



EMDR וספורט - כיצד ניתן להשתמש בטיפול פסיכולוגי ממוקד לשיפור הישגים בספורט.

לספורטאים חובבנים ומקצוענים?

שלום, שמי טל קרויטורו, אני מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR והוויביר היום יעסוק ב-EMDR וספורט ואיך ניתן להשתמש בטיפול פסיכולוגי ממוקד לשיפור הישגים, גם בקרב ספורטאים מקצוענים אבל גם בכל מה שקשור לספורטאים חובבנים.

אני אתן קצת רקע על EMDR ואיך הגעתי אליה, כי החיבור בינה ובין ספורט איננו טריוויאלי. לפני מספר שנים, כשהייתי מטפלת פרטית, הגיעה אלי מטופלת במצב קטסטרופאלי, אני מבקשת לא להיבהל, זה יתקשר בסופו של דבר לספורט, אני פשוט רוצה להסביר איך יתכן שטיפול שבמקור פותח לטיפול בטראומה, כל כך רלוונטי לשיפור הישגים בספורט ואני חושבת שהרקע רלוונטי. לפני מספר שנים, במסגרת היותי מטפלת פרטית, הגיעה אלי מטופלת במצב קטסטרופאלי, זאת הייתה מטופלת צעירה דתייה שיצאה להיפגש עם בחור במסגרת בדיקה של אפשרות לשידוך והוא תקף אותה מינית. היא לא רצתה לספר לאף אחד, כי זה יפגע בסיכוי שלה להינשא לשידוך אחר והיא גם סירבה לקחת תרופות מאותה סיבה. לא כל כך ידעתי מה לעשות, כי בדרך כלל כשאנשים הגיעו אלי במצב כל כך אקוטי הייתי נעזרת גם בשילוב תרופות פסיכיאטריות שרופא היה נותן כדי להקל בזמן תחילת העבודה והיא סירבה לכך. התייעצתי עם המדריכה שלי אז והיא אמרה לי שאם כך אין ברירה, צריך פשוט להיות איתה בכאבה. הגישה הזאת לא נראתה לי אז ולא נראית לי היום, אם חלילה המצב היה הפוך ממש לא הייתי רוצה שיסתפקו בלהיות איתי בכאבי, כמו שלא הייתי רוצה שאורתופד יסתפק בלהיות איתי בכאבי, הייתי רוצה שהוא יבדוק מה אפשר לעשות כדי להקל על הכאב. חיפשתי ספרות נוספת ואז הגעתי לספר שהיה על המדף, שנקרא "ללא פרויד, ללא פרוזאק" שכתב פסיכיאטר ונירולוג צרפתי. הספר ציטט מחקר עם שמונים אחוזי החלמה מפוסט-טראומה תוך



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שלושה מפגשים של שעה וחצי. אני בזמנו עבדתי במסגרת פרקטיקום במרפאה של משרד הביטחון עם אנשים עם הלם קרב, והלם קרב נחשב בהרבה מקומות, אם לא ברובם, כמצב כרוני "כרטיס לכיוון אחד", ממש לא שלושה מפגשים, גם לא שלוש שנים, יותר קרוב לשלושים שנה וגם אז הקלה מאוד חלקית וסימפטומטית, ממש לא החלמה כמו שהמחקר מתאר. חיפשתי מחקרים נוספים וזה אכן מה שהמחקר מראה ובדיוק הייתה במקרה הרצאה של פסיכולוג ישראלי שהלך ועשה משלחת הומניטרית עם נשים מקונגו והלכתי להרצאה. הוא היה שם אני לא זוכרת אם שבועיים או שלושה, אבל זה סדר הגודל, הוא חזר עם קבצי אקסל ווידאו של "לפני ואחרי" טיפול EMDR, ואמרתי לעצמי – אלוהים אדירים, אם ככה זה עוזר לנשים בקונגו, אלה שבאים אלי נמצאים במצב הרבה יותר טוב, זה בטוח יעזור גם להם. חלק ניכר ממי שראה את אותה הרצאה אמר – אלוהים אדירים, איזה מזל שלא באים אלי מטופלים מקונגו, ופטר את ההתייחסות לשיטה הזאת. צורת המחשבה של "אם זה עוזר במצבים כל כך קשים כל כך מהר, מה זה יכול לעשות למצבים פחות קשים – זו מחשבה שהנחתה אותי בהתנסויות הראשונות, אבל תוך זמן קצר גם התחברתי לספרות הקיימת בחו"ל, הנושא של שימוש ב-EMDR לשיפור הישגים בספורט יותר מפותח ויש מספר מחקרים בנושא. אחד המחקרים האחרונים שראיתי זה מהחודשים האחרונים על שיפור הישגים ברכיבת אופניים מקצוענית באמצעות EMDR. אני אביא גם בהמשך הוובינר דוגמאות קליניות, יש לי הרבה ניסיון גם בשיפור הישגים במרתון לספורטאים חובבים.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



שלושה גלי טיפול –

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

בגדול אפשר לחלק את הטיפול הפסיכולוגי לשלושה גלים, עם הנחות שונות לגבי מדוע אנחנו סובלים ומה הפתרון ומה משנים בטיפול.

