



E.M.D.R קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

EMDR לבעלי עסקים ובעולם העבודה –

מה הקשר בין חסמים בעסקים או בעבודה לבין טיפול פסיכולוגי?

שלום, שמי טל קרויטורו ואני מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR. היום אני אדבר על EMDR לבעלי עסקים ובעולם העבודה, זה נושא שיש עליו מעט מאוד חומר, אז מה שתשמעו היום הולך להיות נדיר. אני אגיד כמה מילים על איך הגעתי לתחום ומשם נמשיך.

אני הגעתי לתחום דרך נושא הטראומה, ואני אספר את הסיפור כי יש הרבה דברים ללמוד ממנו וגם מאוד מעניין לדעת איך טיפול שפוחת במקור לטראומה, רלוונטי כל כך לעולם העסקים. לפני שהייתי לי רשת הייתי מטפלת פרטית ולפני מספר שנים הגיעה אלי מטופלת דתייה צעירה במצב מאוד מאוד קשה. היא הלכה לפגוש בחור שהיה שידוך אפשרי מבחינתה והוא תקף אותה מינית. היא לא רצתה לספר לאף אחד כי זה יפגע ביכולת שלה לשידוך, והיא גם סירבה לקחת תרופות מאותה סיבה, שזה יפגע ביכולת שלה לשידוך. לא ידעתי מה לעשות, כי בדרך כלל שאנשים באו אלי במצב כל כך קשה הייתי מציעה להם לפנות במקביל לטיפול פסיכיאטרי והיא סירבה. התייעצתי עם המדריכה שלי והיא אמרה לי פשוט "להיות איתה בכאבה". אני סירבתי, כי זה נראה לי מעט מידי, אם המצב חלילה היה הפוך ממש לא הייתי רוצה שרק "יהיו איתי בכאבי", לא רק בטיפול פסיכולוגי אגב, בכל טיפול. הלכתי לראות מה עוד ניתן לעשות ואז נתקלתי במקרה בספר שנקרא "ללא פרויד, ללא פרוזאק – שיטות חדשות לטיפול בדיכאון, חרדה וטראומה". שם היו שני פרקים על EMDR שגרמו ללסת שלי להישמט.

הפסיכיאטר והנירולוג שכתב את הספר תיאר מחקר של שמונים אחוזי החלמה מפוסט-טראומה בתוך שלושה מפגשים של שעה וחצי. למי שלא מבין בנושא, אני בזמנו גם עבדתי עם נפגעי הלבם קרב בפרקטיקום במרפאה של משרד הביטחון והלם קרב נחשב כמו משהו של "כרטיס לכיוון אחד", שאפשר לעזור רק לסימפטומים ובאופן חלקי, והטיפולים נמשכים שנים מאוד מאוד ארוכות עם הקלה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

מאוד חלקית. פה מדברים על שמונים אחוזי החלמה תוך שלושה מפגשים של שעה וחצי. זה פער של עשרות שנים. זה נשמע ממש טוב, עד כדי מעורר חשד, אבל ברגע שבדקתי מידע נוסף ומחקרים נוספים באינטרנט, ראיתי שבאמת בתחום הטראומה, כל מה שקשור ל-EMDR, זו שיטה שהיא מבוססת מחקרית ואכן מדברים על עשרות אחוזים של החלמה מפוסט-טראומה בתוך מספר שעות. רציתי מידע נוסף, הייתה במקרה אז הרצאה של פסיכולוג ישראלי שעשה משלחת הומניטרית לסיוע לנשים בקונגו, שהמצב שם קטסטרופה. הוא חזר עם קבצי אקסל וקבצי וידאו של "לפני ואחרי" ואמרתי לעצמי – אם ככה זה עוזר לנשים מקונגו, אלה שבאים אלי במצב יותר טוב, אני חייבת ללמוד את זה. באמת איך שלמדתי את זה, בשלב הראשון מלמדים את זה כמו שהיא פותחה במקור לפני עשרים וחמש שנים, לטיפול בטראומה. אבל זה עבד כל כך טוב עם הטיפול בטראומה, כלומר אנשים שבעבר היו צריכים בשביל זה אפילו אצלי לבוא לשנים ספורות, פתאום אפשר לעזור להם בתוך מפגשים ספורים, זה פשוט נראה לי פשע לא לנסות לעשות את זה על דברים חמורים פחות, כי אמרתי שאם זה עוזר במצבים ממש קשים, למה שזה לא יעזור במצבים בינוניים? בכל מקרה זה נראה לי שווה בדיקה וגיליתי שזה אכן עוזר ואף מהר יותר, ברגע שמדובר במצבים פחות חמורים. בשלב הזה באמת התחברתי לספרות הקיימת, בניגוד לישראל שבה מלמדים את EMDR בעיקר לטיפול בטראומה, בספרות האנגלית כן יש חומרים שאפשר למצוא על טיפול ב-EMDR בכל התחום שקשור ל-Peak Performance, כלומר שיפור הישגים, לא רק התמודדות עם טראומות, אלא שיפור הישגים כלפי העתיד. נתקלתי במאמרים של EMDR לשיפור הישגים בספורט וכמה מאמרים שקשורים ל-EMDR בתחום העסקי וזה מבחינתי נתן לי "אור ירוק" והתחלתי להמיר את כל המטופלים שלי לטיפול ב-EMDR. בגלל שלפני שהגעתי לתחום הטיפול, תחום הטיפול זה בעצם הקריירה אחרי הסבה שלי, אני במקור סיימתי תואר שני במנהל עסקים והתמחיתי בהתנהגות ארגונית באסטרטגיה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



ויזמות, וכשסיימתי הגעתי למסקנה שאני רוצה לעזור לאנשים ולא לארגונים ועשיתי הסבה לעבודה סוציאלית, שם התמחיתי בתחום הקליני, אני עושה עכשיו בימים אלו את הדוקטורט. באופן טבעי עם אנשים שבאו אלי, הנושא התעסוקתי שלהם מאוד עניין אותי. גם אם אנשים הגיעו מסיבות אחרות, ברגע שהן הוקלו קצת, הייתי שואלת על התחום התעסוקתי. ממה שאני רואה, המצב של שכירים הולך ונעשה יותר ויותר גרוע, עם תחרות קשה יותר ויציבות פחותה יותר ובפרט הגיעו אלי אנשים מכל מיני תחומים שבהם הגיל מאוד מאוד משפיע על סיכויי ההעסקה ולכן למשל כשמגיע אלי מישהו שעובד בהיי-טק, גם אם הוא מגיע אלי כי הוא פשוט תפס את אשתו בוגדת בו, אחרי שאנחנו נטפל בנושא הזה זכה כבר לא יפריע לו, אני אשאל אותו על היציאה לעצמאות. כי אחד המאפיינים בהיי-טק הוא שאחרי גיל מסוים מאוד מאוד קשה למצוא עבודה. כך מצאתי את עצמי עם יותר ויותר אנשים שאני עובדת איתם על הנושא הזה, או אנשי עסקים או שכירים שאני מעודדת אותם לצאת לעצמאות ועל סמך זה, הידע שנצבר בשעות האלה, אני הולכת לדבר היום. אז קודם כל, קצת רקע על טיפול פסיכולוגי והשוואה לאימון אישי.

שלושה גלי טיפול –

מדוע סובלים? מה הפתרון – מה משנים בטיפול? מה הבעיה בפתרון?

בגדול, בתחום הטיפול הפסיכולוגי, היו שלושה גלים ששונים ביניהם בהנחה של מודע אנשים סובלים, מה הפתרון ומה משנים בטיפול.

1. הגל הראשון היה הגל של פרויד וממשיכיו, שבו ההנחה היא שהבעיה המרכזית היא הנושא של חוסר במודעות ולכן אם אנשים יהיו מודעים זה יעזור להם. בהתאמה עושים טיפולים מאוד מאוד ארוכים ואיטיים שבהם לאט לאט אנשים מגיעים לכדי מודעות. הבעיה בפתרון



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

הזה היא שמודעות רחוקה מלהספיק ופגשתי אנשים רבים מאוד וקיימים אנשים רבים מאוד שהם מאוד מודעים לזה שמהו עוצר אותם, לפעמים הם גם מאוד מודעים למה הבעיה, לפעמים הם אפילו מודעים למה הם היו צריכים לעשות כדי שהיא לא תתקיים, אבל זה פשוט לא קורה, כי מודעות פשוט רחוקה מלהספיק. הנחה נוספת בגל הראשון המקורי היא איך הקשר עם המטפל ירפא את המטופל. לי אישית יש ביקורת מאוד מאוד גדולה על הגישה הזאת, אגב מי שיקרא ספרים עם תיאורי מקרים של פרויד, יקרה שזה תיאורי מקרים של טיפולים כושלים ומביישים מבחינת התוצאות. זה אנשים שהגיעו אליו סובלים ויצאו ממנו סובלים. מבחינת הקשר עם המטפל, אני מאחלת לכל אדם קשרים שהם יותר משעה בשבוע, ושהם לא בתשלום ואני אעצור כאן.

