



EMDR והתפתחות אישית

מה הקשר בין EMDR להתפתחות אישית, ואיך EMDR יכולה לתת מענה לחוליה החסרה בתחום

ההתפתחות האישית כיום?

שלום, זו טל קרויטורו, מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR ובוובינר היום אני אדבר על EMDR והתפתחות אישית. יש המון קווים מקבילים בין התפתחות אישית לשיטות טיפול וכמו ש-EMDR לדעתי מוסיף את החוליה החסרה, לדעתי, בנוגע לשיטות טיפול, הוא יכול להוסיף את החוליה החסרה גם בתחום ההתפתחות האישית. זו טענה גדולה, אבל אני כבר מנמקת אותה.

בהתפתחות אישית וגם בשיטות טיפול, יש עד היום שני גלים מרכזיים:

הגל הראשון, המוקדם מבניהם, זה הגל שבטיפול התחיל אותו פרויד, הגל ה"דינמי". הוא מדבר על כך שהעיקר זה מודעות ואם רק נהיה מודעים, הדברים יסתדרו ולכן מה שעושים בטיפול, או מה שעושים בתהליך בתחום ההתפתחות האישית, זה מגדילים את המודעות. למשל מהיכן דברים מגיעים, או היכן הדברים משפיעים. כאמור, ההנחה היא שאם רק נהיה מודעים זה יספיק. למרבה הצער המציאות לא תומכת בהנחה הזאת ויש הרבה מאוד אנשים שמודעים מאוד למה שהם עושים והם מאוד מודעים למה שהם עושים ומה שהם רוצים לעשות זה לא אותו דבר. הם מודעים מאוד לפער והוא עדיין ישנו. כמובן קיימים אנשים שמודעים מאוד למהיכן דברים מגיעים, לא פעם מגיעים אלי פונים שהיו בכל מיני סדנאות ובסדנאות הם ירדו לשורש, למקור האירועים שיצרו את הדפוס או את הבעיה, אבל כאמור זה שהם מודעים, כאן מתחילה האכזבה, כי זה שהם מודעים לא מעלים את זה. זה פשוט ממשיך למרות שהם מודעים. הם מודעים למשל שההורים הכניסו להם את "קול המבקר הקטן" למשל, שתמיד דואג מה יגידו השכנים, אבל הם ממשיכים להרגיש כך.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



אז עברו לגל השני בתחום הטיפול וגם בתחום ההתפתחות האישית, שהבעיה המרכזית שלנו היא המחשבות שלנו ואם רק נזהה את האופן שבו המחשבות שלנו מגבילות אותנו ונתווכח עם זה, או נמצא לזה מחשבות חלופיות, הדברים יסתדרו. זה בעצם מה שקורה כיום בתחום הטיפול הפסיכולוגי בטיפול הקוגניטיבי. שם עיקר העבודה זה לזהות את האמונות השליליות וללמוד והתווכח איתן. למעשה, זה מה שקורה גם בתחום ההתפתחות האישית. משתמשים במונחים קצת שונים, במקום אמונות שליליות משתמשים במונחים כמו אמונות מגבילות, או "השופט הקטן", או "השופט המבקר" ו"הקול הקטן", או "הסיפור הפנימי הלא מקדם" ובעצם מתכוונים גם כן לחלקים קוגניטיביים, למחשבות שליליות, שמשפיעות על הרגש שלנו ומשם על ההתנהגות.

אבל יש בעיה גדולה בשינוי שהוא קוגניטיבי בלבד, והבעיה הזאת משפיעה גם בתחום הטיפול וגם בתחום ההתפתחות האישית. המחשבות לא מגיעות מ"וואקום", יש משהו שיצר אותן, וברגע שרק עובדים על שינוי המחשבה, היא כל פעם משתנה בחזרה ואנשים צריכים להשקיע הרבה מאוד זמן ומאמץ בלהפוך אותה, והיא שוב פעם מתהפכת בחזרה. יש אנשים שצריכים לתרגל כל יום, או כמה פעמים ביום, או לתרגל שוב ושוב, כי זה לא משנה את ברירת המחדל. גם הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי וגם ההתפתחות האישית, לא מתייחסים למהיכן מגיעות המחשבות האלה, או שמתייחסים במובן הרחב – זה הגיע מההורים, או זה הגיע מהחברה. הבעיה היא שברגע שמשנים את המחשבות כאילו שהן התחילו את המעגל, ולא אירועים קודמים, זה כל פעם משתנה בחזרה. יש גם כל מיני ביטויים שאני שומעת הרבה בתחום ההתפתחות האישית, כמו "להשאיר את העבר מאחור". המחשבות שלך הן על העבר, תשאיר אותן מאחור ואתה ותחשוב מחשבות אחרות. יש בז בעיה מרכזית – העבר הוא לא מאחורינו, הוא בתוך ראשינו. האופן שבו העבר משפיע עלינו זה לא באמצעות משהו שקרה למשל בשנת '80 ונשאר שם, אלא באמצעות משהו שקרה, ואיך שהוא נשמר



אצלנו בזיכרון, ואיך הוא ממשיך להשפיע עלינו על התת-מודע. לכן גם אם אדם מחליף עיר, או מחליף יבשת, הרבה פעמים העבר לא מאחוריו, כי הוא באמת לא מאחוריו, הוא בתוכו.

גם כל התפיסה של לשלוט במחשבות, כמה זה קשה לשלוט במחשבות, לתרגל שוב ושוב עד שנשלוט במחשבות, וכמעט אף אחד לא מצליח אף פעם, כי המחשבות כאמור הן לא באמת השלב הראשון בשרשרת ההתרחשויות. למעשה, מנסים להגיד לנו בהתפתחות האישית, שיש שתי דרכים לשינוי: או שקרה אירוע חריף ואז בעקבותיו יש מהפך, ואומרים לנו שאת זה אנחנו לא רוצים; או באמצעות חזרה. צריך לחזור על זה שוב ושוב ושוב. EMDR מציעה בעצם דרך שלישית, איך אפשר לשנות את הדברים ובכך היא גם נותנת מענה לחוליה החסרה בטיפול הקוגניטיבי של שינוי מחשבות בלבד.

