



EMDR והורות

מה שכדאי לדעת על איך העבר משפיע על ההורות שלנו וההורות שלנו משפיעה על הילדים שלנו

שלום, שמי טל קרויטורו, אני מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR. בוובינר היום נדבר על EMDR והורות, מה שכדאי לדעת על איך העבר משפיע על ההורות שלנו ואיך ההורות שלנו משפיעה על הילדים שלנו. לפני שאני אתחיל אני אתן קצת רקע, כדי לנטוע את הדברים שלי בהקשר, על איך הגעתי ל-EMDR ומשם נמשיך.

לפני מספר שנים, הייתי מטפלת פרטית, טיפלתי בשיטות אחרות ואז הגיעה אלי מטופלת צעירה דתיה במצב קטסטרופאלי. היא יצאה לפגישת שידוך פוטנציאלי והבחור תקף אותה מינית. היא לא רצתה לספר לאף אחד, כי זה יפגע בסיכויי השידוך שלה והיא סירבה לקחת תרופות מאותה סיבה, זה יפגע בסיכויי השידוך שלה. חשבתי מה לעשות, כי בדרך כלל כשאנשים הגיעו אלי במצב כל כך סוער אז הייתי מפנה במקביל לפסיכיאטר לטיפול תרופתי כדי להקל, כדי שיהיה מרחב עבודה, אבל היא סירבה. פניתי להדרכה שלי ואמרו לי "טוב, אם זה מה שהיא רוצה, מה שאפשר לעשות עבורה זה להיות איתה בכאבה". זה לא היה מקובל עלי, כי אם חלילה המצב היה הפוך, ממש לא הייתי רוצה מטפל שיסתפק בלהיות איתי בכאבי, כמו שאם הברך שלי הייתה כואבת לא הייתי רוצה אורתופד שיסתפק בלהיות איתי בכאבי. הלכתי לחפש עוד תשובות במדף הספרים ונעצתי על ספר שנקרא "ללא פרויד, ללא פרוזאק" שכתב פסיכיאטר ונוירולוג צרפתי בשם דיוויד סרוואן-שרייבר. הספר הוא מצוין, מאוד מומלץ, רוב הספר עוסק בשיטות שהאדם יכול לעשות בעצמו כדי שפר את מצבו מבחינת דיכאון, חרדה, לחץ וכדומה. אבל שני פרקים בספר היו על שיטה בשם EMDR, שלא שמעתי עליה לפני הספר הזה בחיים, לא באוניברסיטה, לא בתואר השני, לא בהתמחות הקלינית, לא במחלקה הפסיכיאטרית, לא במרפאה לבריאות הנפש ולא באף השתלמות, והייתי בין המטפלות

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

היותר משתלמות שהכרתי. מה שגרם לי באמת לעצור הכל ולראות מה קורה, זה כשהוא ציטט מחקר שדיבר על שמונים אחוז החלמה מפוסט-טראומה בשיטת EMDR תוך שלושה מפגשים של שעה וחצי.

אני לא יודעת מה הרקע שלכם עם פוסט-טראומה, אבל אני בזמנו בהכשרה הייתי בעבודה גם עם הלומי קרב בין היתר, ולא מדובר בשיטות הרגילות בשלושה מפגשים של שעה וחצי, גם לא שלוש שנים ולצד ברוב המקרים גם לא שלוש שנה. זה נתפס עדיין בהרבה מקומות כמצב שבו הכי רחוק שאפשר להגיע זה סוג של הקלה סימפטומטית עם תרופות. פתאום הוא מדבר על מחקר של שמונים אחוז החלמה תוך שלושה מפגשים של שעה וחצי. הרגשתי שאני חייבת לדעת יותר, הלכתי לאינטרנט, כי למרות שזה נשמע לי כמו מדע בדיוני, זו בכל זאת ספרות מקצועית וכתב את זה פסיכיאטר, אז אמרתי שאני לא אשלול על הסף, אני אחפש מידע נוסף. עשיתי חיפוש במאגרי מידע וראיתי עוד הרבה מחקרים, שזה בעצם מה שהם מראים פעם אחר פעם, עוד ועוד מחקרים שמראים בין שבעים ושבע לתשעים אחוז החלמה תוך חמש עד שתיים-עשרה שעות. זה מאוד מאוד הפליא אותי ולא הבנתי איך זה יכול להיות. בדיוק אז הייתה הרצאה של פסיכולוג ישראלי שעשה משלחת הומניטרית עם נשים בקונגו. אני לא יודעת אם אתם יודעים מה המצב של הנשים בקונגו, מעבר לקטסטרופה, אבל המצב שם מאוד מאוד קשה, יש שם פשעי עם, השבטים אונסים זה את הנשים של זה ואז מתעללים בהן ואז הכפר שלהן זורק אותן מהבית שלהן כי הן מחוללות. הוא היה שם שבועיים או שלושה, אני לא זוכרת בדיוק אבל זה סדר הגודל והוא חזר עם קבצי וידאו ואקסל של "לפני ואחרי" הטיפול ב-EMDR. אמרתי לעצמי – אלוהים אדירים, אם ככה זה עוזר לנשים בכזה מצב, אלה שבאים אלי במצב הרבה יותר טוב, זה בטוח יעזור להם. החלטתי ללכת ללמוד ובאמת צללתי מאוד עמוק לתוך זה, הצטרפתי לרשימות דיון בין-לאומיות של מטפלי EMDR, קניתי עשרות ספרים מאמאזון, עשיתי את ההכשרה לא רק למטפלת מוסמכת אלא גם למדריכה מוסמכת ב-EMDR ולאט

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



לאט התחלתי להתנסות בדברים, הכל תחת ההנחה שאם זה עוזר במצבים כל כך קשים למה שזה לא יעזור במצבים קלים יותר. כמובן שהקדימו אותי בארצות הברית, אני התחלתי לטפל ב-EMDR במצבים יותר ויותר קלים בהשוואה לפוסט-טראומה, ופשוט מה שעובד מאוד מהר במצבים מאוד קשים, עובד יותר מהר למצבים פחות קשים. זה גם מה שקושר אותנו למה שאדבר עליו בהמשך הוויכוח.