2. הגל השני של הטיפול היה הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, בישראל הוא נחשב עדיין לחדש, למרות שבעצם הוא קיים ארבעים שנה. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי מאוד דומה לחלק מהדברים שמתבצעים בתחום האימון האישי. אומרים שהבעיה היא באמונות השליליות, או בתחום האימון האישי "הפרדיגמות" ואז נותנים כלים לחשוף אותן ולהתמודד איתן. לנסות "לגדר" אותן, לנסות להחליף אותן באמונות אחרות; מנסים לתת כל מיני מוטיבציות כמו של will power, כוח רצון; שמעתי הרצאה של מישהו ממגזין Success מדבר על Why power, אם רק תהיה לנו סיבה נוכל להתגבר; מדברים על Determination, נחישות; Integrity ואז הפתרון הוא שעכשיו כשאנחנו מודעים למה הבעיה ולמה האמונות השליליות, או הפרדיגמות שעוצרות אותנו, אנחנו עכשיו באמצעות כוח רצון ונחישות נשנה אותן. הבעיה היא שלרוב האנשים זה לא עובד ואני רוצה גם להסביר למה. כידוע, לפי המודל הקוגניטיבי, לפני התוצאות באים המעשים; לפני המעשים באים הרגשות; לפני הרגשות באות המחשבות. אם

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperets.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

מנסים לשנות רק את המעשים, השינוי לא מתבצע, זה נכון אגב להרבה שינויים של הרגלי חיים, כמו דיאטות, הפסקת עישון, הפסקת התמכרות אחרת, מנסים לשנות רק את המעשים בלי מה שמוביל אליהם ויש לנו בין 90 ל-95 אחוזי כישלון, שזה אגב אחוזי הכישלון גם דיאטות, אבל גם של כל מיני מסגרות מסורתיות, כלומר "הסטנדרט" לטיפול בהתמכרות. אני זוכרת שלפני הרבה שנים הייתי בסוג כזה של מכון גמילה וסיפרו לנו שבין 90 ל-95 אחוזים מהאנשים באים לשם נכשלים ולא מצליחים להישאר נקיים מהסם. אז כמובן הפתרון הוא לא להסתפק בלשנות את המעשים ובגלל זה גם בטיפול הקוגניטיבי וגם באימון האישי מנסים לשנות את המחשבות. אבל יש בעיה בהנחה הזאת, הרי המחשבות לא נולדו בוואקום, המחשבות הן בעצם תולדה של אירועים קודמים וברגע שאנחנו לא מנטרלים את השפעה האירועים הקודמים, אני עוד מעט אפרט איך אפשר לעשות את זה, המחשבה השלילית פשוט כל פעם "מרימה לנו להנחתה". כלומר, אנחנו משנים את המחשבה ואז אנחנו מרגישים יותר טוב ולמחרת אנחנו צריכים לשנות אותה עוד פעם, היא חזרה להיות מה שהיא הייתה קודם. לא חסרים אנשים מאוד מצליחים שיש להם עדיין בעיות בביטחון העצמי וכל פעם שהם עושים משהו מוצלח הם מרגישים לרגע יותר טוב, אבל למחרת או אפילו זמן קצר אחרי, ברירת המחדל חוזרת וברירת המחדל היא שלילית וקשורה לחוסר ביטחון בגלל אירועים קודמים שיצרו את זה. עכשיו אני רוצה להציע את החלופה ולהסביר מדוע טיפול בטראומה ממש רלוונטי לתחום העסקי. הבעיה בשיטות הטיפול הסטנדרטיות, היא שהן מגדירות טראומה בצורה מאוד מאוד צרה. אם מסתכלים על איך מגדירים טראומה בפסיכיאטריה, לא מספיק שיש סימפטומים, צריכות להיות שלוש קבוצות סימפטומים של חוסר שקט; של חודרנות, המחשבה היא שמאפיינים של האירוע עדיין רודפים אותנו; ושל הימנעות. התנאי

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperst.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

הבסיסי לטראומה לפי ה-DSM, שזה "התנ"ך הפסיכיאטרי", הוא סכנת חיים. אבל מחקרים מראים שממש לא צריכים להיות בסכנת חיים כדי לסבול מסימפטומים דומים או אפילו חמורים מכך, של פוסט-טראומה בעצם. גם חרם בילדות יכול לגרום לזה; גם להיות ילד מוכה; גם בגידה טראומתית של בן זוג; גם פיטורים טראומתיים. למרות שאין פה סכנת חיים, אז זה לכאורה לא נכנס לגדר הטרומה מבחינה פסיכיאטרית. כן אנשים עשויים בעקבות האירועים האלה להמשיך לסבול מסימפטומים פוסט-טראומתיים, אז אני רוצה להסביר מדוע לפי המודל שנמצא בבסיס שיטת הטיפול EMDR ומה ניתן כן לעשות.

3. לפי השיטה הזאת הנחת המוצא היא של AIP – Adaptive Information Processing, שדברים

קורים לנו והמוח שלנו בגדול יודע להתמודד איתם. כמו שאם יש לנו שריטה היא הולכת להחלמה, גם כשיש אירוע קשה אחר המוח יודע להתמודד איתו בדרך כלל והולך להחלמה. בשנת חלום; בחשיבה מחודשת; בהתייעצות עם אחרים, המוח מצליח לעבד את האירוע ואנחנו ממשיכים הלאה. אבל, יש אירועים שהם overwhelming בשבילנו בזמן ההתרחשות, מצפים מידי בשבילנו בזמן ההתרחשות. מה המשמעות? שהמוח לא מצליח לעבד את האירועים האלה בזמן אמת ולכן הם נשמרים לנו בזיכרון בצורה גולמית – עם המחשבות, רגשות, תחושות גוף של זמן האירוע. ברגע שזה שמור לנו בזיכרון בצורה גולמית, יש לזה שתי השלכות:

א. לא משנה מה קורה לאחר מכן, זה לא משפיע על החומר ששמור אצלנו בצורה גולמית, כי חומר ששמור לנו בזיכרון בצורה גולמית נשמר בנפרד מרשת הזיכרון הכללית. אני אתן דוגמא מתחום של יותר קצה, למשל מהלם קרב. מי שיש לו הלם קרב מלבנון, יכול להיות בטוח במיליון אחוזים שיצאנו מלבנון ושהוא עכשיו לא בלבנון. במיליון אחוזים הוא יודע את

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperst.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

זה, אין יותר בטוח ממנו שזה המצב, ועדיין יהיה לו הلم קרב ו"פלאשבקים", כי זה לא קשור, זה מתקיים במקביל. חומר לא מעובד וחומר כן מעובד נשמרים בצורה נפרדת בזיכרון.

ב. ההשלכה השנייה היא שכל פעם שיש טריגר שמזכיר משהו מהאירוע – משהו רגשי; משהו סנסורי, כלומר מראה או ריח שקשור לאירוע; תחושת גוף שקשורה לאירוע – אחד מארבעת הערוצים של סנסורי, רגשי, קוגניטיבי או גופני – האירוע יוכל לחזור ו"להתנגן" בחלקו.

בפוסט-טראומה "קלאסית" הוא יכול "להתנגן" במלואו ופתאום אנשים שומעים רעש של הליקופטרים או מריחים ריח שרוף של בשר, אבל בטראומה שהיא לא פוסט-טראומה "קלאסית" לגמרי, אנשים פתאום רואים דמות סמכות ו"מתקפלים", כי זה "מנגן" להם משהו מוקדם יותר; או פתאום הנושא של כסף עולה והם מרגישים חרדות כלכליות עזות, למרות שמצבם הכלכלי השתפר פלאים. מדובר ב"קפסולה" של חומר גולמי שנוצרה, בזמן שהם למשל היו עניים בילדותם. אז כאמור, מודעות לא משנה את זה. אדם יכול להיות מודע "עד מחר" שהחסמים שלו הגיעו בגלל ההורים שלו; האחים שלו; מה שהתלמידים האחרים עשו לו בבית הספר וכדומה, וזה עדיין לא ישנה את זה. כמו שהאדם עם ההלם קרב יודע בדיוק מאיפה ה"פלאשבקים" והם עדיין ממשיכים להתקיים. לכן טיפולים בשיחה פשוט לא מסייעים לדברים האלה. האנשים נעשים יותר מודעים אבל זה עדיין ממשיך, כי חומרים ששמורים לנו בצורה גולמית, כאמור עדיין יכולים לחזור ו"להתנגן", והם "מתנגנים" לא מבחירה. ברגע שהם "מתנגנים" אנחנו פשוט מגיבים אליהם כי זה מגיע מהתת מודע שלנו וזה עוקף את המנגנונים שלנו של קבלת החלטות. כמו שכשלמדתי בזמנו אמרו לי – כל פעם שמישהו מתנהג מזר, צריך לחפש את הטראומה. אז אם מגדירים מחדש טראומה לא בתור משהו של סכנת חיים, דם ואש ותימרות עשן, אלא אירועים שהיו מצפים מידי בשבילנו להתמודד איתם בזמן אמת,

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

אנחנו בעצם מגיעים לשני סוגי אירועים:

א. אירועים חריפים – כמו תאונות דרכים, פיגועים וכדומה שבכל גיל יכולים להיות יותר

גדולים מהיכולת שלנו להתמודד

ב. פה זה הרבה פעמים מאוד רלוונטי לתחום העסק, אירועים שקרו בזמן שהיינו קטנים. כי,

אני חוזרת, מתי נוצרת טראומה? כשהאירוע יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד. אז או

שהאירוע ממש גדול, או שזה לא שהאירוע גדול, כמו שאנחנו היינו קטנים. הרבה, מה

שקוראים לו "פרדיגמות", או אמונות שליליות על עצמנו, נוצרו באמצעות אירועים שצרבו לנו

את זה בזמן שהיינו קטנים. מה שמשנים בטיפול של EMDR זה לא את המודעות אלא

מעבירים את החומרים האלה מחומרים לא מעובדים לחומרים כן מעובדים. חומרים כן

מעובדים לא יכולים "להתנגן" מבלי שנרצה בכך ולא בצורה גולמית.

