..."
- "אולי טלי דברה על מקום בטוח, האם יש לה מקום בטוח... היא חווה את המקום כמקום לא בטוח, מסוכן ומפחיד... האם גם ההדרכה שלי אתה תהיה מקום בטוח?... הדרך שבה זה היה עטוף הוציאה משהו אחר... זו לא הייתה הגנה, העובדה שנתתי לה תשובות... לא נגענו בעצם בדבר שעליו היא שואלת... עכשיו אני מרגישה עוד פחות טוב... משהו בתקשורת התפספס, בגלל טון הדיבור... סגנון... משהו כזה, והסיפור הכבד שצריך לשמור עליה..."
- "אני הולכת לבדוק את עצמי מההתחלה. משהו התפספס שם."
- "אם הייתי מסתכלת מחדש, מה שעולה הוא תחושת פספוס. בא לי להגיד לעצמי: את לא בכיוון. את צריכה לחפש במקום אחר..."
- "הייתי בודקת אתה מחדש, מה היא הייתה צריכה מההדרכה. הייתה שיחה על גישות לא על עצמנו... אני צריכה לחזור למקום הזה... כי לא חיברתי בין התוכן, משהו בלב אותי... הפיצול, משהו שקורה הושפעת... מה"איך"... זה סגנון שאני צריכה לשים לב אליו..."
- "מה שעולה הוא, שאני צריכה לעשות ריפריימינג לילדותיות שלה... הדרך שלה לקבל את המקום הבטוח, את ההגנה... בהתחלה אמרתי שאני צריכה לעשות סדר, להתעלם... זה לא נכון, זו שפת התקשורת, שמבקשת משהו... בהמשך, עליי לשקף לה את זה, כי זו לא שפה... זה לא טיפול, זו הדרכה, ללכת על זה."
- "מפתיע אותי שאני מופתעת... שפספסתי משהו שלא ראיתי... זה ברור לי פתאום... עלה משהו נוסף חשוב."

אני שואלת עד כמה היא חווה את תחושת חוסר הביטחון והחשש?

- "לא קיימות בכלל תחושות של חוסר בטחון, חוסר שליטה, חשש. ה SUD: 1-0."

סיימנו במקום הבטוח שבו התחילה, הטיול במדבר יהודה וחיבור לגוף.

דורית מציינת שהתהליך היה משמעותי במיוחד בשבילה. מה שעשה את המפנה או הסוויץ', הייתה השאלה למה אצל הבחור בטיפול הזוגי נהנתה מהילדותיות ומזו שלה לא התלהבה... סוג של ילדה חרדה לעומת ילד שמח... סיימנו כאן, נמשיך...

פגישה מס 2, עם מודרכת - הדרכה על הדרכה.

- המשוב של דורית על הפגישה הקודמת: "כמה מהר דברים עולים ורצים כשעובדים ככה... פתאום יכולתי לראות את החרדה שלה, הקול מטעה והתלותיות... יכולתי

להסתכל אחרת ולהתחבר אליה דרך החרדות. אני חשה שהילדותיות שלה פחות
מפריעה... ההתחברות לחרדה שלי לקראת התחלת קבוצה חדשה, שעדיין אני
בהתחלה... באתי עם התחושה שזה קיים ואפשר לטפל בזה..."

אנחנו מתחילות בהרפיה, נשימות ו"מקום בטוח".

- "הטיול לסקי בשבוע הבא... הרים, פסגות... אטפס בשלג... סקרנות... הכי משמעותי...
מקומות שהייתי בהם, פסגות, אוויר נקי וצלול, שמים כחולים הרפתקנות..."

אני שואלת אם השאלה שבה התחלנו עדיין רלוונטית. היא עונה שכן.

אני שואלת אם התמונה עדיין רלוונטית. היא עונה שלא, כיוון שחשה עצמה אחרת והילדותיות
שלה פחות הפריעה לה.

אני מזמינה להעלות את התמונה שעולה כעת.

- "... התמונה שעולה כעת היא, אמירה של קולגה שחכתה בחוץ, שמעה את הקולות
בחדר וחשבה שאני יושבת עם ילדה בחדר... קיבלתי אישור למה שחשבתי... שיש שם
ילדה ואני מדברת עם ילדה... אמירה שנתנה הכרה למה שאני ראינו, שאני לא
מדמיינת, שאני צודקת, שראיתי נכון, שיש פער אצלה... שזו מציאות ולא העברה
נגדית. זה נתן לי לגיטימציה לאבחנה שלי, למה שראיתי ולאופן בו פעלתי... זה נתן לי
או-קיי..."

אני שואלת מה הרגש שנמצא שם.

- "הרגש שנמצא שם הוא שאני בסדר... אישור לעצמי, לגיטימציה לאבחנה... זה נתן
תחושת רווחה, הרגעה, הקלה, שמחה..."

אני שואלת כמה זה נכון עבורה כעת, הרגש בין 1 ל-7, כשהיא חושבת על התמונה.

- 6-7 VOC

אני מזמינה להתחיל תהליך אינסטלציה.

- "אני אוהבת ילדים עליזים ולא חרדתיים. השאלה היא לא אם יש פער, אלא איך אני
מגיבה לפער... שאני שמחה יותר לילד שמח, מאשר לילד חרדתי... כלומר למבוגר
שמתנהג כמו ילד שמח, מאשר למבוגר שמתנהג כמו ילד חרדתי... (העברה נגדית)." "

- "תמיד אעדיף את המאניה על הדפרסיה..."