1. השיטה הראשונה, שהיא היסטורית יותר, השיטה של פרויד, שהיא למרבה הצער עדיין השיטה הרווחת בישראל. בארצות אחרות זה נחשב ליותר פרה-היסטורי, לא כל כך רלוונטית לתחום הספורט וגם לתחומים אחרים היא עוזרת בצורה מאוד חלקית. הנחת המוצא היא שבאמצעות מודעות וקשר עם המטפל יחולו השינויים הדרושים. מניסיוני, קצת הרבה "עבדו עלינו", מודעות רחוקה מלהספיק וקשר עם המטפל צריך להיות אמצעי ולא מטרה. הרבה פעמים התוצאות של שיטות טיפול של שיחות ארוכות לאורך זמן זה יותר מודעות מאיפה הדברים הגיעו, אבל לדעת מאיפה הדברים הגיעו ממש לא עוזרים להם ללכת.
2. הגל השני מאפיין גם את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי וגם את האימון האישי והנחת המוצא היא – נעזור למודעות וניתן כלים ונשתמש בכל מיני כלים מוטיבציוניים, של will power, כוח רצון, שמעתי הרצאה של דארן הארדי מדבר על why power, אם רק נמצא לזה משמעות, determination, נחישות, integrity, האם אתה ב-integrity עם המטרות. אבל יש בעיה גדולה בשינוי שהוא קוגניטיבי בלבד. זה נכון שהתוצאות הן תוצאה בעצם של המעשים שלנו והמעשים נובעים מהרגשות והרגשות נובעים מהמחשבות, אבל כל הנחת המוצא שמספיק לשנות מחשבות, יש בה פגם בולט, כי המחשבות בעצם לא קיימות בוואקום ולא נוצרו יש מאין וברגע שמשנים רק ברמת המחשבה ולא מהשורש של המחשבה הזאת, בעצם לא משנים את ברירת המחדל וצריך כל פעם לשנות מחדש. לכן הרבה פעמים רואים אנשים



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

שלתקופה מסוימת הם "מורעלים" ואחרי זה הם פחות "מורעלים" ואחרי זה הם נוטים ואחרי זה הם מרגישים אשמים ואחרי זה הם חוזרים עד קצת ואחרי זה הם עוזבים עוד קצת, כי לא השתנה שום דבר מהשורש. כל עוד הם עובדים על עצמם בכוח לשנות את המחשבות אז רואים שיפור מסוים, ברגע שהדבר הזה מתרופף כל המבנה הזה מתרופף. ב-EMDR הנושא של מחשבות שליליות שעוצרות אותנו הן בעצם לא הבעיה, אלא הסימפטום. סימפטום של אירועים מוקדמים יותר שצרבו אצלנו את המחשבה השלילית הזו על עצמנו או על העולם שסובב אותנו. ברגע שלא מתייחסים לנושא הזה אז המחשבות פשוט ממשיכות להגיע, כי לא שינינו שום דבר בברירת המחדל. המחשבה ממשיכה להיות זאת שעוצרת אותנו והיא ממשיכה כל הזמן "להרים לנו להנחתה".

אני רוצה להציג אלטרנטיבה לשיטות הטיפול המסורתיות. כרגע רוב הטיפול הפסיכולוגי בספורט מגיע מהעולם הקוגניטיבי או מעולם האימון, כמו שתיארתי קודם לכן, לזהות את המחשבות שעוצרות אותנו ולשנות אותן. אני רוצה להציע חלופה.

3. הנחת המוצא ב-EMDR היא כזו – יש לנו יכולת להתמודד עם דברים שקורים לנו. כמו שאם

יש לנו שריטה בגוף היא הולכת להחלמה, ככה אם קורים דברים קשים, או מעציבים שקורים לנו, המוח יודע להשלים את העיבוד – בחלימה, שיחות עם אחרים – ואנחנו בעיקרון הולכים

לכיוון של החלמה. אבל, לפעמים יש אירועים שהם overwhelming בשבילנו בזמן

ההתרחשות. כלומר, הם מציפים, המוח לא מצליח לעבד אותם בזמן אמת – או כי האירוע

חריף, או כי זה תפס אותנו בהפתעה, או כי היינו חלשים, או כי היינו חולים – נוצר פעם בין

האירוע ליכולת שלנו להתמודד. היכולת הייתה יותר נמוכה מכובד האירוע עלינו, המוח לא

הצליח להשלים את העיבוד של הזיכרון בזמן האמת ואז מה שקורה זה שהמוח שומר את

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

הזיכרון הזה לא בצורה מעובדת, אלא בצורה גולמית – עם הרגשות, המחשבות, התחושות והתחושות הגופניות של הזמן האירוע. ברגע שזה נשמר לנו בזיכרון, יש לזה שתי השלכות בולטות:

- א. לא משנה מה קורה לאחר מכן, זה לא משנה את מה שיש ב"קפסולה" ששומרת את החומר בצורה גולמית, כי זה פשוט נשמר במקום נפרד של הזיכרון. אני אתן למשל דוגמת קצה, אדם עם הלם קרב מלבנון יכול להיות בטוח במיליון אחוז שיצאנו מלבנון, זה לא ישנה את זה שעדיין יש לו הלם קרב. פשוט ידיעה קוגניטיבית לא מספיקה, זה פשוט שמור בנפרד במוח, חומר שנשמר אצלנו בצורה גולמית.
- ב. ברגע שיש טריגר שמתקשר לזה, בכל אחד מהערוצים – משהו גופני שקשור, משהו רגשי, משהו מחשבתי, משהו של אחד החושים, מראה, קול או ריח – זה יכול לגרום לאותן תחושות לחזור ו"להתנגן" כמו בזמן אמת. להיות מודע לזה שזה המצב כאמור רחוק מלהספיק.

