

פרק 5

חיפוש אחר תשוקות אבודות יישום שיטת EMDR בעבודה הפסיכואנליטית

"But most hearts say, I want, I want,
I want, I want. My heart
is more duplicitous,
though no twin as I once thought.
It says, I want, I don't want, I
want, and then a pause.
It forces me to listen..."

Margaret Atwood

"אך לבבות רבים אומרים,
אני רוצה, אני רוצה,
אני רוצה, אני רוצה. ליבי מתעתע יותר,
אם כי איננו תאום כפי שסברתי פעם.
הוא טוען, אני רוצה, אינני רוצה, אני רוצה, ואז הפוגה.
היא מאלצת אותי להקשיב..."

מרגרט אטווד (תרגום חופשי: חמדה ארד)

בפרק זה אני מתארת את עבודתי עם אישה, שבמהלכה התגלו מספר מאפיינים אשר עלו והופיעו עם התקדמות העבודה והובילו להחלטתי לשלב לראשונה בפגישות השגרתיות שלנו כמה התאמות טיפוליות המבוססות על טכניקת EMDR. כדי להעצים את עבודתנו האנליטית השתמשנו כאן ב־EMDR לא כתחליף, אלא ככלי נלווה לעבודה האנליטית, כדי לסייע לגשר על נטייתה של המטופלת לפיצול ופרגמנטציה. בטרם שילבתי EMDR בעבודתנו נסמכו שיקוליי, בין היתר, גם על החוויה האישית במהלך

הפגישה עם מטופלת זו, אשר הייתה מוחשית למדי, שכן לא ניתן היה לתווך את הדיסוציאציה שלה באמצעות חילופי מילים בלבד.

שלומית היא אישה באמצע שנות החמישים לחייה. היא איבדה את בעלה לפני חמש שנים בהתרסקות מטוס חד-מנועי, ומאז היא חשה משותקת, ללא יכולת להמשיך הלאה בחייה הרגשיים. אף שהיא מתארת את נישואיה כמרכז עולמה לאורך כמעט שלושה עשורים, שלומית נאבקה ליישב את הפער בין ההאדרה של נישואיה לכמה אמיתות אשר לנסיבות היווצרותם ולאבדות שספגה במהלכם.

אף שהציגה עצמה באופן אגרוסיטוני לכאורה, חשתי, עוד בשלב הראשון של עבודתנו, כי שלומית מירקה מציאות מורכבת ומבלבלת יותר מזו שרצתה שאאמין או אכיר בה. לא הייתי בטוחה אם שלומית אהבה את המציאות הנפשית והחיצונית הנקייה שיצרה לעצמה, או שמא סבלה בשל האבדות הגדולות שספגה, ונהגה להסוות זאת בשטחיות שבה ביטאה את עצמה.

שלומית הופנתה אליי עליידי עמית. תלונתה המקורית נגעה לקשיי התמודדות ביחסיה הסוערים עם בנה היחיד, שהוא עצמו התמודד עם הישגותו של מצב מסכן חיים לאור מחלת הלב שממנה סבל. בעבודתנו ניסיתי בראש ובראשונה לסייע לשלומית למצוא דרך לקבל את נפרדותה מאחרים, שאותם חוותה כחלק מעצמה, כדי שתוכל לפתח תחושה פנימית של ישותה כאדם עצמאי.

ביטוי חשוב לביטול העצמי של שלומית, אשר הבחנתי בו במהלך עבודתי עימה, היה תלותה הרבה בבנה לצורך קבלת החלטות. היא נהגה להתקשר אליו מדי שבוע עם משבר דמיוני כלשהו שדרש מענה מיידי. החלטה פשוטה מצידו של בנה לפעול בחופשיות הכתה אותה בתדהמה והביאה לשפע של התנבאויות על אסון ממשמש ובא.

מרכיב אחד התבהר בשלב מוקדם מאוד. שלומית נעדרה כל תחושה של מיינדפולנס פסיכולוגי להישען עליה. לא הייתה לה הבנה ברורה לגבי האופן שבו הושפעה מאירועים משמעותיים בחייה, ובאמתחתה היו אך מעט רמזים או תובנות אשר לאופן שבו השפיעה על הזולת, אף כי תחושה מעורפלת של בדידות הזדחלה אט אט אל תודעתה. לעיתים הרגשתי כי החוויה שלי עם שלומית חסרה חיוניות מסוימת. מצאתי עצמי תוהה לעיתים קרובות "מה עושה שלומית באנליזה?", אך לאחר התחקות אנליטית נוספת תהייה זו התפוגגה.

שלומית נעדרת הבנה עמוקה של חייה הרגשיים. מלבד זאת, היא תופסת את שפע הנאמנויות החברתיות הסותרות שלה, שסייעו לשמר את הפיצול במערכות היחסים של חייה, כחלק חיוני במאמציה לתחזק את תדמית השלמות שעטתה על עצמה. היעדר האיזון בין המציאות לחזות השלמות ביחסיה הוא שהוביל בדרך כלל לאירועי הפרגמנטציה הברורים ביותר. לעיתים קרובות אני חשה ששלומית עודנה במקלט, מחכה להינצל מדבר מה שאין באפשרותה להבין, מקום שבו דימויים דרמטיים של טוב, רע, ושוויון נפש מאיימים על תחושת השפיות השברירית שלה. במיוחד היא נתקפת צרות עין על נעוריה שאבדו כאשר היא בקרבת בני תשחורת נמרצים במשפחתה. או אז היא מנסה להתמזג עם דימוי הנעורים, או לחילופין, מבקשת להרוס את האדם אשר חשף את הסדקים בדימוי המושלם שלה. היא נאבקת דרך קבע לרסן תחושות שליליות כלשהן לגבי עצמה; הן מאיימות להציף אותה.

כעבור מספר חודשים שבמהלכם ניסיתי לעבוד איתה באמצעות פסיכואנליזה התייחסותית, ובפרט כשהרגשתי כי הניסיון להביאה לחיבור רגשי העלה חרס, הבחנתי בהידרדרות מסוימת בתפקוד הקוגניטיבי, אשר התלוותה למצבים בהם חשה חרדה. בנקודה זו הצעתי לשלומית לנסות EMDR, הן משום שבדרך זו נוכל להתמודד עם החרדה שלה בעקביות ובאופן מדוד ומוכל, הן משום שראיתי כיצד הגיבה לגירוי טקטילי בעבר. EMDR מסייע בעידון ודיוק של יכולת התגובה הרגשית הזו, צעד אחר צעד. לרוב, כאשר התחקינו אחר אירועי פרגמנטציה, שלומית הגיבה על הקושי שלה להישאר בנושא אחד או אפילו לזהות רגש. לאחרונה היא החלה פגישה כזו באומרה כי היא חשה בטוב, כאילו "העלימה בליקוק את כל בעיותיו של בנה", ואז דאגה שמא תהפוך מיותרת. "ליקקת?" שאלתי, ורציתי להציע את מכשיר התפיפה (BLS Tappers) כדי להתחיל בתהליך EMDR.