- "לא הייתי במקום הזה, הייתי במקום הבטוח בסקי... מה שאמרתי לעצמי... כשאני
אומרת שאני נוסעת... השאלה שעולה מייד, היא איך את עושה סקי ואת לא מפחדת...
אני חושבת על טלי... ואני אומרת כיף. ואומרים מפחד, מסוכן... מה שאמרתי על ילד
שמפחד וילד שמשתולל... אני אוהבת לפחד קצת... כן, אני מפחדת... אני נהנית לפחד

ולהתגבר על הפחד... זה מצחיק, שגם המקום הבטוח... הכיף... מדבר על פחדים של ילדה...."

- "אחד הדברים שאני צריכה ללמד את טלי, הוא ליהנות מהפחד... כשהיא תדבר על פחד, אוכל להראות לה שאפשר לצחוק על זה ולהתגבר..."
- "במקום להסביר לה כמו לילד... עם קצת פטרוניות והתנשאות, אפשר להתחבר לזה דרך הצחוק..."
- הפנטזיה שיש לי עם אורן היא לעשות סדנאות של זוגות שרוכבים על אופניים. טיפול זוגי דרך רכיבה על אופניים... הוא יהיה המדריך ואני אתן טיפול זוגי... זה עלה עקב בעיות עם זוגות שבהם הבעל נוסע והאישה לא מצטרפת, כי היא פוחדת... היא פוחדת לעשות דברים מסוכנים... "זה מה שמביא אותי להגיד לטלי, בואי נצחק..."
- "אם אקח אותה לטיול סימבולי על אופניים, אגיד לה, קחי אופניים וסעי. אני פה. במקום להגיד זה מסוכן, מפחיד..."
- "מה שעולה לי... שאני אומרת לעצמי, את רצה... אל תרוצי מהר מדי... אם תרוצי מהר מדי, זה לא ילך... בכל זאת אני צריכה ללכת אתה בקצב שלה... משהו מותאם... לא אעזוב את האופניים ואתן לה ליפול..."
- "לא לרצות לגמול אותה מהר מדי, רק כי אני מתלהבת..."

אני מזמינה לשים לב לרגש שעולה.

- "עולה רגש של אחריות, אכפתיות, התגייסות".

אני שואלת, כשאת חוזרת לשאלת ההדרכה איך לעשות אינטגרציה... מה עולה?

- "אני עוזרת לה למצוא את האומץ בתוכה... לוותר על המקום הילדי, החרדתי.... להתחבר למשאבי הכוח שלה".
- "לזהות את משאבי הכוח הנמצאים בתוכה ולהשתמש בהם... לא לדחוק הצידה, כשעולים המקומות החשוכים, הקשים, לתת להם מקום... מה שאמרתי, אלה משאבי הכוח שלי... לא בטוחה שהם יכולים להיות שלה... לבדוק אם היא יכולה להתחבר לזה ואם זה מתאים לה."

אני שואלת מה התחושה כעת.

- "אני חשה תחושת רווחה".

אני שואלת מה עוצמת הרגש.

- VOC 6-7.

אני שואלת עם איזה משאב כוח היא רוצה לסיים.

- "יכולת ליהנות. לצחוק על דברים מפחידים".
- "יכולת ליהנות מהפחד. האינטגרציה עושה רוגע וחיבור..."

המשוב של דורית לתהליך: "התחלתי עם המחשבה של מה יש... מה נשאר לא סגור... ונפתח משהו, עולם ומלואו, מבחינתי... איך לגייס את הדבר הזה כדי ללמוד את טלי?"

פגישה מס 3- הדרכה על הדרכה

משוב של דורית על העבודה עם טלי:

- "טלי, המודרכת, מסרה מידע חדש ומשמעותי, ואני קבלתי אישור למצוקה שלה והיא הרגישה ביטחון בכך שהיא יכולה להביא אותה.

התחדדה מטרת ההדרכה שלי עם טלי. טלי זקוקה להבין ולטפל במשפחה כמערכת, כמו כן עליי לעבוד אתה על התהליך האישי בתהליך הטיפול, כאשר בתהליך עיבוד ההעברה הנגדית שלה עם משפחה, ניתן היה לראות את הקושי שלה עם תוקפנות וכעס ואת הנטייה שלה לפצל ולהשליך, מה שמסביר את הכעס שהיא יכולה לעורר באופן הקורבני שבו היא מביאה את הדברים".

העבודה חידדה את ההעברה הנגדית ואת ההזדהות ההשלכתית, מה שעוזר לזהות את מוקדי הקושי של המודרכת ואת הדברים עליהם יש להתבונן ולעבוד אתה. כמו כן ניתן לזהות, כתהליך מקביל, את הקושי של דורית עם כעס ותוקפנות, בשל הבית שגדלה בו, שבו לא הייתה לגיטימציה לביטויים של רגשות מעין אלה. בנוסף, ניתן לראות איך דורית, מתוך מודעות, בוחרת לטפל ולהגיב לרגשות אלה בתהליך ההדרכה.