אני אתן משל שמסביר את ההבדלים בין השיטות: אישה שנמצאת ליד נהר וכל הזמן מצילה נשים טובעות מהמים. מצילה, מצילה, מצילה, יום אחד היא קמה והולכת. אומרים לה "לאן את הולכת? מי יציל את הנשים הטובעות מהמים?", היא אומרת "אני הולכת לראות מי זורק אותן מהגשר". אז יש שיטות טיפול שבאמת פחות רלוונטיות לספורט ונדיר שמשתמשים בהן בספורט, של לאט לאט ליידע שזה לא מקרי שיש נשים במים, יש משהו שזורק אותן. כלומר, זה לא מקרי שיש לנו סימפטומים בהווה, זה קשור למשהו בעבר. כאמור, זה לא מציל אף אחד. יש שיטות טיפול שמנסות לעזור לזהות כמה שיותר מהר שיש נשים במים ולשפר את סגנונות השחייה. כלומר, ברגע שיש כבר סימפטומים, איך לזהות אותם ולהתגבר עליהם כמה שיותר מהר. הבעיה היא שאם לא מסלקים את

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

"הבריון על הגשר" הוא פשוט ממשיך לזרוק את זה ואז שוב ושוב אנחנו צריכים להתמודד עם אותו דבר וכל פעם ברירת המחדל חוזרת. ב-EMDR אנחנו פשוט מזהים את "הבריון שעל הגשר" ופשוט מעיפים אותו משם. הנמשל הוא שב-EMDR פשוט מזהים את האירועים הרלוונטיים שיצרו את הסימפטומים. מדובר באירועים שמה שקובע זה שברגע ההתרחשות הם הציפו אותנו, כלומר האירוע היה יותר גדול מהיכולת שלנו להתמודד. ברגע שעוסקים בספורט הכוונה כמובן לדברים שעוסקים בספורט, עוד מעט אני אביא דוגמאות אבל למשל זה יכול להיות הפסד מסוים או פציעה מסוימת. ברגע שמזהים את האירועים, זו בעצם תכנית העבודה, פשוט חוזרים לכל אירוע ונותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד שלו. חוזרים בארבע הערוצים:

- א. ערוץ סנסורי – זה בדרך כלל מראה, זה יכול להיות לפעמים ריח או קול
- ב. ערוץ רגשי
- ג. ערוץ קוגניטיבי
- ד. ערוץ גופני – למשל במצבים של פציעה חלק מהזיכרון הגולמי יכול להיות כאב ולכן יתכן מצב שיהיה לאנשים כאב פיזי שמקורו פסיכולוגי, שמקורו בזיכרון שלא עובד. בהקשר הזה אגב, זה קצת רחוק מהנושא אבל לדעתי זה מאוד מעניין וממחיש. יש כמה מחקרים שעוסקים בטיפול ב-EMDR ב"כאבי פנטום". במקרה שמישהו איבד גפה בתאונה או בדרך אחרת ויש לו פתאום כאבים בחלק גוף שכבר לא נמצא עמו. כל מיני תרופות ומשככי כאבים למרבה הצער עוזרים בצורה מאוד חלקית ויש מספר מחקרים שבדקו שברגע שמשלימים את עיבוד הזיכרון של האירוע שבו באמת היה את התאונה ואת הפציעה הזאת, הכאבים מתפוגגים ואף נעלמים וזה רלוונטי אגב גם לפציעות ספורט.



פשוט חוזרים לזיכרון, נותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד, העיבוד הוא לא באמצעות שיחת שוטפת. כשאנחנו מדברים בשיחה שוטפת החלק המרכזי שעובד זה ההמיספרה השמאלית, היותר קוגניטיבית, זה לא מספיק לשינוי. הרבה פעמים הבעיה זה לא חוסר ידיעה או מודעות שלנו, אלא הפער בין מה שאנחנו יודעים שאנחנו אמורים להרגיש לבין מה שאנחנו באמת מרגישים. ב-EMDR מוודאים ששתי ההמיספרות לוקחות חלק פעיל בתהליך והתהליך נראה חלק של עיבוד האירוע וחלק של דיווח; חלק של עיבוד אירוע וחלק של דיווח ולא שיחה רציפה. העיבוד עצמו הוא מאוד מזכיר מה שהמוח עושה באופן טבעי בשנת חלום. דברים שהמוח צריך לעשות, פרספקטיבות שונות, אספקטים שונים, עוד פרטים שפתאום שמים אליהם לב באופן טבעי, שעוזרות למוח לעשות את מה שהוא יודע לעשות – להשלים את העיבוד. זה דומה לתקליט, פשוט שמים את המוח במקום הנכון ועכשיו הוא משלים את העיבוד.

