**מציאות משמעות בגיהנם: משמעות, רוחניות ודת בצמיחה פוסט-טראומטית במהלך משבר הקורונה בספרד**

**מריה פרייטו-אורסואה ורפאל חובאר / מחלקת פסיכולוגיה, האוניברסיטה הקתולית קומייס (Comillas Pontifical University), מדריד**

הקורונה השמה את העולם כולו, אך יש מדינות שנפגעו קשה מאחרות. שיעורי התחלואה והתמותה במדריד הפכו אותה לאחד המקומות שנפגעו קשה במיוחד במגיפה. מטרת מחקר זה היא לבדוק ולנתח את הצמיחה הפוסט-טראומטית במהלך משבר הקורונה, ולהבין את תרומתן של המשמעות, הרוחניות והדת לצמיחה כזו. 1,492 אנשים מילאו את השאלון; n = 1,091 מתושבי מדריד נבחרו לצורך המחקר.

במחקר זה בחננו את החוויה האישית של אנשים בתקופת הקורונה, הרוחניות, הדת והמשמעות על ידי שאלוני מטרת חיים (Purpose in Life-10 test), וצמיחה פוסט-טראומטית (מדד צמיחה פוסט-טראומטית קהילתית).

המחקר הראה הבדלים משמעותיים בכל מדדי הצמיחה, והם בלטו יותר בקרב נשים. מין, וחשיפה ישירה לקורונה תרמו ל-4.4% מההבדלים בצמיחה. ממדי משמעות שונים השפיעו באופן שונה על הצמיחה. נמצא קשר רק בין דתיות לצמיחה מוחלטת, כאשר המודל הביא בחשבון את ממד המשמעות. תוצאות דומות הושגו במודלים החוזים צמיחה בקשרים בין-אישיים וחברתיים. אך דווקא רוחניות היא שחזתה צמיחה אישית, לאחר שנוטרל ממד המשמעות, בעוד שלא נמצא מתאם משמעותי מבחינה סטטיסטית בין דתיות לצמיחה כזו.

תוצאות אלה משקפות את חשיבות ההבחנה בין רוחניות ודתיות, התפקידים השונים שיש להם בצמיחה פוסט-טראומטית והממדים השונים עליהם הן משפיעות. כמו כן, המחקר מאשש את חשיבותה של המשמעות בצמיחה פוסט-טראומטית, בעיקר במישורי התכלית והמטרה בחיים.

מילות מפתח: צמיחה פוסט-טראומטית, משמעות, רוחניות, דת, קורונה

**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 לא מצליח להתקדם בתהליך כפי שהוא או המטפל היו מצפים.

לצד ההמשגות שכל גישה ניסחה ומציאת דרכי התמודדות עם מצבים אלה, התפתחה במהלך השנים גישה שראה באינטגרציה של שיטות פתרון הולם.
בהכשרתי המקצועית, התמקדתי בראשית דרכי 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 בEMDR.

EMDR הינה שיטה טיפולית ממוקדת לטיפול בטראומה שפותחה ע"י הפסיכולוגית ד"ר פרנסין שפירו. 1,2))

שם השיטה נובע מראשי התיבות של השם הראשוני שניתן לה על פי טכניקת ההפעלה שלה: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) . השם מכיל את רשאי התיבות שהן בבסיס השיטה: הסטת העיניים ימינה ושמאלה לסירוגין, לצורך הקהיה ועיבוד.

במהלך השנים והצטברות הניסיון והמחקרים עלה, כי שיטה זו נמצאה יעילה במגוון רחב של בעיות: פוסט טראומה, דיכאון, חרדות, קשיים סומטיים ולכל מוקד טיפולי הנחווה כאירוע חיים שלילי סובייקטיבי3-5)). 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 שמשלבת מידע חדש לתוך רשת מידע שכבר קיימת ומחוברת לרשת זיכרון אוטומטית. כשהמערכת מתפקדת באופן תקין, חומר חדש מעובד שעבר עיבוד ועיכול, נשמר כלמידה אדפטיבית ועם יכולת התמודדות שמשתפרת 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 דרך פרוטוקול בן 8 שלבים.
שלושת השלבים הראשונים הם:לקיחת היסטוריה , הכנות לטיפול, וזיהוי הזיכרונות המיועדים לעיבוד.

השלב הרביעי הוא שלב הדסנסיטיזציה, שבו בעיקר מתבצע תהליך העיבוד: המטופל מתמקד בזיכרון, ובאותה עת המטפל מבצע גירוי בילטרלי המפעיל את 2 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, אשר מפעיל נורה הדולקת לסירוגין בצד ימין ובצד שמאל. זהו האמצעי הנפוץ ביותר ומכאן כאמור התקבע שמו: Eye Movement Desensitization and Reprocessing