היום, כעבור כמה חודשי עבודה, הצעתי אינה נחוצה, שכן שלומית ממשיכה בספונטניות בקול מלא רגש. היא מבינה את טענות המונח שבו השתמשה ואומרת, "כן, כמו אם בטבע המלקקת את הרך הנולד (דימוי). היה עליי לעשות זאת לעיתים קרובות יותר עם בני התינוק, אך לא עשיתי זאת. הייתי אם רעה (NC – היגד שלילי). היה עליי ללקק אותו יותר". היא מוציאה את לשונה, ומחזירה אותה בליווי צליל ליקוק (ביטוי גופני ודימוי חדש). זרועותיה נמתחות קדימה לאחוז פעוט דמיוני.

או אז היא מחליקה בטבעיות להלך רוח רגשי, אשר בפגישות מוקדמות יותר היה שמור רק לעבודה שכללה מרכיב של EMDR. כעת הייתה מסוגלת לעבור בספונטניות למרחב הזה, להרגיש, להרהר, להשתמש במטפורות ולשקף את חווייתה. אני חשה כי חווית ה-EMDR העירה בה יכולת רדומה, וכי היא אינה זקוקה כבעבר להתנתקות באמצעות דיסוציאציה במהלך החוויה האנליטית – וחשוב מכך, בעולם האמיתי מחוץ לאנליזה.

בפגישה זו היא מדברת על המגע של חברותיה, על חיבוקן, ועל המתנה שקיבלה בפיתוח מערכות היחסים הללו בעקבות מותו המצער של בעלה בתאונה (אינטגרציה עם ההווה). היא אומרת שמעולם לא חוותה קרבה ברמה כזו. כעת היא תוהה – לו רק הייתה מסוגלת לשמור על מערכות יחסים קרובות אלו עם חברותיה במהלך השנים שבהן גידלה את בנה, הן היו יכולות להיות מודל עבודה (רכיבים של היגד חיובי והיגד שלילי, שיש להפריד ולהגדיר). היא מאמינה שאילו הייתה נתמכת באופן זה, ייתכן שהייתה הופכת לאם מחוברת יותר. דניאל סטרן (Stern, 1995) דיבר על אימהות חדשות הזקוקות לחברתן של נשים אחרות ושל אימהות אחרות לאחר הלידה ובראשית אימהותן, יותר מאשר לחברתם של גברים בלבד.

בהינתן היחסים המורכבים עם נשים בעולמה המוקדם של שלומית, הרווי בצרות עין, קנאה, אכזבה, והיעדר שאיפות בעולם החיצוני, התרחקותה מחברתן של נשים נבעה גם מתקוותה לדחות את הציווי החברתי להיות מבויתת ומדוכאת. במקום זאת, המגרש שבו התחרתה היה זה של גברים ושל עולם העבודה הגברי מולם אמדה שלומית את הצלחתה. בדומה ליחסיה עם נשים, קרבתה לבנה נותרה מאחור. לרוב לא הייתה שלומית מודעת כלל לכך שניתן לכוון יחסים מסוג זה ולהרוויח מהם משהו בעל ערך עבודה, נוסף לסיפוק שיכולה הייתה לשאוב ממעורבות בהתפתחותו של בנה.

באמצעות EMDR והתחקות אנליטית החלה שלומית להיזכר בימיה כנערה צעירה ופראית יותר. העצמי הזה נעלם זה מכבר, נעלם והוסתר ביסודיות כזו, עד כי כיום, כאשר היא פוגשת בתכונות אלה באדם אחר, היא מרגישה כאילו היא מתבוננת באובייקט זר שיש לגנותו.

מה השיגה שלומית מכך שהייתה כה פראית? הרי לבסוף היא ובעלה הפכו בשר אחד; דבר לא הפריד ביניהם, בהחלט לא הילד. כל עוד נצמדה לכללים, לא נענשה. אבל לאן נעלמה כל התשוקה?

שלומית שופכת את תוקפנותה ואת תחושת הבלבול שלה, כמו גם את העצמי המוכחש והבודד שלה, על הזולת, ובה בעת תופסת עמדה חמקמקה ומרוחקת, כנועה לכאורה, כלפי העולם.

לפיכך, בבואה לאנליזה נדרש משלומית אומץ רב. חלק ניכר מההתמודדות שלה, לאחר שמצאה את העצמי הרגשי שלה, כלל התאבלות על מרכיבים בחייה שכבר לא היה ביכולתה לשנות, כפי שיכול אדם בשנות השלושים או הארבעים לחייו.

באחת הפגישות, כשתיארה חיבוק ספונטני עם בנה, אשר דומה כי היה מספק עבור שניהם, העירה שלומית, "אילו רק הייתי מחבקת אותו יותר כשהיה קטן. אני רואה כעת עד כמה הוא זקוק לזה". היא מוסיפה, "וכנראה גם אני". שלומית ממשיכה, "מדוע לא הבחנתי בכך?! איך פספסתי את זה?". אני אומרת, "לראות את כאבו משמעו לראות את כאבך שלך על כך שלא חובקת דיך". היא נאנחת, "הוא היה רק ילד קטן שזקוק לי, ואני השארתי אותו מאחור, לבדו. לא שמתי לב כלל", ומוסיפה, "כמה נורא. אני רוצה לחבק אותו עכשיו, את הילד הקטן הזה", היא משתהה, ואנו יושבות עם כובד דבריה. אני שקטה. היא אומרת, "מאחר מדי כעת, לא?".

שלומית יכולה לעבוד כעת עם משאלותיה, ולהתייחס אליהן כפי שהן, משאלות בלבד. היא מסוגלת לחוש את רגשותיה מבלי לתמרן את המצב למריבה או לסחיטה רגשית כחלופה.

בפגישה אחרת דיברה שלומית על פעוט רך שפגשה, ושנראה אבוד ללא הוריו, ואמרה, "זה מה שעשיתי לבני; הוא עמד בדלת כשעזבתי, מבקש שאישאר עימו, ואני הפניתי את גבי והלכתי, אמרתי רק להתראות. איך יכולתי לעשות לו את זה? הוא היה כה צעיר. ברור שהוא כועס עליי. בגלל הכאב שנאלץ לשאת כל השנים הללו, מפני שלא נתתי לו תשומת לב בכלל, הוא אינו בריא".