אני אדבר רגע על EMDR, מהי הנחת המוצא ב-EMDR ואיך היא עושה את זה. זה עובד ככה – יש לנו מנגנונים שונים בגוף שמובילים אותנו להחלמה. אם למשל נשרטנו, יש מנגנונים בגוף שיעזרו לנו להחלים מהשריטה הזאת. באופן דומה, יש לנו מנגנונים במוח, שאם קורה משהו קשה, נוכל להתמודד איתו. בדרך כלל, זה מה שבאמת קורה – עובר אירוע לא טריוויאלי, אנחנו חולמים עליו בלילה, מדברים עליו עם חברים והוא לא משאיר עלינו רושם לאורך זמן, בדרך כלל. אבל, לפעמים יש אירועים שהיו overwhelming, מציפים בשבילנו בזמן ההתרחשות. או כי האירוע היה ממש חריף; או כי אנחנו היינו קטנים או חלשים או חולים, או כי זה תפס אותנו בהפתעה, בלי שום הגנות. למעשה נוצר פער בין האירוע ליכולת שלנו להתמודד איתו. ברגע שזה קורה, המוח לא מצליח להשלים את העיבוד של כל הזיכרון בזמן אמת, כי האירוע הוא מעבר ליכולת שלנו להתמודד איתו בזמן אמת, ולכן האירוע נשמר לנו בזיכרון לא בצורה מעובדת, כי לא הצלחנו להשלים את העיבוד, אלא בצורה גולמית – עם התחושות, מחשבות, רגשות ותחושות גוף של הזמן האירוע. ברגע שמשהו שנשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית, יש לכך שתי השלכות:



א. כל התכנים הלא מעובדים נשמרים בנפרד מרשת הזיכרון הכללית. כלומר, לא משנה מה קורה אחר כך מבחינה עובדתית, זה לא משפיע. למשל, אין אף אחד שהחלים מהלם קרב כי יצאנו מלבנו. כלומר, זה שהבן אדם יודע שהוא לא בשדה הקרב, או שכבר אין יותר את לבנות בשיטת ישראל, והוא כבר לא בסכנה, לא גרם לאף אחד להחלים מהלם קרב. כי האירועים האלה פשוט ממשיכים "להתנגן" שם באופן גולמי. עוד מעט אני אסביר למה דברים שנכונים להלם קרב רלוונטיים גם לאנשים שלא סובלים מהלם קרב. הלם קרב זו דוגמה שכולם מכירים, מקרה קיצון, אבל הרבה פעמים אפשר לראות "קפסולות" לא מעובדות שממשיכות לרדוף אותנו, גם אם אין לנו פוסט-טראומה. למשל, אנשים מבוגרים שמפחדים מכלבים כי כלב נשך אותם בגיל צעיר; למשל אנשים שיש להם בעיות של חרדות כלכליות, גם אם המצב הכלכלי שלהם בסדר גמור, בגלל ילדות של עוני או של נושים שהגיעו לבית בגלל אבא למשל; אנשים מצליחים עם ביטחון עצמי נמוך, בגלל כל מיני "קפסולות", אירועים שהיו מצפים בתור ילדים, למשל של חרם, או להיות האחרון שבחרים אותו לכדורגל או למחניים; אנשים שעכשיו רזים אבל עדיין מרגישים שמנים, בגלל ה"קפסולה" של אירועים שבהם לעשו להם על המשקל; אנשים שלמרות שהם בכירים, יש להם בעיות עם דמויות סמכות, בגלל כל מיני "קפסולות" שנוצרו מול גננות או מורות; אנשים שלא מצליחים להשתקם מפרידה או מגירושים, בגלל ה"קפסולה" שנוצרה באותה תקופה, וכך הלאה. אז כמו שאמרתי, השלכה אחת היא שאירועים מאוחרים יותר, של רשת הזיכרון הכללית, נשמרים בנפרד מאירועים שלא השלימו עיבוד, ולכן מידע חדש יותר לא משנה את התוכן ב"קפסולה". אגב, באופן דומה, מי שיש לו חרדת טיסה, מעטים מאוד נרגעים מהחרדה רק כי הם שמעו מידע שטיסה זה דבר בטוח.



ב. השלכה נוספת היא שברגע שזה נשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית, ברגע שיש משהו בהווה שמזכיר את הזיכרון, הוא נשלף החוצה בצורה שבה הוא נשמר. כלומר, גם כן בצורה גולמית, עם כל התחושות, המחשבות והרגשות של זמן האירוע. לכן אנחנו יכולים להרגיש רגשות בעצמות לא פרופורציונאלית למה שקורה. זה למשל מה שקורה בהתקפי זעם; או למשל בסוגיות של אסרטיביות, שפתאום מרגישים מאוד חלשים אל מול האדם, למרות כל ה"רקורד" שלנו, בגלל אותם מקומות מוקדמים יותר ש"מתנגנים".

כלומר, ב-EMDR מחשבות שליליות, או אמונות שליליות, או סיפור פנימי לא מקדם – זה לא הבעיה, זה סימפטום. סימפטום של מה? סימפטום של אירועים מוקדמים יותר שלא השלימו עיבוד, כי הם היו overwhelming עבורנו בזמן אמת, נשמרו לנו במערכת בצורה גולמית ועדיין "מתנגנים". לכן המחשבות האלה כל הזמן "מרימות להנחתה", ולכן אם רוצים לחתוך את המעגל הזה באמת, של מחשבה – רגש – מעשים – תוצאות, צריך להתחיל מלעבד את האירועים הקודמים, שכל הזמן "מרימים לנו את המחשבות האלה להנחתה".

מודל AIP – מה בבסיס החסמים הפסיכולוגיים

מה כן ניתן לעשות? מה משנים בטיפול?

