**טיפול EMDR משולב בתוך טיפול דינמי**

הריבוי של השלום הוא
שיתראו כל הצדדים וכל השיטות
ויתבררו איך כולם יש להם מקום,
כל אחד לפי ערכו ומקומו ועניינו.
 (הרב קוק, עולת ראיה, א)

**טיפול EMDR משולב בתוך טיפול דינמי**

**תקציר**

במאמר זה אתאר כיצד שילוב פסיכותרפיית EMDR בתוך טיפול פסיכודינמי, מניבה תוצאות טובות ובולטות, לעומת טיפול פסיכודינמי העומד בפני עצמו. השילוב מתבקש כאשר במהלך טיפול באוריינטציה פסיכודינמית, מתגלה האטה בהתקדמות הטיפול, עמידה במקום או נסיגה משמעותית.

אסקור את עמדות המתנגדים והתומכים בשילוב בין הטיפולים, את היסטורית התפתחות השילוב בין הטיפולים ואת המודלים השונים לשילוב. דרך תיאור מקרה, בו שולב טיפול שנעשה על פי הפרוטוקול הבסיסי שפיתחה מייסדת השיטה פרנסין שפירו (Francine Shapiro), אדגים את אופן השילוב.

לאור הניסיון הטיפולי, אדון במורכבות ובדילמות ששילוב טיפול EMDR בתוך טיפול פסיכודינמי מעלה, ואציע שלמרות המגבלות, השילוב משפר את העיבוד הפסיכותרפויטי של תכנים הקשורים אסוציאטיבית, שלא הצליחו לעבור מנטליזציה, ושלא היה ניתן לזהותם מראש.

מסקנת המאמר היא שהשילוב ממקסם את הטיפול בתכנים הנדרשים לעיבוד ומקצר את משך הטיפול.

מילות מפתח: EMDR, טיפול פסיכודינמי, טיפול אינטגרטיבי, פוסט טראומה

**The Integration of EMDR with PsychodynamicTherapy**

**טיפול EMDR משולב בתוך טיפול פסיכודינמי**

**הקדמה והסבר על טיפול EMDR**

משחר ההיסטוריה הפסיכואנליטית, התמודדו מטפלים עם השאלה מה עושים כאשר מטופל אינו מצליח להתקדם בתהליך, כפי שהוא או המטפל היו מצפים.

לצד גישות שונות, שניסחו המשגות שונות והציעו אופנים שונים להתמודדות עם מצבים אלה, התפתחה במהלך השנים גישה אינטגרטיבית, שראתה את הפתרון בשילוב בין שיטות פתרון שונות.
בראשית דרכי המקצועית, התמקדתי בגישה הפסיכודינמית בגישת יחסי אובייקט, ולאחריה הוספתי פסיכותרפיית EMDR, אשר החלה כטיפול בטראומה, אולם בהמשך התפתחה לאור מחקרים רבים, והוכיחה את יעילותה במגוון רחב של בעיות.

בהמשך המאמר אתאר שילוב בין פסיכותרפיה פסיכודינמית בגישת יחסי אובייקט, ופסיכותרפיית EMDR. לצורך ההבהרה והדיון, אבהיר ראשית את טכניקת העבודה ב-EMDR.

EMDR היא שיטה טיפולית ממוקדת לטיפול בטראומה, שפותחה על ידי הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו 1,2)). שם השיטה הוא ראשי התיבות של השם הראשוני שניתן לה, על פי טכניקת ההפעלה שלה: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) - הסטת העיניים ימינה ושמאלה לסירוגין, לצורך הקהיה ועיבוד.

במהלך השנים, הצטבר ניסיון ממנו עלה כי שיטה זו יעילה בהתמודדות עם מגוון רחב של בעיות: פוסט טראומה, דיכאון, חרדות, קשיים סומטיים וכל מוקד טיפולי הנחווה כאירוע חיים שלילי סובייקטיבי (3-5). מחקרים שונים מדגישים את ההשפעה הנוירוביולוגית שיש ל-,EMDR ואת השינויים המבניים המתרחשים במוח באזורים הקשורים ל- (6,7) PTSD.

מודל הטיפול של השיטה מבוסס על מנגנון Adaptive Information Processing - AIP (8), הטוען לקיומה של מערכת עיבוד המשלבת מידע חדש ברשת מידע קיימת, ומחוברת לרשת זיכרון אוטומטית.

כשהמערכת מתפקדת באופן תקין, חומר חדש שעבר עיבוד ועיכול, נשמר כלמידה אדפטיבית בעלת יכולת התמודדות, המשתפרת באופן הדרגתי ובמצבים מורכבים. במצבים פתולוגיים, נשמרים הזיכרונות הלא פונקציונליים במתכונתם המקורית ללא עיבוד, עם תמונות, מחשבות, רגשות ותחושות סומטיות שנחוו במהלך האירוע. שיטה זו מציעה עיבוד ממוקד ומהיר, על ידי פרוטוקול בן שמונה שלבים.
שלושת השלבים הראשונים הם: לקיחת היסטוריה, הכנות לטיפול, וזיהוי הזיכרונות המיועדים לעיבוד. השלב הרביעי הוא שלב ההקהיה, בו בעיקר מתבצע תהליך העיבוד: המטופל מתמקד בזיכרון, ובמקביל המטפל מבצע גירוי דו-צדדי המפעיל את שתי ההמיספרות במוח, וגורם לגירוי חושי במשך כחצי דקה, משני צידי הגוף לסירוגין.
אופני הגירוי הינם מגוונים:
1. הנפוץ ביותר - גרייה של תנועות עיניים, כאשר המטפל מבקש מהמטופל לעקוב אחר אצבעו של המטפל, אשר מסיט אותה ימינה ושמאלה, או דרך התבוננות על מכשיר המפעיל נורה דולקת לסירוגין בצד ימין ובצד שמאל. זהו האמצעי הנפוץ ביותר, ומכאן כאמור התקבע שמו: Eye Movement Desensitization and Reprocessing