



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

EMDR ומערכות יחסים

כיצד ניתן לסייע באופן מהיר לחסמים שקשורים למערכות יחסיות זוגיות וחברתיות

שלום, שמי טל קרויטורו ואני מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR. היום הוובינר יעסוק ב-EMDR ומערכות יחסים. גם מערכות יחסים זוגיות ורומנטיות, אבל גם מערכות יחסים חברתיות. לפני שנתחיל אני רוצה לתת קצת רקע על איך הגעתי ל-EMDR, גם כדי לנטוע את המידע שאני אשתף בשאר הסמינר בהקשר, וגם כדי להסביר מדוע התכנים שתשמעו בוובינר הזה כל כך שונים ממה שמקובל לחשוב ולהפיץ, בהקשרים האלה.

לפני מספר שנים, הייתי מטפלת פרטית, חשבתי שאני טובה למדי ואז הגיעה אלי מטופלת צעירה דתייה במצב קטסטרופאלי. היא יצאה לפגישת שידוך, עם מישהו שעשוי היה להיות בעלה והוא תקף אותה מינית. היא סירבה לספר למישהו כדי לא לפגוע בסיכויי השידוך העתידיים שלה והיא גם סירבה לקחת תרופות, למרות שהמצב שלה היה ממש סוער.

בעבר, כשטיפלתי באנשים במצב כל כך אקוטי, זה תמיד היה בליווי תרופות ולא ידעתי מה לעשות במצב הזה, כשהיא כל כך מסרבת לתרופות וכל כך סובלת. פניתי למדריכה שלי, שאמרה שאם היא לא רוצה, מה שאפשר לעשות עבורה זה פשוט "להיות איתה בכאבה". זה לא היה מקובל עלי, אם חלילה המצב היה הפוך ממש לא הייתי רוצה שישתפקו בלהיות איתי בכאבי. הלכתי לחפש מידע נוסף על טיפול בטראומה, ועל מדף הספרים נתקלתי בספר שנקרא "ללא פרויד, ללא פרוזאק", שכתב הפסיכיאטר והנירולוג הצרפתי ד"ר דיוויד סרוואן-שרייבר. "ללא פרויד" באתי מהבית, אף פעם לא טיפלתי בשיטות פרוידיאניות; "ללא פרוזאק" זה בדיוק מה שהיא ביקשה, אז התחלתי לקרוא ושני פרקים בספר הזה דיברו על שיטה בשם EMDR. זו שיטה שצוטטה בספר עם מחקר שמראה על שמונים אחוזי החלמה מפוסט-טראומה, בתוך שלושה מפגשים של שעה וחצי. למי שלא מכיר מספיק

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



את הנושא של פוסט-טראומה, אני בעבר גם עשיתי הכשרה מעשית במרפאה של משרד הביטחון עם אנשים עם פוסט-טראומה. הטיפול ממש לא לוקח שלושה מפגשים של שעה וחצי, גם לא שלוש שנים ולמרבה הצער רואים אנשים שגם אחרי שלושים שנה המצב ממשיך להיות כרוני וזה מצב שעדיין נתפס בהרבה מקומות כמצב שבו הכי הרבה שאפשר לעשות עבורו זה להקל קצת על הסימפטומים עם תרופות. פתאום מדברים על החלמה בתוך זמן כל כך קצר וזה נראה ממש מדע בדיוני לעומת מה שלימדו אותי באוניברסיטה או במרפאה לבריאות הנפש. אבל זה ספר עיוני שנכתב על ידי פסיכיאטר, אז החלטתי לחפש מידע נוסף. הלכתי לחפש מידע נוסף ב-Google Scholar ובאמת ראיתי עשרות רבות של מחקרים על EMDR עם תוצאות דומות, של שמונים עד תשעים אחוזי החלמה מפוסט-טראומה בתוך חמישה עד שניים-עשר מפגשים. רציתי עדיין מידע נוסף, הייתה במקרה הרצאה של פסיכולוג ישראלי שהלך ועשה משלחת הומניטרית עם נשים בקונגו. למי שלא יודע, המצב של נשים בקונגו ממש קטסטרופלי, יש שם פשעי עם, האוכלוסיות טובחות אחת בשנייה וגם אונסות את הנשים, מתעללות בהן ואז הן מוגלות מהכפרים שלהן. הוא היה שם שבועיים או שלושה, זה בערך פרק הזמן והוא חזר עם קבצי אקסל וסרטי וידאו של "לפני ואחרי" טיפול EMDR. אמרתי לעצמי "אלוהים אדירים, אם ככה זה עוזר במצבים כאלה קשים, אלה שבאים אלי נמצאים במצב הרבה יותר טוב, זה בטוח יעזור גם להם" ורצתי ללמוד. זה באמת הקשר בין EMDR לסיבות שאינן טראומות על פי הגדרת ה-DSM¹, פשוט פעם אחר פעם נוכחתי לדעת שאם זה עוזר כל כך מהר במצבים ממש קשים, במצבים פחות קשים זה עוזר גם כן באופן לא פחות מהיר, ולא פעם יותר.