אני אתן דוגמא שממחישה את ההבדלים, גם בין שיטות טיפול שונות וגם בין EMDR והתפתחות אישית. המשל הוא על אדם שעמד ליד נהר וכל הזמן היה מציל אנשים טובעים מהמים. מציל, מציל, מציל, עד שיום אחד הוא קם והלך. אמרו לו – לאן אתה הולך? מה יציל את האנשים מהמים? הוא אמר – אני הולך לראות מי זורק אותם מהגשר.

בהתאמה, יש שיטות טיפול, וגם שיטות להתפתחות אישית, שאומרות שהעיקר זה שנלמד אותך שזה לא מקרי שיש אנשים במים. כלומר, שמה שאתה סובל ממנו זה לא מקרי, יש משהו ש"זורק את זה"



לשם, כלומר, זו תולדה של דברים מוקדמים יותר שממשיכים להשפיע. כמו שאמרת, למרבה הצער, מודעות רחוקה מלהספיק ויש אנשים מאוד מאוד מודעים שעדיין ממשיכים לעשות את ההיפך הגמור ממה שהם היו רוצים, למרות כל המודעות. יש שיטות טיפול, וגם שיטות התפתחות אישית, שעוזרות להציל יותר אנשים מהמים – סגנונות שחיה יותר טובים; לזהות יותר מהר שיש אנשים במים; איך לשלוף אותם יותר מהר. הבעיה היא שאם לא מטפלים בבעיה מהשורש, במי שזורק באמת את האנשים למים, זה פשוט יקרה שוב ושוב, ויש אנשים שפשוט צריכים לתרגל למשל דברים כמו NLP, או מחשבות חיוביות, במשך שנים על גבי שנים ואיך שהם מפסיקים לתרגל, חוזרת ברירת המחדל השלילית.

כמובן שאפשר גם ללכת לראות מי זורק את האנשים למים ופשוט להעיף את הבריון. זה מה שעושים בעצם ב-EMDR, מזהים את האירועים שממשיכים "להתנגן" כי הם לא השלימו עיבוד ופשוט משלימים את העיבוד שלהם עכשיו, נותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד. מה שעושים זה פשוט חוזרים לזיכרון באמצעות ארבעה ערוצים:

- א. ערוץ סנסורי – זה בדרך כלל מראות, אבל זה יכול להיות לפעמים ריחות או קולות
- ב. ערוץ רגשי
- ג. ערוץ קוגניטיבי
- ד. ערוץ סומטי – כלומר, גופני

חוזרים לזיכרון ונותנים למוח הזדמנות חוזרת להשלים את העיבוד. ברגע שהמוח משלים את העיבוד, כי אז היינו קטנים או חלשים או מוצפים, ועכשיו אנחנו בעצם ניגשים לזיכרון מעמדה אחרת, אז כן אפשר להשלים עיבוד של זיכרונות שבזמן אמת לא הצלחנו, אז האירוע כבר לא שמור אצלנו בצורה גולמית, אלא בצורה מעובדת. כלומר, בצורה שלא מעוררת הפרעה יותר ולכן הוא גם לא יכול לחזור



ו"להתנגן" בצורה גולמית, כי הוא כבר לא שמור אצלנו כך. כלומר, בניגוד לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי, או בניגוד לכלים שנותנים בהתפתחות אישית, EMDR לא נותן כלים להתמודד עם העבר. EMDR פשוט מסיר את הבעיה מהשורש, חוזר לאותם אירועים ש"מתנגנים" ומשלים את העיבוד שלהם. אני חושבת שזו החוליה החסרה בהתפתחות האישית, כי כל כך הרבה אנרגיה הולכת ללשנות שוב ושוב את "הקול הקטן המבקר", או את "הסיפור האישי הלא מקדם" וכל פעם ברירת המחדל חוזרת. כל כך הרבה אנרגיה מוקדשת כדי להילחם בכל מיני קולות, מחשבות וכדומה, שמגיעים מהעבר, ופשוט ברגע שמתמשים ב-EMDR כבר לא צריך להשקיע את האנרגיה הזאת במטרות האלה. את האנרגיה הזאת אפשר באמת להשקיע כלפי העתיד. אני חושבת שזה החוזק של התפתחות אישית או אימון, כלומר, כשזה מכון כלפי העבר לדעתי זו לא הדרך המיטבית, כי הכלים פשוט נותנים עזרה זמנית וברגע שמפסיקים לתרגל ברירת המחדל השלילית חוזרת. כלומר, כלפי העבר מניסיוני ומהתרשמותי, התפתחות אישית ואימון, וגם שיטות אחרות שרק מסתפקות בנתינת כלים, עוזרות באופן חלקי ואם לא מתרגלים אז גם באופן זמני, אבל כלפי העתיד זה דבר מצוין. ברגע שמתמשים ב-EMDR כדי להשלים את העיבוד של אותם אירועים מהעבר, כך שלא יהיה צורך להתמודד איתם מלכתחילה, אפשר להשתמש בכלים המאוד שימושיים שנותנים, כלפי העתיד. זה לדעתי הנקודות החזקות של התפתחות אישית ושל אימון.

דוגמאות

אני אתן מספר דוגמאות ואני אסביר קצת יותר על הקשר בין EMDR להתפתחות אישית, כי זה לא קשר טריוויאלי. זה לא קשר טריוויאלי, כי כש-EMDR פותחה בזמנו, בשנת 1987, היא פותחה למצבים קשים במיוחד. המטופלים הראשונים שטופלו בשיטה היו חיילים לשעבר עם פוסט-טראומה ממלחמת וייטנאם בארצות הברית, אנשי שסבלו עשרות שנים וכל מיני שיטות טיפול אחרות לא סייעו



