



# מזיזים את הטראומה בעיניים

זה נשמע כמו מדע בדיוני; טיפול פסיכולוגי, ממוקד, קצר ויעיל, שמסמן חיים חדשים לפגועי חרדה, הלם, טראומה ועוד שורה של קשיים שמציקים ומשבשים את החיים. EMDR - הכירו את שיטת הטיפול המצליחנית, שמניחה את האצבע בדיוק על הנקודה ונותנת תקווה במינימום מפגשים ועלויות < EMDR - עובד, ומהר!

// יהודית גולן





**ה**אשפוז האחרון של שולי לא עבר כמתוכנן. מבחינתה, היה מדובר בפרוצדורה רפואית, לא נעימה, אך רחוקה מכוז העלולה לסכן חיים. היא נכנסה לחדר הניתוח סמוכה ורגועה, לא תיארה לעצמה שמשם תצא היישר לטיפול נמרץ, וגם זה, רק לאחר

שעה ארוכה של ניסיונות החייאה מורכבים. שלל כשלים הובילו לניתוח חירום בו ניסו הרופאים להציל את חייה, בעוד היא שוקעת לתוך תרדמת מבורכת. בהשפעת ההרדמה ריחפה רוחה אי שם, מעל חדר הניתוח בו נאבקו הרופאים על חייה. שולי התעוררה לתוך בליל הכאב החורך, כשגרת בית החולים והניסיון להסתגל למציאות החיים החדשה, מדחיקים את הטראומה. שולי ניסתה לחזור לעצמה, למשפחה ולאחר מכן לעבודתה כמורה. אלא שהטראומה הבלתי מעובדת נצרכה היטב בתודעתה, ממתנה להרים ראש. זה הגיע מהר מן הצפוי; התקף חרדה, מצמית, שואב אוויר וכוחות ומותיר אותה הלומה ותשושה נפשית וגופנית. "ההתקפים האלו שיבשו אותי לגמרי", היא משתפת. "הם היו מופיעים לעיתים תכופות, ובנוסף חשתי חרדה מתמשכת מפניהם. מה יקרה אם התקף כזה יופיע כשאעמוד מול כיתה? באוטובוס? במכולת? בצר לי פניתי אל הרופאה והיא, נשמה טובה שכמותה, עם הרבה ניסיון חיים, הציעה לי לפנות לטיפול שלא שמעתי עליו קודם לכן, בשם EMDR, שלדעתה יכול להיטיב איתי מאוד. היא אף נתנה לי שם של מטפלת דתית נעימה, שעשתה את הבלתי ייאמן! שלוש פגישות, והסיט הזה היה מאחוריי. ואם היום אני יכולה לספר לך את הדברים מבלי להיכנס מחדש לרגשות המאיימים, זה בסייעתא דשמיא וביכות הטיפול המדהים הזה!"

שולי הצטרפה לאלפי מטופלים בישראל ומיליונים בעולם שחוו את תחושת השחרור והתקומה לאחר הטיפול, בו לוקחות שתי הקמיספרות של המוח חלק בתהליך שנעשה על ידי העיניים, האוזניים או באמצעות רטטים שפועלים לסירוגין. יש לציין שהתהליך הזה שחרר לא מעט חיילים מפוסט טראומה, ואנשים שחוו משבר או מצוקה קיומית - הצליחו להניח אותם בצד ולשוב לחיים.

**זה הגיע מהר מן הצפוי; התקף חרדה, מצמית, שואב אוויר וכוחות ומותיר אותה הלומה ותשושה נפשית וגופנית. EMDR עשה את הבלתי יאמן! שלוש פגישות, והסיט הזה היה מאחוריה.**

**עיניים זזות ומוח עובד**

את EMDR פיתחה פסיכולוגית יהודייה אמריקאית בשם ד"ר פרנסין שפירו, זאת לאחר שחוותה כיצד תנועות עיניה מפחיתות את העקה שחשה בעקבות מחשבות שליליות, שהופכות נינוחות ונסבלות הרבה יותר. היא פנתה לחקור את הרעיון בקבוצת מחקר מדעית, ובאמצעות המשובים שקיבלה, הצליחה לדייק ולקבוע כללים ודרך.