¹ ספר הסיווג הפסיכיאטרי



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שלושה גלי טיפול

אני אדבר קצת על איפה שיטת הטיפול הפסיכולוגי EMDR נמצאת במסגרת הטיפול הפסיכולוגי. בגדול אפשר לראות שלושה גלי טיפול, עם הנחות שונות על למה אנחנו סובלים, מה הפיתרון ומה הטיפול בא לשנות.

1. זה קשור מאוד לנושא של מערכות יחסים, כי אחת ההנחות היא שכדי לרפא בעיות במערכות יחסים, מה שיכול לרפא זה הקשר עם המטפל, ואם תהיה לנו יותר מודעות וקשר ארוך זמן עם המטפל, זה מה שירפא. מעבר לזה שזה לא נמצא מוכח מדעית, לי זה גם מעולם לא הסתדר מבחינה הגיונית. אני חושבת שקשרים חד-צדדיים, מוגבלים בזמן ובתשלום, לא כל כך דומים לסוגי קשרים אחרים ולכן די קשה לעשות את ההעברה מקשר אחד לקשר אחר. פעמים רבות ראיתי אנשים שבאמת אחרי בעיות בקשרים היה להם קשר אחד טוב עם המטפל, אבל קשרים לא טובים עם השאר, זה פשוט לא מספיק. זה לא מספיק לא רק בכל מה שקשור למערכות יחסים, פשוט מודעות זה דבר אחד ושינוי זה דבר אחר. מודעות הרבה פעמים זה תנאי הכרחי אבל זה פשוט רחוק מלהספיק. לכן התפיסה שאם רק נהיה מודעים זה מספיק בשביל שינוי, למרבה הצער אין לה על מה להתבסס.

2. לאחר מכן עברנו לשיטות טיפול חדישות יותר, כמו השינויים הקוגניטיביים, שיושבים על ההנחה שיש לנו מחשבות לא אדפטיביות, שמובילות לרגשות לא אדפטיביים, שמובילים בהתאמה למעשים ותוצאות. מה שצריך לעשות זה לחשוף את המחשבות הלא אדפטיביות ולהתמודד איתן, או להחליף אותן. למעשה שני הכלים המרכזיים היו "בואו נהיה מודעים למה המחשבות המגבילות שלנו" ולקבל כלים לשנות אותן. הבעיה בשינוי שהוא קוגניטיבי בלבד, זה שההנחה שהמחשבה היא הבעיה היא תפיסה קצת בעייתית, כי מחשבות לא נוצרות



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

בוואקום ופשוט אנשים היו משנים את המחשבה והיא הייתה משתנה חזרה, ומשנים את המחשבה והיא הייתה משתנה חזרה. כך אנחנו רואים שגם שינוי קוגניטיבי, כמו שיש בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי וכמו שיש גם בחלק מהדברים של אימון אישי, ברגע שמפסיקים לתרגל ברירת המחדל חוזרת כי לא נעשה שינוי מהשורש. לא נעשה שינוי של ברירת המחדל. כל הכלים של "בוא נשתמש ב-will power, why power, determination, integrity כי עכשיו אתה מודע ויש לך את הכלים לשנות את המחשבה" גם כן נותן שינוי חלקי ביותר ויוצר הרבה אנשים שמאשימים את עצמם ולא מבינים למה זה עדיין לא עובד, או אם זה עבד להם, למה זה הפסיק לעבוד.

3. עכשיו על המודל החלופי שמציגה EMDR. ההנחה של EMDR זה שבבסיס החסמים הפסיכולוגיים יש אירועים מוקדמים יותר, אבל לא במובן ה"דינאמי" של "עכשיו נהיה מודעים וזה יסתדר" אלא במובן אחר. ההנחה היא כזאת – הגוף שלנו יודע ללכת להחלמה, אם יש לנו שריטה, הגוף יודע ללכת להחלמה וגם כשאנחנו נתקלים באירועים קשים, בדרך כלל המוח יודע ללכת להחלמה, יודע לעבד את האירועים, אנחנו חולמים על זה בלילה, אנחנו מדברים על זה עם אנשים וממשיכים הלאה, זה בדרך כלל. אבל לפעמים יש אירועים שבזמן ההתרחשות שלהם היו overwhelming בשבילנו, המוח לא הצליח לעבד אותם בזמן אמת והתוצאה היא שהם נשמרו אצלנו בזיכרון בצורה גולמית. כלומר, אני חוזרת, אם בדרך כלל מה שקורה זה שהמוח מצליח לעבד את האירועים ולהתמודד עם אירועים קשים באמצעות שנת חלום, באמצעות תרגילי חשיבה אחרים שאנחנו עושים, לפעמים האירוע כל כך מציף ברגע ההתרחשות, המוח לא מצליח לעבד את הזיכרון בזמן אמת, ואנחנו זוכרים אותו בצורה גולמית ולא מעובדת, עם המחשבות, רגשות, חושים ותחושות גוף של זמן האירוע. מה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שקורה זה שחומרים שנשמרים לנו בזיכרון בצורה גולמית, נשמרים בנפרד מרשת הזיכרון הכללית של חומרים שכן עברו עיבוד. יש לזה שתי השלכות:

א. לא משנה כמה זמן עבר מאז האירוע, הוא ממשיך להתקיים אצלנו בצורה גולמית, כי מה שקורה אחר כך פשוט מתחבר בדרך כלל לרשת הזיכרון הכללית והאירועים הגולמיים פשוט נשמרים בנפרד. זה למשל המצב עם הלבם קרב, הבן אדם יודע שיצאנו מלבנון, הוא יודע שהוא כבר לא בקרב, עדיין יש לו הלבם קרב וזה עדיין ממשיך "להתנגן"; אנשים יודעים שעכשיו המצב הכלכלי שלהם זה לא כמו שהיה פעם, ועדיין יש להם חרדות; הם יודעים שהם שרדו את התאונה ועדיין יש להם חרדות; כלומר, זה דברים שממשיכים להתקיים במקביל לידיעה וזה שאנחנו יודעים דברים פשוט לא משנה את החומרים ששמורים לנו בזיכרון בצורה גולמית.

ב. ברגע שיש בהווה טריגר שמתקשר לזיכרון, באחד הערוצים שאמרתי – סנסורי, חושי, רגשי, קוגניטיבי – זה יכול לחזור ולהתנגן. למשל שיר יכול להזכיר "אקס"; רעש יכול לגרום לסוג של פחד; מקום יכול לגרום לרגשות לא נעימים. ברגע שיש משהו שמזכיר את החומר ששמור לנו בצורה גולמית, זה פשוט יכול להתנגן עם עוצמה מאוד דומה לאופן שבו זה היה בזמן המקורי, כי ככה זה נשמר לנו במוח.

להיות מודע שזה המצב לא משנה את זה. מה שאנחנו משנים בטיפול, אנחנו בעצם ב-EMDR נותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד של אותם אירועים. פשוט חוזרים לאותם אירועים אחרי שזיהינו מהם האירועים שנשמרו לנו בצורה גולמית, שזה בדרך כלל אירועים משני סוגים. כלומר, כדי שהאירוע יהיה overwhelming בשבילנו, האירוע צריך להיות יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד. יש שני סוגי אירועים שבהם זה קורה:



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

א. אירועים חריפים – זה יכול לקרות בכל גיל, כמו תאונה, פגיעה פיזית, פגיעה מינית, מחלה, פגיעה וכדומה.

ב. אירועים שהיו בגיל צעיר – ככה גם אירועים בינוניים בעוצמתם פשוט נשמרו אצלנו בצורה גולמית כי היינו קטנים, או חולים או חלשים בזמן האירוע וכך זה הציף ולא יכול היה לעבור עיבוד בזמן אמת.

מה שעושים ב-EMDR מזהים את המקומות האלה, יש טכניקות פשוטות לעשות את זה, זה בדרך כלל לוקח בין פגישה לשלוש פגישות ואז באופן שיטתי חוזרים לאותם אירועים באמצעות ארבע הערוצים:

א. ערוץ סנסורי

ב. ערוץ קוגניטיבי

ג. ערוץ רגשי

ד. ערוץ סומטי

פשוט נותנים למוח הזמנות חוזרות לעשות את מה שהוא יודע לעשות, שזה להשלים עיבוד של חומר גולמי.

אני אחד את ההבדל בין שלושת גלי הטיפוליים באמצעות משל הנהר: אישה עומדת ליד נהר ומצילה נשים. מצילה, מצילה, מצילה ויום אחד היא קמה והולכת. אומרים לה "לאן את הולכת? מי יציל את כל הנשים הטובעות?" והיא אומרת "אני הולכת לראות מי זורק אותן מהגשר".

יש שיטות טיפול בלאט לאט מיידעות אותנו שזה לא מקרי שיש נשים בנהר, פשוט יש משהו שזורק אותן לשם. יש שיטות טיפול שעוזרות לנו לזהות יותר מהר שיש נשים במים ועוזרות לנו עם תרגילי

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



שחייה, איך לחלץ אותן יותר מהר. ב-EMDR פשוט מזהים את "הבריון על הגשר" ומעלימים אותו. כלומר, ב-EMDR אנחנו לא נותנים כלים להתמודד עם האירוע, אנחנו פשוט משלימים את העיבוד של האירוע. כי הרי איך העבר משפיע עלינו? העבר משפיע עלינו באמצעות האופן שבו הוא שמור ברשת הזיכרון שלנו וזה מה שאנחנו משנים ב-EMDR. לכן למשל יש רק שלוש שיטות טיפול שנמצאו מוכחות מחקרית לטיפול בטראומה – EMDR, PE-i-CBT, EMDR. היא היחידה מבניהן שלא צריכה שיעורי בית בין פגישות, כי לא צריך לתרגל כי זה לא כלי או כלים, אלא השלמת עיבוד. היא נמצאה המהירה ביותר מבין השלוש במספר מחקרים.