להם דיין. ברגע שהשתמשו ב-EMDR, פשוט חזרו איתם לאותם זיכרונות והשלימו את העיבוד שלהם, נמצאו ממצאים שונים לחלוטין ממה שהיה ידוע עד כה. למעשה, גם כיום יש עשרות רבות מאוד של מחקרים על EMDR, שהחלמה מפוסט-טראומה ב-EMDR, יש בין 77 ל-90 אחוזי הצלחה תוך 5 עד 12 שעות. אלו נתונים מדהימים. אני יכולה להגיד שאני בזמנו עשיתי הכשרה מעשית במקום שטיפל גם בנפגעי הלבם קרב ושם לא היה מדובר בחמש עד שתיים-עשרה שעות וגם לא חמש עד שתיים-עשרה שנים ולצד רוב האנשים שם נפטרו לפני שהם נפטרו מהפוסט-טראומה. הלוואי שהייתי מתבדחת, פשוט בהרבה מאוד מקומות עדיין הלבם קרב, פוסט-טראומה, נחשב לבעיה כרונית שמלווה אנשים עשרות שנים. ברגע שכמו שאמרתי, עשרות מחקרים שמראים על בין 77 ל-90 אחוזי החלמה תוך חמש עד שתיים-עשרה שעות, שאפשר אגב לעשות אותן ברצף או יום אחר יום, כלומר תוך זמנים קצרים להפגיע. אני חושבת שהמקרה קצה הזה של הלבם קרב באמת מדגים שברגע שרק נותנים כלים, או מנסים להתמודד עם הסימפטומים, אנשים יכולים לראות עשרות שנים עם הטבה מאוד מאוד קטנה וחלקית, אבל ברגע שעושים את הדבר הנכון של השלמת העיבוד, זה עניין של שעות או שבועות.

אחרי שראו שזה עובד עם הלבם קרב, והיו צריכים באמת לראות את זה, כי כל הנושא של פוסט-טראומה זה בדרך כלל נושא שממומן על ידי ממשלות ועל ידי חברות ביטוח, הם רוצים לראות הוכחות לפני שהם משלמים ולכן EMDR זו אחת משיטות הטיפול הנחקרות ביותר שישנן כיום, אחרי שראו שזה עוזר במקרים קשים במיוחד, התחילו להשתמש בזה בעוד ועוד כיוונים. שני כיוונים פחות רלוונטיים לנו, אני אמנה אותם בקצרה וכיוון אחד יותר רלוונטי לנו.

כיוון אחד זה כל מיני הפרעות או סבל נפשי ברמות פחותות מפוסט-טראומה, כמו דיכאון, חרדה, פוביה ודברים מהסוג הזה; הכיוון השני היה כל התחום של הישגי שיא ושיפור הישגים, שזה קצת יותר קרוב לנושא שלנו ואני עוד מעט ארחיב על זה יותר; והתחום השלישי זה היה אוכלוסיות שאפילו



יותר חלשות מאוכלוסיות של פוסט-טראומה וכיום יש מחקרים על EMDR ואנשים עם סכיזופרניה, EMDR ואנשים עם פיגור שכלי, כמובן שלא מחלימים מסכיזופרניה עם EMDR, אבל ברגע שעובדים על טראומה שלא פעם נמצאת בבסיס ההתפרצות של המחלה, אז יש פחות התקפים ופחות סימפטומים. כך לפי מספר מחקרים.

אז בואו נעבור לתחום של EMDR ושיפור הישגים. אפשר לראות שהרבה פעמים חסמים שעוצרים אותנו והם אצלנו "בראש" השיטה של להילחם בהם מחשבתית, כמו שציינתי קודם, היא חלקית ועוזרת באופן זמני. ב-EMDR אפשר באמת לזהות את האירועים שיצרו את החסם הזה מלכתחילה ולהשלים את העיבוד שלהם.

ביטחון עצמי

ברגע שמדובר באירועים חריפים ובפרט באירועים חריפים בודדים, כמו למשל שיש בפוסט-טראומה, הטיפול מאוד מהיר. ברגע שמדובר לא באירוע או שניים חריפים, אלא למשל ברצף אירועים קטנים ששחקו את הביטחון העצמי, אז הנושא של האיתור שלהם מעט יותר מורכב והכמות שלהם קובעת את משך הטיפול. בכל מקרה לעתים נדירות מאוד טיפול EMDR שהוא באמת EMDR כפסיכותרפיה ולא כטכניקה של "פעם ב", לעתים נדירות הוא נמשך שנים. לרוב הוא נע בין מספר שבועות לחודשים ספורים. מה שכן, ברגע שמדובר באירועים קלים יותר מפוסט-טראומה, אז הרבה פעמים אפשר לעבור עליהם בקצב הרבה יותר מהיר.

אז למשל הנושא של ביטחון עצמי, הרבה פעמים יושב בבסיס השפלות או כישלונות בגילאים מוקדמים יותר – גננת שהשפילה; מורה שהשפילה; לעבור דירה ולהיות הילד החדש שמתייחסים אליו בחשדנות או מציקים לו. אנשים יכולים להיות גם ארבעים וחמישים שנה אחרי זה וזה עדיין רודף



אותם, במובן הזה שזה עדיין "מתנגן" להם ברגע שהם פוגשים מישהו, למשל, שהם מרגישים שהוא יותר טוב מהם.

ערך עצמי

כל הנושא של ערך עצמי ואיך אני תופס את עצמי, גם כן אפשר לזהות את האירועים ששחקו את הערך העצמי שלנו. אף אחד לא נולד עם ערך עצמי נמוך, כולנו נולדנו כתינוקות שרק רוצים להכניס כל דבר לפה ולכבוש את העולם, ואז קרו כל מיני דברים שאפשר פשוט לזהות אותם ולהשלים את העיבוד שלהם.

אסרטיביות

לגבי אסרטיביות זה אותו הדבר. למשל יכול להיות מישהו שניסה להיות אסרטיבי ואיזו מורה "נתנה לו על הראש", או ילדים, או ההורים. או שמלכתחילה זה שהוא למד בבית, כל מיני מסרים, אז כמו שאמרתי, הדרך המהירה יותר היא לא לזהות את המסרים ושוב ושוב להילחם בהם, אלא פשוט לזהות את האירועים ולהשלים את העיבוד שלהם.