שלושה גלי טיפול

אני רוצה רגע לדבר על EMDR במסגרת גלי טיפול אחרים. הגל הראשון של טיפול, שפיתח פרויד וממשיכיו, מה שנקרא גם השיטה הפסיכואנליטית ואחרי זה השיטה "הדינאמית", יש לה הנחות מוצא שונות לחלוטין מהגל השני שבא אחריה, של טיפול קוגניטיבי ולזה יש הנחות מוצא שונות לחלוטין בהשוואה ל-EMDR, ואני רוצה פשוט לחדד את ההבדלים כי מתוך זה יגיעו המסקנות של מה כדאי שניקח בחשבון כהורים.

1. בגל הראשון, ההנחה לגבי מדוע אנחנו סובלים הייתה בגלל אירועים שעברנו בילדות המוקדמת שנשארו בתת מודע, או כל מיני חסכים או הדחקות או מנגנוני הגנה ומה שמשנים בטיפול זה שלאט לאט עוזרים להגביר את המודעות. עוד הנחה היא שהקשר עם המטפל הוא סוג של קשר מיטיב ומרפא וזה עוד משהו שיכול לסייע. למרבה הצער השיטה הזאת לא נמצאה כל כך עוזרת, גם מי שיקרא את כתביו של פרויד יוכל לראות שהוא היה סופר מאד מוצלח אבל תיאורי המקרים שלו בדרך כלל הם של אנשים שסבלו לפני שהם פגשו את פרויד, תוך כדי ואחרי. מה שאני יכולה לומר מהכרות עם אינספור אנשים זה שמודעות בפני עצמה פשוט לא מספיקה. יש הרבה מאוד אנשים, מאוד מאוד מודעים, שעדיין ממשיכים



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

לסבול. הם מאוד מודעים לגבי מאיפה זה הגיע, אבל זה פשוט לא גורם לזה ללכת. בנוגע לקשר עם המטפל, דעתי האישית היא שכדאי שהמודל שלנו לא יהיה קשר לא הדדי, לא סימטרי, של שעה ובתשלום, אלא כדאי שנשאף לקשרים הדדיים, סימטריים, בחינם ולמשך זמן רב.

2. אז התפתחה השיטה הקוגניטיבית, במקביל גם התפתח כל הנושא של האימון האישי, מתוך התפיסה שמודעות בפני עצמה לא מספיקה ומה שמשותף גם לגישה הקוגניטיבית וגם לאימון האישי, היא ההנחה שהבעיה שלנו היא המחשבות. יש מונחים שונים – מחשבות מגבילות, פרדיגמות, אמונות חוסמות – המחשבות משפיעות על איזה רגש יהיה לנו, הרגש משפיע על מה שנעשה, מה שנעשה משפיע על התוצאות ולכן מי שרוצה שינוי צריך לשנות את המחשבות. איך לשנות את המחשבות? עם כל מיני כלים לשינוי מחשבות ומשם, will power, why power, determination, integrity. אבל יש בעיה מאוד מאוד גדולה בשינוי שהוא קוגניטיבי בלבד, כי ההנחה זה שהמחשבה זה הבעיה ולא הסימפטום ובעצם המחשבה היא תוצר של אירועים קודמים. אם אנחנו רק מנסים לשנות אותה, מה שקורה זה שהיא פשוט משתנה חזרה ואז אנשים צריכים כל הזמן לתרגל וזה כל הזמן משתנה חזרה וזה פשוט קצת מזכיר חדר כושר – כל עוד מתרגלים המצב עוד יכול להיות איכשהו בסדר, איך שמפסיקים לתרגל הכל חוזר לברירת המחדל השלילית, כי זה פשוט לא משנה מהשורש. זה גם הגיוני אם תחשבו על זה, המחשבות לא נוצרו בוואקום, הן הגיעו כתוצאה של דבר מסוים, אז אם מנסים לשנות רק את התוצאה בלי לשנות את הסיבה, זה פשוט קורה שוב ושוב. מכאן אנחנו מגיעים למודל אחר לגמרי, של EMDR, שהוא גם ינחה אותנו בהמשך ההנחיות והמסקנות. המודל נקרא Adaptive Information Processing – AIP, תהליך עיבוד אדפטיבי. ההנחה



E.M.D.R

קליניקות מומחים בשיטת השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

היא כזאת – יש לנו יכולת להתמודד עם דברים, לגוף האדם, גם ברמה הפיזית אם יש לנו שריטה, היא בדרך כלל הולכת להחלמה וגם אם עובר עלינו אירוע לא פשוט, אנחנו בדרך כלל יכולים להתמודד איתו. אנחנו חולמים עליו, מדברים עם אנשים, המוח מעבד את זה ואנחנו ממשיכים הלאה. אבל, לפעמים יש אירועים שברגע ההתרחשות שלהם הם היו overwhelming או מציפים, המוח לא הצליח לעבד אותם בזמן אמת. מה שקורה במצב כזה זה שהם נשמרים אצלנו בצורה גולמית ולא בצורה מעובדת. פשוט כי המוח לא הצליח לעבד אותם בזמן אמת, אז הוא שומר אותם כמו שהם, בצורה גולמית. כלומר, עם המחשבות, הרגשות, התחושות והתחושות הגופניות של זמן האירוע. ברגע שהאירוע נשמר אצלנו בצורה גולמית, הוא נשמר אצלנו במקום נפרד במוח מרשת הזיכרון הכללית. יש לזה שתי השלכות:

א. לא משנה מה קורה אחר כך ברשת הזיכרון הכללית, זה לא משפיע על התוכן ששמור אצלנו בצורה גולמית. אני אתן למשל דוגמא קצת קיצונית, של הלם קרב – אף אחד לא החלים מהלם קרב כי יצאנו מלבנון. כלומר, הבן אדם יודע שהוא כבר לא בלבנון ושהוא כבר לא צעיר ושהוא כבר לא בשדה הקרב והוא עדיין עם הלם קרב. אין פה עניין שדיעה תסייע, לא משנה מה קורה אחר כך ברשת הזיכרון הכללית, היא פשוט נשמרת בנפרד מהזיכרונות ששמורים אצלנו בצורה גולמית, הזיכרונות שהציפו אותנו בזמן אמת ולכן זה ממשיך להתקיים. השני זה שברגע שיש טריגר בהווה שמזכיר במשהו את הזיכרון הגולמי המקורי, הוא יכול לחזור ו"להתנגן" בצורה גולמית. ריח יכול להזכיר, קול יכול להזכיר, מקום יכול להזכיר, שיר יכול להזכיר, חוויה דומה יכולה להזכיר וברגע שזה קורה זה מהווה טריגר וחלקים מהזיכרון המקורי ממש "מתנגנים" כמו שהם נשמרו אצלנו במוח, שזה בצורה גולמית ובצורה עוצמתית ולכן יש תגובות הרבה יותר חריפות ממה שהמצב בהווה מצדיק. אם מסתכלים על פסיכיאטריה ומה זה טראומה, בשביל טראומה מה שמבקשים זה שתהיה סכנת