הרגשות הרצחניים שהיא חשה כלפי עצמה, אשר לעיתים קרובות היא משליכה על הזולת, נעים ונדים בין תחושה של תבוסה, כאשר סביבתה מזכירה לה שלא הייתה אם טובה לבין תחושה של אשמה על כך. חלק ניכר של עבודתנו התמקד באיתור העצמי הזנוח שלה, כצעד בדרך לפתח חמלה כלפי אחרים.

במאמץ לתקן את הנוף הפנימי המקוטע שלה, שלומית משקיעה רבות בשימור חזות חיצונית של בריאות ויופי, ובה בעת היא מתעלמת מצורכי גופה באופן נרקיסיסטי עמוק. היא מפעילה לחץ רב על גופה, ומתייחסת

לסימנים של הידרדרות במסת השרירים ובגמישות המפרקים כאל מצב ארעי. למשל, היא התמלאה זעם כאשר פציעה במפרק כף ידה הביאה לביטול השתתפותה בטורניר טניס מחוץ.

במהלך עבודתנו, אפשר היה להבחין בהקבלה ובקשר בין המשבר הבריאותי של בנה האהוב וחששותיה של שלומית לגופה, שעזימת התמודדו באמצעות עבודת EMDR. התובנה החשובה ביותר אולי הייתה כי היא חווה את שבריריותה בעוצמה רבה יותר כאשר בנה חולה ונוזק לה. היא חוגגת את ניצחונה הודות לגנים הנעלים שלה, אך בה בעת זוהי תזכורת לתפקודה הגופני ההולך ומדרדר. כמו כן, במבט לעתיד, חלק ממנה חרד מכך שלא תוכל לסייע לטיפול בבנה.

אחד הדברים שהבנתי על שלומית עם התקדמותה של האנליזה, היה שכמיהתה לקשר אנושי חזקה בהרבה מרצונה לשלוט בזולת. הן שלומית הן האנשים היקרים לה לכודים בתהליך חזרתי של חיפוש אחר היקשרות יציבה, אף שיכולת התיקון שלה כעת מוגבלת, בהינתן היסטוריית ההיקשרות הבעייתית בעבר. כאן ועכשיו, פרצים קצרים של חיבור רגשי וגופני חדש ומספק יכולים להעניק תחושה מסוימת של ריפוי, אך שלומית משתוקקת ליותר.

התנסות טקטילית מוקדמת

בראשית עבודתנו התעוררו רגשותיה של שלומית כמעט אך ורק נוכח אסוציאציות טקטיליות להנאות מתקופת ילדותה. מילים נוצלו ליצירה של טיעונים הגנתיים מעגליים אשר הגבירו את רמת הפרגמנטציה והפיצול של המציאות הרגשית עלידי האשמתם של אחרים או עלידי תחושת האשמה שלה עצמה. הזדמנויות רגשיות שנקרו בדרכה מדי פעם ייצגו תרחישים מסוכנים שאיימו לנתץ את הדימוי העצמי המושלם אך הפגיע שלה.

למעשה, אפשר היה להעלות על הדעת מעבר מקהות רגשית מוחלטת לאפשרות של בירור אנליטי רק בעקבות ההבחנה בחיבור של שלומית לחוש המישוש שלה. בסיומה של אחת הפגישות נעמדה שלומית, ודומה היה כי הבחינה לראשונה בשולחן חול עשוי זכוכית במשרדי. היא הרימה דמות אישה מהחול, ובתנועות יד עדינות ליטפה את גוף הזכוכית מצופה החול, ראשית עם אצבעה, לאחר מכן עם כל כף ידה.

לאחר מכן היא שאלה את צלמית האישה מזכוכית שאלות על מקורותיה ועל מיקומה. היא העמידה פנים שקיבלה מענה, והמשיכה בשיחה הקצרה בקול רך ועדין, כמעט כפי שאם מדברת לרך הנולד, כל העת מלטפת אותה בעדינות. מעולם לא ראיתי אותה כה רגועה וחולמנית. או אז נבהלה שלומית לפתע נוכח המחשבה המודעת לעצמה שהינה הפכה רגשנית מדי והתעוררה מהמצב הדיסוציאטיבי שבו הייתה נתונה. היא משכה ידה מהחול, מותירה שובל חול על השטיח. שמו של אביה המת דמה לצלמית שהרימה כאילו במקרה, נוגעת בו מעדנות. אז אמרה "כמה מטופש מצידדי", בטרם עזבה את השולחן. כאן אנו יכולים לראות כי האפשרות למערכת יחסים קיימת, אבל השאלה הנשאלת היא כיצד אפשר להגיע אל חלק חיוני, אכפתי יותר בתוכה, שמסוגל להתמודד עם אתגרים רגשיים, מבלי להסתכן בהתמוטטות רגשית בשל כל מה שאכד לבלי שוב?

כעת, מעט יותר על עברה של שלומית. בקיץ לאחר השנה השלישית שלה בקולג', היא התנדבה לעבוד בקהילה מבודדת בדרום אמריקה. היא נהנתה לעבוד בשדות, אהבה את החיים הפשוטים, את העבודה התובענית, ואת האנשים שפגשה. יתרה מכך, היא התאהבה בעמית לעבודה שתכנן להישאר זמן רב בקהילה המבודדת הזו. שלומית כתבה להוריה על החלטתה להישאר בדרום אמריקה שנה נוספת ועל הסיבה לבחירתה זו.

בעקבות זאת קיבלה מענה שבו דרשו הוריה שתשוב הביתה, תשלים את התואר האקדמי שלה, ותינשא לגבר הנפלא שפגשה טרם עזיבתה לטיול, מי שחשבה לאדם ראוי אך בלתי מסעיר. נימת המכתב לא הותירה מקום למשא ומתן. היא נאלצה לחזור הביתה או להסתכן בנידוי מצד הוריה.

שבורת לב שבה שלומית הביתה, יצאה עם הגבר מספר חודשים, ונישאה לו. הגם שלא חשבה במודע על האובדן הזה עד לתחילת האנליזה עימי, השנתיים הראשונות לנישואיה היו סוערות.

רובדי האמת אשר לדמותו של האיש ששלומית אהבה ואשר אהב אותה, היו לעיתים מעורפלים. לדוגמה, בשנה הראשונה לנישואיה היא נענתה לחיזוריו של מעסיקה ויצאה עימו בחשאי. בעלה מעולם לא הודה שידע על כך דבר, והנושא מעולם לא עלה לשיחה ביניהם, אף כי לפחות במקרה אחד, שלומית חששה שיכה אותה בזעם בשל מחלוקת קטנונית.