אני אתן דוגמא של משל על ההבדל בין השיטות השונות ואני אמשיך הלאה לדוגמאות. המשל הוא

משל על אישה שנמצאת ליד נהר וכל הזמן מצילה שם נשים טובעות. מצילה, מצילה, מצילה, יום אחד

היא קמה והולכת. אומרים לה – לאן את הולכת? מי יציל את הנשים הטובעות בנהר? היא אומרת –

אני הולכת לראות מי זורק אותן מהגשר.

יש שיטות טיפול שלאט לאט מיידעות שזה לא מקרי שיש נשים במים, כלומר, הנמשל שזה לא מקרי

שיש לנו חסמים בהווה. יש באמת דברים מהעבר שיוצרים אותם. כמובן שזה לא מקרי זה לא

מונע מאף אחד מהדברים האלה להמשיך להתקיים. יש סוגים שונים, שזה הטיפול הקוגניטיבי-

התנהגותי עושה וגם האימון האישי, מלמדים להציל נשים בצורה טובה יותר, לזהות יותר מהר שהן

במים, לזהות שזה בעצם מה שקורה, לשפר סגנונות שחיה. או בנמשל, מקבלים כל מיני כלים כדי

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

להתמודד. הבעיה היא שכל הזמן מגיעות עוד ועוד נשים למים כי עדיין משהו זורק אותן. לכן הבעיה של הרבה מאוד כלים וגם אחת הבעיות של הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי יש הרבה מאוד צורך בתרגול ושיעורי בית בין פגישות. אני חייבת לומר שלפני שטיפלתי ב-EMDR נעזרתי גם בטכניקות של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי וכמות האנשים שעושים שיעורי בית באופן מתמיד קטנה מאוד, זה מזכיר קצת חדר כושר, גם הכלים של אימון מנטאלי מאוד מזכירים את הנושא של אימון פיזי, בכך שכל עוד מתאמנים אז רואים תוצאות, אבל אם המשמעת מתחילה להתרופף אז ההישגים מתחילים להתרופף גם כן, כי לא התבצע שינוי מהשורש. הרבה פעמים נוצר מצב מצער שדווקא במצבים קשים יותר, זה המצבים שבהם לאדם יש פחות משמעת להמשיך ולתרגל ואז דווקא במצבים שהוא ממש צריך את הכלים האלה, הם פחות נגישים לו וזה מצער. ב-EMDR מה שאנחנו משנים זה פשוט "מעיפים את הבריון מהגשר" הוא לא זורק יותר נשים, בתחום שעליו עבדנו כמובן. לא פעם יש כמה בריונים שזורקים כמה נשים לכמה תחומי חיים שלנו. אני עוד מעט אדבר על זה בדוגמאות. אבל ברגע שעובדים על תחום מסוים העבר פשוט מפסיק להשפיע עלינו בצורה הזאת. צריך לזכור, איך בעצם העבר משפיע עלינו? מה זה בעצם חסם פסיכולוגי? זה משהו מהעבר שמשפיע עלינו. איך הוא עדיין משפיע עלינו? האירוע כבר לא מתקיים מחוצה לנו, הדרך שבה האירוע משפיע עלינו היא האופן שבו האירוע מתקיים בתוכנו. איך הזיכרון הזה שמור אצלנו, באיזו צורה ואיזה שדרים הוא מעביר לתת מודע ולמערכת המנטאלית שלנו. ככה אירועים משפיעים עלינו, ואיך הממשק הזה, של איך האירוע מהעבר משפיע עלינו בהווה, זה בדיוק מה שעובדים עליו ב-EMDR.

אני אקדים את המאוחר, איך טכנית זה מתבצע –



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

מה שעושים ב-EMDR, מזהים את האירועים האלה שעדיין "מתנגנים". אני עוד מעט אתן דוגמאות בשקף הבא של אירועים וברגע שמזהים את האירועים האלה, הרבה פעמים בתחום העסקי לא מדובר באירועים ברורים מאליהם כמו בתחום הטראומה. ברור שאם למישהו יש הלם קרב, מה האירועים שנחפש שקשורים לשירות הצבאי, שקשורים לסכנת חיים או אשמת ניצולים וכדומה. בתחום העסקי, או בתחומים אחרים, הזיהוי הוא מעט מורכב יותר. הוא עדיין מהיר ואפשר לעשות את זה תוך מספר פגישות ואין צורך במספר שנים רק כדי להיות מודע מה זה הדבר הזה שמשפיע עלי. אבל באמת בדרך כלל בתחומים האלה מדובר באירועים המוקדמים יותר, כלומר, באירועים שבהם נוצרה טראומה, שהאירוע היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד, לא בגלל שהוא היה כל כך חריף אלא בגלל שהיינו קטנים יותר. ברגע שאנחנו מזהים את האירועים, בעצם ב-EMDR אנחנו נותנים למוח הזדמנות חוזרת לעשות את מה שהוא כבר יודע לעשות, שזה להשלים עיבוד של זיכרון לא מעובד. אנחנו פשוט חוזרים לזיכרון באמצעות ארבעה ערוצים:

א. ערוץ סנסורי – זה בדרך כלל מראה, זה יכול להיות ריח או קול

ב. ערוץ רגשי

ג. ערוץ קוגניטיבי

ד. ערוץ של תחושות גוף

פשוט מכוונים את המוח לנקודה הזאת ועושים תהליכים שמאפשרים למוח להשלים את העיבוד. זה לא נראה כמו שיחה רגילה. בשיחה רגילה אנחנו מפעילים בעיקר את ההמיספרה השמאלית של המוח, ההמיספרה הימנית יותר קוגניטיבית, ואז אנחנו מגיעים לכל מיני מסקנות, למשל שזה לא אמור להפריע לנו, אבל בפועל זה עדיין ממשיך להפריע לנו כי עירבנו בעיקר את ההמיספרה השמאלית ופחות את ההמיספרה הימנית, שאחראית יותר על רגש ותחושות גוף. ב-EMDR אנחנו לא רוצים

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



שיפתח פער בין התחומים ובין ההמיספרות ולכן העיבוד מתבצע תוך כדי גירוי ביטראלי. השם נשמע אולי קצת בומבסטי, אבל זה פשוט משהו פשוט, לא חשמלי ולא כואב, שפשוט מוודא ששתי ההמיספרות של המוח לוקחות חלק פעיל בתהליך. כשאני מטפלת למשל בלקוחות דרך "סקייפ", או כשטיפלתי ואני מטפלת בלקוחות בחו"ל, מספיק שיהיו להם שני כדורי לחיצה, אחד בכל יד, כל פעם שלוחצים ביד ימין זה מפעיל את ההמיספרה השמאלית, כל פעם שלוחצים ביד שמאל זה מפעיל את ההמיספרה הימנית, כי יש קשר אלכסוני בין הגפיים להמיספרות. זה מספיק לוודא ששתי ההמיספרות בתהליך. תהליך העיבוד מתבצע ב"סטים" של עיבוד, שהרבה פעמים מזכיר שנת חלום, האדם יכול פתאום להיזכר בעוד פרטים; משתנה הפרספקטיבה; דברים יכולים לקרות באופן לא מציאותי כמו בשנת חלום. פשוט נותנים "סטים" שבהם המוח עושה את העיבוד ומדווחים למטפל כדי שהוא יוכל לוודא שבאמת העיבוד מתבצע כמו שצריך. התפקיד שלי כמטפלת הוא לוודא שאכן מתבצע עיבוד והעיבוד מתבצע בכל הערוצים הרלוונטיים. אני מקווה שההסבר עד כאן על ברגע שמגדירים טראומה לא בתור אירוע חריף בהכרח, אלא אירוע שהיה יותר מידי בשבילנו ולכן ממשיך לרדוף אותנו, מסביר למה זה בעצם כל כך רלוונטי לתחום העסקי. אבל זה ההסבר ברמה העקרונית ואני רוצה לתת הרבה דוגמאות קונקרטיות.

דוגמאות

1. אחד הדברים הראשונים שאני רואה עם אנשים שבאים עם בעיות בתחום העסקי, אחת הדוגמאות הקלאסיות היא שיש סיבות מתחומי חיים אחרים ואותם תחומים הם אלו שמשפיעים על העבודה. למשל, בגלל שיש בעיות בנישואים, אז יש פחות ריכוז בעבודה, הבוס התחיל לשים לב ויש סכנת פיטורים; או, בכלל שיש מחלה של אחד הילדים או של אחד



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

ההורים, הראש לא נמצא בעבודה ויש השפעה על המצב הכלכלי. בדוגמאות האלה, פשוט מה שנעשה, נעבוד על תחומי החיים האחרים כדי לשחרר משאבי התמודדות לתחום העסקי.