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

חיים ואז בעקבותיה יש את הסימפטומים של חודרנות, כלומר סיוטים או מחשבות אובססיביות על הנושא; הימנעות, כלומר פחד מזה או חוסר שקט. אבל יש פה תנאי בסיסי של סכנת חיים והמחקר מראה שהרבה אירועים שלא מערבים סכנת חיים עדיין יוצרים סימפטומים דומים לסימפטומים של פוסט-טראומה ולפעמים אפילו בצורה חריפה יותר. בגידה למשל, או חרם למשל, שלמרות שזה לא מערב סכנת חיים עדיין יש סימפטומים פוסט-טראומתיים. הדרך שבה מסבירים את זה ב-EMDR זה שמה שקובע אם יהיו לנו סימפטומים או לא, זה האם הזיכרון השלים עיבוד בזמן ההתרחשות, כלומר, היכולת שלנו להתמודד הייתה יותר גדולה מהמחיר שהזיכרון גבה מאיתנו, שאז זה בסדר; או שהזיכרון יה יותר מהיכולת שלנו להתמודד ואז נוצר פער, המוח לא הצליח להשלים את העיבוד וזה נשמר אצלנו בצורה גולמית. לכן טראומה לפי EMDR זה לא משהו שמערב סכנת חיים, אלא משהו שברגע ההתרחשות שלו היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד. ברגע ההתרחשות, זה לא משנה שעכשיו אם היה קורה לנו את אותו דבר היינו "אוכלים את זה בלי מלח". מה שמשנה זה שברגע שזה התרחש, גם אם זה קרה לפני עשרות שנים, בשבילנו זה היה יותר מידי וזה הציף אותנו ולא יכולנו להתמודד עם זה. זה מה שיוצר את החומר הגולמי, לא איך היינו מגיבים לזה עכשיו, אלא איך הגבנו בזמן אמת. מה שעושים ב-EMDR זה בעצם מזהים את אותם מקומות, זה בדרך כלל מקומות משני סוגים, הרי מתי יש אירוע שהוא יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד?

א. אירועים חריפים – כמו תקיפה פיזית, תקיפה מינית, מחלה קשה, תאונת דרכים, זה בכל גיל יכול להיות יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד ולהישמר אצלנו בצורה גולמית ו"להתנגן"

ב. הזיכרון לא כל כך חריף אבל הוא קרה בזמן שהיינו קטנים, או חלשים, או חולים, או מופתעים. זה כבר מקשר אותנו לנושא הילדים שעוד מעט נרחיב עליו.



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

מה שמשנים בטיפול ב-EMDR זה פשוט חוזרים לזיכרון באמצעות ארבעה ערוצים:

- א. ערוץ סנסורי – של החושים, בדרך כלל מראה, אבל לפעמים זה יכול להיות ריח או קול
- ב. ערוץ רגשי
- ג. ערוץ קוגניטיבי
- ד. ערוץ סומטי

נותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד שהוא לא הצליח בזמן אמת, עכשיו בהווה ברגע זה בחדר הטיפול. ברגע שהמוח משלים את העיבוד, התכנים מתחברים לרשת הזיכרון הכללי, הזיכרון כבר לא מפריע כי הוא הפריע בגלל שהוא היה שמור בצורה גולמית, עם עוצמת הרגשות של רגע ההתרחשות, למרות שעבר זמן רב מאז וברגע שזה קורה טריגרים כבר לא מפעילים את זה. כלומר מה שמשנים בטיפול, לא נותנים לבן אדם כלים להתמודד עם הזיכרונות שחוזרים ו"מתנגנים", אצלו, אלא פשוט משלימים את העיבוד שלהם והם כבר לא "מתנגנים".

אני אתן בהקשר הזה של ההבדל בין שיטות טיפול שונות, משל – זה משל על איש אחד שעומד ליד נהר ומציל אנשים. מציל, מציל, מציל יום אחד הוא קם והולך. אומרים לו "לאן אתה הולך? מי יציל את כל האנשים האלה?", הוא אומר "אני הולך לראות מי זורק אותם מהגשר". הנמשל, יש שיטות טיפול שלאט לאט מיידעות אותנו שזה לא מקרי שיש אנשים במים. שיש מישהו שזורק אותם לשם, כלומר איך העבר עדיין משפיע עלינו וזה לא מקרי מה שיש לנו בהווה, הוא קשור לעבר. ההנחה היא שאם נהיה מודעים לזה זה מספיק, לצערי אין להנחה הזאת על מה להתבסס. שיטות אחרות מנסות לסייע לנו לזהות יותר מהר שיש אנשים במים, לשפר סגנונות שחיה, להוציא אותם משם יותר מהר, זה כל השיטות שנותנות כלים להתמודדות. שאם כבר מרגישים לא טוב בגלל דברים בעבר, כזה מגיע מה עושים עם זה עכשיו כדי כמה שיותר להקל. ב-EMDR פשוט הולכים לזהות את "הבריונים" שזורקים

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 מהגשר ופשוט מזיזים אותם משם, מסירים אותם משם, אז כל התהליך הזה מפסיק. הרי איך העבר משפיע עלינו? העבר משפיע עלינו באמצעות האופן שבו הוא שמור אצלנו בזיכרון. ככה העבר משפיע עלינו וזה בעצם מה שמשנים ב-EMDR, את האופן שבו הזיכרונות שמורים אצלנו בזיכרון. כלומר, לא נותנים כלים אלא משנים את זה מהשורש.

המשמעות של מודל AIP על ההורות שלנו

אז בעצם מה המשמעות של המודל הזה, של ההנחה שברגע שאירוע יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד אז המוח לא מצליח לעבד, זה נשמר אצלנו במוח בצורה גולמית, מה המשמעות בהקשר של הורות?