דוגמאות לשימוש ב-EMDR לסיוע בתחום הספורט

1. זה תחום שרלוונטי להרבה תחומים, לא רק לספורט, כשאנחנו רואים איך בעיות מתחומי חיים מסוימים, הסיבות האלו משפיעות גם על הספורט. כלומר, הראש נמצא במקום אחר, בבעיות בבית; בבעיות עם הילדים; בבעיות עם ההורים; בבעיות עם בן או בת הזוג; בעיות בעבודה, כל מיני סיבות אחרות שמקשות או מעמיסות או מעוררות דיכאון וחרדה, פוגעות בביצוע האופטימלי של הספורט ואפשר כמובן לסייע בהן באמצעות EMDR.
2. הרבה בעקבות פציעות עשויה להיות הימנעות, אפילו לא מודעת, למצב מסוים או לדריכה מסוימת ולמרבה הצער זה מגביר את הסיכוי לפציעות נוספות אם לא מטפלים בזה. פשוט יש איזה סוג של חשש, שברגע שמגיעה סיטואציה נוספת שמזכירה את הנסיבות שבהן



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

התרחשה הפציעה הקודמת, יש סוג של הימנעות, או תנועה לא מודעת בניסיון למנוע את זה וזו יכולה להיות תנועה לא אופטימלית, שכאמור באופן מצער מגדילה את הסיכוי לפציעה נוספת. כאמור, לפעמים חלק מהכאבים אחרי פציעות, בדומה לכאבי פנטום, הם כאבים שקשורים לזיכרון הטראומתי שעדיין "מתנגן" ולא לכאבים ממשיים מבחינה אורגנית.

3. דוגמא נוספת קשורה לכל מה שקשור להפסדים ומשברים אחרים. ברגע שספורטאי מאוד מאוד מושקע בתוצאות של הקבוצה שלו או בתוצאות שלו, הפסד יכול פשוט לחזור ולרדוף אותו, רגע ההפסד יכול להיות overwhelming ולחזור ולרדוף אותו. לא פעם רואים ספורטאים שבעקבות הפסד לא מצליחים לעמוד בעומס הרגשי ופורשים ולפעמים ממש חבל. אפשר להשלים עיבוד של הפסד כדי שהוא לא ירדוף אותנו יותר.

ייתכנו גם משברים אחרים, אני אתן דוגמא על מטופל שבא אלי והוא התאמן למרתון והוא נשבר באמצע והוא פחד להשתתף במרוץ מפחד שהוא ישבר שוב באמצע. ברגע שעבדנו על הזיכרון הזה, של לעזוב באמצע, לא רק שהוא סיים את המרתון, הוא אפילו סיים בין אחד מהמקומות הראשונים.

יש כל מיני משברים שקשורים לספורט או להפסדים שפשוט רודפים את האדם ומשפיעים לשלילה על המוכנות שלו להמשיך באותו מסלול ואפשר לסייע ולמנוע הימנעות. כשבאים אלי אנשים לפני שהם רוצים להשתתף בתחרות, בין אם בספורט מקצועי ובין אם בספורט חובבני, אנחנו לא עובדים רק על זמן האמת. קודם כל צריך לעבוד על הנושא של האדם יראה את עצמו יתאמן כמו שהוא היה רוצה, כי הרבה פעמים יש חסמים פסיכולוגיים בפני אימונים רציפים; קושי לקום בבוקר; תחושה של "מה הטעם"; אימון שהיה לא מוצלח שיכול "להוציא

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

את הרוח מהמפרשים". כלומר, הדבר הראשון שאנחנו עובדים עליו זה באמת הנושא של הדרך, חיזוק משאבים כדי לאפשר את האימונים.

4. לאחר מכן, אחרי שעבדנו על הדברים האלה, יש פרוצדורה ב-EMDR שנקראת "חיזוק משאבים". חיזוק משאבים זה משהו שמתאים כמובן לספורטאים לפני תחרויות, אבל גם למוזיקאים לפני הופעות; סטודנטים לפני בחינות; בעבודה לפני ראיון עבודה; משהו שדורש ביצוע, שצריכים להיות במלוא כוחנו כשהוא מתבצע. זה לא מחליף טיפול בעבר חיזוק משאבים, אבל זה כן עוזר אם יש לנו רק פרק זמן קצר לפני התחרות, או אם אנחנו רוצים לעשות איזה "בוסט" נוסף לפני זמן אמת, אז משתמשים בחיזוק משאבים. בחיזוק משאבים באמצעות EMDR מזהים מקום שבו היה לאדם את המשאב שלו הוא זקוק בזמן התחרות או הביצוע, מתחברים לתחושה הזאת וברגע שמתחברים אליה מקרינים אותה, יש תהליך של הקרנה של לראות את הסיטואציה הקרובה כשיש את המשאב הזה איתנו. זה יוצא הרבה יותר חזק מדמיון מודרך, כי כאמור ב-EMDR מוודאים ששתי ההמיספרות לוקחות חלק פעיל בתהליך, אז גם החיבור למשאב הרבה יותר חזק וניכר מאשר בחיבור באמצעות שיחה בלבד או באמצעות דמיון מודרך, וגם ההקרנה, לראות את ביצוע המשימה עם אותו משאב, מרגיש הרבה יותר מוחשי ומשמעותי. החיסרון של חיזוק משאבים, אם לא מתבצעת עבודה עבר לפני, עבודת עבר זה לעבוד על אותם אירועים מהעבר שמהווים ווקטור שלילי שמושך אותנו למטה, זה שזה יוצא דומה קצת לדלעת של סינדרלה. כלומר, זה נותן איזה "בוסט", אבל כמה ה"בוסט" הזה מחזיק תלוי בכמה יש וקטור שלילי שמושך לכיוון ההפוך. ככל שעשינו יותר עבודת עבר והווקטור השלילי שמושך לכיוון ההפוך נמוך יותר, המשאב מלווה את האדם לאורך זמן רב יותר. ככל שיש יותר אירועי עבר שמכבידים על האדם, ה"בוסט" הזה משפיע

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

רק לפרק זמן קצר. לכן חיזוק משאבים בפני עצמו לא מחליף טיפול, משתמשים בו או כהשלמה לטיפול על עבודת עבר, או כשיש לנו פרק זמן קצר במיוחד לפני התחרות ורוצים לעשות איזה "בוסט" לכיוון הצד השני.