דוגמאות

קשיים באינטימיות – כשאנחנו מדברים על קשיים באינטימיות, אפשר לראות קשיים בשלוש נקודות כניסה: א. ליזום אינטראקציה; ב. למנף אינטראקציה; ג. לשמר קשר. יש אנשים שיש להם בעיה להכיר חברים, או להכיר בני זוג; יש כאלה שיש להם בעיה ברגע שהם מכירים למנף את זה לקשר; ויש כאלה שיש להם קושי לשמור קשר. אחרי שזה ממריא זה לא נשאר באוויר אלא נוחת. פה באמת צריך לראות את הדפוס הזה, על מה זה יושב.

לפעמים זה יושב על תחושה של חוסר יכולת לתת אמון, למשל בגלל פרידות קודמות; בגידות קודמות; בגידות באמון קודמות, לא בהכרח מטעם בני זוג, זה יכול להיות בכלל מטעם אנשים קרובים; לפעמים זה יושב על סוגיות של ערך, תחושה של "אני לא טוב/ה מספיק", יש סוג של חרדה בנוכחות אנשים חדשים; לפעמים יש אפילו סימפטום כזה שנקרא תחושת "אני מזויף", כלומר פחד שאנשים חדשים יזהו מי אני באמת; לפעמים זה באמת יושב על אירועים מוקדמים יותר עם בני זוג, אבל לפעמים זה יכול לשבת על אירועים מוקדמים יותר במשפחה. אני אתן דוגמא – באה אלי מישהי

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

עם בעיות וקשיים בזוגיות. עבדנו על הקשר הראשון מכיתה ג' והיא אמרה לי "תראי מה זה, כבר בגיל תשע הוא ראה שאני מהבנות האלה שלא שוות, שאפשר לבוא ולהיפרד מהן בזה ששולחים חבר ולא נפרדים באופן אישי. כבר בגיל תשע הוא ראה את זה". עצרנו את העבודה על הזיכרון הזה ואמרתי לה שאנחנו צריכות ללכת אחורה לזיכרון מוקדם יותר. היא אמרה לי "איזה זיכרון מוקדם יותר, אין לי קשר יותר מוקדם מגיל תשע, הגזמת". אמרתי לה "תראי, היית יכולה להגיד לי תראי איזה אינפנטיל הוא היה בגיל תשע", היית אפילו יכולה לומר לי "איזה מניאק הוא היה בגיל תשע", אבל בעצם מה שאת ראית בזיכרון זה הוכחה איך הוא ראה שאת לא שווה. מה זה אומר? זה אומר שהתחושה הזאת של "אני לא שווה" התחילה עוד קודם לכן. לכן עבדנו על כמה זיכרונות שקשורים לתחושה הזאת של "אני לא שווה". הכוונה בזיכרונות שקשורים ל"אני לא שווה", זה שאם ב-CBT חושבים שהאמונות השליליות זה הבעיה, ב-EMDR המחשבות השליליות זה לא הבעיה, אלא הסימפטום. סימפטום של מה? סימפטום של אירועים מוקדמים יותר שלא השלימו עיבוד. אז אם למישהי יש תחושה של "אני לא שווה", פשוט נלך אחורה לראות מה האירועים שיצרו את האמונות השליליות האלה. האירועים שמשמשים כ"הוכחה" לתחושה הזאת, או אירועים שהיו נקודות מפנה בנוגע לתחושה הזאת.

לפעמים יש תחושות של "לא ניתן לאהוב אותי" שנוצרו בעקבות אירועים קודמים. היה לי פעם מטופל שבעקבות חרם קשה שהוא עבר ביסודי, נוצרה לו התפיסה הזו של "לא ניתן לאהוב אותי" והוא מצא את עצמו בכל מיני קשרים מזדמנים. לפעמים כשיש איזה סוג של "חור בלב" מבחינת תחושת ערך אנשים מנסים לסגור אותו בהתנהגויות פיצוי רומנטיות או מיניות, כלומר מנסים להחליף הרבה פרטנרים או הרבה מין. הבעיה היא לא עם הכמות אלא עם הדינמיקה, שזה לא נעשה מתוך חדווה אלא נעשה מתוך "משהו חסר לי ואני מנסה למלא אותו" וזה בעצם לא מתמלא כי החור נוצר מזמן,



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

מנסים למלא אותו במקום הלא נכון, מנסים בעצם למלא דלי שיש בו חור. אם רוצים למלא את הדלי הזה צריך קודם כל לסגור את החור במקום שבו הוא נוצר.

התקפי זעם / להיעלב בקלות – עוד דברים שיכולים להקשות גם ביחסים רומנטיים וגם ביחסים חברתיים, זה הנושא של התקפי זעם. היו לי כמה מטופלים שהגיעו בלחץ בני הזוג בגלל התקפי זעם. מניסיוני הרבה פעמים התקפי זעם יושבים על אירועים מוקדמים יותר של חוסר אונים. הרי במקור לכעס יש חשיבות מבחינת רגש, זה בא לאותת לנו שיש פנו פגיעה ולתת לנו את האנרגיה להגן על עצמנו. התקפי זעם זה בדרך כלל כשטריגרים בהווה גורמים למצבים מהעבר של חוסר אונים "להתנגן" ואז האדם מגיב באופן לא פרופורציונאלי. עובדים על האירועים המוקדמים יותר והתקפי הזעם פוחתים. אותו דבר עם הנושא של להיעלב בקלות, הרבה פעמים מדובר באנשים שיש להם טריגרים, כלומר שכל מיני דברים בהווה "מנגנים" תכנים מהעבר שקשורים לפגיעה בערך, או תכנים מהעבר שקשורים ל"עד כמה אני חשוב/נחשב".