דיון וסיכום

במאמר זה הצגתי מודל של הדרכה על הדרכה והדרכה על טיפול באמצעות זיהוי קושי ושאלת הדרכה (על בסיס "שאלת מומחה" בגישת אימגו) ועיבוד באמצעות EMDR. ההדרכה מתמקדת באישיות המודרך ובתהליך האישי שהוא עובר במהלך הטיפול או ההדרכה. המודרך מציג קושי שהוא חווה עם המודרך או עם מטופל שהופך ל-TARGET על פי ה-EMDR. את הקושי הוא מתרגם ל"שאלת הדרכה" שאותה הוא מנסח ומגדיר בגוף ראשון, "איך אני.....?", שעליה הוא לוקח אחריות. המודרך מתבקש להביא אירוע שמייצג את הקושי אותו הוא מציג לפרטיו במישור המנטאלי, הרגשי והתחושתי. מכאן אנחנו מתחילים תהליך הדרכה לפי פרוטוקול EMDR מלא. אנחנו מזהים תמונה משמעותית, המייצגת את האירוע, קוגניציה חיובית, PC, אותה הוא מתקף על סולם ציון של תקפות VOC 1-7, וקוגניציה שלילית, NC, ביחס לעצמו, לגבי האירוע. המודרך מזהה את הרגש שעולה בו בהקשר לאירוע ומציין עד כמה הוא מפריע. את רמת אי הנוחות הוא מדרג על סולם של דירוג עוצמה 0-10 SUD, ואז בודקים מהו מיקום התחושה בגוף. בסיומו

מתרחש תהליך של עיבוד החוויה, בעזרת גירוי בילטרלי, באמצעות תנועות עיניים, תהליך דסנסיטיזציה וקונסטלציה עד שה SUD יורד ל-0 (Subjective Unit of Disturbance) וה-VOC מגיע לדרגה 7 (Validity of cognition). התהליך מלווה בזיהוי של משאבי כוח, חיבור אליהם ושימוש בנשימות וטכניקות הרפיה, לצורך הרגעה ולצורך ויסות רגשי, בתחילת התהליך ובסיומו. על חשיבות ההדרכה אומרים יאלום ולשץ 2006, כי למודעות עצמית יש תפקיד מפתח בכל היבט של הטיפול. חוסר יכולת של המטפל לראות את תגובות ההעברה הנגדית שלו, לזהות עיוותים אישיים ושטחים מתים בתפיסתו, או להשתמש ברגשותיו ובפנטזיות שלו בעבודתו, מגביל קשות את יעילותו.

Alonzo, 1985 (אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994) מכנה את ההדרכה בשם "המקצוע השקט" ומתייחסת לכך, שהמדריך הוא הדמות הנמצאת מאחורי הקלעים ומשם הוא תומך במטפל ומגדל אותו בשקט. מתאים למקום של המטפל ב-EMDR.

למה, ע"פ המודל, יש להשתמש בשאלת הדרכה, ולא להסתפק בהצגת הקושי?

שאלת ההדרכה עוזרת להמשיג, לתרגם ולהעביר את הקושי, מרמת הרגש לרמת החשיבה והמנטאליזציה (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). היא עוזרת להגדיר ולנסח את הקושי באופן אופרטיבי, שיוביל להבנות, תובנות ושינוי התנהגותי. ניסוח השאלה בגוף ראשון ממקד את הקושי במדריך ומזמין אותו לקבל אחריות על הקושי, או על השאלה. הוא הופך להיות המומחה, בעל הידע הרב ביותר, הדרוש כדי לענות על השאלה, תוך כדי עיבוד באמצעות ה-EMDR. שאלת ההדרכה והחזרה לשאלה בתוך תהליך העיבוד בגישת ה-EMDR עוזרת להישאר ממוקדים בתהליך ההדרכה ובמשימת ההדרכה. השאלה מגדירה את הגבולות. היא מהווה סמן, מעין תמרור, שעוזר לשמור על גבולות ההדרכה ולא לגלוש לטיפול.

תהליך הגדרת השאלה וניסוחה הוא חלק חשוב מתהליך ההדרכה שיש להתעכב עליו ולתת לו מקום. שאלה מנוסחת ומדויקת ככל האפשר, טומנת בחובה פוטנציאל גבוה יותר להתפתחות רצויה של תהליך ההדרכה ומקדמת לקראת השגת מטרת ההדרכה. יחד עם זאת, אני סבורה שיש להיות מספיק גמישים, לאפשר שינוי ההגדרה או ליצור הגדרה מחודשת, אם הדבר מתבקש תוך כדי התהליך. כבר בשלב זה, של זיהוי וניסוח השאלה, מתחילה רמה של מודעות לגבי הקושי והשאלה.

תהליך ה-EMDR מאפשר עיבוד והקהיה רגשית של הקושי, מעלה למודעות הבנות ותובנות, המעמיקות ומתחדדות תוך התהליך, העשויות לקדם את ההדרכה ואת מטרתה. תוך כדי העיבוד מחדדים את תהליכי ההעברה, ההעברה הנגדית, ההזדהות ההשלכתית ותהליכים מקבילים.

אלונזו (אצל יאלום ולשץ 2006) סבור שעל המדריך להתמקד בהתפתחות המקצועית והקלינית של המודרך ולהיות ער למחסומים שלו, הנובעים מהעדר ידע, או מכוח העברה נגדית העומדים

בדרכו. האסכולה ההונגרית Kovas1936 (אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994) סבורה שכל הבעיות בהן נתקל המטפל נובעות מהעברות נגדיות וההדרכה מהווה את הטיפול בהן. קיימת גם גישת התהליך המקביל, המתמקדת ביחסי מזדקן מודרך כמקבילים ליחסי מטפל מטופל (Abroms 1977 אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994תשנ"ד). זיהוי והבנת התהליכים המקבילים עוזר ללמוד על המטופל או המודרך.