2. פחד קהל, זה קשור גם לחרדת ביצוע, כמובן ש-EMDR רלוונטי גם לחרדת ביצוע בתחום המיני, אבל זה לא מה שאני מדברת עליו עכשיו. להרבה אנשים יש בעיה שכשהם צריכים, מגיע ה-money time, או real time, או show time – שהם צריכים פתאום לבצע כשצופים בהם ונותנים להם הערכה מסוימת, דווקא אז הם רחוקים מלהיות במיטבם. מה שעושים במצב כזה, פשוט מזהים, לא נותנים, ב-EMDR לא מסתפקים בלתת לאדם כלים איך להתמודד עם החרדה כשהיא באה, אלא רוצים לראות מה יצר את הקישור הזה בין האירוע לחרדה הזאת מלכתחילה. אצל הרבה גברים שבאו אלי עם פחד קבל, הנושא של הבר-מצווה "כיכב"; אצל הרבה גברים ונשים שבאו אלי עם הנושא של פחד קבל, הנושא של מורות שצועקות על התפרצות; או מורות שמזמינות ללוח ויש "בלקאאוט", גם כן זה אירועים שיכולים להיות overwhelming ברגע ההתרחשות. אבל צריך לזכור – כדי שאירוע ימשיך להשפיע עלינו, הוא לא צריך להיות קשה בשבילנו עכשיו, ברגע זה. הוא פשוט היה צריך להיות יותר מידי בשבילנו ברגע ההתרחשות. לא פעם אני רואה אנשים מאוד חזקים שעברו דברים קשים מאוד, כשהם היו יותר מבוגרים, אבל הם יכלו להתמודד. אבל כל מיני אירועים שקשורים לגיל צעיר, למשל שבכיתה א' הקימו אותם מול כולם ושלחו אותם להקבצת המתקשים; או למשל מישהו שעבר מבית ספר דתי לחילוני ובכיתה ב' פתאום נעמד בניגוד לכולם וכולם צחקו עליו; כל מיני אירועים כאלה סביב בית הספר הרבה פעמים קשורים לפחד קהל. אגב, כמובן בפחד קהל עושים הפרדה בין אנשים שיכולים לדבר באופן חופשי ברגע שלא מדובר בסיטואציה של בחינה, אבל רק ברגע שכולם צופים בהם יש את החרדה; לבין

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

אנשים שבכל פעם שהם משוחחים עם יותר מאדם אחד, כבר יש להם תחושה לא נוחה, אז זה יכול להיות קשור לנושא של ערך עצמי ואז פשוט נחפש את האירועים שפגעו להם בערך העצמי. נושאים כמו פחד קהל או חרדת ביצוע משפיעים כמובן לא רק על סטודנטים, אלא גם על הנושא של מבחני מיון לשכירים; על פרזנטציות שצריך לתת ללקוחות ולמשקיעים; יש אנשים שפשוט בנו את הקריירה שלהם ממש סביב המגבלה הזאת, הם מסרבים לתפקידים, הם מסרבים לקידומים מסוימים, הם מסרבים להזדמנויות עסקיות, כי אותם הזדמנויות יהי קשורות לדיבור בפני קהל. זה אגב מגביל אותם מאוד מאוד כלכלית, כי בין אם אנחנו שכירים, אנחנו צריכים לתת "שואו" בדרך כלל כדי להיות מקודמים; ואם אנחנו עצמאיים אז בטח שאנחנו צריכים לתת "שואו" לבעלי עניין; שואו למשקיעים; שואו ללקוחות. מי שנחבא אל הכלים, הרבה נושאים יכולים להיפגע, אבל נושא הקריירה והעבודה יכול מאוד להיפגע מכך ולצערי לא פעם אני רואה אנשים שבמשך שנים חיו כמו "עץ בונזאי", משהו קטן וחלקי כדי להימנע. אל תשכחו שאחד הסימפטומים של אירועי טראומתיים הוא באמת כל הנושא של הימנעות, פשוט האדם מרגיש כזה חוסר נוחות באותן סיטואציות שהוא פשוט מהנדס את החיים שלו כדי שהוא לא יצטרך לעמוד בהן, וחבל, כי זה ממש הפיך. פחד קהל שהוא ממש מגודר לרק דיבור בפני קבוצה בסיטואציה של בחינה, זה משהו של מספר שעות וזה עובר. מניסיוני, בין שבע לעשר שעות. אם מדובר בפחד קהל שנובע מתחושת חוסר ערך, צריך פשוט לזהות על מה זה יושב ואז פרק הזמן אמנם נמדד בשבועות עד חודשים ולא בשנים, כי EMDR זו שיטת הטיפול שאני מכירה ושהמחקרים מראים, גם בהשוואה לשיטות טיפול כמו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, היא נמצאה מהירה הרבה יותר. אבל אז זה באמת לא בהכרח עניין לשעות ספורות, זה קצת יותר.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

3. פחד מיציאה לעצמאות – פשוט צריך לזהות את מה שיוצר את הפחד הזה. אחד הדברים שאני אוהבת לעשות, כי באמת במנהל עסקים התמחיתי בנושא של אסטרטגיה ויזמות, זה לעודד מטופלים ליציאה לעצמאות ואם הם פשוט מעודדים ויכולים לעשות את מצוין, ואם משהו פסיכולוגי עוצר אותם, אז אנחנו פשוט עוצרים, עושים שם EMDR והם משוחררים הלאה עד שנתקלים במשהו אחר שעוצר אותם. הם לא חייבים להיתקל, אם הם נתקלים אז אפשר לעבוד גם על זה. אני אתן למשל דוגמא על אירוע שיכול ליצור פחד מיציאה לעצמאות. מדובר באיש היי-טק, אז כמובן באופן טבעי אחרי שטיפלנו בסיבה שבגללה הוא הגיע, דיברנו על יציאה לעצמאות, והוא אמר לי "תשמעי, אני לא יכול לצאת לעצמאות. אני ועסקים, אני וכסף ממש לא הולך ביחד". צעד אחד הצידה – מה אנחנו רואים פה? אמונה שלילית או פרדיגמה. אז אם בטיפול קוגניטיבי או באימון אישי ננסה לחשוף את זה ולהתמודד עם זה, ב-EMDR זו לא הבעיה, זה סימפטום. סימפטום של אירוע מוקדם יותר שיצא אותו. זה בדיוק מה שאמרתי לו, אמרתי לו "לא נולדת שזה מה שאתה חושב, בו נראה מה לימד אותך את זה". יש שיטה לזיהוי אירועים ב-EMDR שמאפשרת לזהות אירועי מפתח, אירועי מפתח שהאדם לא בהכרח זוכר אותם, כי לא מדובר באירועים חריפים אלא באירועים שהיו חריפים ברגע ההתרחשות, אז מדובר בעיקר באירועים מגילאים צעירים, יש דרכים להיזכר בהם. הגענו לזיכרון מסביבות גיל שש, שהוא היה בקייטנה בקיץ והיה להם "יום בארט", שהוא והורים שלו שכחו ממנו לגמרי. הוא הגיע ל"יום בארט", זה יום שבו כל אחד מהילדים מביא משהו ולוקח משהו אחר, כשלא היה עליו שום דבר חוץ מ"בנדנה" שהוא ממש ממש אהב והוא נאלץ לסחור מבלי ברירה בזה, כי לא היה לו שום דבר אחר חוץ מהדברים עליו. בקיצור, הוא התחיל את היום עם ה"בנדנה" שהוא ממש אוהב וסיים את היום עם איזה בריסטול

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שחור, לא קשור בעליל. הוא חזר ממש בוכה הביתה וההורים שלו פשוט "נקרעו מצחוק". נגיד שקוראים לו משה, שם בדוי – "משה, משה, משה, אתה ועסקים, אתה ומסחר, חבל חבל, זה לא בשבילך, שכח מזה משה, חבל שתסתבך ככה". זה פשוט היה בגיל שש, אבל זה היה עם כזה עלבון, אז זה היה פשוט מציף בשבילו וזה יצר את ה"קפסולה" הזו של חומר גולמי, וכל פעם שהוא חשב על כסף, עסקים ומסחר הוא הרגיש כזאת אי נוחות, שהוא מצא את עצמו נמנע מזה. ברגע שעבדנו על הזיכרון הזה, אני לא זוכרת אם זו הייתה פגישה אחת או שתיים, אבל זה היה סדר הגודל, הוא התחיל לעבוד גם כפריילנסר" במקביל. כבר לא היה חסם פסיכולוגי שעצר אותו.