לשיטה היא קראה EMDR##, ראשי התיבות של: Eye Movement Desensitization and Reprocessing, ובעברית: "הקהיה ועיבוד מחדש באמצעות תנועות עיניים". השיטה הוכיחה את עצמה בגדול כאשר טופלו בה חיילים שסבלו מהפרעת דחק פוסט טראומטית בעקבות מלחמת וייטנאם. חיילים רבים טופלו במשך עשרות שנים אך לא הצליחו להשתחרר מהטראומות שחוו, ובעקבות השיטה פורצת

המטופל תבניות לתגובות אדפטיביות בעתיד. חשוב להדגיש כי הטיפול יכול לעבוד גם עם אנשים שאין להם זיכרונות ברורים מאירועים קשים. "ההצלחות הראשונות של הגישה היו עם אנשים שסבלו מהפרעות פוסט-טראומטיות, אך עם הזמן הראה הניסיון הקליני כי הגישה מביאה להקלה משמעותית גם לאנשים הסובלים מהפרעות חרדה שונות, מדיכאון, מהפרעות התנהגות שונות (בייחוד אצל ילדים) ומהתמכרויות.

"ערוץ ייחודי של הגישה מתמקד בעזרה לאנשים הסובלים מבעיות גופניות שהרפואה הקונבנציונלית אינה מצליחה לרפא. גישת ה-EMDR נחקרה בעשרות השנים האחרונות ומספר רב של מאמרים וספרים הצביעו על יעילותה. לאחרונה היא זכתה למקום של כבוד בספרן של יעל להב וזהבה סולומון, 'משחזור לזיכרון, טיפול בטראומה נפשית'. על בסיס תוצאות המחקרים הרבים זכתה גישת ה-EMDR להכרה נרחבת בארץ ובעולם. המועצה הלאומית לבריאות נפש ואגף השיקום של משרד הביטחון כללו אותה בהנחיות הטיפוליות שלהם לנפגעי טראומה, ובנוסף, רוב גופי הטיפול המובילים בארץ העבירו הכשרות EMDR לצוותי הטיפול שלהם".

**גם אני הייתי שם**

**אריק סמית** שהה רק 9 חודשים בווייטנאם, אבל במשך עשרות שנים הוא סבל מייסורי המלחמה הזו. גופו שרד, הנפש שלו - לא כל כך. "הייתי בשש התקלוייות בווייטנאם בהם נהרגו חבריי", הוא מספר, "הגעתי למסקנה שאילו הייתי עושה יותר, הם לא היו נהרגים. מבחינה רגשית הייתי שבור, וכך לקיתי בדיכאון עמוק שנמשך עשרים שנה! היה לי קשה לקום בבוקר, לאכול, להתלבש וללכת לעבודה". עשרים שנה העביר סמית בניסיון להתמודד עם הזיכרונות מווייטנאם, אך ללא הצלחה. לילה אחד הוא הגיע למסקנה, שכיוון שהוא לקח חיים של אחרים, לא מגיע לו לחיות עוד בעולם... "הייתי פשוט עייף, לא יכולתי להתמודד עוד", הוא מספר. למזלו משהו פנימי עצר אותו, והוא התקשר למטפלת וביקש עזרה. כאשר הוצע לו

**מעניין לדעת!**

בישראל נעשה שימוש ב-EMDR בתחום הטראומה עם תושבי עוטף עזה ובחלק ממרפאות משרד הביטחון. כמו כן העביר ד"ר אורן סדנאות EMDR למטפלים העובדים במשרד הבריאות, משרד החינוך, בבתי חולים כלליים ופסיכיאטריים, בצבא, במטפלה ובמרכזי טיפול אחרים.

בשיטת EMDR ניתן לטפל בילדים אך גם במבוגרים בני 60-70 ויותר. ד"ר קרויטורו מדווחת על מטופל בן 93... בממוצע, עיבוד של זיכרון טראומתי יחיד אורך בין 1-3 שעות טיפול.

רוב האנשים אינם זוכרים מה התחיל את הבעיה/החכם, הבשורה הטובה היא שניתן לאתר זאת בטיפול, לרוב כבר בפגישה ראשונה או שנייה.

הספר 'ברוכים הבאים למהפכה בעולם הטיפול הפסיכולוגי - EMDR', יצא עד כה לאור ב-13 שפות, כשבחלקן היה רב מכר. גם הספר 'EMDR - הפסיכותרפיה של המאה ה-21' יצא בקרוב בהוצאת 'מודן' ובשיתוף פעולה עם עמותת EMDR-ישראל, ובתוכו ימצא הקורא דוגמאות לשימושים נרחבים בשיטה על ידי מיטב מטפלי ה-EMDR בישראל.

לטפל אצל ד"ר שפירו, אריק סמית הסכים, למרות שהוא כבר התעייף מן הפסיכולוגיה שעד כה לא הועילה לו.