תהליך העיבוד מתמקד במודרך ועוזר לו, באמצעות התהליך האסוציאטיבי של EMDR, לזהות אלו דמויות פנימיות מעלה בו המטופל, מהן ההשלכות עליו, מהם הקונפליקטים שהוא מעורר בו ומשחרר אותו בדרך זו, מההעברה הנגדית שלו, אל המטופל או המודרך, שהפריעה לו בטיפול או בהדרכה. בהדרכה עם דורית, ניתן היה לראות, תוך כדי תהליך, איך הסיפור האישי והטיפול או ההזדקתי נשזרים זה בזה, מתערבבים ונפרדים כמו במלאכת מחשבת ואת האופן בו היא נעה בין הרבדים והסיפורים השונים, ממנה אל המטופל ובחזרה, מזהים תהליכי העברה והעברה נגדית, חוזרים לקושי ולשאלת ההדרכה ועושים היקשים, חיבורים, הקשרים, השוואות בין הדומה לשונה, מזהים תובנות ואופני התמודדות. לדוגמה, הקושי שחוותה דורית עם המטופלת שנהגה בתוקפנות כלפי בעלה. תחושות הכעס של דורית והתוקפנות ש"ברחה" לה כלפי המטופלת, כהעברה נגדית. התהליך אפשר הבנה של מקור התוקפנות, השפעתה והאופן בו ניתן להתמודד עמה, בצורה שתקדם את הטיפול.

דוגמה אחרת, היא התגייסותה של דורית לספק צרכי תלות של המודרכת, שפיצלה והשליכה על דורית את החלקים הבוגרים המוכחשים שלה, כהזדהות השלכתית, או צרכי השליטה וחוסר אוניס שהושלכו עליה בטיפול הדיאדי (אם-בן, אב-בן, מקרה 4) וההזדהות שלה עם ההשלכות שכבלה את ידיה. ציפייתה של המשפחה, שדורית תביא את הגאולה ותציל אותה מפני התפרקות ("הכול תלוי בד"), "את המוצא האחרון, לשבט או לחסד" והפנטזיה של דורית עצמה, להציל את המשפחה ולאחד אותה מחדש ("מגיע" למשפחה לחיות ביחד" וכיו"ב). ההורים חשים תקועים וחסרי אוניס, ונוקטים זהירות כלפי הבן שלא ינטוש אותם שוב. דורית מזדהה עם הכאב ועם חוסר האוניס שלהם ולוקחת שליטה ואחריות על הטיפול. היא נעשית אקטיבית, אינטנסיבית ומאותגרת להצליח במקום בו הם נכשלו. דורית חוששת להיכשל ומכך שהמשפחה תנטוש את הטיפול, מה שכובל את ידיה.

היא חשה הזדהות כלפי האב, עקב דמיון שהיא אינה מודעת אליו לאביה, וכועסת על הבן שלא מעריך את המאמצים של אביו להתפייס עמו ודוחה אותו. גם דורית חשה תקיעות לאור הזדאוליות של המשפחה. מצד אחד, המשפחה נואשת וזועקת לעזרה. מצד שני הם דוחים כל עזרה שדורית מציעה להם.

תהליך העיבוד ב-EMDR העלה למודעות את תהליכי הפיצול, ההשלכות וההזדהויות של בני המשפחה ושל דורית. הם משליכים על דורית את צרכי התלות שלהם, ואת המשאלה לגאולה. הם חסרי אוניס וחסרי ישע. דורית לוקחת את השליטה והאחריות, מזדהה עם ההשלכה, בשל ההעברה הנגדית שלה היא נעשית אקטיבית ואינטנסיבית. ניתן לזהות את ההעברה הנגדית של דורית, שמזדהה עם האב, בשל הדמיון הלא מודע לאביה והתפקיד שהיא לוקחת, לשמור על אחדות ושלמות המשפחה, הכעס שהיא חווה כלפי הבן, שמסרב להעריך ולהיעתר למאמצי הפיוס

של אביו. כפי שהיא אומרת, "הרגשתי שאני מזיעה מרוב שאני מתאמצת", "הרגשתי שאני חייבת לשכנע את הבן לראות עד כמה אביו מתאמץ בשבילו וללמד אותו להעריך את מאמציו."

בנוסף, ניתן לראות לפי גישת התהליך המקביל, את תחושת התקיעות, וחוסר המוצא שהמשפחה חווה, אותה הם משליכים על דורית כדמות סמכותית, שאף היא חשה חוסר אונים ותקיעות, עקב חוסר היענותם ודחיית העזרה המוצעת להם.

הבן תוקפן והאב קרבן פסיבי-אגרסיבי. הם משליכים עליו את האגרסיה והוא משליך עליהם את הנזקקות והרצון לקרבה המשפחה מבטאת עוינות ואגרסיה לא מוכלים ולא מעובדים כשמנגד קיימת הכחשה של הנזקקות והתלות. הם הופכים את הבן לשעיר לעזאזל והוא מוצא וגם יוצא החוצה.