כמו שאמרתי, ברגע שמהו ששמור אצלנו בצורה גולמית פוגש טריגר בהווה, זה יכול לחזור ולהתנגן" באותה עוצמה. הרבה פעמים אנשים שהיו להם חוויות ילדות לא מיטיבות, יכולים לחוות אותן שוב ולא בהכרח בצורת תיקון, עם הילדים. למשל, אם עשו חרם על הילד שלהם בבית ספר, זה יכול "לנגן" להם את החרם שלהם. כל מיני דברים שקורים לילדים פתאום מזכיר להם מקומות כואבים שלהם ומתחיל "לנגן" אותם כטריגר. אם למשל ההורה עבר השפלות ולעג על המשקל, הוא יכול להציק הרבה לילד באותם הקשרים. כל מיני דברים שקורים על הילדים, מעבר לזה שההורה יכול לקחת את זה יותר קשה כי זה קרה לילד שלו ואז גם דברים שקורים לילד יכולים להוות זיכרונות טראומטיים, אירועים שקשורים לילדים יכולים להוות טריגרים לזיכרונות של ההורים מהזמן שבו הם היו ילדים. זה משמעות אחת. אגב הרבה פעמים כשאני עובדת עם מטופלים, יש לי מטפלים שעובדים עם ילדים, אני עצמי עובדת עם בדרך כלל מגיל שמונה עשרה ומעלה, למרות שכבר מגיל שתיים-עשרה או שלוש-עשרה זו אותה צורת עבודה כמו עם מבוגרים. ברגע שאני עובדת עם אותם

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 על אירועים שלהם מהילדות והסיבה שאנחנו עובדים על אירועים שלהם מהילדות, זה כמו שאמרתי, ברגע שלא מדובר בזיכרונות קשים הסיבה שהם רודפים אותנו זה כי היינו צעירים, אז בעצם מה שבונה את תכנית העבודה הטיפולית זה גם אירועים קשים וגם אירועים לא כל כך קשים אבל שהיו בגילאים צעירים, אז פתאום הם יכולים להבין את האופן שבו מה שהם עברו משפיע על הילדים שלהם, שהם משחזרים אותו והם יכולים להימנע מזה. למשל אחד מהמטופלים שלי שבא אלי בגלל בעיות בביטחון העצמי. היה שם איזה משהו בבסיס של תחושה של "אני לא מספיק טוב" וכשעבדנו על זיכרונות שקשורים לזה לראות מה יצר את התחושה הזאת, כי ב-EMDR אמונות שליליות על עצמנו זה לא בעיה אלא סימפטום, סימפטום למה? לאירועים מוקדמים יותר שלא השלימו עיבוד. כשהלכנו לאירועים שיצרו את זה היו שם כל מיני אינטראקציות עם האבא שבהן הוא מנסה לעשות כל מיני דברים והאבא אומר לו "עזוב, עזוב, אתה סתם תהרוס, תן לי לעשות את זה לבד". עבדנו באמת על כמה אירועים כאלה כדי לשחרר את התחושה הזאת ממנו ומעבר לזה שזה עזר לשחרר את התחושה הזאת ממנו, הוא פתאום מצא את עצמו מתנהג אחרת לגמרי לילד שלו. כשהילד שלו רוצה לעשות משהו הוא גם כן היה בעבר אומר לו "עזוב, עזוב, יותר טוב שאני אעשה את זה" והוא הפסיק לעשות את זה. הוא גם התחיל להגן עליו יותר מפני הסבא, שניסה ליצור דור פרפקציוניסטי נוסף. כלומר, שגם אם הסבא ניסה להגיד לנכד "עזוב, אתה לא מבין", אז הוא התחיל לסנגר על הילד ולתת לו חוויות מתקנות מהסוג הזה. או שברגע שעוברים על חוויות למשל מול אחים ואחיות שקשורים לריבים והשפלה, שגם יכולים לפגוע בתחושת הערך. אני מדברת עכשיו על תחושת ערך של האדם המבוגר, הוא יכול להיות עכשיו בין שלושים, ארבעים, חמישים, שישים, אבל מדוע אנחנו מסתובבים עם תחושת ערך נמוכה שלא בצדק? אם לא עברנו אירועים חריפים, זה אומר שזה בגלל שעברנו אירועים בגילאים צעירים, ומי ה"חשודים המידיים" בגילאים צעירים – זה בדרך כלל

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

האחים והאחיות, ההורים, הגננות, הסייעות. ברגע שעובדים על אירועים עם האחים והאחיות אז באמת יש פתאום יחס שונה באיך מתייחסים לריבים של הילדים, או לתחושה ש"זה יחשל אותו אם לא נתערב" וכדומה. כלומר, ברגע שמבינים את הנושא של המודל הזה ואיך פער ברגע ההתרחשות, אני חוזרת, ברגע ההתרחשות, יכול לגרום למשהו שעדיין "מתנגן", אפשר גם לזהות את המקומות שמהווים טריגרים שבהם אנחנו מגיבים בצורה שקשורה אלינו ולא בהכרח לילד. אפשר גם כאמור לטפל בזה, ברגע שמשלימים את העיבוד של האירוע המקורי שלנו כהורים, בזמן הילדות שלנו, הטריגר כבר לא "מתנגן" ואפשר להגיב בהווה בצורה מותאמת ולא בצורה שהיא חריפה יותר בגלל אירועי עבר ש"מתנגנים".

המשמעות של מודל AIP על הילדים

צריך לקחת בחשבון שילדים יש כמה נטיות שהופכות אותם לאפילו יותר פגיעים מאנשים אחרים, כמובן שהם יותר רכים ויותר חלשים ולכן הסיכוי שהאירוע יהיה יותר גדול מהיכולת שלהם להתמודד הוא כמובן גדול יותר, אבל יש עוד שתי תכונות נוספות. תכונה אחת זה שהרבה פעמים ילדים משייכים את הדברים לעצמם, למשל למה אבא צועק, לא כי הבוס של אבא עצבן אותו, אלא כי "אני ילד רע". כלומר, דברים שקורים סביבם הם מאשימים את עצמם, הם יכולים להאשים את עצמם בגירושי הורים; הם יכולים להאשים את עצמם למשל בצעקות של הורים. תכונה נוספת היא שבגילאים צעירים יש את הנושא של איזה השפעה יש לי על העולם. יש צורת חשיבה שאפילו דברים שבבירור לא שייכים לילד, הוא יכול לחשוב שכן קשורים אליו. אני אתן למשל דוגמא, הגיע אלי בחור צעיר שכל הזמן הרגיש אשם על דברים והוא לא כל כך ידע למה, מאיפה הדפוס הזה. כשהלכנו אחורה לראות עלינו על זיכרון מגיל חמש. בגיל חמש סבתא שלו הייתה מאוד חולה ואמא שלו הייתה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