היא עזבה את נישואיה מספר פעמים, אבל חזרה לאחר פרידה קצרה. בדידותה גברה על אומללותה. היא יישבה את המאבק הפנימי בהחלטה גורפת להשתתף באופן מלא בנישואיה, ועשתה כך למן הרגע ההוא ואילך.

כתוצאה מהחלטה זו לדבוק בנישואיה, שלומית חיה את חייה מבלי לבחון אותם כמעט. היא פשוט הותירה את כל משאלותיה וספקותיה מאחוריה. עבודה רבה הושקעה ביצירת קרקע רגשית מוצקה דייה כך שניתן יהיה להעיר את הזיכרונות הכלואים בגופה ובנפשה, וכדי להובילה מתהום הנשייה לליכון אנליטי פעיל.

מדוע EMDR עם שלומית?

נוסף לטראומה המשמעותית במשפחה הגרעינית והשפעתה על ההתפתחות הנפשית של שלומית, שני אירועים נפרדים הובילו אותי לשקול את השימוש ב-EMDR עימה. הראשון היה התקרית ליד שולחן החול, שבה התרגשה שלומית עד כדי דמעות מליטוף האובייקט.

במקרה השני התמודדה שלומית עם האבל הרגשי על האיש שאהבה. לראשונה לא נזקקה לי כדי שאתווך את הרגשות והמחשבות שצפו ועלו בהרהוריה (Reverie). היא הצליחה למצוא בנפשה רוח כלפי אחרים בחייה, אשר ביחס אליהם הביעה קודם לכן, משך מספר חודשים, לעג, זעם, וטינה מושלכים. ביום המדובר היא שכחה את נוכחותי, והייתה שקועה עמוקות בשיחה על אודות חוויה רגשית שאליה לא הייתה מודעת קודם לכן, ובה לא דנו מעולם.

רגע טעון רגשית זה חשף את אחת מהאמיתות הרבות שהוכחו במערכות היחסים של שלומית. החשובה בהן נגעה לקשר המוכחש בין אם לבנה. בפגישה זו, בטרם יישמתי את שיטת ה-EMDR, הבחנתי לראשונה ביכולתה של שלומית לבטא, לסמל, ולהשתמש במטפורות כדי לתאר את מצבה הרגשי המוקדם יותר, ולא זאת בלבד, כי אם גם לבוא במגע רגשי עמוק עם יגונה בזמן אמת.

בשלב זה הבנתי כי בשל רמת הדיסוציאציה הגבוהה שחוותה, גישה אנליטית בלבד לא תצליח, כיוון שעצם האפשרות להשתמש במילים שביטאו רגשות נחוותה כמאיימת. שלומית הרגישה שאינה מוגנת. באמצעות התהליך הממתן של BLS, היא הצליחה לשלוט בהצפה הרגשית, וכך אפשרה לעצמה להתנתק אל תוך רגשותיה, במקום אל מחוצה להם. במילים אחרות, EMDR דחק אותה לתוך מצב נפשי כאוטי שהיה באפשרותה לשאת.

בהעברה הנגדית, נושא הזמן לא היה חסר חשיבות. חומרת מחלת הלב ההפכפכה של בנה התדפקה על דלת משפחתה בנקישות רמות. מה יקרה בפעם הבא שהוא ובנה ייאלצו לתמוך זה בזה, רגשית וגופנית? בפעם הקודמת היה זה המשבר שהוביל אותה למשרדי. מה אם הפעם לא יעמוד לרשותה המוצא הזה?

הפעם הייתה לשלומית הזדמנות לבחון ולהבין כמה ממשאלותיה וחששותיה. הגם שהיא עודנה צעירה ופעילה יחסית, כמה סימנים להידרדרות גופנית ונפשית מאיימים על תחושת החוסן שלה, ולכן משפיעים על תחושת הדחיפות שלי נוכח הזמן האוזל בשעון החול שלה. הרגשתי שהיעד הטיפולי קודם ליעד הפסיכואנליטי, בהשאלה מדבריו של אוון רניק (Renik, 2001) על קביעת סדר עדיפויות באנליזה.

השאלה העיקרית שהעסיקה אותי הייתה אם שלומית יכולה ורוצה לשנות דבר מה משמעותי במערכות היחסים שלה בטרם יהא זה מאוחר מדי. כאן אני ממשיכה להרהר בהשלכותיו של שינוי אפשרי, הן על שלומית הן על קרוביה, כשהם עודם בריאים דיים ליצור קשר רגשי עמוק. אני מודעת מאוד למלנכוליה אשר שלומית עלולה לחוות, לצד האבל על קשרים מעברה שאבדו, ואף נוסף להם.

הרגשתי שברצוני לסייע לה לאתר את הכנות שתואמת גם רבדים נוספים של חייה הנפשיים, אך באותה העת הבנתי עד כמה היא תהיה חסינה להתחקות מילולית אחר חוויותיה משחלפה חצי מאה של דממה רגשית.

היקשרות ומיומנות רפלקטיבית: שילוב השיטות

ככל שהתפתחה היכולת של שלומית להרגיש ולהכיל את מצבי הרגש שלה, ובאמצעות השימוש ב-EMDR כחלק מהותי מהעבודה הפסיכודינמית האישית, היא חוותה פחות ופחות תנודות רגשית באינטראקציות עם הזולת (Fonagy & Target, 1997).

במחקר ההיקשרות שלהם טענו פונאגי וטרג'ט (Fonagy & Target, 1997) כי משימתם החשובה ביותר של ההורים בתקופת הינקות היא לסייע לילד בוויסות מצבי הרגש שלו באמצעות "השאלת" מערכת העצבים הבשלה שלהם כדי לאפשר לילד לפתח את כושר הוויסות הרגשי שלו. תהליך זה ברובו אינו מילולי. השילוב של EMDR עם העבודה ההתייחסותית סייע לשלומית למצוא בתוכה בגרות רגשית, והעניק לה

יכולת חדשה להכיל את החרדה שהשפיעה על מערכות היחסים הממשיות שלה לאורך השנים.