תהליך העיבוד בEMDR עזר לה להבין את הדינאמיקה שלהם ואת התהליכים שהיא עוברת למולם. היא הבינה שעליה לקחת צעד לאחור, להרפות, להאט את הקצב ולאפשר לתהליך להתקיים, בלי להאיץ/או לכפות אותו, לאפשר לכל מגוון הרגשות המוכחשים להופיע; לעוינות, לכעס, לאגרסיה, לדחייה **ומנגד לצרכי השייכות, התלות, והנזקקות**. לעזור להכיל, לעבד ולווסת אגרסיה ועוינות ולא לראות בצרכים של תלות ונזקקות חולשה. לווסת מרחק וקרבה, תלות ועצמאות. לעזור להם ליצור הפרדה ונפרדות תוך מתן הכרה ולגיטימציה לשונות. לקיים תקשורת חיובית וישירה, ליצור דיאלוג פתוח, משא ומתן, במקום תגובות של אקטינג אאוט, תוקפנות או CUT OF. הבן רוצה אותם מעורבים, אך לא מעורבבים. הוא רוצה לצאת לעצמאות בוגרת ונפרדת, לקראת החתונה והזוגיות העתידית שלו. כמטפלת, להעביר אליהם את האחריות לטיפול ולתוצאותיו, לפעול בספרציה ונפרדות מהם. להחזיר לעצמה את המרחב הפנימי ואת המקום הבטוח כמטפלת.

סוגיה משמעותית שעלתה, הייתה שאלת הגבולות בין הדרכה וטיפול. איך לשמור על הגבולות ושל מי האחריות, של המדריך או של המודרך? השאלה קיימת בהדרכה בכלל ועם השימוש ב-EMDR בפרט, לאור האופי החוויתי אסוציאטיבי של ה-EMDR והקלות שבה אפשר לחצות את הגבולות ולגלוש לטיפול. מחד, יש לסמוך על התהליך ועל המודרך, שידע לנווט ולווסת את תכני החשיפה ואת גבולותיה כפי שעשתה דורית. מאידך, אני סבורה ששאלת הגבולות היא באחריות המדריך ושמיתפקידו לשמור על האיזון העדין בין הדרכה וטיפול.

אלונזו (אצל יאלום ולץ 2006) סבור שעל המדריך להשיב כמו קלינאי ולדבר כמו מורה. יאלום ולץ (2006) סבורים שהדרכה אינה טיפול אך היא טיפולית, במובן זה שהיא מציעה הזדמנות לעשות עבודה טיפולית, ושמודעות עצמית ממלאה תפקיד מפתח בכל היבט של הטיפול. קיימת ביקורת על ההתייחסות הטיפולית כלפי המודרך, שמצביעה על הנזק הטמון בערבוב בין הדרכה לטיפול, עקב חוסר אובייקטיביות וחוסר ניטרליות של המדריך והאינטרס האישי, העלול להשפיע על התערבויותיו. Grinberg 1990, melchiode 1997 (אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994). רק כאשר יש הבנה של האחריות וקבלתה, על צמיחתו וגדילתו של החלק המקצועי באישיות המטפל, כמוקד לעבודה בהדרכה, ניתן לראות בכך משימה ברורה בעבודה של הדרכה על הדרכה (ארליך אצל קרון וירושלמי 1994).

על המדריך להיות מודע במהלך המפגש למשימת ההדרכה ומטרתה. לחזור שוב ושוב לקושי ולשאלת ההדרכה בתהליך העיבוד בEMDR ולקשור לתהליך. כמו למשל "כשאתה חוזר לקושי ולשאלת ההדרכה מה עולה כעת?" או "תחזור לקושי ולשאלת ההדרכה ושים לב מה עולה כעת?" הדבר עשוי לדעתי לעזור למדריך להישאר ממוקד בהדרכה ולשמור על גבולותיה ובעיקר לשמור על הגבול העדין בין הדרכה וטיפול.

אינדיקציה נוספת שעשויה לעזור לשמור על הגבול העדין בין הדרכה וטיפול הנה רמת התסוגה המוזמנת. כלומר עד כמה המדריך נשאר עמום ומוקד להשלכות או שהוא "ממשי" ומכניס את מימד המציאות לתוך ההדרכה. בשונה מטיפול בו המטפל נשאר עמום, מה שמעצים את החרדה ומזמין הגנות ורגרסיה ותהליכי העברה כבסיס לעבודה הטיפולית, בהדרכה באמצעות EMDR, על המדריך להיות ממשי, לספק הסברים ומידע רחב ככל האפשר על תהליך העבודה והרציונאל שעומד מאחורי התהליך ופחות לעודד תהליכי העברה, או כאשר נוצרת תקיעות או אי נוחות תוך התהליך, לנסות לבדוק ברמת המציאות את מקור אי הנוחות ומה יעזור למודרך לצלוח אותה ולא להתעקש לטפל בזה כתהליך של העברה והתנגדות.

אני חווייתי את המודרכת כמי שיודעת לשים גבול ולווסת את עצמה, עד לאן להיכנס ומה לפתוח. כאשר מצד שני, היא מתמסרת לתהליך. תוך העבודה הייתי ערה ובמודעות לאיזה רמת עומק וחשיפה להיכנס, איפה ללחוץ ואיפה להרפות ולהציב גבול. לעיתים חשתי שאני מוותרת מהר מדי, כשקלטתי אי נוחות אצל דורית לגבי התכנים שעולים וכיבדתי את הגבולות שלה. לא תמיד היה ברור אם אי הנוחות נבעה מהתנגדות, עקב תהליכי העברה והשלכה, או בגלל אופי התכנים והרצון לשמור על גבולות החשיפה, מה שנפתח לבדיקה לאחר מכן.