טיפול EMDR זוגי – אני בכלל לא יושבת עם זוג ביחד, אני יושבת עם כל אחד מבני הזוג בנפרד, עשה לכל אחד מהם EMDR בנפרד על האירועים הספציפיים שלו והתוצאה של זה היא שהם מפסיקים ללחוץ אחד לשני על הנקודות הכואבות ומשם הם יכולים להסתדר. הרבה פעמים הבעיה כמו שאני מבינה אותה, זה לא דרכי התקשורת, כמו איפה לבני הזוג כואב והם לוחצים בלי כוונה, או לפעמים אפילו עם כוונה, לצד השני על המקומות האלה ואז התגובות כבר נעשות לא מותאמות להווה, אלא "מנגנות" דברים מהעבר. פשוט יושבים עם כל אחד מבני הזוג, עושים EMDR פרטני ומשם באופן זוגי זה בדרך כלל מסתדר.

חרדה חברתית / "פחד קהל" – הנושא של חרדה חברתית, במובן של תחושת בושה, או פחיתות ערך, או השתתקות בנוכחות אנשים אחרים, גם יכול לפגוע גם מבחינה זוגית וגם מבחינה של

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

מערכות יחסים חברתיות. אני מתכוונת בעצם לסוג של חרדה חברתית, מהסוג של "פחד קהל", לא פחד קהל מהסוג של פחד לתת מצגת בפני קהל ואולי אני אכשל, אלא פחד קהל במובן שברגע שיש קבוצה ולא אדם בודד אז אני מוצא את עצמי משתתק ונמצא בשוליים. זה בעצם לא סוג של חרדת ביצוע בפני קהל ולהצטיין, אלא לפעמים זה חוסר אמון בזרים, לפעמים זה תחושת פחיתות ערך ופשוט מה שעושים במצבים האלה, גם של חרדה חברתית וגם של פחד קהל מהסוג הזה, זה פשוט לזהות את האירועים שיצרו את הבעיה ולהשלים את העיבוד שלהם.

מה שמשותף לכל הדוגמאות, זה שברגע שאנחנו רואים דפוס שמגביל אותנו אנחנו בעצם מחפשים את האירועים שיצרו אותו. איזה אירועים יצרו אותו? אירועים שלא השלימו עיבוד. אז או אירועים חריפים, שאותם בדרך כלל אנחנו זוכרים, או אירועים מגיל יחסית מוקדם, לזה יש צורך בטכניקות מסוימות כדי לזהות. ברגע שמזהים, עוברים באופן שיטתי. יצא לי לא פעם לעבוד עם אנשים עם קשיים בזוגיות כשהיו ברקע פגיעות מיניות; או שהיו ברקע בגידות; שהיו ברקע גירושים מאוד קשים של ההורים; שהיו ברקע בגידות באמון, אפילו לא מבני זוג, זה יכול להיות גם מחברות שעשו חרם או קראו את היומן; וכמובן מערכות יחסים קודמות לא מוצלחות. לפעמים יש סוג של כדור שלג מתגלגל – בגלל פגיעה מינית או חרם יש פגיעה בערך העצמי ואז יש מערכות יחסים פחות מיטיבות ואז יש נטייה לשחזר דפוסים. פשוט מה שעושים ב-EMDR, מזהים את הדפוסים, מזהים את האירועים שתרמו להיווצרות שלהם ומשלימים את העיבוד שלהם.

אני אתן עוד דוגמא אחת בהקשר הזה של תפקוד מיני, אפשר לסייע ב-EMDR גם בנושא של תפקוד מיני. כאן אנו רואים בדרך כלל אחד משני מצבים:

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

- א. בעיה שנוצרה בגלל אירועים קודמים שקשורים לתפקוד המיני, למשל היה מקרה אחד של אי הצלחה שבעקבותיו היו חרדות לפני הפעם הבאה והחרדה הנציחה את עצמה. באופן דומה לקשיים באינטימיות, שזה יכול להיות בעקבות קשרים קודמים.
- ב. במקרה אחר יכול להיות שיש חרדות באופן כללי והתפקוד המיני הוא פשוט אחד המקומות שבהם החרדה הזאת באה לידי ביטוי ואז צריך לטפל בחרדה מהשורש ואז היא גם נעלמת מהתפקוד המיני. באופן דומה עם אינטימיות, יש אנשים שיש להם למשל קושי לתת אמון באופן כללי, לא רק בבני/ות זוג, או בעיית ערך כללית, לא רק במסגרת זוגיות ואז באמת צריך לטפל באירועים האלה מהשורש, מהשלבים המוקדמים יותר ומשם להמשיך. כי בעצם ברגע שזה התחיל עוד קודם לכן, המקרים בהם זה מופיע עכשיו זה סימפטומים שבאים לידי ביטוי ולא אירועים מחוללים.