עוד פעם אני חוזרת ואומרת שמה ששותף לאורך כל הדוגמאות האלה, זה שלא מסתפקים בשינוי מחשבות, אלא ממש מזהים את האירועים שיצרו את החסמים שכרגע מפריעים לנו בספורט ומשלימים את העיבוד שלהם.

ספציפית אני רוצה לכוון כאן, יש טעות רווחת, אני כבר עוברת לדף של מיתוסים, אבל אחת הטעויות הרווחות היא שמחפשים מומחה לתחום מסוים במקום מומחה לדינמיקה מסוימת. אני אתן למשל דוגמא מתחום אחר, למשל חרדת טיסה. יש אנשים שיש להם חרדת טיסה בעקבות טיסה טראומטית עם כיסי אוויר. עובדים על האירוע הזה של הכיסי אוויר, והולכת חרדת הטיסה; יש אנשים שמהטיסה הראשונה שהם נסעו, עוד לפני כל כיס אוויר, הייתה להם חרדה. זו בעצם חרדה שיושבת על מקומות מוקדמים יותר שבאה לידי ביטוי בטיסה. הרי היא לא נוצרה בטיסה, מהרגע הראשון היא הייתה שם, אז צריך לזהות מה אותם המקומות ולהשלים את העיבוד שלהם; היה לי גם מטופל שסבל מחרדת טיסה שהתחילה בעקבות זה שבמקרה הוא פגש במטוס את הבחור שהתעלל בו בפנימייה. הוא עלה בפרויקט נע"ה, הוא עלה לבד, היה בחור שהתעלל בו, הוא פגש אותו על מטוס, האירוע הזה יצר צימוד בין חווית הטיסה לחוויות החרדה שקשורות להתעללות ונוצרה חרדת טיסה. ברגע שפונים למישהו שהוא לכאורה מומחה בחרדת טיסה, או יעשה סימולטור טיסה, זה פשוט מפספס, כי חרדת הטיסה היא לא הבעיה, היא הסימפטום. אותו דבר גם בספורט, ללכת למישהו שמבין בספורט, אבל לא מבין באיך נוצרות בעיות מהעבר ואיך זה ממשיך להשפיע, והוא מסתפק רק בשינוי חשיבתו,

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

התועלת היא חלקית. כלומר, ההמלצה שלי היא לבחור לא לפי המומחיות של השדה בו מתקיים הסימפטום, אלא לפי מומחיות בזיהוי של מה יכול לגרום לסימפטום ואיך אפשר להכחיד אותו. אחרת באמת אנשים יכולים להיות בסימולטורים של חרדת טיסה וזה לא יעזור בכלל, וגם ככה אנשים יודעים הגיונית שטיסה זה יותר בטוח מנסיעה. פשוט החלק הקוגניטיבי עוזר בצורה מאוד מאוד חלקית, אם לא משלבים בו חלקים אחרים, וזו הבעיה העיקרית בפסיכולוגיית ספורט שהיא קוגניטיבית בעיקרה.

מיתוסים

- אני רוצה לעבור לכמה מיתוסים כלליים בטיפול, שרלוונטיים כמובן גם לתחום הטיפול בספורט.
1. מה שלא הורג אותך מחשל אותך – אנשים אומרים "טוב, הפסדתי, בכיתי, הרגע הזה חדר אלי שוב ושוב אבל אם זה לא הרג אותי, זה יחזק אותי". ממש לא בהכרח. זה מאוד קשור דינמיקה, יש דברים שהתמודדנו איתם בהצלחה והצלחנו להתמודד איתם ולקחנו את הלקחים ואנחנו יוצאים מחוזקים מהם, ויש דברים שפשוט לקחו מאיתנו כל כך הרבה משאבים, שגם אם אנחנו נשארים עומדים על רגלינו, הדבר הבא או הדבר שלאחריו יכול להיות "הקש שישבור את גב הגמל". לא פעם נתקלתי באנשים ששרדו הפסד אחד, שרדו הפסד שני והשלישי כבר "זרק" אותם לכיוון הפרישה ולפעמים ממש חבל, אז לשים לב לזה.
 2. הזמן יעשה את שלו – זו פיקציה, מה שרלוונטי זה מה קורה בזמן הזה, או מה יכול לקרות בזמן הזה. כמו שאמרתי, ברגע שזה נשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית, לא משנה כמה זמן עבר, אפשר לראות אנשים כאמור הלומי קרב מלבנון, שעברו עשרות שנים והם יודעים שעברו עשרות שנים וזה פשוט לא משנה דבר, כי מה שנשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית פשוט נשמר בנפרד במוח שלנו מהזיכרון הכללי.

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. העיקר הקשר עם המטפל – עוד מיתוס ממש לא נכון. כמובן שכדאי שהמטפל לא יהיה סדיסט וכן יהיה מבין עניין, אבל אנחנו לא מגיעים לטיפול כדי שיהיה לנו קשר טוב עם מטפל, אנחנו מגיעים לטיפול כדי שיהיו לנו חיים טובים וזה הקריטריון שלפיו צריך לבחור את הטיפול.