איך מטפלים במצבי תקיעות, תוך כדי תהליך העיבוד ב-EMDR?

מצבי תקיעות נוצרים כאשר התהליך לא מתפתח, כמו במקרה 4, או שרמת הקושי נשארת קבועה ולא יורדת. יש לעצור ולבחון מה תוקע את התהליך, איך המודרך מבין זאת ומה ומי יכול לעזור. מה הוא יכול לגייס מתוכו או מחוצה לו שיעזור? איזו תכונה נדרשת לו כדי לצאת מהתקיעות? הברור והבדיקה עוזרים לזהות את מקור התקיעות ולאפשר לתהליך להמשיך. כמו במקרה 4, ההבנה של דורית את פנטזיית ההצלה, המסר של המשפחה, לפיו היא המוצא האחרון וגורל המשפחה נמצא בידיה ומצד שני, האם שנושפת בעורפה, הפחד לאכזב והפחד שמא ינטשו את הטיפול, ההזדהות עם האב והעודף באמביציה לשכנע את הבן שהוא טועה ועליו להכיר במאמצי אביו ולהתרצות. כל אלה שיתקו אותה וכבלו את ידיה. ההבנות הללו עזרו לדורית לצאת מהתקיעות וניתן היה לראות מייד איך ה SUD יורד מרמת קושי 6 לרמת קושי 2-1. כדבריה, "זאת לא המשפחה שלי... לא הכול תלוי בי... אני מוכנה להתעמת, לאתגר את הפחד הגדול שמשתק אותי ולקחת את הסיכון שיעזבו את הטיפול... מה שעובד, משהו בתוכי... שקט ושלווה... אמונה פנימית בכך שזה הכיוון הנכון להם... רוצים, שיהיו אתי בדרך שלי... לא רוצים, שיתנתקו..."

סוגיה נוספת ומשמעותית שעלתה, היא איך פותחים את הפגישה שלאחר מכן, כאשר התהליך נמשך יותר מפגישה אחת? כיוון שהתהליך הוא דינמי ולא סטטי וממשיך להתקיים גם בין המפגשים, חשוב לבדוק אם חלו שינויים בין המפגשים ומהם. לבדוק מחשבות, רגשות, תחושות, חלומות ופנטזיות שעלו. לבדוק את התמונה, הקושי, שאלת ההדרכה, הרגש ועוצמתו, אם עדיין רלוונטים או שיש להגדירם מחדש. לעיתים קרה שהקושי נותר בעינו, אך התמונה השתנתה, או הרגש ועוצמתו וכו'. הבדיקה מאפשרת להמשיך מהנקודה בה נמצא המודרך בשעה הנוכחית, לאור ההתפתחויות שחלו בתוכו ומחוצה לו בין המפגשים.

מה הם יתרונות השימוש בEMDR בהדרכה?

התשובה לשאלת ההדרכה (אם התהליך מתקיים נכון), עולה מהמודרך, בתוך תהליך העיבוד והמדריך מוסיף משלו אם יש בכך צורך. בתוך התהליך חוזרים כל העת לקושי ולשאלת ההדרכה, מה שמשאיר את המעורבים בדבר ממוקדים בתהליך ההדרכה ושומרים על גבולות ההדרכה. התהליך על פי המודל הזה, העובר דרך החוויה, מאפשר רמת מודעות גבוהה, הפנמה מהירה של הלמידה ויישומה באופן מיידי. הוא עוזר לשנות תפיסות שליליות לגבי העצמי ולהבנות נרטיבים חיוביים.

התרשמתי שזהו תהליך מובנה, שמוביל למקומות עמוקים, שהשפעתו מיידי וזהו מוביל לתובנות מיידיות ועמוקות, בתוך פרק זמן קצר יחסית. הוא מערב את החלק המנטלי, הרגשי, התחושי, כמו גם את הדמיון. הוא מרובה ערוצים, שהנם זמינים ונגישים. זהו תהליך שעוזר לויסות הרגשי ומחזק תהליך של מנטליזציה (Allen, Fonagy & Bateman, 2008). מצד אחד, בשל הקצב המהיר והתהליך הרגשי – אסוציאטיבי, הוא יוצר אבריאקציה. מאידך, העיבוד מאפשר שליטה, וויסות רגשי והקהיה רגשית, מפני שהוא יוצר ריחוק מעוצמת הרגש ומהאירוע.

בעוד שבהדרכה "רגילה" מדברים "על" החוויה, בהדרכה הנוכחית עובדים "עם" החוויה, מתמקדים בעיבוד חווייתי של הקושי, דרך עבודת EMDR. הדרכה בגישת ה-EMDR עוקפת הגנות ומחסומים ומאפשרת להגיע לשורשים, מפעילה את היצירתיות, הדמיון והאינטואיציה. היא יוצרת תובנות עמוקות, מעצימה, מחזקת, מחזירה שליטה, תחושת מסוגלות וערך, מעמיקה חשיבה יצירתית, אמון ומסוגלות עצמית.