מיתוסים

אני רוצה לדבר על כמה מיתוסים שקשורים לטיפול והם רלוונטיים במיוחד בתחום של מערכות יחסים, כי הרבה פעמים האירועים שיוצרים דפוסים פוגעים במערכות יחסים, הם לא בהכרח אירועים חריפים שקל לזכור, אלא אירועים יותר עדינים שצריך ללקט, שפגעו בנו בעיקר כי היינו קטנים או חלשים אז, ולכן נצרבו בנו.

1. מה שלא הורג אותך מחשל אותך – זה כמובן מיתוס, זה תלוי איך אתה מתמודד. אם התמודדת ויצאת עם כלים חדשים, אז זה נכון, אבל אם נשארת עומד בקושי, מתנוודד על הרגליים אז מה שלא הורג אותך בעצם מחליש אותך ואנחנו מגיעים חלשים יותר לסיטואציה הבאה. אז אנחנו נתקלים בדינמיקה כזאת של "הקש ששובר את גב הגמל". אז גם אם משהו

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

לא הורג אותנו ואנחנו עדיין מאוד סובלים, לדעת שמה שלא הורג אותנו לא מחשל אותנו בהכרח.

2. הזמן יעשה את שלו – לפעמים אני רואה אנשים שסובלים המון המון שנים, או לפחות חודשים ארוכים אבל הרבה פעמים גם שנים ארוכות, בגלל תפיסה שגויה שהזמן יעשה את שלו. הם עושים פרידה טראומתית או גירושים טראומתיים ומחכים שהזמן יעשה את שלו. אפשר לראות אנשים פגועים, כואבים ולמעשה עדיין מאוד מאוד סובלים גם חודשים ושנים אחרי הזמן לא עושה את שלו. לפעמים אם יש תהליך הזמן הוא הכרחי, אבל ברגע שהאירוע לא עבר עיבוד בזמן אמת ושמור לנו בזיכרון בצורה גולמית, לא משנה כמה זמן עובר, הוא עדיין שמור לנו בזיכרון בצורה גולמית. כמו שיש אנשים שעדיין עם הלם קרב ממלחמת יום כיפור; או שיש אנשים עדיין עם צלקות מדממות מהגירושים שלפני עשר או עשרים שנים. זה פשוט ממשיך להתקיים בנו במקביל בצורה גולמית ועד שאנחנו לא נותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד זה ממשיך להתקיים שם בצורה חיה. הרבה פעמים אנשים מרגישים על אירועים כאלה תחושה של "כאילו זה קרה אתמול".

3. העיקר הקשר עם המטפל – עוד מיתוס בהקשר הזה שגם כן מאוד מועד לפורענות בהקשר של מערכות יחסים, זה "העיקר הקשר עם המטפל". זה מיתוס שקיים גם בקרב מטפלים, כאילו פחות משנה שיטת הטיפול, העיקר שיהיה קשר טוב עם המטפל. זה מיתוס, המקור שלו זה שבעבר לפני הרבה שנים השוו בין מספר קטן של שיטות טיפול "דינאמיות" ולא מצאו ביניהן הבדלים מלבד הקשר עם המטפל. כמובן שזה לא משליך על שיטות טיפול שלא נבדקו באותו מחקר וכיום יש מחקרים שכן מראים שעם שיטות טיפול שונות יש תוצאות שונות לחלוטין, עם הבדלים של שנים ועשרות שנים בין שיטות טיפול שונות. הרבה פעמים אני רואה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



E.M.D.R

קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

אנשים שנמצאים בטיפול שבו המטפל מאוד נחמד וסימפתי ורגיש, אבל הם עדיין סובלים. זה לא נכון שהעיקר הקשר עם המטפל, העיקר שיהיו קשרים טובים עם אנשים סביבנו ושהיו לנו חיים טובים. הקשר עם המטפל הוא אמצעי, לא מטרה. אם אין התקדמות צריך לעבור למקום שיאפשר לנו את ההתקדמות.

4. "זה נורמלי" – עוד מיתוס שמאוד פוגע בעיקר בתחום הרומנטי והחברתי, זה התפיסה ש"זה נורמאלי". "זה נורמאלי להיות שבור אחרי בגידה"; "זה נורמאלי להיות שבור אחרי גירושים"; "זה נורמאלי להתחרפן אחרי שגילינו ככה וככה"; "זה נורמאלי לכעוס ככה או להתעצבן ככה אם זה מה שעשו לנו". יש פה בעצם שתי סוגיות: אחת, שכשאנחנו רוצים לבחון רגש מה שמשנה זה לא רק הכיוון שלו אלא גם העצימות שלו והמינון שלו ועד כמה זה משפיע על התפקוד שלנו. כלומר, יש להיות מבואס ויש להיות מבואס. לשים לב כמה אנחנו סובלים ולא רק אם הכיוון סביר, אלא גם אם העצימות, המינון וההשלכות עלינו סבירות. דבר נוסף, הרבה פעמים הקריטריון של "האם זה נורמאלי" פחות רלוונטי, כלומר לדעתי הרבה יותר רלוונטי זה האם זה עוצר אותנו או מקדם אותנו והאם זה הפיך. כלומר, גם אם זה נורמאלי להיות שבור שנים אחרי, אז מה? זה לא אומר שזה לא פוגע בנו ושאי אפשר לטפל בזה. אז להפסיק לשאול האם זה נורמאלי ולעבר לשאול האם זה פוגע בי, ואם זה פוגע בנו וזה הפיך אז אני ממליצה לעבוד.