אם לנסח מחדש את שכתבו אלדרג' וקול (Eldredge & Cole, 2008), אשר סברו, בהתבססם על תובנות הנובעות ממחקרים בתחום ההיקשרות, תחום הרגש ופריצות דרך במדעי המוח, כי הגוף והנפש משפיעים זה על זה באמצעות מערכת סבוכה של קשרים (עמ' 81–82). לדוגמה, הם מציינים את "קבוצת המחקר של בוסטון לתהליכי שינוי, בהתחזקותה אחר האופן שבו מנגנונים בלתי־פרשניים מובילים לשינוי ולשאלה מהי מהות השינוי המתחולל" (עמ' 83). קבוצת המחקר של בוסטון לתהליכי שינוי נסמכה על "מחקרי התפתחות קוגניטיבית, נתונים נוירופסיכולוגיים, ומחקרי היקשרות כדי לנסח מחדש תיאוריית־על של פסיכואנליזה אשר עולה בקנה אחד עם יסודות המחקר החדש בשילוב השקפה קונסטרוקטיביסטית גמישה והדדית יותר של שינוי התייחסותי בבגרות" (Lyons-Ruth, 1999: 579). (Eldredge & Cole, 2008: 83). כפי שצינו אלדרג' וקול, "ליונסדות" סבורה כי "ידיעה פעילה" (enactive knowing) מתפתחת ומשתנה באמצעות תהליכים אשר טבועים במערכת הייצוגים הזו ואינם נסמכים על תרגום של הליכים לידע רפלקטיבי (מסומל) (עמ' 579) (Eldredge & Cole, 2008: 83).

האריס (Harris, 2011) מדגישה את ההבדל בין חיקוי פשוט למימזיס. הזדהויות מימטיות הן נקודות העברה של מצבים רגשיים דרך יחסי גומלין. הזדהויות מסוג זה הן "מפגש קשוב, חיקוי עם אדם אחר אשר עשוי לעורר חוויות רגשיות הדדיות" (עמ' 46). האריס הזכירה לנו את "הצעתו של פרום רייכמן, כפי שתיארה אותה (סו) שפירו (Shapiro, S., 1996), שלפיה אפשר לדמיין את מצבו הרגשי של המטופל על־ידי אימוץ מנח גופו של המטופל" (Harris, 2011: 46). רעיונות של הזדהות באמצעות מנח גוף, ושל אימוץ מעטפת האני־עור (Skin-Ego) של הדובר, הלקוחים מאנזיה (Anzieu, 1990), מסייעים לנו בהבנת תהליך היווצרותם המורכב של קשרים אשר מאשרים את העצמי, וגם של אלה השוללים אותו (Harris, 1998). האריס (שם) הציעה שההקשבה, כיוון שמעולם לא הייתה רק ביטוי של אכפתיות, הכילה גם מידה מסוימת של בוז ורוגז, ואפשר לראות בה חלק מתהליך הטמעה של התכוונות רגשית כושלת, או אף יותר מכך – יצירה של מעטפת מזוכיסטית (Masochistic Envelope), כפי שאנזיה (Anzieu, 1990) כינה זאת, דרך עיניו של האחר. המעטפת המזוכיסטית היא "יצוג נפשי של

איכויות מסוימות בקשר שבו ההיצמדות או הדבק המחבר בין העצמי והאחר הם אלה של חוויות משותפות של כאב, משבר או צער" (Harris, 1998: 55).

ממחקר היקשרות (Seligman & Harrison, 2012) אנו יודעים שפעוטות מגיבים לתנחות הרגשיות והגופניות של הוריהם, במידה מסוימת על-ידי אימוץ התנחות הללו. החוויות המימטיות הללו טעונות בחרדות, בין שאר מאפייניהן הרבים.

כבני האדם אנו חשים במצבי העצמי של הזולת דרך מבט, יציבה, תנועה, וצליל הקולות המופנים כלפינו. בתוך מנעד המצבים הללו אנו נוטים להישען על דפוסים ידועים של תחושות גופניות, כמו גם על מצבי עצמי מותאמים במיוחד. מצבי העצמי של שלומית מתעוררים בקשריה המדומיינים והממשיים כאחת, שכן תחושות אלו של כישלונות בהתכווננות רגשית, אשר נלמדו זה מכבר, מתעלות אותה למסלול עצבי שבו היא נאלצת לצעוד עד תומו, ההרסני בדרך כלל. התחושות המוכרות הללו של שלומית הכילו זיכרונות ופירושים רבים של חוויות, וסיפקו הסבר לגרייה השלילית המתמשכת של אינטראקציות טראומטיות מוקדמות. כדי להשתחרר מחוויות ההיקשרות המטרידות הללו זקוקה המטופלת להזדמנות לבוא שוב במגע עם חוויה מימטית חיובית מעברה באמצעות ניתוק הקשר עם חלק מהמידע השלילי המקודד, והתחברות מחדש לחוויה זכורה של אישור העצמי.

במונחים מימטיים, מטרתה של שיטת EMDR היא לסייע בפיתוח ייצוג גוף חיובי וגם להפנימו כך שישמש נקודת התייחסות עבור חלקים אחרים, פחות חיוביים, של העצמי. באופן מסוים, שיטת EMDR מזמינה את המטופלת לאמץ סכמה חדשה שהיא חווה כזרה. היא מעודדת יצירה של זיכרון גופני באמצעות עירור של תחושות גופניות ומחשבות שנפרדות במידת מה מההזדהות השלילית, מלאת השנאה, שנוצרה בעקבות אינטראקציות שליליות בילדות עם הדמות המטפלת המקורית. באופן זה מבקשת שיטת EMDR לסייע למטופלת להרגיש ולדמיין חוויות מימטיות כחוויות המושלכות לתוך תרחיש עתידי באמצעות חיבור בין תרחיש מבוסס מציאות לחוויה חיקויית חיובית ושונה.

ברצוני להרחיב מעט את הדיון על הרעיון הזה. אני סבורה כי שיטת EMDR מייצרת סיטואציה שבה המטופלת שרויה בחוויה מימטית עם חלקים קיימים של עצמה, ואשר בה מתפקדת המטפלת בראש ובראשונה

כמעטפת מחזיקה וכמיכל התייחסותי. כך מתאפשר למטופלת למצוא בתוכה קול חיובי, גם אם קלוש, שאותו אפשר להגביר באמצעות הקהיה ועיבוד מחדש של ההיגד השלילי שנוצר בעת הטראומה, ובה בעת לשלב היגדים חיוביים כנקודת התייחסות בצירוף מנח גופני תואם, המשלב בתוכו דמות הורית שמעוררת פחות חרדה. ההנחה היא כי לכל מטופל ששרד טראומה יש באמתחתו חוויה מימטית חיובית, גם אם קלושה או אבודה לכאורה כתוצאה מטראומה נרחבת.

שיטת EMDR מסייעת למטופלת להיפרד בהדרגה מהכאב שהיא חווה כזהות, ובה בעת למצוא מעטפת נפשית בתקיימא שיכולה לשאת את הזהות עם פחות כאב ועם יכולת התחברות רבה יותר. חשוב לציין שתהליך זה שונה מהכחשת הידיעה בדבר הטראומה. במקום זאת, המטופלת מוזמנת להיכנס למעטפת דיאדית חדשה של התחברות לעצמי.