הרבה עם סבתא והוא דיבר עם אמא בטלפון ואמר "אמא, מתי את באה, מתי את באה", האמא אמרה "אתה רוצה שאני אבוא?", הוא אמר "כן, כן" ולמחרת סבתא מתה ואמא חזרה הביתה. במוח של הילד בן החמש הוא תרם למוות של סבתא וכל האנשים הבוכים האלה זה בגללו. כמובן שבגיל עשרים זה לא משהו שהוא היה חושב עליו, אם זה היה קורה עכשיו, אבל בתור ילד, ובתור ילד שחושב את צורת החשיבה של סיבתיות של ילדים, היא שונה מהסיבתיות שלנו ותפיסת המציאות שלנו, זה משהו שנוצר. כלומר, גם דברים שבבירור לא קשורים לילד, עדיין הילד יכול להאשים את עצמו. היו לי דוגמאות למשל של הורה שהיכה את הילד ומה שזה לימד את הילד זה שהוא ילד רע. ממש, כל מיני אירועים שקרו לילדים, אני חוזרת, אני מטפלת באותם אנשים כשהם מבוגרים, יהיה לנו וובינר נפרד על טיפול בילדים, אני מדברת על המבוגרים כשהם היו ילדים, אפשר לראות איך האירועים שעדיין "מתנגנים" אצלם כמבוגרים זה אירועים באמת מגילאים צעירים, כשהייתה צורה החשיבה הזאת של "אני אחראי על הכל", או "יכול להשפיע על הכל". צריך לקחת את הדברים האלה בחשבון.

מיתוסים

אני אדבר על כמה מיתוסים בהקשר הזה.

1. מה שלא הורג אותך מחשל אותך – זה לא נכון. כמובן תלוי איך יצאת מהתמודדות, אם התמודדת היטב והאירוע לא היה יותר גדול מהיכולת שלך להתמודד באותו רגע, התמודדת ולמדת דברים חדשים אז בסדר, התגברת. אבל אם רק נשארת עומד באופן רופף יותר על הרגליים, כלומר נשארת עומד אבל זה לקח ממך מס כבר, אז מה שלא הרג אותך בעצם מאוד החליש אותך ויכול להיות שתראה בעתיד מצב של "הקש שישבור את גב הגמל".



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

בהקשר הזה יש כל מיני דוגמאות של הורים, האמת היא שנתקלתי בזה בעיקר מצד גברים, בפרט כלפי ילדים בנים, שהאבא מודאג שהבן שלו לא מספיק גברי, שהרבה פעמים זה יושב על חוויות מוקדמות של האבא, של לעג או שונות או אינטראקציות אחרות בזמנו. הוא כמובן רוצה לסייע לילד, אבל הוא פוגע בו. לפני מספר שנים נתקלתי במקרה שבו האבא החליט שהילד שלו צריך להיות ממש "גבר גבר" וכדי שהוא יהיה מספיק "גבר גבר" הוא לקח אותו לאיזה סרט אימה, ממש לא מותאם לגיל שלו והילד היה בכאלה סיוטים יומיים, עד שעשו לו איזה טיפול חירום, לא יצא מהבית. בהקשר הזה של סרטים וילדים, זה אגב משהו שמאוד מאוד חשוב, הרבה פעמים שאני עובדת על זיכרונות שיצרו את אותן אמונות מגבילות או את הסימפטומים שהאדם סובל מהם בהווה, לצד אירועים שקרו במציאות אפשר לראות שהרבה פעמים ילדים מושפעים מאירועים שהם נחשפו אליהם בתקופה שהנושא של דמיון ומציאות לא היה מספיק חד. או באופן שתכנים היו מאוד לא מותאמים לגיל שלהם, יש הרבה מבוגרים שיש להם כל מיני חרדות מתקופת "שידור חוקר", לראות "שידור חוקר" כילד יצר אצלם כל מיני חרדות. כל מיני סרטי אימה שמבוגרים ראו בתור ילדים צעירים מידי יצרו כל מיני פחדים וחרדות יותר מאוחרים. ראיתי לא פעם אנשים שסרטים שהם ראו של תקריבי אונס בגילאים מאוד צעירים יצרו אצלם חרדות של טראומה משנית. צריך מאוד מאוד להיזכר למה נותנים לילדים להיחשף, בפרט בגילאים שבהם היכולת להבחין בין דמיון ומציאות והיכולת להתמודד עם דברים כך שהדברים לא יישארו בתור "קפסולות" גולמיות אצלנו במוח. צריך באמת מאוד מאוד להיזהר.

בהקשר של "מה שלא הורג אותך מחשל אותך", הרבה פעמים אני נתקלת בכל מיני בדיחות משפחתיות, שזה אגב אחד המקומות שבהם אני מחפשת זיכרונות טראומתיים לעבודה 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

מטופלים, כי הרבה פעמים הבדיחות המשפחתיות על הילד לא בהכרח מצחיקות את הילד והרבה פעמים בבדיחות משפחתיות יש לפחות אדם אחד שלא צוחק וזה בדרך כלל האדם הצעיר יותר. אז גם זה בפני עצמו יכול ליצור מקום כואב. אני אתן למשל דוגמא, פנה אלי בזמנו מטופל מסיבה אחרת, אבל כל אנשי ההיי-טק שמתקרבים לגילאי ארבעים, לא משנה מאיזו סיבה הם מגיעים אלי, אחרי שאנחנו מטפלים בה אני מציעה להם לעבוד גם על הנושא של יציאה לעצמאות. הוא אמר לי "לא, אני לא יכול לצאת לעצמאות, אני ועסקים זה לא, אני ומסחר זה לא בשבילי". הלכתי לראות מה לימד אותו את זה וחזרנו אחורה לזיכרון בערך מגיל שש, מקייטנה שהוא היה בה. היה שם "יום בארט" והוא שכח מזה לגמרי וההורים שכחו מזה לגמרי והוא פשוט הגיע ל"יום בארט" כשאינו עליו שום דבר חוץ מה"בנדנה" שהוא ממש ממש אוהב על היד והוא נאלץ בלית ברירה לסחור בזה והוא חזר הביתה בלי ה"בנדנה" שהוא ממש אהב ועם איזה בריסטול שחור לא קשור. אם למשל קוראים לו משה, שם בדוי, אז ההורים שלו אמרו לו "משה, משה, אתה ועסקים, אתה ומסחר, מה זה לא בשבילך". מאוד הצחיק אותם למרות שהוא חזר בוכה הביתה וזה הפך לבדיחה משפחתית על כישורי המסחר של משה, זה לא בשבילך וכדומה. ברגע שהשלמנו את העיבוד לזיכרון הזה אז הוא כן היה מסוגל להתחיל לעבוד גם כ"פריילנסר, במקביל.