4. פחד מדמויות סמכות – הנושא הזה שכיח מאוד מאותן סיבות, כי בתור ילדים, שזה הגיל שבו

נוצרות הרבה פרדיגמות או אמונות שליליות, כי אז אנחנו קטנים וחלשים יותר מהרבה אירועים. ועוד שני מאפיינים של ילדים, הם גם שהם קושרים כל דבר אליהם, לוקחים אחריות גם על דברים שאין להם אחריות; הרבה פעמים לילדים יש "חשיבה מאגית", שגם דברים שלא קשורים אליהם ישירות, הם מניחים כאילו הם כן קשורים אליהם ישירות והתוצאה היא שכל מיני אירועים בילדות פשוט ממשיכים לחיות בנו. אז הרבה ילדים שהייתה להם גננת או עוזרת גננת, או מורה שיצאה אצלם פחד, אפשר לראות עשרות שנים אחרי פחד מדמויות סמכות. גם כאן, פשוט מזהים את אירועי המפתח ומשלימים את העיבוד שלהם. ברגע שמה שעוצר את הבן אדם זה חרדה מנסיבות מסוימות, פשוט רוצים לזהות את האירועים שיצרו צימוד בין האירוע לחרדה. ברגע שמשלימים את העיבוד שלהם, אז כבר לא צריך כלים להתמודד עם החרדה באירועים האלה, האירועים האלה כבר לא מייצרים את החרדה מלכתחילה. אני אתן למשל עוד דוגמא, הייתה לי מטופלת שמצאה קושי מאוד מאוד גדול

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperth.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

לבקש קידום או העלאה וכיום ברוב המקומות הבוס הוא לא פייה טובה שמגיעה ואומר – "אוי אתה כל כך חרוץ, בוא תצא יותר מוקדם, תיקח חופשה, יותר ימי חופשה, קח עוד כסף, ולמה שלא תעלה לתפקיד הבא". אלה דברים שהם אינטרסים של העובד והוא צריך לדאוג להם ומי שלא דואג לעצמו, הרבה פעמים אחרים הם לא אלה שדואגים עבורו והוא נשאר מאחור וחבל. אותה אישה כל הזמן הרגישה שהיא מפריעה ולא היה לה נעים לדבר עם הבוס כי "היא בטח מפריעה", זה אגב משהו שהיה "360 מעלות" – גם עם בעלה לא היה לה נעים לדבר כי היא בטח מפריעה, בכל מיני הקשרים לא היה לה נעים כי היא בטח מפריעה. אם בטיפול קוגניטיבי או באימון אישי היינו רוצים לראות מה זה הפרדיגמה הזאת ואיך אפשר לשכנע אותה שהיא ממש לא מפריעה וזה לגיטימי והיא לא צריכה לחשוב ככה, מה שעושים ב-EMDR זה פשוט מזהים מהיכן האירועים האלה התחילו. במקרה הספציפי שלה היה אירוע מגיל מאוד מאוד צעיר, שבו היא צעקה לאמא שלה ואבא שלה, שהיא לא ראתה אותו מתקרב, נתן לה סטירה וצרח "תפסיקי להפריע". מהפחד היא עשתה פיפי במכנסים, היא לא ידעה שזה עומד להגיע, זה מאוד מאוד הבהיל אותה וזה אירוע שיצר צימוד בין הפחד ש"אני מפריעה" לבין החרדה. כלומר, בכל פעם שהיא הרגישה חרדה, היא הרגישה שהיא בטח מפריעה; ובכל פעם שהיא הרגישה שאולי היא מפריעה, היא הרגישה חרדה. בצורה מאוד דומה למשל, כמו שאם מישהו נתקע במעלית, יכולה להיות לו פוביה ממעליות, בגלל הצימוד הזה שבין מעלית לחרדה, אז ככה גם עם אירועים מסוימים ותחושת חרדה, הצימוד הזה יכול להיעשות. ברגע שעבדנו על האירוע הזה, היא פשוט הפסיקה להרגיש שהיא כל הזמן מפריעה. כלומר, פתרנו את זה מהשורש מלכתחילה.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

5. עוד דוגמאות של שיקולים זרים בקבלת החלטות עסקיות – למשל היה לי מטופל שמצא את עצמו סובל מאוד מדחיינות. יש המון מסלולים שמובילים לדחיינות. יש דחיינות למשל מהסוג שמזכיר קצת רופא שיניים, פוביה מרופא שיניים, שלמשל לעשות איזו משימה היה קשור בכל כך הרבה סבל ומאמץ שעד שלא חייבים לעשות אותה, אז אנחנו פשוט מרגישים צורך להימנע ממנה. כמו עם פוביה מרופא שיניים, שעד שלא הכל בסכנת נשירה, אז למרות שכואב לא הולכים, יש אנשים שככה נראים גם בעסקים. עד שלא מגיע הדד-ליין של הדד-ליין, הם לא עושים את המאמץ האחרון ונוצר מעגל קסמים שלילי כזה, כי ברגע שהם עושים את זה בזמן האחרון אז זה באמת המון מאמץ, המון סבל, המון ייסורים סביב זה ואז יש שוב הירתעות בפעם הבאה. אבל אצלו ספציפית, אחת הסיבות לדחיינות הייתה שהוא לא היה מסוגל להאציל שום דבר וכל מחשבה על להביא איש מקצוע נוסף לעסק שלו, או אפילו לבית שלו, כמו גנן או חשמלאי, היה לו ממש "אנטי". פשוט הלכנו אחורה לראות מאיפה הדבר הזה מתחיל. כאמור, אם זה היה טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, או אימון אישי אז היינו מדברים על הרציונל, כמה טוב להאציל וכדומה. הוא ידע את כל זה, אבל הוא פשוט רק חשב על להביא איש מקצוע ונעשה לו לא טוב, הוא לא היה מסוגל. הגענו לזיכרון מכיתה מוקדמת של בית הספר היסודי, שהיה לו כלב שהוא מאוד מאוד אהב ורצו לקחת אותו לאיזו פרוצדורה פשוטה, יכול להיות שסירוס אם אני לא טועה והם הלכו לוותר שהתברר שהיה וטרינר של בהמות, שניסה "לחלטר" בתור וטרינר של חיות בית. בקיצור, הווטרינר הרג את הכלב, נתן לו חומר הרדמה ברמה לא מותאמת והכלב מת. מה שהילד הזה חשב זה "אי אפשר לסמוך על אנשי מקצוע, אתה לא תדע מאיפה הם יכולים לרמות אותך ומה יכול לקרות". זאת הייתה החלטה שלו, לא מודעת, בתור ילד. ברגע שעבדנו על הזיכרון הזה עם הווטרינר הוא דיווח לי בשבוע

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperst.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

העוקב שהוא כבר היה מסוגל להזמין חשמלאי וגנן הביתה לראשונה, מאז שהוא היה ילד הוא לא הזמין אנשי מקצוע הביתה.

הרבה פעמים אני רואה אנשים שיש להם כל מיני חסמים פסיכולוגיים שמשפיעים על קבלת החלטות עסקיות, למשל לשכור אנשים או לפטר אנשים. למשל היה לי מטופל שבגלל זיכרונות שקשורים לזה שהוא היה ילד מוכה, הייתה לו בעיה מאוד מאוד גדולה עם עימותים ולכן גם כשעובד היה רחוק מאוד מלהשביע רצון, הוא לא היה מסוגל להתעמת איתו והוא היה משלם לו בכל זאת, מה שעלה לו אלפי שקלים של משכורת לעובד לא טוב כל חודש, וברגע שהתייחסנו לזה אז הוא היה מסוגל כן לפטר אותו. כל מיני סיבות פסיכולוגיות שבהן אנשים מקבלים החלטות עסקיות לא מסיבות של בחינה מפוכחת של האסטרטגיה העסקית, אלא פחד שגורם לצמצום בעסק שלא לצורך, או סיבות אחרות של רצון להתנהגות פיצוי שמובילים להרחבה בעסק שלא לצורך. הרבה פעמים כשאני עובדת עם עצמאים, אז אגב זו גם הוצאה מוכרת, זה נקרא "פיתוח מנהלים", אנחנו באמת מסתכלים על המקומות האלה שבהם הם מקבלים החלטות שהם לא מרוצים מהם, לזהות על מה זה יושב מבחינה פסיכולוגית וברגע שהבנו את הדינמיקה אז לראות איפה היא נוצרה, מה האירועים שיצרו אותה.

עוד שיקולים שקשורים, אני רואה הרבה מאוד אנשי מקצוע, מה שנקרא בעלי מקצועות חופשיים שנשארים שכירים ומפחדים לצאת לעצמאות, או יוצאים לעצמאות ונמצאים במצב מאוד מאוד מדולדל, לעומת מה שהם היו יכולים להיות, בגלל מה שנקרא "לא נעים לי לשווק את עצמי", או "לא נעים לי להיות בפרונט", או "לא נעים לי, מה יחשבו עלי הקולגות". הרבה פעמים הדברים האלה נמצאים בבסיס אירועים מוקדמים כאלה. "לא נעים לי, מה יחשבו עלי הקולגות", קשור לתגובות של תלמידים אחרים מגילאים מוקדמים יותר, או של אנשים

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

בשכונה מגילאים מוקדמים יותר, או מסרים שנצרכו מההורים בגילאים מוקדמים יותר. ברגע שעובדים עליהם, אז כן אפשר לצאת לעצמאות כמו בני אדם ולא באופן חרישי.

גם כשאני עובדת עם אנשים בתחום העסקי, אני רוצה לראות לא רק אם יש משהו שעוצר אותם בהווה עכשיו, אלא אחרי שאנחנו מטפלים בזה אני שולחת אותם לעשות דברים מעבר, לראות אם יש דברים שהם נמנעו מלעשות, אם יש דברים שכרגע הם לא עושים אבל בכלל לא נמצאו בטווח שלהם. כלומר, אני לא רוצה רק לראות שבחיים שלהם אין עוד מקום מוגבל, אלא בחיים שהם היו רוצים שיהיו לעצמם אין מקום מוגבל. כי לפעמים כאמור אנו פשוט מהנדסים לנו סביבה כזאת של הימנעויות מדברים שמעוררים בנו חרדה.