מטפלים נוטים ליישם טיפול פסיכודינמי בגרסאות שונות הייחודיות להם, ולתמוך בו במידת הצורך באמצעות גישות רב־תחומיות. השקפתי בנוגע לשימוש ב־EMDR באופן לא מסורתי דומה. זוהי מיומנות הכלולה בתיבת הכלים שלי, אשר סייעה לי במקרה זה לאור הפרגמנטציה הבלתי־מודעת של המטופלת, שמקורה בטראומה ידועה ונסתרת כאחת.

מטפלים מסוימים תומכים בשימוש ב־EMDR באופן בלעדי ודקים במבנהו הברור מאוד. אחרים מהססים לשלב EMDR עם גישה פסיכודינמית, משום שהם סבורים כי הנחות היסוד של שתי השיטות שונות מדי, אולי אף סותרות. שניהם טהרנים מסוגם, החוששים מזיהום.

לדידי, EMDR כולל כמה תחומים חשובים שחופפים לעבודה האנליטית, במיוחד בכל הנוגע לתהליך האסוציאטיבי. המסע הממשי אל תוך מחשבה, רגש, או כאב במהלך מערכי ה־EMDR דינמי מטבעו, ודומה לתהליך ראשוני (Primary Process) עמוק בפסיכואנליזה. ברבדיו השונים, מבנה התהליך שונה במקצת. בשיטת EMDR הוא מונחה ומוכוון מטרה, וכולל התערבות בתהליך האסוציאטיבי וניתוב מחדש של זרם התודעה. מטפלים ב־EMDR (Parnell, 1997; Shapiro, F., 2001; 2002), בדומה לאנליטיקאים, מתחקים אחר החרדה של המטופל. שיטת EMDR עושה שימוש נרחב במסגור מחדש של החשיבה ובדמיון מודרך, לצד הפעלה לסירוגין של קליפת המוח באמצעות השימוש ב־BLS כדי לאפשר את תפקוד האמיגדלה, ותוך כך ליצור גשרים בין רגשות לזיכרון.

EMDR נבדל מפסיכואנליזה גם באופנים נוספים. בפסיכואנליזה אנו שואפים לספק מרחב אפשרי לשגשוג של אסוציאציות והשלכות טעונות רגשית, מרחב שבו אפשר לעסוק בהעברה, ובמסגרתו אפשר להשתמש בהעברה הנגדית ככלי דיאגנוסטי ואנליטי. בהינתן מגבלות מסוימות, יש מקום ופנאי להתחקות אנליטית. לעיתים, באופן בלתי־מכוון, או לפחות בלתי־מודע, פירוש בלתי־זהיר במקצת עלול להאיץ או להאט את התהליך האנליטי על־ידי התלקחות של דינמיקת ההעברה וההעברה הנגדית. אם האנליטיקאית סבורה כי הבינה את דבריה של המטופלת באופן מסוים והגיבה להם מנקודת המבט של תפיסתה זו, תגובתה, בין שמדויקת או מוטעית, עלולה לעורר במטופלת תגובה אם המטופלת חשה שכוונתה הייתה שונה (דוגמת "אהבה קשוחה" בפרק 3 של הספר, כאשר הואץ התהליך כדי להתמודד עם נושא טעון אשר לא נגענו בו באופן מודע, אך צף ועלה, על סף הדלת, דרך מימוש בפעולה בהעברה ובהעברה הנגדית). עם זאת, בעבודה הפסיכואנליטית נעשה בדרך כלל אך מעט מאמץ להאיץ את התהליך כדי לקבל תוצאות טיפוליות.

לעומת זאת, EMDR שואף להקל את הטראומה ואת השלכותיה באמצעות תהליך ממוקד של ריכוך ההתנגדות לחיבור רגשי. התהליך מתחקה אחר דרך אפשרית להקהית הטראומה ולעיבודה מחדש, במטרה להקנות למטופלים תחושה של שליטה פנימית נוכח התקפות חוזרות ונשנות על הנפש. זוהי גישה מונחית, אשר ממקדת את הטיפול באופן מפורש בתהליך של המטופל, במקום בהעברה.

חלק ניכר מהטיפול ב־EMDR הוא בלתי־מילולי. למטופלים ניתנת הנחיה להגביל את התיאור המילולי לכדי תיאור קצרצר של מצב מעורר חרדה, של ההיגד השלילי הנלווה לו, היגד חיובי רצוי, ושל מטרה, והם מתבקשים לדווח על מצבם הרגשי והגופני בין מערכי ה־BLS. פרט לכך, המטופלים מתבקשים לדרג את תחושת אי־הנוחות המתעוררת בהם ואת מידת האמונה בהיגד החיובי והשלילי. מטרתה של שיטת EMDR היא טיפולית יותר מאשר אנליטית, בעוד פסיכואנליזה טומנת בחובה מתח תמידי בין האנליטי והטיפול.

אף כי מטרה עיקרית של EMDR היא השגתו של ויסות רגשי, תהליך של עיבוד מחדש הוא הכרחי. עיבוד מחדש מהדהד גישות פסיכואנליטיות דינמיות בכך שהוא שואף ליצור מגע עם רגשות חסומים או דיסוציאטיביים בגוף, מצב המונע גמישות פסיכולוגית ביחסים עם הזולת ועם העצמי

כאחת. השימוש ב-EMDR עשוי לעורר תהליך אסוציאטיבי אוטונומי באמצעות אימון הגוף והנפש של מטופלים הסובלים מפרגמנטציה משמעותית, כדי לסייע להם לשאת מידה מתונה של רגש.

מבלי להיכנס לפרטים טכניים, שילוב שיטת ה-EMDR במסגרת העבודה הפסיכואנליטית מעלה את שאלת המגע. EMDR מאפשר סוגים מסוימים של מגע, כמו תפיפה, כחלק מהעבודה, אך לא כן הפסיכואנליזה. במקרה של שלומית נאלצתי לקבל החלטה בנוגע לשימוש במכשיר טקטילי, כיוון שהבנתי את מגבלות השימוש בתנועות עיניים עבור מטופלת זו.

כאשר הצגתי לשלומית את שיטת ה-EMDR, דנתי איתה ראשית כול באפשרויות ה-BLS. ניסינו פעם אחת את אפשרות תנועות העיניים, אך שלומית הצליחה לעקוב אחר הגירוי למשך זמן קצר בלבד, ולפיכך לא נוצר מגע עם חומר רגשי. במקרה המתואר כאן נוספו שיקולים אחרים, כמו למשל הקושי במעקב אחר תנועת היד שלי, סימן אשר יכול להעיד על דיסוציאציה חמורה מהצפוי כתוצאה מטראומה משמעותית בעברה, אך גם על מגבלות גופניות מסוימות, כגון התעייפות העיניים.