מניסיוני גם ניתוחים זה דברים שמשפיעים מאוד על ילדים, התחושה ש"ההורים השאירו אותי בבית חולים", "ההורים נתנו שאנשים זרים יכאיבו לי". זה משהו שיכול ליצור "קפסולות"; גירושים זה משהו שיכול ליצור "קפסולות"; ביקורת מתמדת שבה ההורה מכוונה טובה, בגלל דברים מהעבר שלו ש"מתנגנים" מנסה כל הזמן ליישר ולמסטר את הילד, יוצרים "קפסולות".



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

כמו שאמרתי, בדיחות משפחתיות, שחוזרים על זה בזמן שאת הילד זה לא מצחיק, זה בעצם גם כן יוצר סוג של "קפסולה" לא פעם.

2. הזמן יעשה את שלו – כמובן שאם יש תהליך אז הוא עשוי לקחת זמן, אבל הרבה פעמים הזמן בפני עצמו לא עושה את שלו. "קפסולות" שלא השלימו עיבוד יכולות להישאר בצורה גולמית עשרות שנים. מי שרוצה לראות עדויות לכך יכול לראות את המוספים שיש כל פעם ביום השנה של איזה מבצע או של איזו מלחמה ורואים אנשים שמדברים על מה שהם עברו לפני עשרות שנים וזה מרגיש כאילו זה קרה אתמול, כי אירועים טראומטיים או זיכרונות טראומטיים שמורים לנו בזיכרון בצורה גולמית וחיה ולכן זה מרגיש כאילו זה קרה אתמול, למרות שאנחנו יודעים שזה קרה לפני שנים.

3. העיקר הקשר עם המטפל – ופחות משנה השיטה או ההכשרה. לצערי זה מיתוס שגם הרבה מטפלים סובלים ממנו ואפילו מדברים את הטעות הזאת בחלק מהקורסים באקדמיה. זה מבוסס על מחקר שעשו פעם, שהשווה בין כמה שיטות טיפול "דינאמיות" וראה שאין ביניהן הבדל ומה שהכי השפיע שם זה הקשר עם המטפל. מאז כמובן נוצרו שיטות טיפול נוספות וכן יש מחקרים שמשווים בין שיטות טיפול שונות. אפשר לראות שבשיטות טיפול שונות יש שיטות שיכולות לעזור תוך מחצית ממספר הפגישות, בהשוואה לשיטת טיפול אחרת. בכלל, התפיסה שהעיקר שהמטפל יהיה אדם נחמד, חביב, סימפתי, אדיב ונעים, גורמת לאנשים ללכת הרבה מאוד שנים לטיפול שבו המטפל אדם נעים ומצוין ומכבד, אבל הם ממשיכים לסבול מהסיבה שהביאה אותם לטיפול. זה ממש לא העיקר הקשר עם המטפל, העיקר זה שיהיה לנו חיים טובים, הקשר עם המטפל צריך להיות אמצעי ולא מטרה. אני אספר בהקשר הזה סיפור שקרה לי לפני מספר שנים, אנשים יודעים שאני מטפלת אז הם ניגשים ומספרים

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

כל מיני דברים. בא אלי מישוהו ואמר לי "טל, איזה מטפל אני הולך אליו, מדהים, אין דברים כאלה, חבל על הזמן", אמרתי "אני ממש שמחה לשמוע, תגיד כמה שנים אתה הולך אליו?", הוא אומר "שלוש שנים ואיך אני נהנה, איזה בן אדם מדהים, אין דברים כאלה, הוא מכיר אותי כמו את כף ידו, חבל על הזמן", אמרתי לו "אני ממש שמחה לשמוע, תגיד, מה הסיבה שפנית לטיפול מלכתחילה?", אז הוא אמר לי "חרדות, חוסר יכולת לקיים קשר אינטימי", שאלתי "נו, ומה קורה עם זה?", אז התכרכמו פניו עד מאוד ואחרי מספר חודשים הוא הגיע לטיפול אצלי. אחרי מספר חודשי טיפול כבר אין חרדות וכבר יש קשר אינטימי של מספר שנים. כאמור, הקשר עם המטפל זה לא מטרה, זה אמצעי, חשוב לזכור מה סיבת הטיפול. בהקשר הזה עם ילדים, נדבר על זה גם בוובינר על ילדים, אבל הרבה מטופלים שאני מדברת איתם על דברים שהם עברו בתור ילדים, הם אומרים "לא, אבל כבר טיפלתי בזה, כשהייתי ילד הלכתי לטיפול", ואז אני שואלת "מה עשו איתך?", ואז הוא אומר "ציירת ושיחקתי ונראה לי שעכשיו זה לא מפריע לי". אז אנחנו עושים בדיקה וחוזרים לזיכרון בארבעה ערוצים ורואים שהוא ממש ממש פעיל, כי גם לצייר דברים לא בהכרח עוזר לעיבוד שלהם. כמו שרק לדבר על דברים לא בהכרח עוזר לעיבוד שלהם.

4. "זה נורמלי" – "הרבה אנשים מגיבים ככה"; "בהרבה משפחות זה קורה"; "להרבה אנשים יש

חרדות בגיל הזה"; "להרבה אנשים יש חרדות במצבים האלה". בעצם זו תפיסה שעוזרת למצוקה לשגשג, כי זה נכון שזה קורה הרבה, אבל זה עדיין גורם סבל. יש לזה שני היבטים – אחד, שצריך להסתכל לא רק על הכיוון של הרגש, אלא גם על העצימות והמינון ועל עד כמה זה פוגע בתפקוד. כי יש הרבה אנשים שעצובים אחרי פרידה ויש אנשים שעצובים ויש אנשים שהפסיקו לתפקד ונכנסים לדיכאון. זה דבר אחד; דבר נוסף, לדעתי הקריטריון הרלוונטי זה

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



לא האם זה נורמאלי או לא, אלא האם זה מקדם אותי או מעכב אותי ואם זה מעכב אותי אז האם זה הפיך. כלומר, מה שמעכב אותנו וזה הפיך, אני מציעה לטפל בו גם אם הרבה אנשים אחרים סובלים ממנו. בהקשר הזה אני חושבת ש"צרת רבים חצי נחמה".