הנושא של "אני לא טוב מספיק", שגורם לאנשים לסרב לכל מיני החלטות והזדמנויות, למשל הייתה לי מטופלת שהייתה מאוד מאוד מצליחה במדינה שלה, היא מקנדה, ממש זוכה בכל מיני פרסים, היא הייתה מאמנת אישית, אבל היו הרבה הזדמנויות שהציעו לה והיא פשוט אמרה להן לא. כשבדקנו לראות למה היא אומרת להן לא, התברר שהיא מרגישה שהיא לא טובה מספיק בשביל אותן הזדמנויות. אז רצינו לראות מה לימד אותה את ה"לא טובה מספיק" ומצאנו שהיא הייתה בת שלישית, היו שתי אחריות בקרבה גבוהה והיו שש שנים הפרש והיא הייתה הבת הקטנה, והיא תמיד הייתה זו שנמצאה ב-delay אחרי שאר בני המשפחה, היא הרגישה שם גלגל חמישי. ברגע שהיא הייתה מודעת לזה, זה עדיין לא שינה שום דבר, אבל ברגע שעשינו את העיבוד של האירועים האלה ועשינו עיבוד לתחושה הזאת של "אני לא טובה מספיק" מהילדות, היא התחילה פתאום להגיד כן לאופציות נוספות וגם ליזום דברים ולא רק לחכות שיפנו אליה.

הנושא הזה של "אני לא טוב מספיק" זה משהו שאני רואה אותו הרבה מאוד, כמות האנשים

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שמרגישים שהם לא טובים מספיק וזה עוצר אותם בעסקים או בתחום הקריירה, ממש ממש רבה והקשר בין זה לבין טיפול בטראומה הוא כאמור לזהות את האירועים שצרבו בהם את התחושה הזאת של "אני לא טוב מספיק".

6. משברים – נתקלתי לא פעם באנשים שבעקבות פיטורים, או מה שנקרא פיטורים ממש מבישים מבחינתם, הם פשוט מאוד מאוד התקשו לחזור לשוק העבודה וחלק מהאנשים שנתקלתי בהם, אפילו שנים לא חזרו לשוק העבודה. ראיתי את זה יותר אצל נשים, כי אצל גברים יש יותר צורך לפרנס, הלחץ יותר חזק, אבל גם אצל גברים ראיתי אותם לפעמים חוזרים למקום שהוא מתחת, הרבה מתחת, למעמד הקודם שלהם, כי משבר הפיטורים פשוט יותר את אותם סימפטומים כמו של טראומה "קלאסית" – חודרנות, הכוונה למחשבות אובססיביות על הנושא שלא מרפות; הימנעות, פחד מלחזור על המצב הזה, פתאום אנשים לוקחים כל מיני אופציות מאוד מאוד מצומצמות רק בגלל הנושא של קביעות, למרות שכיום זה כבר משהו שנעשה כל כך נדיר שאפילו אי אפשר להיאחז בקרנות המזבח האלו. פשוט מטפלים במשברים כמו שמטפלים בתאונת דברים, פשוט עובדים על המשברים, נותנים למוח להתמודד וברגע שעובדים על המשבר, שהוא לא ירדוף אותנו רגשית, בלי סיוטים ומחשבות אובססיביות והימנעות וחוסר שקט, פתאום נפתח מרחב להמשיך הלאה. יש גם ספר עם שם מצוין, שנקרא "פיטרו אותי וזה הדבר הכי טוב שקרה לי", שמרכז תיאורי מקרה של אנשים שפיטרו אותם וזה היה הדבר הכי טוב שקרה להם, כי הרבה אנשים נמצאים במקום מסוים מתוך פחד ולא מתוך בחירה. אבל אם זה המצב, לא כדאי לחכות שיפטרו אותנו, אפשר פשוט לטפל בזה.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexperst.co.il **1700-70-90-76**



מיתוסים

- אני רוצה לדבר על כמה מיתוסים שמאוד מאטים אנשים וגורמים להם להמשיך לסבול שלא לצורך.
1. מה שלא הורג אותך מחשל אותך – צר לי, התשובה הנכונה זה שזה תלוי. אם עובר עלינו משהו בתחום האישי או בתחום העסקי ואנחנו מתמודדים איתו בצורה בריאה, לוקחים ממנו את הלקחים וממשיכים הלאה, אז באמת התחזקנו. אבל אם האירוע הזה פשוט היה לנו יותר משאבים להתמודד מהאירוע אבל הוא פשוט לקח לנו הרבה משאבים והשאיר אותנו מרוקנים יותר, אז הוא לא חישל אותנו הוא החליש אותנו ובפעם הבאה שיהיה משהו, יהיה מה שאנחנו קוראים לו "הקש ששבר את גב הגמל". לכן אם משהו נותן לנו מכה חזקה, לא צריך להגיד "טוב, זה מחשל אותי", זה לא נכון בהכרח. אם לא התמודדנו עם זה כמו שצריך, זה פשוט מחליט אותנו וחבל, שווה לטפל בזה ולא לחכות לקש שישבור את גב הגמל.
 2. הזמן יעשה את שלו – החדשות הלא כל כך טובות הן שזמן לא עושה שום דבר, זמן הוא רק מרחב, השאלה היא מה קורה במרחב הזה. הרבה פעמים עם אירועים טראומטיים הזמן לא משנה, אנחנו רואים את זה כל פעם שפותרים מוספים של "כך וכך שנים לכל מיני אסונות ואירועים", ואנשים מתארים את זה "אני מרגיש כאילו זה קרה אתמול", כי ככה זה עם זיכרונות טראומטיים. זיכרונות טראומטיים נשמרים לנו בזיכרון בצורה גולמית וחיה, לא משנה כמה זמן עבר, כי הם לא עברו עיבוד אז זה פשוט שמור בצורה חיה והזמן שעובר לא משנה דבר. הרבה פעמים תיתכן אפילו הסלמה, אז הרבה פעמים לא כדאי שתם לתת לזה זמן, אלא לראות שאם המגמה היא לא שיפור הולך ומתמשך, אלא תקיעות או אפילו הסלמה, ללכת לטפל.



E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

3. העיקר הקשר עם המטפל – אני רואה כל מיני אנשי עסקים, שיש להם את הכסף הוא מוצאים

את עצמם בדבר שנקרא פסיכואנליזה, כל הטיפולים האלה שהולכים כמה פעמים בשבוע ומדברים עם אסוציאציות חופשיות. מעבר לזה שזה לא מוכח מחקרים וכל תיאורי המקרים של פרויד שעשה את זה הם כאמור תיאורי מקרים של טיפולים כושלים, האוכלוסייה הזאת יותר בסיכון כי יש לה את הכסף. אוכלוסיות אחרות פשוט מלכתחילה לא יכולות להרשות לעצמן "להתברבר" כמה פעמים בשבוע במשך הרבה מאוד זמן שלא לצורך. אני לא מדברת על אנשים שנאלצים להגי לאשפוז יום ואין ברירה, אלא על אנשים שהולכים ומדברים אסוציאציות חופשיות יום אחרי יום, שבוע אחרי שבוע ועדיין סובלים מחרדות וחסמים וכדומה. הקשר עם המטפל זה קשר שצריך להיות מאוד אינסטרומנטלי. הקשרים הלא אינסטרומנטליים שלנו, כדאי שיהיו הדדיים, לא מוגבלים לפחות משעה בשבוע, בטח לא חד צדדיים וכוללים תשלום. קשרים עם אנשי מקצוע שכוללים תשלום, כדאי לבדוק שבאמת הטיפול מסייע. אני אתן דוגמא מהתחום הזה, אני אתן דוגמא אחת מהתחום של הטרואמה ודוגמא אחרת מתחום אחר. לפני כמה שנים בא אלי מישהו ששמע שאני מטפלת ואמר לי "וואי, את לא יודעת, איזה מטפל יש לי, מטפל מדהים, אין דברים כאלה, אין דברים כאלה, הוא מכיר אותי כל כך טוב, אני נהנה כל כך ללכת אליו, חבל על הזמן, אין דברים כאלה, מדהים, מדהים". אמרתי לו "טוב לשמוע, כמה זמן אתה הולך אליו?", הוא אומר לי "שלוש שנים, חבל על הזמן, איך אני נהנה". אמרתי לו "תגיד, למה הלכת אליו מלכתחילה?", הוא אמר לי "חרדות, חוסר יכולת לקיים קשרים אינטימיים", שאלתי "נו, ומה קורה עם זה אחרי שלוש שנים?". זה השלב שבו הפנים שלו התכרכמו ותוך מספר חודשים הוא הגיע לטיפול אצלי. אחרי מספר חודשים כבר לא היו לא את החרדות וכבר היה לו קשר זוגי. כי הקשר עם

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

המטפל רחוק מלהספיק, העיקר צריך להיות היכולת שלנו להתמודד עם אירועים ואמצעים שיכולים להגדיל את היכולת שלנו להתמודד עם אירועים. אנשים נחמדים, כאמור, נא לפגוש בחינם במסגרת הדדית.