דפוסי התנהגות – התקפי זעם / זוגיות

גם דברים שקשורים לדפוסי התנהגות חוזרים, כל פעם שאנחנו מתנהגים בצורה מוזרה, כלומר, שונה ממה שהיינו רוצים שתהיה ולא מבינים למה, הרבה פעמים אפשר לזהות את האירועים שיצרו את מה שבתת-מודע גורם לנו להמשיך לשחזר את זה. למשל, קשיים בנתינת אמון; או דפוסים של פיצוי. התראיינתי בזמנו ל"ליידי גלובס" ויש שם משהו שאמרתי שכל התנהגויות הפיצוי, לא משנה אם זה קניות, או מין, או נסיעות לחו"ל – הן לא באמת נותנות מענה ההתנהגויות האלה, כי החור בלב נוצר קודם לכן ואם רוצים לסגור את החור בלב, צריך לסגור אותו היכן שהוא נוצר. לכן התנהגויות הפיצוי לא סוגרות את זה, אבל לחזור לאותם אירועים ולאופן שבו הם מאוסננים אצלנו ולשנות את זה



מזיכרון טראומתי לזיכרון עבר, שאין לו מטען שלילי שמפעיל אותנו, זה משהו שיכול למנוע את אותם דפוסים.

מיתוסים

יש כמה מיתוסים, שהם נפוצים לא רק בתחום ההתפתחות האישית, אבל אני שומעת אותם הרבה יותר בתחום ההתפתחות האישית.

1. מה שלא הורג אותך מחשל אותך – הרבה פעמים זה מיתוס, השאלה זה מה קרה בעצם. כלומר, אם היה אירוע שהיה מתחת לסף של היכולת שלנו להתמודד, כלומר שהיכולת שלנו להתמודד הייתה יותר גדולה, אז למדנו משם מניסיון, או דברים מהסוג הזה. אבל אירועים שהיו יותר גדולים מהיכולת שלנו להתמודד, או כאלה שלקחו ממש מיסים כבדים מהיכולת שלנו להתמודד, לא מחשלים אותנו אלא מחלישים אותנו, ואז האירוע הבא יכול להיות "הקש ששובר את גב הגמל", או אירועים עתידיים יכולים להיות טריגרים לרגשות שליליים מאותם אירועים שלא השלימו עיבוד, כי הם היו מעבר ליכולת שלנו להתמודד.
2. הזמן יעשה את שלו – זה מיתוס מאוד שכיח. אם אנחנו לא מצליחים להשלים את עיבוד האירוע הטראומתי, סמוך להתרחשותו בזמן אמת, וזה נשמר לנו בזיכרון בצורה גולמית, לא משנה כמה זמן עבר, זה פשוט שמור לנו בזיכרון בצורה גולמית וזמן שעובר זה פשוט עוד זמן שבו סובלים, או עוד זמן שבו זה מתחת לפני השטח עד שמגיע טריגר שמפעיל את זה. היו לי גם מטופלים בני שבעים, שהיינו צריכים לעבוד על אירועים מגיל חמש, כי זה נשמר בצורה גולמית, לא משנה כמה זמן עובר. הזמן שעובר משפיע על הזיכרונות ברשת הזיכרונות האדפטיבית, הכללית, אבל לא משפיע על התוכן הטראומתי שנשמר ב"קפסולה" נפרדת בצורה גולמית.
3. העיקר הקשר עם המטפל – הרבה פעמים אני רואה את המיתוס הזה בטיפול, למרות ששומעים את זה גם על התפתחות אישית, כאילו שהעיקר זה בעצם הבן אדם, לא השיטה, לא דברים אחרים, ואיך

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



מרגישים איתו. למרבה הצער זה מיתוס, יש מטפלים מאוד נחמדים, אבל יש הבדל בין נחמד לבין מסייע ואנשים נחמדים בהווה לא עוזרים להשלים את העיבוד, רק בעצם נחמדותם, של אירועים מהעבר. אני רואה הרבה פעמים אנשים שעשו סוג של התקת מטרות, בגלל שלא טוב להם בחיים הם הלכו לטיפול, והטיפול הופך להיות המקום היחיד שבו טוב להם בחיים ואני חושבת שזה לא הוגן שלאדם תהיה בקושי שעה בשבוע של חיים טובים, לעומת כל השאר. אני חושבת שזה צריך להיות ההיפך, אני חושבת שלאדם מגיע הרבה שעות הקשבה בחינם מחברים, מבן או בת הזוג, מקולגות או אנשים שאוהבים אותו, ואם אין לו את זה, אז מה שצריך לעבוד בטיפול זה על מה שמונע את זה – האם יש לו בעיה של ביטחון עצמי; האם יש לו בעיה של כישורים חברתיים; האם יש לו קושי לתת אמון. כלומר, הקשר לא צריך להיות הדג אלא החכה. הרבה פעמים אני רואה אנשים שפיתחו סוג של תלות בקשר עם המטפל, אני זוכרת שלפני מספר שנים פגש אותי מישהו ואמר לי – תשמעי טל, אני הולך למטפל חבל על הזמן, אין דברים כאלה, איזה מדהים, איזה מקסים, הוא מכיר אותי כל כך טוב, אחרי שלוש שנים, ממש כמו את כף ידו, תענוג. אמרתי לו – אני שמחה לשמוע, למה פנית לטיפול מלכתחילה? הוא אמר לי – חרדות, חוסר יכולת לקיים קשרים אינטימיים מתמשכים. אמרתי לו – מה שלום הנושאים האלה אחרי שלוש שנים? ואז הפנים שלו התכרכמו ואחרי מספר חודשים הוא הגיע לטיפול אצלי. אחרי טיפול EMDR כבר אין לו חרדות ויש לו קשר של מספר שנים, עד עצם היום הזה. כי לא מספיק שהמטפל יהיה מדהים, מקסים, נחמד, סימפתי ועם חוש הומור, כדי שיחול שינוי. אותו דבר גם עם מנטור.

4. "זה נורמלי" – עוד מיתוס שגורם להרבה מאוד סבל להמשיך ולשגשג, זו התפיסה של "זה נורמלי".