הצעתי תפיפה. אומנם בשיטה זו הצליחה המטופלת לעקוב אחר מחשבותיה ורגשותיה ביעילות רבה יותר, אך אני הרגשתי שהמסגרת האנליטית השתנתה באופן שעורר בי אינוחות. אני סבורה כי העובדה שהמסגרת האנליטית, על מגבלותיה הייחודיות, התבססה זה מכבר בעבודתנו, הפכה את המעבר לשימוש ב-BLS טקטילי הכולל מגע במטופלת לטכניקה מאתגרת. בחושבי על השתקקות העזה של שלומית למגע באופן כללי ונוכח השאיפה להתייחד עימי מחוץ לחדר הטיפול, הצעתי גישה חלופית, כגון שימוש באוזניות או במערכת תפיפה אלקטרונית המוחזקת בידיה של המטופלת. שלומית מצאה שמערכת התפיפה האלקטרונית פחות פולשנית ויותר יעילה עבורה.

המחשת הטיפול ב-EMDR

להלן דוגמה לעבודתנו אשר במהלכה שמעתי מטפורה שנאמרה כדרך אגב באחד הימים, והביאה אותי להציע את השימוש ב-EMDR. שלומית הסכימה.

שלומית פותחת את אחת מפגישותינו באומרה "הארנק שלי היה רעב, אז האכלתי אותו". או אז, היא עוברת לדבר על האיוון החדש שהשיגה

ביחסיה עם חברה קרובה. היא מוסיפה, "אני מניחה שזה קרה משום שהתנהגתי כראוי. אני מקווה שאוכל להמשיך בהתנהגות הטובה הזו". אני שואלת אותה על דאגתה זו. היא משיבה שהיא אינה מודאגת. לאחר מכן היא מספרת על טיול שהיא מתכננת עם החברה הקרובה הזו. "אני מקווה שלא אהרוס את זה", היא אומרת [כעת, בהוספת המכשיר הטקטילי, היא שוכבת על הספה ואוחזת במכשירי התפיפה]. היא ממשיכה, "המים החמימים של הים הקריבי מרגיעים אותי... לראות את התנינים שוכבים ללא ניע, רק עיניהם מעל המים... כה רגועים. הם עלולים להיות גם מסוכנים, את יודעת... לפעמים. אם הם רואים מישהו... או אם דג גדול ועסיסי שוחה לידם. אז הם פוערים את פיותיהם, וזהו!... אבל אני מניחה שגם הם זקוקים להזנה... כולם זקוקים".

"אפילו הארנק שלך", אני אומרת. "כן", היא צוחקת, "ואפילו אני". אני משיבה, "כשאת רעבה, את לא תמיד בטוחה שתוכלי לשלוט בתנין הרגוע שלך, כשהוא צריך לטרוף מישהו".

"זה נכון", אומרת שלומית. "אף פעם איני יודעת מתי יתקוף. אני מקווה שלא אעשה זאת לחברתי. אני לא רוצה להרוס את זה".

כאשר שלומית מתייסרת בשל הפחד שלה מאלימותה, זו המגיעה מבחון בדרך של השלכה (חברתי תתקוף אותי) או זו מבפנים (רעיון חדש, שהיא תאמר את הדבר הלא נכון ותפגע בחברתה), היא נסוגה לשטיחות רגשית. התנין הפנימי שלה מרים את ראשו ומאיים לפגוע בה, אפילו בטרם ינגוס בה.

הרעיון של ברומברג (Bromberg, 1998), שלפיו אפשר לחשוב על דיסוציאציה כמנגנון ויסות עצמי של תחושה טראומטית המאיימת על תחושת השפיות, מסייע לנו כאן. הצעתי את השימוש ב-EMDR כדי לסייע לשלומית להישאר מחוברת לתחושות בגופה. באופן זה היא הייתה מסוגלת להתנתק לתוך מקום שבו התאפשר לה להימנע ממחשבות על ענישה, אפילו להיות עוינת לרגע קט, ועדיין לחוש זאת בגופה.

כאשר העלינו שוב את דימוי המים השקטים והתנינים, שלומית דמיינה עצמה במצב שבו היא עלולה לתקוף. היא דמיינה את חברתה מדברת עם מכרה משותפת. חברתה הקרובה נראתה מעוניינת יותר בחברתה של המכרה מאשר בחברתה. היא חשה צרות עין ובדידות, וחשבה לבוא ולומר דבר מה ביקורתי על חברתה הטובה, עם חיוך. בדמיונה היא נהנית מתשומת הלב

של חברתה הקרובה, אך חוששת מהאופן שבו תגיב לאחר לכתה של המִּכְרָה. היא מתחקה אחר כעסה בבדידות, ולאחר מכן בפחד.

אני מזמינה אותה לחזור אל החדר. כאשר היא סורקת את גופה בחיפוש אחר תחושה, היא נוכחת לגלות שגרונה חנוק. היא אינה נושמת. היא מצפה להתקפה. עודנה חוששת שתעשה דבר מה רע; חברתה תמצא אותה ותעניש אותה. היא רעה. היא לעולם לא תהיה חברה טובה ונאמנה [היא מאמינה ברוע שלה ברמה של 10 על סולם יחידות סובייקטיביות של הפרעות (SUD) הנע בין 0 ל-10, כאשר 10 מסמן את רמת ההפרעה הגבוהה ביותר].

אנחנו מתחילות סבב שני של BLS באמצעות רטט טקטילי. מה עליה לעשות עם חיית הפרא? כיצד להסתייע בעצמי הפראי שלה, שיכול לתכנן טיול כדי לבנות מרפאה בכפר נידח לטובת הכלל, ובה בעת לרסן את החלק המסוכן של התנין?

שלומית נכנסת לסבב שני של מערכי BLS, דוחקת את התנין לעומק הארון שלה, מספקת לו בריכה להצטנן בה וסביבה חשוכה שתשאיר אותו רגוע. היא הרבה יותר רגועה כשאנו בודקות את מצבה. היא חוזרת פנימה אל עצמה כדי להתבונן בחברתה בשעה שהיא משוחחת עם המִּכְרָה שלהן. היא מסוגלת לחוש סיפוק נוכח מראן של שתי הנשים שהיא אוהבת נהנות יחדיו, בזכותה. היא רואה לראשונה את חבל הטבור הבלתינראה אשר מחבר בין כולם, וחשה הקלה בזכות הבנתה החדשה כי הדרך לשמר את יחסיה אינה מצריכה שיניים חדות. מערכת היחסים שרירה וקיימת, אם תבחר לבטוח בה.