4. עוד אופציה שמאוד מאוד מגבילה הרבה מאוד אנשים, במיוחד בתחומים שהם לא חריפים, זה הנושא של "זה נורמאלי". אומרים משהו כמו "אה, נו, להרבה מאוד אנשים יש פחד קהל, זה טבעי שתהיה חרדה במצב כזה". השאלה היא לא מה נורמאלי ומה טבעי. זו שאלה שיכולה מאוד מאוד להטעות, כי זה שזה נורמאלי שיש פחד קהל וזה ממש שכיח, ממש לא מקדם אותנו לשום מקום. אז מה אם זה נורמאלי? השאלה צריכה להיות "האם זה מקדם אותי או עוצר אותי?" ואם זה עוצר אותי, "האם זה הפיך או אני צריך להשלים עם זה?". כי אם זה עוצר אותי וזה הפיך, אז מה אם זה שכיח? אני רואה גם בתחום הטראומה אנשים שסובלים מאבל לאורך זמן ומתקשים בעיבוד של האבל ואומרים להם "טוב, זה נורמאלי, אם איבדת בן משפחה", וגם אם זה אנשים שמתקשים עם הנושא של כסף, או לא נעים להם לדבר בפני קהל, אומרים להם "נו, זה נורמאלי, זה הפחד הכי שכיח". אני לא חושבת שהשאלה שמקדמת אותנו זה מה הפחד הכי שכיח. אני חושבת שהרבה יותר מקדם אותנו לשאול איך זה עוצר אותי ואיך אני גורם לזה להפסיק לעצור אותי.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

מה כן עובד?

מה כן עובד ואיך מעשית זה עובד, אני הסברתי את זה קודם. ב-EMDR פשוט מזהים את האירועים הרלוונטיים, משלימים את העיבוד שלהם, ברגע שמשלימים את העיבוד כבר לא צריך כלים להתמודד איתם. אגב, אם שואלים אותי מתי כן כדאי ללכת לאימון אישי, אני חושבת שכדאי ללכת לאימון מהסוג שנותן כלים לא להתמודד עם העבר, אלא להתמודד עם העתיד. אני אתן דוגמא, הייתי בסדנא לדיבור בפני קהל של מרצה ממש "חבל על הזמן", נהנית. לומדים כל מיני דברים – איך להחזיק את הידיים; איך לפתח איזו דוגמא; אם סרטי וידאו, אז איזה סרטי וידאו להביא. אני יצאתי מאוד מרוצה, אבל דיברתי עם כמה אנשים מהסדנא שהייתי איתם בקשר אחר כך והם היו מאוד לא מרוצים. אמרתי למה, ופשוט התברר שהם פשוט חשבו שאם יש להם פחד קהל והם ילכו לסדנא לדיבור בפני קהל אז הם יוכלו לדבר בפני קהל. אבל זה שני דברים שונים. הרבה פעמים מה שמגביל אותנו ביכולת לדבר בפני קהל זה העמדה הרגשית שלנו, לא בהכרח הטכניקה. הטכניקה ניתנת ללימוד. טיפול בחשיפה זה אומר שתעשה את זה כמה פעמים עד שתתרגל, זה משהו מאוד מאוד מוגבל. אני זוכרת סיפור שממש מדגים את זה, שסיפר לי מטופל שהוא ראה באחת מתכניות הטלוויזיה, נדמה לי שזה היה "האח הגדול" שהיה מישהו שמאוד פחד מכלבים אבל היה שם בחור עיוור עם כלב נחייה, אז לא הייתה ברירה, הוא היה צריך להיות עם הכלב באותו מרחב. לאט לאט הוא התרגל לכלב ואפילו התחיל לדבר איתו, ללטף אותו קצת, וכשהוא עזב אמרו לו המנחים "תראה איזה יופי, עבר לך הפחד מכלבים, למה שלא תאמץ כלב?" והוא אמר "אתם השתגעתם?! הבנתי שהכלב הזה בסדר, אבל כלבים? מת מפחד". זו באמת אחת הבעיות הגדולות של טיפול בחשיפה, שהוא עוזר להקשר מאוד ספציפי. כלומר, מי שמתרגל לדבר בפני קבוצה קטנה ולא טיפול במקורות של החרדה שלו, ברגע שיגדילו את הקבוצה הוא יחזור להרגיש חרדה; או ברגע שפתאום ישנו את ה"סטינג", זה לא

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

במסגרת של קבוצה שהוא עורך, אלא בתור אורח באיזה כנס, יכולה לחזור החרדה; או ברגע שישנו את ה"סטינג" ופתאום הוא צריך לעשות את זה בשפה אחרת, תחזור החרדה. כי לא טיפלנו בדברים מהשורש, רק התרגלנו למצב מסוים וברגע שרק עושים בו איזה שינוי קטן, החרדה הבסיסית עולה. אז אני ממליצה לא להסתפק לזה. אז אם אני אחזור לרעיון הקודם, אם אני רוצה לדבר בפני קהל, צריך שתהיה לי את התחושה הזאת של יכולת וביטחון עצמי, שלזה אני ממליצה לטפל ב-EMDR, אבל יש למשל הרבה דברים שכדאי לדעת על דיבור בפני קהל, כמו באיזה קצב לדבר, או איך להחזיק את הידיים, או איך לבנות טיעון, שאת זה בהחלט כדאי ללמוד בנפרד, זה לא קשור ל-EMDR. מישהו שמלמד את זה, אני בהחלט ממליצה ללכת ללמוד. אולי יש מישהו שיכול ללוות אותנו בבניית תכנית עסקית, של איך אנחנו הולכים ומרצים בפני מקומות, שיהיה סוג של אימון וליווי שיעזור לנו לבנות תכנית שנתית של למי אנחנו פונים, ובונים תכנית שבה אנחנו הולכים ומרצים. אז מי שיכול לתת אימון או הדרכה של איך מדברים או איך בונים תכנית הרצאות שנתית וכדומה, בטח שכדאי ללכת לאיש מקצוע אם זה משהו שרוצים לעשות. אבל בחלק הרגשי, איך נפתרים מחסמים פסיכולוגיים, ההמלצה שלי היא לפנות לטיפול, ואם טיפול, אז טיפול שעוזר תוך מספר פגישות, ואם תוך מספר פגישות אז לוודא שהוא גם מוכח מדעית שכזה, אז נעבור לשקף הבא.

קצת רקע על EMDR

"לאחר כמה שנות פרקטיקה עודני מופתע מתוצאות ה-EMDR שאני ער להן. אני מבין שעמיתי הפסיכיאטרים והפסיכולוגים נזהרים כמוני בהתחלה, משיטה שהיא חדשה ושונה כל כך. אבל איני יכול להתעלם ממה שראיתי שוב ושוב במרפאה שלי ומהמחקרים הרבים שפורסמו בשנים האחרונות. מעטים הם הדברים שאני מכיר ברפואה המרשימים כמו ה-EMDR בפעולה".

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

הפסיכיאטר והנוירולוג הצרפתי ד"ר דיוויד סרוואן שרייבר, מתוך ספרו "ללא פרויד ללא פרוזאק - דרכים חדשות ויעילות לטיפול במצבי לחץ, חרדה ודכאון".

אני אגיד כמה מילים על EMDR, כי זו שיטה שלצערי היא פחות מוכרת בישראל ובפרט היא פחות מוכרת בישראל לכל התחומים שאינם תחום הטראומה. הציטוט הזה הוא מהספר שקראתי בזמנו, שהזכרתי בתחילת הוובינר ובאמת הדוגמאות שם הן בעיקר דוגמאות של טראומה ולכן לקח לי מעט זמן להבין עד כמה זה שימושי ומהיר לטיפול בנושאים נוספים מלבד טראומה. אבל במקור השיטה פותחה בשנת 1987 לטיפול במצבי טראומה, שטיפולים פסיכולוגיים של שנים ועשרות שנים לא עזרו בהם דיים. האוכלוסיות הראשונות שבהן בוצעו הניסויים לוודא את יעילות השיטה, היו אנשים עם פוסט-טראומה מווייטנאם ונפגעות תקיפה מינית.

EMDR מוכרת בשיטה מבוססת מחקרית, כלומר שמחקרים מוכיחים את יעילותה. לצערי חלק גדול משיטות הטיפול הפסיכולוגיות ממש לא מבוססות מחקרית, כלומר המחקרים לא מוכיחים את יעילותן וזה נתון לפרשנות ותיאוריה. EMDR לא כזו והיא מוכרת כשיטה מבוססת מחקרית על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי, ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וגופי טיפול בין-לאומיים נוספים, כולל גופי טיפול ישראלים. כאמור, בישראל אנחנו ב-delay "מטורף" אחרי ארצות הברית, אז מכירים את זה במגזר הציבורי רק לטראומה, מי שרוצה מחוץ לטראומה צריך ללכת למגזר הפרטי. גם במגזר הציבורי קצת קשה למצוא את זה, אפשר למצוא את זה עם נפגעי קסאמים בחלק ממרכזי החוסן; אפשר למצוא טיפול ב-EMDR במגזר הציבורי בחלק מהמרפאות של משרד הביטחון.

אני יודעת שאני עצמי עובדת עם משרד החוץ ומגיע אלי סגל עם סימפטומים פוסט-טראומתיים, ועוזב תוך שבועיים-שלושה בלעדיהם. אכן באירועים טראומתיים היא הוכחה כעוזרת תוך מספר שעות,

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



שיכולות אגב להיות רציפות, שזה משהו שאני עושה יותר ויותר. פשוט טיפולים רציפים במקום אחד לשבוע, אחד לשבוע זה פשוט מהתקופה שבה מה שעוזר זה הקשר המתמשך עם המטפל, ולא מהתקופה שבה מה שעוזר לזהות אירועים שעדיין משלימים עיבוד והשלמת העיבוד שלהם.