אני אתן למשל דוגמא, הגיעה אלי מטופלת שאמא שלה נפטרה מסרטן בגיל צעיר וכתוצאה מכך הייתה לה תחושת אבל מאוד קשה, זה גם היה בחגים אז היה לה מאוד קשה בחגים, וגם היא כל הזמן פחדה שהיא תמות מסרטן וכל דבר קטן היא הייתה בטוחה ש"הנה הסרטן מגיע". היא גם



הלכה למטפלת שאמרה לה "מה את מצפה, אמא שלך מתה, זה נורמאלי שתמשיכי להתאבל. אם אמא שלך נפטרה מסרטן זה נורמאלי שיהיו לך חרדות", ואז "בשם הנורמאליות" אנשים ממשיכים לסבול. אני לא חושבת שאם זה נורמאלי זו השאלה הנכונה, מה שהייתי מציעה לשאול זה האם זה מקדם אותי או לא מקדם אותי, ואם זה לא מקדם אותי אז האם זה הפיך. אם זה לא מקדם אותי וזה הפיך, הייתי ממליצה פשוט להפוך. זה אגב מה שקרה, טיפלנו בה והיא יכולה להתמודד עם האבל על אמא שלה כיום, ואת החגים האחרונים היא עברה בשמחה, והיא כבר לא מרגישה כאילו כל דבר קטן זה סרטן. הרבה פעמים אנשים אומרים "זה נורמאלי שאחרי פרידה אני ארגיש ככה"; "זה נורמאלי שאחרי תאונה אני ארגיש ככה", זה גם נורמאלי אחרי פיגוע שיהיו חרדות וסיוטים, אבל זה שזה נורמאלי לא אומר שצריך להמשיך לסבול מזה ולהמשיך לחיות ככה. כאמור, אני ממליצה להעביר את השאלה מהאם זה נורמאלי, להאם זה מקדם אותי או פוגע בי, ואם זה פוגע בי אז האם זה הפיך, ואם זה פוגע בי וזה הפיך, אז להפוך.

קצת רקע על EMDR

אני אתן עוד קצת מידע כללי על EMDR למי שלא מכיר. אני אספר גם איך הגעתי לזה. לפני מספר שנים הייתי מטפלת פרטית, יום אחד הגיעה אלי מטופלת במצב קטסטרופאלי, היא הייתה צעירה דתייה והיא הלכה למפגש של שידוך והבחור תקף אותה מינית. היא לא הייתה מוכנה לספר לאף אחד כי זה יפגע לה בשידוך והיא גם לא הייתה מוכנה לקחת תרופות מאותה סיבה, שזה יפגע לה בשידוך. לא ידעתי מה לעשות, כי הייתה לה תגובה כל כך חריפה ובעבר כשלאנשים הייתה תגובה כל כך חריפה הייתי ממליצה לפנות במקביל לפסיכיאטר, כדי להרגיע קצת את המערכת בזמן הטיפול, והיא לא הייתה מוכנה בשום אופן. הייתה לי אז מטפלת מנוסה שהייתה מדריכה שלי והתייעצתי איתה, והיא אמרה לי – אין לה לעשות, פשוט צריך "להיות איתה בכאבה", וזה לא היה מקובל עלי. קודם כל, אם המצב היה הפוך ממש לא הייתי רוצה מטפל שרק יהיה איתי בכאבי. בכלל,

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



אני ממש לא מבינה את התפיסה הזאת, תארו לעצמכם שיש לכם כאב בברך ומישהו אומר לכם – תלך לאורתופד והאורתופד יהיה איתך בכאבך, יהיה פשוט מאוד אמפתי לכאב הברך. זה לא התפקיד שלנו כמטפלים לדעתי, התפקיד שלנו זה להקל על סבל, לא להיות שם בזמן הסבל. חשבתי מה אני יכולה עוד לעשות ופניתי למדף הספרים, שם מצאתי ספר שנקרא "ללא פרויד, ללא פרוזאק", שכתב הפסיכיאטר והנירולוג הצרפתי ד"ר דיוויד סרוואן-שרייבר. רוב הפרקים בספר היו על דברים שהאדם יכול לעשות בעצמו במצב של דיכאון, חרדה או לחץ, כמו חשיפה לאור, אומגה 3 או ספורט. אבל היו שם שני פרקים על EMDR, ואני ניגשתי לספר הזה "ללא פרויד, ללא פרוזאק" כי "ללא פרויד" הגעתי מהבית, אני לא מאמינה בשיטות פרוידיאניות, ו"ללא פרוזאק" זה מה שהיא ממש דרשה, אז זה משך לי את תשומת הלב. היו שם שני פרקים על EMDR וכשקראתי אותם ממש נפלה לי הלסת לרצפה, כמו שאומרים. הוא תיאר מחקר של שמונים אחוזי החלמה מפוסט-טראומה אצל הלומי קרב, תוך שלושה מפגשים של שעה וחצי. כאמור, כמו שאמרתי קודם לכן, אני עשיתי הכשרה עם אנשים הלומי קרב, ולא שלושה מפגשים, לא שלושה חודשים, לא שלוש שנים ולא שלושים שנים. ופה מדברים על שמונים אחוזי החלמה תוך שלושה מפגשים של שעה וחצי והוא מתאר את מחקר ההמשך, כשחזרו אליהם אחרי יותר משנה כדי לראות אם זה מחזיק, ולא רק שזה מחזיק, זה גם המשיך להשתפר. אמרתי שזה נשמע כמו מדע בדיוני, אבל בכל זאת מצאתי את זה במדף הספרות המקצועית וכתב את זה פסיכיאטר, אז אני חייבת לדעת עוד לפני שאני פוסלת על הסף.

עשיתי חיפוש, ומצאתי שיש עמותה כזאת בישראל וראיתי שיש בדיוק הרצאה של פסיכולוג ישראלי שהשתתף במשלחת הומניטרית לנשים בקונגו. למי שלא יודע, המצב של נשים בקונגו הוא קטסטרופה שלא ברא השטן. השבטים אונסים ומשחיתים, ואז הכפר זורק את האישה כי זה פגע בכבודה שאנסו אותה, משהו נורא. אני לא זוכרת אם הוא היה שם שבועיים או שלושה, אבל זה בערך סדר הגודל, והוא חזר עם קבצי וידאו ואקסל של "לפני ואחרי" טיפול בנשים בקונגו.