4. "זה נורמלי" – אחד הדברים המצערם שאני רואה, אני רואה כל מיני אנשים סוחבים כל מיני סימפטומים וסבל מיותר, תחת הכותרת "זה נורמלי". "זה נורמלי שאני אהיה שבוז", "זה נורמלי שאני ארצה לעזוב", "זה נורמלי שאני ארצה להימנע מזה". אני חושבת שהשאלה הרלוונטית שצריך לשאול זה לא מה נורמלי, אלא האם זה מקדם אותי או לא מקדם אותי והאם זה הפיך או לא. כי אם זה לא מקדם אותי ואם זה כן הפיך, אז לדעתי כדאי להפוך את זה, למרות ש"זה נורמלי". גם אם מישהו בעקבות הפסד מרגיש שהוא לא יכול יותר לחזור למגרש, זה יכול להיות נורמלי. אין שום דבר לא נורמלי למשל בפרישה של אריק זאבי, אבל נורמלי זה לא השאלה הרלוונטית. כלומר, ברור שזה לא אב-נורמלי, אבל אם זה משהו שעוצר אותך וזה הפיך אז כדאי להפוך את זה. אני אנצל את ההזדמנות הזאת להגיד גם שהרבה פעמים, אני אמרתי מקודם שיש דברים מתחומי חיים אחרים שמשפיעים על הספורט, אבל יש גם הרבה דברים שפועלים בכיוון ההפוך. אני רואה לפעמים סוג של פרפקציוניסטים בקרב ספורטאים או ספורטאים לשעבר, למשל שחיינים, סוג כזה של פרפקציוניזם, או סוג כזה של "אני לא טוב מספיק", שהפסדים יכולים לצרוב ואז מצבים בספורט יכולים להשפיע לשלילה על תחומי חיים אחרים וגם בזה כדאי לסייע ואפשר לסייע. אז גם אם זה נורמלי וזה הפיך אז כדאי לטפל בזה.



E.M.D.R

קליניקות
מומחים
בשיטת
השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

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 אני יכול להתעלם ממה שראיתי שוב ושוב במרפאה שלי ומהמחקרים הרבים שפורסמו בשנים האחרונות. מעטים הם הדברים שאני מכיר ברפואה המרשימים כמו ה-EMDR בפעולה".

הפסיכיאטר והנוירולוג הצרפתי ד"ר דיוויד סרוואן-שרייבר, מתוך ספרו "ללא פרויד ללא פרוזאק - דרכים חדשות ויעילות לטיפול במצבי לחץ, חרדה ודכאון", הספר שהריץ אותי ללמוד EMDR. כמו שאמרתי מקודם, רוב המטופלים הראשונים שטיפלתי בהם בספורט, זאת לא הייתה סיבת הפנייה המקורית שלהם, הם פשוט הגיעו בגלל משבר כזה או אחר, בדרך כלל בעבודה או בחיי הנישואים וברגע שהמשבר הה חלף והם ראו עד כמה EMDR יעילה בלזהות אירועים ולהשלים את העיבוד שלהם, אז אני שאלתי על תחומים אחרים כמו ספורט ובאמת המטופלים הראשונים שלי בתחום הספורט היו גברים שהגיעו בעקבות משבר ופשוט עבדנו על הנושא של לשפר הישגים בריצה לקראת מרתון. גם לשפר את המוכנות להתאמן באופן אינטנסיבי וגם לשפר את הריצה עצמה. כמו שאמרתי, עם אחד מהם למשל הוא פחד שהוא לא יסיים מסלול ולא רק שהוא סיים, אלא בין המקומות הראשונים. עם מטופל אחר שיפרנו הישגים במרתון בעשרים ושמונה דקות, שזה שיפור ממש משמעותי.

כאמור, מחקרים מדברים גם על שיפור בהישגים ב-EMDR בכל מה שקשור לרכיבת אופניים תחרותית. בנוגע לחובבנים, לפעמים מספיק שתהיה איזה מן תאונת אופניים שפשוט מונעת מהאדם לחזור ולרכב על אופניים, אני מדברת על מבוגרים, וחבל, אפשר לעבוד על האירועים האלה והבן אדם יוכל לחזור ולרכב ואפילו לעשות טריאתלון אם הוא ירצה.

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

השיטה הזאת כאמור הגיע במקור מתחום הטראומה, היא פותחה ב-1987 לטיפול במצבי טראומה, שטיפולים פסיכולוגים של שנים ועשרות שנים לא עזרו בהם דיים. המטופלים הראשונים היו נפגעי הלם קרב ונפגעות תקיפה מינית. מדברים על בין שמונים לתשעים אחוז החלמה מפוסט-טראומה, תוך חמש עד שתיים-עשרה שעות, זה מה ששורת המחקרים מראה, ובאמת כל התחום של EMDR וספורט צמח מאותה שיטת חשיבה, לא רק שלי גם של מטפלים בחו"ל, הנושא הרבה יותר מפותח בארצות הברית, של – אם זה עוזר עד כדי כך במצבים כאלה קשים, מה זה יכול לעשות למצבים קלים יותר. מניסיוני מה שעוזר בתוך מספר שעות במצבים קשים, עוזר תוך זמן קצר יותר למצבים קשים פחות. פשוט מזהים את האירועים הרלוונטיים ואפשר להתחיל "לרוץ עליהם". השיטה מוכרת כשיטה מוכחת מחקרית על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי וארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וגופי טיפול בן-לאומיים נוספים. יש לנו גם פעילות מול חו"ל, בפרט ארצות הברית וקנדה,