קצת רקע על EMDR

אני רוצה להגיד עוד כמה מילים על EMDR ולחבר אותה לטיפול בחסמים בנושאים של יחסים זוגיים וחברתיים. השיטה פותחה ב-1987 במקור לטיפול במצבי טראומה שטיפולים פסיכולוגיים של שנים ועשרות שנים לא עזרו בהם דיים. היא מוכרת כשיטה מוכחת מחקרית, למרבה הצער יש שיטות טיפול פסיכולוגיות שאינן מוכחות מחקרית ועדיין מאוד נפוצות. היא מוכחת ככזו על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי וארגון הפסיכולוגים האמריקאי וגופי טיפול בין-לאומיים נוספים. המחקרים מראים איך פעם אחר פעם באירועים טראומתיים היא הוכחה כעוזרת תוך מספר שעות, שיכולות להיות רציפות. זה משנה כי ב-DSM מגדירים טראומה בצורה מאוד מאוד צרה. כלומר, בשביל שתהיה טראומה צריך להיות קודם כל אירוע מסכן חיים שלנו או של מישהו בסביבתנו ורק אז אם מתקיים התנאי הזה, ובנוסף יש לנו מחשבות חודרניות ויש לנו הימנעויות ויש לנו חוסר שקט, אז זה טראומה. אבל מחקרים מראים שאירועים שאינם מסכני חיים יכולים להיות בעלי סימפטומים דומים ולפעמים אפילו חריפים יותר ולכן ההגדרה של טראומה ב-EMDR זה לא אירוע מסכן חיים, אלא אירוע שברגע ההתרחשות שלו היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד ולכן הוא נשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית ולכן הוא עדיין יכול להמשיך ו"להתנגן" ולהמשיך לרדוף אותנו בהווה, למרות שהוא קרה בעבר.

אנחנו פועלים גם מול השוק הבין-לאומי, הסלוגן שלנו באנגלית הוא: Proven, Reliable, Measurable, Fast

- מוכחת – כי היא כאמור מוכחת מחקרית.
- אמינה – כדי ללמוד אותה ולטפל בה צריך להיות איש מקצוע – עובד סוציאלי, פסיכיאטר או פסיכולוג – כלומר, זה לא עניין של קורס או שכל אחד יכול ללמוד אותה. היא מגיעה הרי



מתחום הטראומה במקור, אז צריכים להיות איש מקצוע עם תעודות לפני שאפשר ללמוד אותה מלכתחילה.

- מדידה – אפשר לראות שהיא אכן מסייעת. לדעתי זה מאוד חסר ברוב שיטות הטיפול.
- מהירה – למיטב ידיעתי היא השיטה המהירה כיום שישנה שהיא עונה על ההגדרה של טיפול פסיכולוגי בפרט טיפל פסיכולוגי שהוא מוכח מחקרית. במספר מחקרים היא נמצאה מהירה יותר מטיפול קוגניטיבי-התנהגותי וכמשפיעה באופן מהיר יותר מ-PE.

אז איך לא שמעתי על זה קודם?

זו שאלה שאני שומעת הרבה וזה באמת מאוד מצער אותי כל פעם לשמוע, כי אנשים שסבלו ממערכות יחסים קשות בבית ואחרי זה משחזרים את זה למערכות יחסים לא פשוטות באופן זוגי וחברי והולכים לטיפולים של שנים ארוכות ורואים סיוע מאוד איטי וחלקי ומאשימים את עצמם או חושבים שהם "Beyond therapy" והם לא מבינים איך הם לא שמעו על שיטת טיפול שיכולה לעזור הרבה יותר מהר. התשובה היא שלוקח הרבה זמן מהרגע שיש שיטת טיפול חדשה עד שהיא מגיעה לקהל הרחב. למשל שיטת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, שנחשבת יחסית חדישה בישראל, למעשה קיימת יותר מארבעים שנה. גם בשיטות טיפול אלטרנטיביות, למשל NLP שנחשבת יחסית חדשה בישראל, גם קיימת יותר מארבעים שנה. EMDR קיימת מ-1987 ואנחנו מנסים בפעילות שלנו לצמצם את פרק הזמן עד ששמעה יגיע לקהל הרחב. בנוסף, בישראל למרבה הצער עדיין נמצאים בעיכוב אחרי מדינות אחרות ומשתמשים בה בעיקר לטיפול בטראומה ופחות לסיבות טיפול אחרות, כמו שכן משתמשים במדינות אחרות כמו ארצות הברית, גרמניה, איטליה, הולנד. בישראל יש יותר סיכוי לשמוע על EMDR אם חס וחלילה אתה נפגע חרדה מקסאמים ופחות סיכוי אם יש לך בעיות



במערכות יחסים ואתה גר במרכז. בשביל זה קליניקות מומחים בשיטת EMDR מנסה להנגיש את EMDR לתחום הטיפול הפרטי ואנחנו בפריסה ארצית.