יש לי גם פעילות שהתחלתי השנה מול ארצות דוברות אנגלית וחלק מהחומרים שלנו הם גם בשפה האנגלית. דיסק, ספר שתורגם ועכשיו אני עובדת על הוצאתו לאור.

הסלוגן שלנו באנגלית הוא: Proven, Reliable, Measurable, Fast

- מוכחת – בגלל שזו שיטת טיפול שהיא מוכחת מחקרית, לצערי זה נדיר בחלק משיטות הטיפול האחרות.
- אמינה – מכיוון שהיא מגיעה מתחום הטיפול בטרומה, מי שיכול בכלל ללמוד אותה מלכתחילה צריך להיות עם תואר שני בתחום טיפולי – פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים וכדומה, שבנוסף למדו לטפל בזה. גם כל המטפלים שאני עובדת איתם זה מטפלים שהגיעו מתחום הטיפול בטרומה, הם עבדו או עדיין עובדים עם נפגעי קסאמים, נפגעות תקיפה מינית, הלים קרב ואני לימדתי אותם את מה שלמדתי מהספרות ומכנסים בין-לאומיים, איך לטפל ב-EMDR בסיבות פנייה נוספות, כמו בתחום העסקי.
- מדידה – לדעתי מאוד חשוב שאם בוחרים שיטת טיפול תהיה לנו יכולת לראות שזה באמת מסייע לנו.
- מהירה – בהשוואה לשיטות טיפול של שנים באמת אין מה לדבר, היא יותר מהירה. אבל גם משיטות טיפול שהן יותר קצרות מועד, למשל CBT, מספר מחקרים הראו ש-EMDR עוזרת תוך פחות שעות בהשוואה ל-CBT וגם אין צורך בשיעורי בית באותה מידה.



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

אז איך לא שמעתי על זה קודם?

אני אגיד כמה מילים על "איך לא שמעתי על זה קודם" ועל איך בוחרים מטפל EMDR בצורה נכונה, כי אני מספרת בשבחי ה-EMDR ומי שמגיע למי שמטפל EMDR כמו שאני מסבירה את זה רואה את אותן תוצאות, ומי שמגיע למי שלא, ואני עוד מעט אפרט, רואה דברים אחרים לגמרי, אז אני אסביר איך בוחרים.

אחת השאלות שאני שומעת הכי הרבה זה "איך לא שמעתי על זה קודם?". האמת היא שלוקח הרבה מאוד שנים משיטות טיפול מגיעה מתחום המטפלים והחוקרים לקהל הרחב. אפשר לקחת למשל את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי שיחסית נחשב חדיש בישראל ועדיין קשה למצוא מטפלים שמטפלים בו, ביחד לשאר המטפלים שעדיין לא מטפלים בשיטה הזאת והיא קיימת ארבעים שנה. גם שיטת הטיפול NLP, שהיא אמנם לא מבוססת מחקרית וגם לא שיטת טיפול פסיכולוגי, אבל שיטת הטיפול האלטרנטיבי NLP שנחשבת יחסית חדשה בישראל, קיימת ארבעים שנה. EMDR קיימת עשרים וחמש שנה, זה נחשב לממש "צוציקית" מבחינת שיטת טיפול. אבל אני חושבת שאפשר לגלות סלחנות כי זאת שיטת טיפול שיש עליה הרבה מאוד מחקרים שמוכיחים את יעילותה ולא רק תיאורי מקרה, אז היא עשתה הרבה מאוד בעשרים וחמש השנים האלו. בפרט שבישראל אנחנו בפיגור "מטורף" אחרי מה שקורה בחלק מהמדינות האחרות ובישראל היא מוכרת רק לתחום הטראומה ולכן מי שלא עוסק ספציפית בתחום לא שמע עליה, אבל זה משהו שאנחנו בקליניקות מומחים בשיטת EMDR מעוניינים לשנות ופועלים בנושא.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

www.emdrexpersts.co.il **1700-70-90-76**



איך לבחור נכון מטפל EMDR

בתחום הציבורי זה פשוט תלוי "על מי נופלים" ואין כל כך הרבה בחירה. אם אפשר לבחור מטפל EMDR מהמבחר המצומצם שמאפשרים אז "סבבה". איך בוחרים מטפל EMDR באופן פרטי זה מאוד חשוב.

1. המטפל סיים שלב 2 ומעלה בהכשרת EMDR - קודם כל רצוי לדעתי שלב 2 לפחות של הכשרת EMDR. בשלב הראשון של EMDR לומדים איך לטפל בסיבות פנייה של אירועים בודדים. התרחיש הכי פשוט לטיפול ב-EMDR זה אירוע של טראומה וזה מה שלומדים בטיפול בשלב הראשון, אבל בשלב השני לומדים איך לטפל בסיבות פנייה נוספות ואיך לבנות תכנית טיפול רחבה יותר. בעולם אידיאלי הייתי מציעה לבחור מטפל EMDR מוסמך, לצערי עדיין בישראל יש מחסור חמור במטפלי EMDR מוסמכים, יש עשרות בודדות, אז לפחות מישהו שסיים שלב 2 ולא שלב 1.
2. עוד נושא מאוד חשוב הוא שהמטפל ידע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי. לצערי נתקלתי בהרבה מאוד מטפלים שלא ידעו איך לבנות תכנית עבוד ב-EMDR, אלא רק להשתמש בזה בתור כלי. מי שמשמש ב-EMDR בתור כלי מנצל פחות מעשרה אחוזים מהיכולת שלה ואז ממש לא רואים שיפור תוך מספר פגישות, רואים שיפור תוך פרק זמן הרבה יותר רחב. לפעמים אני פוגשת מטפלי EMDR שמטפלים באנשים שנים, בסיבות שאני יודעת שאצלי מי שמגיע איתן יוצא בלעדיהן תוך שבועות עד חודשים ספורים, והסיבה להבדל היא שאני יודעת לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה וזה גם מה שאני מלמדת את המטפלים שלי לעשות, לא רק ככלי של "פעם ב".



3. עוד סוגיה חשובה היא לוודא שהמטפל עם "אצבע על הדופק", כלומר לוודא שהמטפל לוקח הדרכות ספציפית על EMDR. כלומר, לא סתם הדרכות, הדרכות בשיטות טיפול אחרות לא מקדמות אותנו בהכרח ב-EMDR, אלא לוקח הדרכות ספציפית על EMDR באופן רציף. אני ממליצה על לפחות עשר בשנה, שזה אומר בתדירות של בערך אחת לחודש. מי שלא לוקח הדרכות על EMDR באופן רציף, או שזה אומר שהוא לא עושה מספיק EMDR, או שהוא עושה בלי הדרכה, שתי האופציות פחות מומלצות בעיני.

4. עוד סוגיה מאוד מאוד חשובה לדעתי, מישהו שמשמש ב-EMDR באופן תדיר. כלומר, מספר דו ספרתי של שעות EMDR בחודש. לא מישהו שעושה EMDR שעה בחודש, ארבע שעות בחודש "פעם ב". אני ממליצה על מספר דו ספרתי של שעות בחודש, זה לדעתי סימן למישהו שבאמת "שוחה" בשיטת הטיפול הזאת ונוקט בה לעתים תכופות ולא "שולף אותה מהבידעם פעם ב" ואז בגלל היעדר הדרכות והיעדר שימוש תדיר, יוצא משהו שהוא כל כך "ליד", שהתוצאות הן ממש רחוקות מלהיות מה שהמחקר מראה ומה שהתיאורים הקליניים מראים, ברגע שעושים את זה כמו שצריך.

אז אם אתם רוצים מטפל EMDR פשוט לוודא שהמטפל שלב 2; יודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק כלי מתוך שורת כלים רחבה, אלא יודע לעשות את זה; לוקח הדרכות ספציפית על EMDR; ומשתמש ב-EMDR באופן תדיר. כל הקריטריונים האלה זה משהו שאני מוודאת שיש למטפלים שעבדים עבורי ברשת קליניקות מומחים בשיטת EMDR, אבל אם רוצים לבחור מסיבה כלשהי מטפל במסגרת אחרת, אלו הקריטריונים שאני ממליצה.



למידע נוסף בשפה העברית, זה האתר שלנו:

www.emdrexperth.co.il

למידע נוסף בשפה האנגלית אני מפנה אתכם לאתר של EMDR HAP, HAP iz הזרוע ההומניטרית של EMDR. יש בעשרים וחמש שנות קיום EMDR הרבה מאוד פעילויות שהעמותה הזאת עשתה, החל מטיפולים בכבאים אחרי 9/11; כמובן גם אחרי אוקלהומה סיטי; אחרי הרצח בקולומביין; אחרי כל מיני אסונות טבע גדולים במדינות עולם שלישי.

www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php

יש להם באתר הזה ריכוז של מחקרים, כמה עשרות מחקרים מהרבה יותר שקיימים, יחד עם תמצית קצרה של השורה התחתונה של המחקר. מי שרוצה מידע נוסף בשפה האנגלית מוזמן לגשת.

לכל שאלה נוספת אפשר לפנות אלינו דרך האתר או דרך מספר הטלפון 1-700-70-90-76

להתראות.