קצת רקע על EMDR

זה ציטוט מתוך אחד הפרקים על EMDR בספר של הפסיכיאטר והנורולוג דייוויד סרוואן-שרייבר: "לאחר כמה שנות פרקטיקה עודני מופתע מתוצאות ה-EMDR שאני עד להן. אני מבין שעמיתי הפסיכיאטרים והפסיכולוגים נזהרים כמוני בהתחלה, משיטה שהיא חדשה ושונה כל כך. אבל אני יכול להתעלם ממה שראיתי שוב ושוב במרפאה שלי ומהמחקרים הרבים שפורסמו בשנים האחרונות. מעטים הם הדברים שאני מכיר ברפואה המרשימים עמו ה-EMDR בפעולה".

גם אני עשיתי אלפי שעות EMDR מאז, כיום אני עובדת לא רק באופן פרטי אלא גם עם משרד החוץ. מגיע אלי סגל עם סימפטומים של פוסט-טראומה ועוזב תוך שבועיים-שלושה בלעדיהם, ואכן אני לא מכירה משהו מרשים באותה מידה.

השיטה פותחה בשנת 1987, לטיפול במצבי טראומה, לפי ההגדרה הפסיכיאטרית של סכנת חיים במקור, שטיפולים פסיכולוגים של שנים ועשרות שנים לא עזרו בהם דיים. האוכלוסיות הראשונות שנחקרו היו הלומי קרב מווייטנאם ונפגעות תקיפה מינית. ברגע שטיפולו בהם ב-EMDR הם החלימו, רובם החלימו. כאמור אנחנו מדברים על בין שמונים לתשעים אחוזי החלמה בתוך חמש עד שתיים-עשרה שעות, ומדובר באנשים שסבלו עשרות שנים ועברו כל מיני טיפולים.



זו שיטה שנעשו עליה הרבה מאוד מחקרים, בגלל שהיא מגיעה במקור מתחום הטראומה, וזה תחום שממומן בדרך כלל על ידי חברות ביטוח וממשלות שלא נותנות את הכסף אלא אם כן יש הוכחות, אז יש הרבה מאוד מחקרים על EMDR והיא כשיטה מוכחת מחקרית גם על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי וארגון הפסיכיאטרים האמריקאי, והחל מ-2013 גם על ידי ארגון הבריאות העולמי וגופי טיפול בין-לאומיים נוספים. כאמור, באירועי טראומתיים היא הוכחה כעוזרת תוך מספר שעות, שיכולות להיות רציפות.

בעבודה שלנו על לקוחות בין-לאומיים הסלוגן שלנו הוא: Proven, Reliable, Measurable, Fast

- מוכחת – זו שיטה שהיא מוכחת מחקרית.
- אמינה – כדי ללמוד אותה ולטפל בה צריך להיות איש מקצוע טיפולי עם רקע קליני לפני כן. כלומר עובד סוציאלי, פסיכולוג, פסיכיאטר, קרימינולוג קליני ואחרי שיש רישיון לטפל, רק אז אפשר ללמוד EMDR. זה לא משהו שאפשר ללמוד קורס אם אתה לא איש מקצוע.
- מדידה – זו שיטה מדידה ואפשר לראות את השיפור בה גם בתוך חדר הטיפולים וגם מחוצה לו.
- מהירה – למעשה יש רק שלוש שיטות טיפול שנמצאו כמוכחות מחקרית לטיפול בטראומה, הן EMDR, PE ו-CBT. מבין שלוש השיטות, EMDR לא דורשת שיעורי בית בהשוואה לשיטות האחרות שדורשות עשרות שעות של שיעורי בית. היא גם מסייעת תוך פרק זמן קצר יותר.

רוב המחקרים עוסקים באיך EMDR מסייעת במקרים קשים במיוחד. אחרי שראו שהיא עוזרת גם במקרים קשים במיוחד, התחילו להשתמש בה במקרים יותר ויותר קלים. מחקרים כמו על חרדת בחינות ושיפור הישגים בספורט. במקביל התחילו גם מחקרים על אוכלוסיות יותר ויותר מורכבות, גם



יש מחקרים גם על EMDR ואנשים עם פיגור שכלי; EMDR ואנשים עם סכיזופרניה; EMDR ואנשים עם אוטיזם. כמובן שלא מחלימים מסכיזופרניה בעקבות טיפול EMDR, אבל הרבה פעמים בחלק מהמחלות יש רקע טראומתי, או שהמחלה עצמה מהווה טראומה לאדם וברגע שמשלימים את עיבוד האירועים האלו, אז יש פחות סימפטומים ויותר איכות חיים ואז יש גם פחות התקפים.

אז איך לא שמעתי על זה קודם?

זו שאלה שאני שומעת אותה אינספור פעמים, במיוחד אחרי שבאמת לאנשים זה נשמע קצת חדשני ואז הם רצים לאינטרנט ועושים ב-Google Scholar ורואים את כל מאות המחקרים שיש עליה ואז הם שואלים "איך לא שמעתי על זה קודם?".

האמת היא שלוקח הרבה מאוד שנים מהרגע שיש שיטת טיפול חדשה עד שהיא מגיעה לקהל הרחב. גם שיטת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי שנחשבת יחסית חדישה בישראל, קיימת למעלה מארבעים שנה. גם בתחום השיטות האלטרנטיביות, ה-NLP שנחשב יחסית חדיש בישראל, גם קיים למעלה מארבעים שנה. EMDR קיימת מ-1987 ועוד לא הגיעה לקהל הרחב. בישראל משתמשים בה קצת במגזר הציבורי, עם נפגעי חרדה מקסאמים ובחלק מהמרפאות של ה"לם קרב". במקור השיטה הזאת פותחה לפוסט-טראומה, אבל מאז יש בה שימושים הרבה הרבה יותר נרחבים רק מפוסט-טראומה, כי באמת מה שעוזר למצבים קשים, עוזר גם למצבים פחות קשים וגם ההגדרה של טראומה ב-EMDR כמו שאמרתי קודם לכן, לא מצריכה סכנת חיים, אלא מצריכה זיכרון שהיה יותר מהיכולת שלנו להתמודד איתו ברגע ההתרחשות. בישראל אנחנו בעיכוב מאוד גדול, זה עדיין רק בקצוות ובעיקר בתחום הטראומה. זה משהו שבקליניקות מומחים בשיטת EMDR אנחנו באים לשנות ולהנגיש את EMDR במגזר הפרטי לקהל הרחב, במגוון סיבות פניה.