בסבב השלישי של גירוי טקטילי דו־צדדי שבה שלומית למקום מרגיע מילדותה, משחקת בבוץ. היא יכולה לראות כעת את התעניינותה של חברתה בגיאולוגיה כמשאלה להתקרב אליה, במקום כאמצעי להרחיקה. באותו הלילה, כשחברתה מקדימה ביום כדי לסייע בתכנון הטיול, הן מתחבקות וצוחקות. הן מברכות על מזלן הטוב. עדיין, במהלך הפגישה שלומית מתוודה על רצונה שחברתה תהא מעט יותר מסודרת, ופחות לחוצה, אך בה בעת היא מתחברת לתקופות שבהן עשתה היא עצמה טעויות דומות, וסולחת לשתייהן על כך שהן אנושיות בסך הכול. חשוב מכך, יש זרימה רבה יותר בין מצבי העצמי השונים שלה. אולי אלה ניצנים של גיבוש פנימי, ושל דרכה של שלומית לחוש שקווי המתאר המפרידים

בין העצמי לבין הזולת מטושטשים כעת פחות מבעבר. זוהי סובייקטיביות בהתהוות.

טראומה שבה האדם חווה עצמו כרע יכולה להיות עוצמתית וחסונה למדי (Grand, 2002). מציאת הדרך שבה תוכל שלומית לצעוד ללא שנאה עצמית היא שלב חיוני בנכונותה להודות בכוונותיה התוקפניות העמוקות, להרהר במקורותיהן ובמטרותיהן, ולהישאר מחוברת לבסיס הרגשי היציב שלה לעיתים קרובות יותר. EMDR מאפשר לנו לנוע פנימה והחוצה, אל הרגשות הקשים הללו ומתוכם.

כאשר שלומית שרויה באחד ממצבי העצמי הדיסוציאטיביים והבלתי-רפלקטיביים שלה, EMDR עוזר לנתב אותה למצב רגשי אשר לרוב אינו מורשה לחדור לתודעתה. או אז היא יכולה לדבר על צרות העין שחשה כלפי אחותה הצעירה והמוכשרת, אשר הסיטה ממנה את תשומת הלב של אימה לבלי שוב. היא יכולה כעת לחוש באשמה בשל אהבתה לאביה, בהיותה הבן שמעולם לא היה לו.

לאור התוצאות המעודדות הללו פיתחנו, שלומית ואני, שפה שמאפשרת לנו להשתמש במצבים האלה ככלי אבחון, ובתוך כך להתחקות אחר מקור החרדה שלה.

ברצוני להרחיב כאן על החלטתי להשתמש בטכניקה שאינה אנליטית. מדוע הטכניקה הזו דווקא? מדוע כעת ומדוע דווקא עם המטופלת הזו? גילה של שלומית, בשילוב עם המחלה של בנה, הביאו אותי לבכר את המטרה הטיפולית על זו האנליטית. עם התקדמות התהליך גיליתי שמסלול זה מסייע גם להשגת המטרה האנליטית.

החלטתי להשתמש בטכניקה של EMDR עם שלומית כדי לסייע לה למצוא בסיס גופני יציב שעליו תוכל להישען. בסיוע EMDR מצאנו שלומית ואני דרך לשוב לזיכרונותיה ולחלומותיה, כמו גם לעצמי האינטליגנטי והפיקח שלה. למותר לציין, המודעות והזיכרון הללו מלווים בכמה חלקים אומללים וכעוסים של אישיותה, שלא היו מוכרים לה עד כה. שלומית מתקשה מאוד להרגיש ולהבין את רגשותיה. היא חיה את חוויית חייה כאילו הייתה לה ילדות מאושרת. כאשר גילתה כי השיפוט שלה היה שטחי, והמציאות שונה עד מאוד משחשבה, היא התקשתה לעכל זאת. EMDR מסייע להכיל כל חלק בתורו, כך שבהמשך אפשר יהיה לשזור את כל החלקים לכדי מארג מגובש של העצמי, להוסיף פיסה אחר פיסה בדרכנו הטיפולית.

בהקשר של מעורבות רגשית עמוקה מאוד בעבודה האנליטית ובאמצעות טיפול הולך ומתפתח, אנו מספקות את הצורך של שלומית באינטגרציה. השימוש ב-EMDR סייע לזמן דימויים אשר שלומית לא אפשרה לעצמה לזכור, ובה בעת סיפק הזדמנות לעקוף את ההבנה העצמית הגשמית והפשטנית שלה. בעקבות פגישות ה-EMDR שלנו החלו להופיע יותר ויותר חלומות, ונערכו דיונים עשירים יותר אודות חוויות, אם ברגע נתון על הספה בחדר, או עם חילופי העונות מחוץ לחלון.

כעת שלומית מודעת יותר לקיומה של האפשרות לדון ולהרהר בגורמים המובילים להופעתו של רגש מערער באינטראקציה. במיוחד, כאשר היא מבינה שלבנה יש צורך רפואי, היא יכולה להציע מזור אפשרי אך לא לכפות אותו כאילו הייתה זו הדרך היחידה להתמודד עם המצב, מתוך כבוד לנפרדותו של בנה וההכרה בדחפיה הפולשניים, ללא טינה. היא נשארת קשובה. שתינו נשארות קשובות.

סיכום

לסיכום, פרק זה מתווה את הנרטיב שהביא אותי לחשוב לראשונה על EMDR כעל כלי ברשילוב עם גישתי האנליטית התייחסותית לטיפול, אשר עלה כאשר הבחנתי שהמטופלת גילתה באופן ספונטני גירוי BLS טבעי באובייקט דומם בחדר העבודה שלי. מקרה זה הוביל לכך שהבחנתי לראשונה בתגובה רגשית כנה מצידה של המטופלת במהלך עבודתנו המשותפת. בפרק זה תיארתי כיצד שיקולי זמן הניעו אותי לזנוח גישה טהרנית בדרך כלל ל-EMDR ולפסיכואנליזה. לאחר מכן תיארתי את המקרה בפירוט מה, והראיתי כיצד שילבתי EMDR בפסיכואנליזה התייחסותית, כולל דיון בכלי התפיפה אשר לתחושותי הלמו את מטרותינו באופן המיטבי. דנתי גם במגבלות אשר כופה כל אחת מן השיטות על משנתה. כאן טענתי בעד היישום של EMDR לצורך העמקת ההתחקות הפסיכואנליטית ההתייחסותית לטובת רווחתה הנפשית של המטופלת וקידום הטיפול שלה.