



## "היה חסר לי בית" דנה ברגר, זמרת

"אבא שלי עזב את אימא שלי כשהייתי בת חמש. הייתי עצובה בצעירותי. הסתובבתי עם חור, עם געגוע למשהו לא ידוע. חיפשתי בגברים משהו שימלא את החור. הייתי מתאהבת סדרתית, בכל בנאדם שפגשתי הייתי מתאהבת, והייתי בונה סיפורים שזה לנצח. כדברי השיר 'חמימות חולפת', היה נדמה לי שזה האושר'. אבל הגברים לא הצליחו למלא אותי. הייתי בודדה. הרגשתי לא שייכת. היה חסר לי בית. בגלל זה הבית כל כך משמעותי לי היום. זה הכוח שלי."  
**(ליידי גלובס, מרץ 2012)**

נותן הרגשה טובה, זה היה מעגל שעליו גדלנו: נעשה משהו חיובי, נקבל תגמול, נודה למתגמל ונעשה דבר חיובי נוסף, שגם עליו נקבל תגמול. בעצם נוצרה אצלנו מעין התרגשות חיובית פנימית בעקבות הרכישה."

**כמה זה "מספיק" במרחבים של פיצוץ? עד מתי זה נמשך, מתי אנחנו עוצרים?**

"אם נתייחס לסוג הראשון של קנייה רגשית, רכישה אחת יכולה לרצות אותנו למשך פרק זמן סביר. אבל בסוג השני, של ההתרגשות הפנימית, תהיה לזה השפעה רק בטווח הקצר: בפעם הבאה שאותו אדם ירגיש קצת מדוכא הוא יצא שוב לקניות, כמו אדם שמכור לסמים, או אלכוהוליסט שזקוק לעוד משקה. הוא יודע שהפעולה הזו, של הקנייה, תשחרר במוח כימיקלים של הרגשה טובה ותשפר את מצב הרוח, או הוא עושה את זה. העניין הוא שכלל שעושים את זה יותר, כך לפעולת הקנייה תהיה פחות ופחות עוצמה והיא תשפיע לזמן קצר יותר, והוא יצטרך לצאת ולקנות שוב."

**למעשה, אסטרטגיית הפיצוץ לא נוגעת בשורש הבעיה שהוביל לרגשי הנחיתות.**

"כשזה נועד רק לשיפור מצב הרוח, זה לא יותר מפלסטר שברוב המקרים לא ירפא את הפצע, לא יחולל שינוי לאורך זמן, ובטווח הארוך רק ייצור יותר בעיות – כולל מינוס בבנק". □

# לסגור את החור

## טל קרויטורו, מייסדת EMDR ישראל, מציגה שיטה ייחודית להיפטר מהכאב הרגשי ומשרשרת הפיצויים עליו

כמעט כל אחד חווה בחייו טראומה כלשהי. לפעמים אנחנו לא זוכרים את הטראומות, מחקנו או הדחקנו אותן, וחשבנו שהמשכנו הלאה. אבל בעצם אספנו איתנו התנהגויות מפצות, שהפכו לחלק מהאופי שלנו, ומהדרך שבה אנחנו מתמודדים עם העולם ביומיום. אנחנו מקבלים אותן מחוסר ברירה, או הולכים לטיפול פסיכולוגי שנמשך שנים.

יש גם דרך אחרת, עדיין לא ממש מוכרת בישראל, אך נפוצה מאוד בארה"ב. בשיטת EMDR, ראשי תיבות של הקהיה ועיבוד מחדש של תנועת העין, עובדים עם מכשיר רטט שיוצר גירוי בילטרלי של שתי ההמיספרות. כאשר שתיהן פעילות נוצר עיבוד מחדש של זיכרונות קשים, שמטרתו להיפטר מהבעיה הרגשית ומהצורך לפצות עליה.

במקור פותחה השיטה כטיפול בפוסט טראומה. שלושה מחקרים עוקבים בשנים האחרונות הראו, כי 84% מהמתופלים מצליחים להתגבר על הפרעות פוסט טראומטיות בתוך שלוש פגישות בנות שעה וחצי. סריקות מוח שנעשו לפני ואחרי הטיפולים הראו עלייה בנפח ההיפוקמפוס, האזור האחראי על זיכרון וניווט, שיש לו תפקיד חשוב ביצירת זיכרונות חדשים.