איך לבחור נכון מטפל EMDR

אני אגיד עכשיו את הקריטריונים לבחירת מטפל EMDR, כי אני אומרת כל כך הרבה דברים יפים על השיטה ומדברת על המחקרים, ואז לפעמים אנשים הולכים לכל מיני מקומות ואומרים לי "זה ממש לא היה כמו שאמרת", כי EMDR זה לא מוצר אחד ויש בו רמות מומחיות שונות, אז אני רוצה להציע את הקריטריונים לבחירת מטפל EMDR.

1. קודם כל רצוי שלב 2 לפחות - ב-EMDR יש שלושה שלבים, שלב 1; שלב 2; ומוסמך. יש מעט מאוד מטפלים מוסמכים בישראל, אז לפחות מישהו שסיים שלב 2. בשלב 1 לומדים רק לטפל במקרים מאוד מאוד נקודתיים ובשלב 2 לומדים לבנות תכנית טיפול ולהרחיב את הטיפול למצבים יותר נרחבים. אז רצוי שלב 2 לפחות. אם מדובר בילדים, אז לחפש מטפל שעש הכשרה נוספת ב-EMDR לילדים. בערך מגיל שתיים-עשרה או שלוש-עשרה אפשר לטפל בפרוטוקול של מבוגרים, לגילאים יותר צעירים לוודא שהמטפל עבר הכשרה מתאימה לילדים.

2. חשוב מאוד וזה קריטי, שהמטפל ידע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי. מי שיודע לעשות את EMDR רק כטכניקה ולא כפסיכותרפיה, לא מנצל אפילו עשרה אחוזים מהיכולת של EMDR להשפיע. הרבה פעמים כשאני רואה טיפולי EMDR קצרים וממוקדים, כמו שאנחנו רואים במחקרים, לעומת טיפולים שנמשכים אפילו שנים, ההבדל ביניהם הרבה פעמים, ברוב המקרים, הוא האם המטפל יודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה, כלומר משהו שמאפשר תכנית עבודה מסודרת ושיטתית, לפני הנחות המוצא של EMDR ולפי שיטות הטיפול של EMDR, או האם המטפל משתמש בזה "פעם ב", ככלי או טכניקה נקודתית



3. מאוד חשוב שהמטפל ייקח הדרכות ספציפיות על EMDR באופן רציף. אני אומרת ספציפית על

EMDR כי רוב המדריכים הטיפוליים הם לא מדריכי EMDR, והדרכה לא על EMDR כמובן שלא מקדמת את הידע על EMDR. אתם רוצים לוודא שהמטפל לוקח לפחות עשר הדרכות על EMDR בשנה, זו ההמלצה שלי. מי שלא עושה כמות כזו של הדרכות, או שהוא עושה מעט מידי EMDR, או שהוא עושה יותר EMDR אבל בלי הדרכה ופיקוח, שתי האופציות לדעתי פחות מומלצות. אז ההמלצה שלי היא לפחות עשר בשנה.

4. לוודא שהמטפל משתמש ב-EMDR באופן תדיר. אני עד לאחרונה הייתי עושה בין תשעים

למאה שעות EMDR בחודש. מעטים מאוד מטפלי ה-EMDR, לא רק בישראל אלא בכלל, שעושים כמו כזאת. אז כמובן שזה לא יכול להיות קריטריון לבחירה, ובאמת רוב המטפלים עושים כמות כזאת בשנה-שנתיים, ולפעמים יותר מכך. אבל כן הייתי ממליצה על מטפל EMDR שעושה מספר דו-ספרתי של שעות בחודש. לפחות עשר בחודש. ככל שהמטפל עושה יותר שעות EMDR בחודש, ככה באמת הוא יותר "שוחה בחומר" וזה יותר מומלץ.

אני כל כך מאמינה בקריטריונים האלה, שאלו הקריטריונים שלפיהם אני בוחרת את המטפלים שיכולים לעבוד איתי בקליניקות מומחים בשיטת EMDR. כל המטפלים שלנו עומדים בתנאים האלה. כל המטפלים שלנו זה מטפלים שהגיעו ל-EMDR מתחום הטראומה, רובם עבדו עם נפגעי חרדה של קסאמים, חלקם עם הלומי קרב, חלקן עם נפגעות תקיפה מינית, ואני השלמתי עבורם את ההכשרה איך לטפל ב-EMDR לסיבות פנייה נוספות, קלות יותר. אז אני חוזרת – מישהו עם שלב 2 לפחות; אם מדובר בילדים מתחת לגיל שתיים-עשרה או שלוש-עשרה, אז גם עשו הכשרה עם ילדים; יודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי, זה קריטי; לוקח הדרכות ספציפיות על EMDR באופן רציף; ומשתמש ב-EMDR באופן תדיר.



מידע נוסף בשפה העברית אפשר למצוא באתר שלנו

www.emdrexperth.co.il

למידע נוסף בשפה האנגלית, אני שולחת אתכם לאתר של HAP. HAP זו הזרוע ההומניטרית של EMDR, שעושה משלחות הומניטריות במקרי מצוקה. היה שימוש ב-EMDR אחרי 9/11; אחרי אוקלהומה סיטי; אחרי הרצח שהיה בקולומביין; בכל מיני אסונות טבע שהיו במזרח הרחוק, בנגלדש, מקומות עם צונאמי; היה שימוש ב-EMDR אז אני מאוד אוהבת ומעריכה את מאמצייהם. הם גם מרכזים מחקרים, גם המלצות של ארגוני טיפול בין-לאומיים שממליצים להשתמש ב-EMDR, גם מחקרים מבוקרים, גם מחקרים אחרים שעברו שיפוט אמיתי. זה כמובן לא כל המחקרים, כי יש מאות רבות של מחקרים על EMDR, אבל כמה עשרות כדי להתרשם ניתן למצוא בקישור הבא:

www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php

בכל שאלה נוספת או לייעוץ ראשוני טלפוני חינם עם מטפל EMDR,

המספר שלנו הוא 1-700-70-90-76

תודה רבה ונתראה בוויבר הבא

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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