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

- מוכחת – זו שיטה שמוכחת מחקרית. לצערי רוב שיטות הטיפול אינן כאלו.
- אמינה – כל מי שמגיע לתחום הטיפול ב-EMDR, בגלל שהיא במקור פותחה לתחום הטראומה ובישראל אנחנו בפיגור אחרי ארצות הברית, אז עדיין עיקר השימוש בה במגזר הציבורי, לא בהכרח הפרטי, הוא בתחום הטראומה. כדי ללמוד לטפל בה מלכתחילה צריך להיות בדרך כלל בעל תואר שני בתחום טיפולי – פסיכולוג, עובד סוציאלי, פסיכיאטר, קרימינולוג קליני וכדומה, שהוא כבר מטפל, ואת זה לומדים בנוסף. כלומר, שגם אם יש מצבים יותר קשים ומורכבים, לפעמים בפציעות ספורט יש כאלה, אז מדובר במטפלים שיש להם את היכולת להתמודד עם זה ולא בהכשרה מפוקפקת כזו או אחרת.

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

- מדידה – אחד הדברים המאוד מעניינים ב-EMDR, שלדעתי ממש רלוונטיים גם לתחום הספורט. מדובר בשיטה שהיא מדידה, כלומר יש פרמטרים לבדוק שיפור, גם בתוך הפגישה וגם מחוצה לה. זה לא איזה משהו כזה מעורפל שאי אפשר לדעת אם הוא עוזר או לא ואיזה ידיעה סובייקטיבית, אלא ממש יש מדדים גם לבדוק שיפור בתוך החדר וגם לבדוק שיפור מחוץ לחדר. לדעתי זה יתרון חשוב בטיפול פסיכולוגי ובכל טיפול וכשהולכים לטיפול שאין לו את הפרמטר הזה, נמצאים בסכנת "התבררות" חמורה.
- מהירה – זו שיטת הטיפול שנמצאה המהירה ביותר. במספר מחקרים היא נמצאה מהירה יותר מטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ומ-PE. כמובן שהיא מהירה יותר משיטות טיפול "דינאמיות", כל דבר יותר מהיר משיטת טיפול "דינאמית".

אז איך לא שמעתי על זה קודם?

כמה דברים על השאלה שאני שומעת הכי הרבה במסגרת התפקיד שלי כמנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR, וכל פעם שאני שומעת את זה נצבט לי קצת הלב, במיוחד מאנשים שהיו שנים בטיפול לפני שהם שמעו על EMDR. השאלה היא "איך לא שמעתי על זה קודם?", כלומר, איך יכול להיות שיש משהו כזה מוכח, מוכר, מהיר, שיש עליו מחקר ולא שמעתי על זה קודם. לוקח הרבה זמן מששיטת טיפול מתפתחת, עד שהיא מגיעה לקהל הרחב. הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי שנחשב יחסית חדיש בישראל, בעצם קיים ארבעים שנה. גם כל התחום של NLP שנחשב עכשיו יותר מתפתח בישראל, קיים ארבעים שנה. EMDR קיימת עשרים וחמש שנה. אני יכולה להגיד שגם אני עד לפני מספר שנים לא שמעתי על EMDR, לא בתואר השני והתמחיתי בתחום הקליני, ולא במחלקה הפסיכיאטרית ולא במרפאה לבריאות הנפש. פשוט כי ישראל היא בפיגור אחרי מה שקורה בעולם

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



ובישראל במגזר הציבורי EMDR עדיין קשור בפרט לפוסט-טראומה ולא לתחומים נוספים. כאמור, בעולם זה כבר שנים לא כך ובעולם כבר קיימים מחקרים על שימוש ב-EMDR לשיפור הישגים בספורט. זה בעצם מה שאני גם עושה ברשת שלי, קליניקות מומחים בשיטת EMDR, בעצם המטפלים שלי הם מטפלים שמגיעים מהתחום של המגזר הציבורי והטראומה, ופשוט "שלפתי" אותם משם ולימדתי אותם איך להשתמש ב-EMDR לסיבות נוספות. גם החלק שיותר קשור למצוקה, כמו חרדה, דיכאון וטראומה שהיא לא פוסט-טראומה וגם החלק השני שמאוד חשוב, בפרט לנושא של ספורט, של הסרת חסמים פסיכולוגיים והתחום של ביצועי שיא.

איך לבחור נכון מטפל EMDR

הנקודה הזאת היא קריטית, כי אני מספרת בשבחי EMDR ואז יש אנשים שהולכים ואומרים "זה בדיוק כמו שאמרת", ויש אנשים שהולכים וזה ממש לא כמו שאמרת, וההבדל כמובן הוא בסוג המטפל שבחרים, כי EMDR היא לא מוצר אחיד ולא משהו טכני, אלא פסיכותרפיה. אז טיב המטפל קובע באופן ניכר את מידת ההצלחה ובפרט מהירות ההצלחה. אז איך בוחרים מטפל EMDR, אלה הסטנדרטים שאני מציעה:

1. המטפל סיים שלב 2 ומעלה בהכשרת EMDR – ב-EMDR יש שלב 1 שבו לומדים איך לטפל בסיבות פנייה ממוקדות, ספציפית יותר בסיבות פנייה של פוסט-טראומה. בשלב 2 לומדים דברים נרחבים יותר, לבנות תכנית טיפול רחבה יותר. לצערי יש מעט מטפלים מוסמכים ב-EMDR בישראל, אז לפחות לבחור מישהו שסיים את השלב השני של ההדרכה.
2. אתם רוצים מטפל שיודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק כלי. מניסיון, ההבדל שאני רואה בין טיפולים של מספר פגישות לבין טיפולים שמשלבים EMDR, שמגיעים למרבה



הזוועה בעיני למספר שנים, זה בין מטפלים שיודעים להשתמש ב-EMDR כפסיכותרפיה, יודעים לבנות תכנית טיפול כפסיכותרפיה, יודעים לטפל מ-ט' ועד ת' בשיטת הפסיכותרפיה הזאת, לבין אלו שיודעים להשתמש ב-EMDR רק ככלי וטכניקה בתור "פעם ב", ואז לפעמים רואים טיפולים של שנים. אמנם שנים ספורות ולא עשרות שנים, תודה לאל, אבל עדיין הרבה פעמים אין צורך גם באותן שנים ספורות. ברגע שפונים למישהו שיודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי, פעמים רבות היה אפשר לסיים את זה בשבועות ספורים, או אם זה היה ממש מורכב אז בחודשים ספורים, אבל בכל מקרה אין צורך לשנים ברוב המוחלט של המקרים.

- אתם רוצים מטפל שלוקח הדרכות ספציפית על EMDR, לא הדרכות כלליות אלא ספציפית על EMDR באופן רציף. ההמלצה שלי היא על לפחות עשר בשנה. מי שלא לוקח הדרכות רציפות, או שהוא לא עושה מספיק EMDR כדי להצדיק את זה, שזה משהו שאני פחות ממליצה עליו, או שהוא עושה בלי שום פיקוח, שזה גם משהו שאני פחות ממליצה עליו.
- משתמש ב-EMDR באופן תדיר, כלומר מספר דו-ספרתי של שעות בחודש. אתם לא רוצים מישהו שמטפל ב-EMDR "פעם ב", אלא מישהו שמשתמש ב-EMDR ו"שוחה" בחומר.

אלה הקריטריונים שלפיהם אני בוחרת מטפלים לרשת שלי. רק מטפלים שיש להם שלב 2 לפחות, שיודעים לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה ולא רק ככלי, וגם אני כמדריכה מוסמכת ב-EMDR מוודאת שזה מה שהם עושים ומדריכה אותם. הם כמובן לוקחים הדרכות ספציפית על EMDR באופן רציף, אני המדריכה, ומשתמשים ב-EMDR באופן תדיר. כי באמת ההבדל בין מישהו שיודע את כל אלו,



לוקח הדרכות, משתמש באופן תדיר ויודע לעשות את EMDR כפסיכותרפיה לבין מי שלא, יכול להגיע להפרש של שנים. מניסיון, אני ראיתי מצבים כאלו. אז שימו לב.

מידע נוסף בשפה העברית אפשר למצוא באתר האינטרנט שלנו:

www.emdrexperth.co.il

אפשר תמיד להתקשר אלינו ל- 1-700-70-90-76 ולקבל שיחת ייעוץ ראשוני חינם, עם אחד ממטפלי ה-EMDR שלנו.

מידע נוסף בשפה האנגלית יש בכתובת בזו:

www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php

יש שם תת-אתר שעוסק במחקר. זה אתר מאוד מעניין בפני עצמו, זו הזרוע ההומניטרית של פעילויות ה-EMDR בעולם. בעולם יש עשרות אלפי מטפלי EMDR ומיליוני אנשים טופלו כבר ב-EMDR בעשרים וחמש השנים שהשיטה הזו קיימת. כולל אחרי 9/11; אוקלהומה סיטי; הרצח בקולומביין; הוריקן קטרינה; וגם מספר אסונות במזרח. למשל, קראתי שכשיש אסונות במזרח, EMDR בעיקרון עושים באופן פרטני, אבל אפשר לעשות אותו קבוצתי, אם כל האנשים עברו את אותה טראומה. באסונות טבע במזרח פשוט מילאו בתי ספר ועשו למאות אנשים בבת אחת כל פעם. בכל מקרה זה אתר מאוד מאוד מעניין. הסיבה שאני באמת מביאה את כל הדוגמאות האלו היא כפולה: אחת, הרי מתי מתבצע מחקר? ברגע שיש מימון וברגע שיש צורך. התחום שבו יש הכי הרבה מימון והכי הרבה צורך, זה באמת כל מה שקשור לטיפול בטראומה. בעצם מי שהרבה פעמים משלם על טיפול בטראומה זה חברות ביטוח או ממשלות שרוצות הוכחות ולכן יש כל כך הרבה מחקרים על EMDR לטיפול בטראומה. אז באופן טבעי חלק גדול מהדוגמאות מגיעות מהתחום הזה. אבל כמו שאמרתי,



לפי אותה צורת חשיבה שהנחתה אותי, אותה צורת חשיבה שמנחה מטפלים אחרים, בפרט בארצות הברית – אם זה עוזר כל כך טוב למצבים קשים, מה זה יעשה למצבים קלים. זה בדיוק מה שאנחנו רואים, גם בעבודות הקליניות וגם במחקרים שעוסקים בשילוב של EMDR וספורט.