המדריך אינו מהווה סמכות על, שעל פיה יישק דבר, אלא הוא שותף לדרך ולתהליך ההעצמה של המודרך. זהו תהליך שנותן מקום של כבוד ואמון במודרך וביכולתו לזהות את השאלה ולענות עליה, הודות לאפשרות התהליך ומתוך התבונה הפנימית שלו, בלי לכפות עליו תשובות חיצוניות, מה שהופך את ההדרכה לתהליך למידה של שותפות ואחריות הדדית.

המודל מזהה עם גישה שמקפידה לשמור על מרחב אוטונומי של המודרך ולעודד אותו למצוא את דרכו בעצמו, לקראת עצמאות וזהות ייחודית, בלי לכפות עליו את החלק הנורמטיבי של המדריך. גישה שרואה בהדרכה תהליך התפתחותי של האישיות, תהליך משותף והדדי לשני הצדדים (Bromberg, 1984, אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994). המדריך מספק מגרש משחקים

(Levenson 1982: 82 אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994) ומאפשר למודרך למצוא את דרכו, בלי לספק תשובות. הוא הדמות שמאחורי הקלעים ומשם הוא תומך במטפל ומגדל אותו בשקט (Alonzo 1985 אצל קרון בתוך קרון וירושלמי 1994). בתהליך הזה, כמו בטיפול, המדריך ממעט להתערב בתהליך העיבוד, משום שהוא מכיר ומוקיר את יכולת הריפוי הטבעית הוא יימנע מלהתערב במהלך עיבוד הקושי, אלא אם כן התהליך נתקע. גם במצב זה, ההתערבות היא מזערית וזאת כדי לא להפריע ולעכב את התהליך הטבעי של עיבוד הקושי (אורן 2003).

מהמשובים של דורית: "המוקד בהדרכה הוא הקושי שלי כמטפלת, התהליך נותן הבנות, קישורים והסברים, תוך הבנת התהליך המקביל כאן ועכשיו". "אני עובדת כמטפלת עם התובנה... וכאן יש את תובנת הגוף... הדרך משנה, למרות שאפשר להגיע לאותה תובנה... אולי ברמת התוכן זה לא חדש, יש כאן קודם החוויה ואחר כך התובנה... זה הופך את זה בשבילי ליותר בר שימוש... כך אני לומדת יותר טוב... הלמידה הטובה יותר דרך החוויה. כל מה שלמדתי חווייתית היה נגיש... אני אוהבת שהלמידה נעשית דרך החוויה. יש משהו בעבודה שמאיץ את התהליך... הגישה פותחת את הדרך ללא מודע... הפתרון ימצא על ידי המודרך... המודרך יגיע לבד להבנות... יגיע לבד לתשובות... השילוב של רגש, תחושה ומנטליזציה, עושה אינטגרציה, עיבוד והפנמה טובים יותר. נוגע בחוויה ואחר כך בהבנה וזה יותר עוצמתי". "גם בהדרכה אחרת אולי היינו מגיעים לאותן תובנות, השאלה היא איזה תובנה מובילה מהר יותר לשינוי ברמת ההתערבות?... איזו תובנה משפיעה ויש לה אימפקט חזק יותר?"

תגובות נוספות: "כמה מהר דברים עולים ורצים כשעובדים באופן הזה, התהליך עזר לי לזהות את החרדה שלה ולהתחבר אליה ממקום אחר... אני חשה שהילדותיות שלה פחות מפריעה לי... זה עזר לי להתחבר לחרדות שלי לקראת התחלה של קבוצת הדרכה חדשה... הדברים עובדים נורא מהר... זה משחרר ברמה טובה ומאיץ את התהליך..."

"התהליך מפתיע, זורק רחוק רחוק ופוגע... הולך רחוק וחוזר כמו פריזבי, אם יודעים לזרוק אותו נכון... מתרחשת הרבה תנועה מבפנים..."

משוב עבורי: "ההתעקשות שלך לעשות את התהליך במלואו ולא לוותר, כמו כל החלק המקדים של הרפיה ומקום בטוח, מהווה בעבורי מודל, כי אני נוטה יותר מהר לוותר... המקום הבטוח חיבר אותי בהמשך לאסוציאציות ולתכנים שעלו והוא היה חשוב לתהליך..." "התהליך עונה על שאלת ההדרכה, נותן עוד מרחב... נותן בטחון ביכולת ובמשאבים שיש לי... ההכרה בכוח שלי ובכך שהמטופל לא יכול להרוס אותי... עזר לי להבין את הדמיון והשוני ביני ובינם... הוצאתי את עצמי מהתחושה של לברוא אותם מחדש, ללדת אותם מחדש, לא רוצים, שילכו... מבחינה גופנית אני פחות בלחץ כשאני יושבת איתם. אין לי את המועקה שהייתה... יש אפשרות ל SMALL TALKS יותר הומור... פחות תקיעות..."

מהן האינדיקציות להתאמה וחוסר התאמה?

הדרכה מסוג זה, לדעתי, לא מתאימה למודרכים חדשים בתחילת דרכם, העסוקים בגיבוש ובניית זהות מקצועית, אשר רמת החרדה שלהם גבוהה והם זקוקים להדרכה שמתמקדת במטופל, מובנית, הוראתית, ודידקטית עם יידע מקצועי של תיאוריות, מיומנויות וטכניקות טיפול, כמו גם למודרכים בעלי צורך גבוה בשליטה וקושי בחשיפה וגילוי רגשי, במיוחד כשמדובר בכלי של

EMDR שעובד באמצעות תהליך חווייתי אסוציאטיבי. מודרכים שפוחדים לאבד שליטה ולגלות סודות. מודרכים עם נטייה להצפה רגשית שזקוקים לגבולות, לא יתאימו להדרכה מסוג זה גם הם.