לדברי טל קרויטורו, פסיכותרפיסטית ומייסדת EMDR ישראל: "מכיוון שיש אירועים שהמוח שלנו לא יכול להתמודד איתם בזמן אמת, הוא שומר את האירוע בזיכרון בצורה חיה ולא מעובדת. בכל פעם שמתרחש משהו בהווה שמזכיר את האירוע, הזיכרון מתחיל להתנגן."

הזיכרון יכול להיות מהיום שבו היית האחרון שנבחר למשחק כדורגל, ממעברי דירה מרובים לאורך הילדות, מרגעים שבהם היית זקוק לאהבה ולא קיבלת אותה. לכל דבר יש התנהגויות פיצוץ - הגזמה באלכוהול, מריחואנה, מין או שופינג. "אלא שההתנהגויות האלה לא סותמות את החור הרגשי, כי הוא לא נוצר ב-2013, אלא הרבה לפני. גם אנשים שרודפים אחרי מחמאות, לא מצליחים לסגור את החור. **היה לי מטופל שיצא עם המון נשים, אמרתי לו 'אתה מנסה לסגור את החור הלא נכון'. תחושת הערך צריכה להיפטר במקום שבו היא התחילה.**"

**איך סוגרים את החור, לפי EMDR?**  
"אנחנו מתמקדים בחוויות פיצוץ כמו חרם, נטישה, השפלה או תחושת בדידות - מזהים אותן, חוזרים אליהן, ונותנים למוח להשלים את העיבוד. סט של עיבוד דומה לשנת חלום, ונמשך 30-60 שניות, ולאחר מכן המטופל מדווח מה קרה לו ומה הרגיש."

**מה את מזהה בטיפול כזה, שאדם לא יכול לזהות לבד?**

"כל ניסיון לשנות התנהגויות פיצוץ רק באמצעות שליטה על ההתנהגות, בלי לשנות את הדברים הרגשיים שקרו לפני, מועד לכישלון. **היה לי מטופל צעיר, הומוסקסואל, שמצא את עצמו נכנס כמה פעמים בשבוע לאתר היכרות באינטרנט ומוצא גבר מזדמן לבלות איתו. זה לא היה בחדווה, שמחה ונחת, אלא כמשהו כפייתי שהוא לא נהנה ממנו. הוא הצטער שזה קרה בכלל, ופחד שאחד האנשים האלה יפגע בו. במפגש הראשון נתתי לו שיעורי בית חד פעמיים: לחשוב מה קורה לו רגע לפני שהוא פונה להתנהגות הזו.**"

**"התשובה שלו הייתה שזה קורה באחד משני מצבים: או כשהוא מרגיש שהוא לוזר ושאיף אחד לא אוהב אותו, או כשהוא רב עם אמה שלו. בדקנו את נושא הלוזר, ומצאנו זיכרון מגיל מוקדם: עשו עליו חרם גדול כל כך,**

**שהוא נאלץ לעזוב את בית הספר. עבדנו על הזיכרון הזה במשך שתי פגישות, וההתנהגות המפצה ירדה לפעם בשבוע. ואז דיברנו על הקשר עם האמא, עברנו על ריב גדול של כמה שנים, ולאחר מכן זה ירד לאפס פעמים בשבוע."**

**נסיעות לחו"ל הן גם סוג של פיצוץ?**  
"יש אנשים שחיים לפי המוטו: 'חרא, חרא, חרא, חו"ל'. השאלה היא מה הדינמיקה שמובילה להתנהגות כזו. אם זה נעשה מתוך בריחה, זו התנהגות פיצוץ שלא פותרת את הבעיה מהשורש. הנסיעה לא באמת משנה את המצב. בא אליו מטופל שאמר 'נמאס לי מהעבודה, נשבר לי, חשבתי לנסוע שלושה חודשים לתאילנד לנקות את הראש'. ביקשתי ממנו לחשוב לאיזה מקום הוא חוזר, הרי זה יוביל אותו למינוס רגשי גדול יותר. אדם צריך לארגן לעצמו חיים טובים גם במדינה שבה הוא גר. חופשה טובה לא מחליפה חיים טובים."



טל קרויטורו