איך לבחור נכון מטפל EMDR

אני מספרת דברים מצוינים על EMDR ואז לפעמים אנשים הולכים לכל מיני מקומות ויוצאים עם תוצאות לא כל כך דומות למה שאני מספרת ולמה שהמחקרים מראים, אז אני רוצה לספר איך למנוע את זה ולהגיע למקומות שמאפשרים תוצאות כמו שהמחקרים מראים וכמו שהניסיון הקליני שלי מראה.

1. קודם כל רצוי ב-EMDR שלב 2 לפחות, אפשר לטפל ב-EMDR גם אחרי שלב 1, אבל שלב 1 מלמד לטפל בסיבות פניה די מצומצמות ובעיקר בפוסט-טראומה ובמיוחד באירועים שקשורים לדברים יותר עדינים כמו מערכות יחסים כדאי מטפל שלמד שלב 2 לפחות. האידיאל היה למצוא מטפל מוסמך, למרבה הצער יש עדיין מחסור גדול במטפלים מוסמכים בישראל, אבל כאמור אפשר לטפל ב-EMDR גם אחרי שלב 1 של הכשרה, אז למצוא מטפל עם שלב 2 לפחות.
2. מאוד חשוב למצוא מטפל שידע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי. מי שמטפל ב-EMDR רק ככלי או כטכניקה לא מנצל אפילו עשרה אחוזים ממה שאפשר להשיג ב-EMDR. חשוב לוודא שהמטפל שהולכים אליו יודע לעשות EMDR כפסיכותרפיה – לבנות תכנית טיפול, להמשיג את הבעיה, להשתמש ב-EMDR מההתחלה ועד הסוף ולא רק כמשהו שהוא עושה לפעמים ולא סגור מתי ואיך.



3. מאוד חשוב ללכת למטפל שעושה הדרכות שהן ספציפיות על EMDR באופן רציף. אני ממליצה לוודא לפחות עשר בשנה, שזה בערך ממוצע של אחד בחודש. הרבה מטפלים לא לוקחים הדרכות ספציפיות על EMDR, מי שלא עושה לפחות עשר בשנה זה או שהוא בקושי עושה EMDR, או שהוא מטפל בלי הדרכה, שתי האופציות נראות לי פחות מומלצות אם אתם שואלים אותי.
4. לוודא שהמטפל משתמש ב-EMDR באופן תדיר. אני עד לאחרונה עשיתי בין תשעים למאה שעות EMDR בחודש, זה מאוד נדיר ונדירים המטפלים שמגיעים לכמויות כאלה, אבל לפחות מספר דו-ספרתי של שעות בחודש, לפחות עשר שעות בחודש, מי שלא מגיע גם לזה זה ההבדל בין מישהו ש"שוחה" בשיטת הטיפול ועושה אותה לעתים קרובות, לבין מישהו שעושה אותה "פעם ב" ולכן פחות מנוסה.
- אלה הקריטריונים שאני ממליצה כדי לוודא שאתם בוחרים מטפל EMDR טוב, אלה גם הקריטריונים שלפיהם אני בוחרת את המטפלים שעובדים עבורי בקליניקות מומחים בשיטת EMDR. אם אתם רוצים לקחת מטפל EMDR אלה הקריטריונים שהייתי ממליצה לכם לבדוק באופן עצמאי.

מידע נוסף בשפה העברית יש באתר שלנו:

www.emdrexperst.co.il

יש לנו הרבה סרטוני וידאו ומצגות וקישורים לזמינים קודמים בנושאים שונים.

למידע נוסף בשפה האנגלית אני מפנה אתכם לאתר של EMDR HAP:

www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php



זו הזרוע ההומניטרית של EMDR. ב-EMDR השתמשו אחרי הפיצוץ באוקלהומה סיטי; אחרי 9/11; אחרי הרצח בקולומביין; בכל מיני אסונות טבע במזרח הרחוק וזה הגוף ההתנדבותי שמארגן מאמצי טיפול באסונות המוניים כאלה. יש שם דף מיוחד שמרכז עשרות מחקרים על EMDR, יש הרבה יותר אבל הוא מרכז כמה עשרות, גם הנחיות טיפול של גופים בין-לאומיים, גם מטה מחקרים, גם מחקרים מבוקרים, אז למי שמתעניין בתחום המחקרי זה קישור שיכול מאוד לעניין אותו.

אם יש לכם שאלות נוספות אתם מוזמנים להתקשר אלינו ל- 1-700-70-90-76

או לפנות אלינו דרך האתר www.emdrexpersts.co.il