מי כן מתאים? הדרכה מסוג זה מתאימה לשלב מתקדם בהדרכה, המתמקדת באישיות המודרך ובתהליך האישי שהוא עובר בהדרכה או בטיפול. התהליך דורש בשלות, בגרות וניסיון מקצועי של המדריך והמודרך כאחד. מתאימים: מודרכים בשלים, בעלי ניסיון וביטחון אישי ומקצועי, תחושת מסוגלות וערך, כאלה היכולים להתמסר לתהליך, בעלי יכולת יצירתית, דמיון ואינטואיציה. בעלי יכולת לחשיפה ולשיתוף רגשי. בעלי מודעות עצמית, סקרנות, פתיחות ורצון להשתמש בכלי לא שגרתי וייחודי של EMDR. דורית התמסרה לתהליך, התחברה לחוויה ולאסוציאציות, לתהליכי העברה והעברה נגדית, נגעה בתכנים אישיים, נעה בגמישות ובמודעות בין הרבדים והמעגלים השונים שלה ושל המטופל או המודרך, במינון ובעיתוי הנכונים שהיו מעוררי התפעלות. אני מניחה שזו פונקציה של אישיותה ומקצועיותה של דורית, כמו גם של היותה מטפלת ומדריכה מיומנת ובשלה, בהבדל ממודרך חדש, אני מניחה, שיהיה זקוק ליותר ויסות והכוונה מצד המדריך.

על המדריך, על פי המודל הזה, להיות מיומן מאוד ובעל ניסיון רב בהדרכה ובטיפול, בשל, בוגר, יצירתי ומומחה בגישת ה EMDR. עליו ליצור תשתית של ביטחון ואמון, ביחסים עם המודרך ולעזור למודרך להתחבר למשאבי הכוח שלו, לפני הכניסה לתהליך עמוק יותר, ולנתב את התהליך באופן שיקדם את ההדרכה. לדעת לזהות תוך התהליך את הגבול בין הדרכה לטיפול, ולחזור שוב ושוב לשאלת ההדרכה. להשתמש במגוון הערוצים שמציע ה EMDR ע"מ להרחיב ולהעמיק את התהליך וע"מ לצאת מתקיעויות, לשאול שאלות מנחות תוך התהליך שנובעות ממנו ועשויות לקדמו. לזהות תהליכי העברה, העברה נגדית, הזדהות השלכתית ותהליכים מקבילים ולהמשיג את החוויה.

לעזור לעשות אינטגרציה והקשרים של החומרים שעולים ולעבדם. לעזור להגיע להבנות ותובנות ולבחון איך להשתמש בהן כדי לקדם את תהליך ההדרכה או הטיפול הן ברמה רגשית והן אופרטיבית.

חשתי שההדרכה באמצעות ה- EMDR מרגשת, רבת עוצמה, מעמיקה את הלמידה והחוויה ומעמיקה את יחסי מדריך מודרך, עקב התהליך החווייתי אינטנסיבי המשותף שעברנו, שהיו בו מודעות, זרימה, חשיפה, התמסרות ויצירתיות.

מחשבות נוספות שעלו, שלא הקדשתי להן מקום במאמר, מפאת קוצר היריעה, קשורות לתהליך המקביל שהתרחש בין המדריך למטופל או בינו למודרך, שהועבר למצב ההדרכתי ביני לדורית כאו ועכשיו, וכן התהליך האישי שלי בתהליך ההדרכה: תהליכי ההעברה וההעברה הנגדית שלי. לכל אלה אולי יהיה מקום במאמר נפרד בעתיד.

ביבליוגרפיה :

אורן א. 2003 EMDR פסיכולוגיה עברית נדלה ב 27.5.2011.

<http://www.hebps>

ארליך, ש. (1994) הדרכה על הדרכה בתוך קרון ת. וירושלמי ח. (עורכים) הדרכה בפסיכותרפיה ירושלים ספרים.

הנדריקס, ה. (1993) **לשמור על האהבה הזאת: לקראת זוגיות**. ירושלים, אחיאסף.

הנדריקס, ה. (1999) לבסוף מוצאים אהבה תל אביב. אחיאסף.

יאלום, א. ולשץ', מ. (2006) טיפול קבוצתי תיאוריה ומעשה, ירושלים, כנרת.

כהן, א., ולהד, מ., (2000) "טיפול בשיטת EMDR במקרה פוסט טראומתי". שיחות, י"ד(3).

לאוב, ב. (2004) מעטפת חיבור למשאבים RESOURCE CONNECTION- RC.

קרון, ת. (1994) דיאלמות, גישות ודגמים בתוך קרון ת. וירושלמי ח(עורכים) הדרכה בפסיכותרפיה ירושלים ספרים.

שרייבר, ד. ס., (2004) **ללא פרויד וללא פרוזאק**. תל אביב, מטר.

- Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2008) Mentalizing in clinical practice.

Arlington, USA: American Psychiatric Publishing

Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing.(2nd ed.) NY:

.The Guilford Press