הסיבה שאני מספרת לכם את זה, היא כי אני אמרתי לעצמי אז – אלוהים אדירים, אם ככה זה עוזר לאנשים בקונגו, זה בטוח יעזור לאנשים שבאים אלי כי המצב שלהם הרבה יותר טוב. זה גם אחד מהמסלולים שבהם EMDR עוזר לטראומות הרבה יותר קלות מפוסט-טראומה, כמו טראומה שהיא בעצם זיכרון טראומתי, של כישלונות, או השפלות, או ילדות לא פשוטה, שממשיכים להשפיע. אם זה יכול לסייע גם במקרים כל כך קשים להשלים את עיבוד הזיכרון, זה מסייע גם במקרים הרבה פחות קשים להשלים את עיבוד הזיכרון, רק שזה יותר מהר ברגע שזה לא כזה קשה.

זהו, אחרי ששמעתי את ההרצאה הזאת החלטתי שאני חייבת לדעת יותר, הלכתי ללמוד שלב אחד, שלב שני, מוסמכת והדרכה. בשנים האחרונות אני עובדת גם עם משרד החוץ. משרד החוץ מפנה אלי אנשי סגל עם סימפטומים של פוסט-טראומה או של חרדה. אנשים שמגיעים במיוחד לישראל בשביל הטיפול, בדרך כלל עוזבים בתוך שבועיים-שלושה בלי הסימפטומים האלה, כי ב-EMDR מה שמסייע זה לא הקשר רב השנים אם המטפל, או כלים שצריכים לתרגל שוב ושוב, אלא חזרה לאותם אירועים שעדיין "מתנגנים", כי הם שמורים אצלנו בצורה גולמית, והשלמת העיבוד שלהם.

EMDR, בניגוד לכל מיני שיטות של התפתחות אישית, שכאמור, אני מאוד ממליצה עליהן כשהן מופנות כלפי העתיד, ופחות ממליצה עליהן כשהן מופנות כלפי העבר. כלפי העתיד זה דבר מצוין, וכלפי העבר זה לא הדבר המיטבי שניתן לעשות.

זו שיטה שמוכרת כמוכחת מחקרית, כי כמו שאמרתי, במקור היא פותחה לפוסט-טראומה וחברות ביטוח וממשלות מממנות, אז הן רצו הוכחות. היא מוכרת כשיטה מוכחת מחקרית על ידי ארגון הפסיכולוגים האמריקאי, ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי וגופי טיפול בין-לאומיים נוספים. החל מ-2013 זה מופיע גם בהודעה של ארגון הבריאות העולמי.



באירועים טראומתיים, היא הוכחה כעוזרת תוך מספר שעות, שיכולות להיות רציפות. בארצות הברית נעשה שימוש ב-EMDR אחרי אוקלהומה סיטי; אחרי 9/11; אחרי הרצח בקולומביין; בארצות אחרות נעשה בזה שימוש אחרי רעידות אדמה; אחרי צונאמי; אחרי אסונות טבע נוספים.

יש לנו גם פעילות בשפה האנגלית ושם הסלוגן שלנו הוא: Proven, Reliable, Measurable, Fast

- מוכחת – יש באמת מחקרים רבים מאוד שתומכים בה.
- אמינה – כי היא יכולה להיעשות רק על ידי אנשי מקצוע, שבנוסף למדו לטפל בה. כלומר, זו לא שיטה של הכשרה שכל אחד יכול לבוא וללמוד, צריך להיות איש טיפול עם רישיון מלכתחילה. זה אומר בדרך כלל עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים וכדומה, שבנוסף למדו EMDR.
- מדידה – זו שיטה מדידה, אני חושבת שזה משהו מאוד יפה שאפשר לקחת מכל התחום של אימון והתפתחות אישית, למדוד תוצאות. יש כל מיני שיטות טיפול שאי אפשר לדעת אם הן עוזרות או לא, זה כל כך כללי ולא ממוקד. ב-EMDR יש כלים למדוד את השיפור, גם בתוך הפגישה וגם מחוצה לה.
- מהירה – אני לא מכירה שיטת טיפול מהירה ממנה וזה לא רק אני אישית, יש מספר מחקרים שהשוו למשל בין EMDR לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי ומצאו ש-EMDR עוזרת תוך פחות פגישות.

אני רוצה להגיד כמה מילים על שתי שאלות מאוד חשובות.

איך לא שמעתי על זה קודם?

השאלה הראשונה שאני שומעת הרבה מאוד, היא איך לא שמעתי על זה קודם? כלומר, איך יכול להיות שדבר כזה קיים ולא שמעתי על זה קודם. האמת היא שלוקח הרבה מאוד זמן מאז ששיטת טיפול קיימת, עד שהיא מגיעה לקהל הרחב. אפשר למשל לקחת לדוגמא את הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ורוב



המטפלים עדיין לא מטפלים בו, והוא קיים למעשה ארבעים שנה. גם כל התחום של ה-NLP שנחשב יחסית יותר חדיש בישראל, קיים גם כן יותר מארבעים שנה.

EMDR קיימת משנת 1987, אבל הפעילויות שאנחנו עושים בקליניקות מומחים בשיטת EMDR, והוובינר הזה בכללן, באות לזרז את הזמנים, שלא נצטרך לחכות עוד מספר דו-ספרתי של שנים עד שזה יגיע לציבור.

איך להגיע למטפל EMDR?

אני רוצה להגיד כמה מילים על איך להגיע למטפל EMDR, כי אני אומרת כל מיני דברים יפים על EMDR, אבל אם לא בוחרים נכון את המטפל, אז יתרחק הקשר בין מה שאני אומרת למציאות שתחוו ואני רוצה שלא יהיה את הפער הזה. אז איך בוחרים מטפל EMDR?

א. קודם כל רצוי מבחינתי שלב 2 לפחות. ב-EMDR יש שלוש רמות – שלב 1, שלב 2 ומוסמך. לצערי, בשל המצב בישראל אי אפשר לומר לפנות רק למטפלים מוסמכים, כי יש מעט כאלה, אבל כן אפשר לטפל כבר אחרי שלב 1. אחרי שלב 1 אפשר לטפל במקרים ממוקדים וקלים יותר ולכן אני מציעה לבחור מטפל שסיים שלב 2 לפחות. בשלב 2 לומדים איך לטפל במקרים קצת יותר מורכבים ולבנות תכנית טיפול, זה לדעתי משהו שחשוב לדעת, אז אם לבחור מטפל, לוודא שהוא סיים את שלב 2 לפחות.

ב. הסוגיה הבאה גם מאוד חשובה וזה ההבדל שאני רואה בדרך כלל בין טיפולים שנמשכים שבועות עד חודשים ספורים ב-EMDR, לבין טיפולים שנמשכים שנים ב-EMDR. ההבדל הוא האם המטפל יודע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה, או האם המטפל משתמש ב-EMDR רק ככלי. ברגע שהמטפל משתמש ב-EMDR רק ככלי, הוא מנצל אולי חמישה אחוזים מהיכולת שלה לסייע וכל מיני מטפלים משתמשים ב-EMDR רק "פעם ב" בטיפול ואז למשל הטיפול יכול להימשך שנים, יעשו בו EMDR רק



פעמים בודדות וזה לא מה שאני מדברת עליו. מה שאני מדברת עליו, זה מה שרלוונטי לרוב האנשים, לא רוב המטפלים לצערי, רוב המטפלים לא יודעים לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה, כמו שרוב המטפלים שלמדו EMDR בישראל לא סיימו את שלב 2. הרוב הוא ברמה פחות גבוהה ממה שאני ממליצה עליה, אני ממליצה על מטפל שסיים, כאמור, שלב 3 לפחות וידע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה. כי מי שידע לטפל ב-EMDR כפסיכותרפיה, לבנות תכנית טיפול ב-EMDR ולעשות טיפול שרובו ככולו EMDR, אז רואים את התוצאות המהירות ביותר. ברגע שהמטפל לא יודע לעשות את זה, אנחנו נתחיל לראות טיפול הולך ומתארך.

ג. עוד משהו לראות זה שהמטפל לוקח הדרכות ספציפית על EMDR באופן רציף. לא הדרכות כלליות, אלא הדרכות שהן ספציפית על EMDR. באופן רציף, אני מדברת על לפחות עשר בשנה, שזה בערך אחת לחודש. אם המטפל לא לוקח את כמות ההדרכות הזאת, אז או שהוא לא מטפל מספיק ב-EMDR, שזה פחות מומלץ לדעתי, או שהוא מטפל בלי לקחת הדרכות, שזה גם כן פחות מומלץ לדעתי. כדאי מישהו שהוא ממש עם אצבע על הדופק ועושה כל מה שביכולתו כדי להמשיך להתפתח.

ד. עוד סוגיה חשובה, מטפל שמשתמש ב-EMDR באופן תדיר, לפחות מספר דו-ספרתי של שעות בחודש. עד לאחרונה אני הייתי עושה בין תשעים למאה שעות EMDR בחודש, כיום הורדתי את המינונים, כי אני כיום לא רק מטפלת, אני גם מנכ"ל של רשת ואני עושה דברים נוספים, כמו ספר, פנייה לקהל דובר אנגלית וכדומה, אז כמובן אי אפשר להשתמש בתשעים-מאה שעות בחודש כקנה מידה, כי לצערי אני לא מכירה עוד מישהו שעושה את הכמויות האלה, ואני מכירה לא מעט מטפלים שעושים את הכמות שעשיתי בחודש, הם עושים אותה בשנתיים, כי הם משתמשים ב-EMDR ככלי ולא כפסיכותרפיה. אז כן לוודא שהמטפל שאתם הולכים אליו, עושה לפחות מספר דו-ספרתי של שעות בחודש. ככל שמטפל עושה יותר שעות EMDR, זה מראה שהוא יותר "שוחה בחומר" וזה מה



שאתם רוצים כדי להיראות יותר קרוב לנתונים המדהימים שהשמעתי. כי אם לא תלכו למישהו שעושה את כל זה, אז זה ילך ויתרחק מהתוצאות האלה.

מידע נוסף בשפה העברית אפשר למצוא באתר שלנו

www.emdrexperth.co.il

יש שם ובינריים בנושאים נוספים, סרטוני וידאו, סרטים וכדומה.

כמובן תמיד אפשר להתקשר אלינו למשרד ל- 1-700-70-90-76 לייעוץ ראשוני חינם ממטפל EMDR.

למידע נוסף בשפה האנגלית, במיוחד למי שמתעניין בתחום של המחקרים הרבים שיש על EMDR,

הקישור שאתם רואים לפניכם לאתר של EMDR HAP

https://www.emdrhap.org/emdr_info/researchandresources.php

EMDR HAP זו הזרוע ההומניטרית של ארגון ה-EMDR הבין-לאומי. זו רשת של מטפלים שעושה

פעילויות הומניטריות, כמו המשלחת לקונגו; כמו פעילויות בכל מיני אסונות טבע גדולים במזרח. יש

להם גם מקום שמרכז מחקרים, ובכתובת הזאת אפשר לראות כמה עשרות מחקרים, מתוך מאות

שקיימים, על EMDR.

לסיכום, התפתחות אישית זה משהו שאני בהחלט תומכת בו. גם אני הולכת וקוראת את הספרים

והולכת לסדנאות, וכמו שאמרתי, כשמפנים את זה לעתיד אלה כלים מאוד חזקים, אבל כשמפנים את

זה לעבר אני מתחילה לראות את התסכול של אנשים שצריכים לתרגל שוב ושוב, וכשמפסיקים

לתרגל הכל חוזר. חבל, מה שאני הייתי ממליצה לעשות זה להתמודד עם העבר, אני לא מכירה דרך

טובה יותר מ-EMDR. כלים לעתיד והתפתחות אישית, זה דבר מצוין.

אז כל טוב ולהתראות בוובינר הבא.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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