"חשבתי לעצמי: מה זה כבר יכול לעשות", הוא מתאר. "אחרי שנים כה רבות והמוני טיפולים, לא ממש הבנתי כיצד EMDR יכול לעזור במה שהאחרים נכשלו. ככל זאת התחלתי לטפל ובד בבד הרגשתי יותר טוב. ההקלה שחשתי נותרה איתי ואחרי שבועיים שלושה נוכחתי לראות שהמחשבות המציקות אינן שבות להציק לי. כמהנדס תוכנה שמנתח תהליכים, ניסיתי להבין מה בעצם קרה. במסגרת הטיפול המסורתי או הקבוצתי הקודם, יכולתי להשאיר את ההגנות שלי, אבל כאשר ניסיתי להשאיר אותן בזמן תנועות העיניים האלכסוניות, נוכחתי לדעת שהדבר בלתי אפשרי! לפני שפגשתי בפרנסין שפירו עבדתי על הזיכרונות במשך שנים ללא שיפור אמיתי. אולם אחרי שתיים, שלוש או ארבע פגישות פתרנו נושאים כאובים, שעליהם דיברתי במשך חמש שנים (!) עם מטפלים אחרים".

המהירות הזו שינתה את חייו של אריק סמית. שבע שנים מאז טיפול ה-EMDR האחרון, הוא מרגיש נפלא וחש שחייו חזרו להיות נהדרים. **אליס טרנובה**, חוותה טראומה גופנית אף היא חשה שחייה הפכו לסבל מתמשך. "התחלתי לפתח פחד ממוות, והמצב שלי הלך והחמיר", היא מספרת. "הזיכרון רדף אותי לאורך כל היום ושיגע אותי. רציתי להוציא את זה מהמחשבות היומיומיות שלי. הפחד שלי מהמוות הלך והחמיר, התחלתי לפחד לטוס, ופעם אחת אפילו ירדתי מהמטוס דקות לפני שהמריא, מחשש שמא יתרסק בדרך... כאשר נהגתי לא הפסקתי לחשוב שהנה אני הולכת לעשות תאונה. החרדה פשוט לא עזבה אותי".

אחרי שנתיים של טיפולים פסיכולוגיים מסורתיים היא פנתה ל-EMDR. "במהלך הטיפול התבקשתי להעלות תמונה מן הטראומה שחוויתי ולהתרכז בה", היא מתארת, "ואז התבקשתי להחזיק את התמונה בראש, תוך כדי שמטפל מנופף באצבעותיו אל מול עיניי. בסיום התהליך, התמונה שבראשי השתנתה לחלוטין. אין לי מושג כיצד זה קרה ואיך זה בעצם עובד, אבל התמונה התחלפה בראשי והפכה ל...שדה של פרחים! פגישה אחת עשתה את השינוי העצום. המשכתי עוד שלוש ארבע פגישות, לא חשבתי שזה ישנה לי ככה את החיים, אבל זה שינה! זה מדהים! אני עדיין נדהמת מזה..."

ד"ר **סטיבן סילבר** המנהל את התוכנית לטיפול בהפרעות דחק פוסט טראומטיות במרכז הרפואי VA בפנסילבניה התוודה, שתחילה חשב כי מדובר בשטות גמורה. "אחרי יותר מעשרים שנה של עבודה בתחום הטראומה לא האמנתי שמשוהו יכול לגרום לכאלו תוצאות כל כך מהר", אמר. כך, החליט ד"ר סילבר לחקור את הנושא בעצמו. המטופלים שלו דיווחו אף הם על תוצאות מפתיעות. "הטיפול גורם באופן מיידי לירידה בסיוטים, במחשבות חודרניות ובתופעות של פלאש-בק" הוא הצהיר. "זהו אחד הכלים החזקים ביותר שנתקלתי בהם לטיפול בדחק פוסט טראומטי".

גם פרופ' **באסל ואן דר קולק**, פסיכיאטר מבית הספר לרפואה של אוניברסיטת בוסטון, תיאר את מהפכת השיטה: "המהירות שבה שינוי מתרחש במהלך הטיפול, סותרת את התפיסות המסורתיות של זמן כחלק הכרחי לריפוי פסיכולוגי".

**אז מה באמת קורה שם במוח?**

אם נבחן את החרדות המקיפות את חיינו נגלה שאם אין להם קשר למצב הרומנטי, בריאותי או פיזיולוגי, הרי שמקורן בטראומה מוקדמת שחווינו אי אז, אולי אפילו בילדות.

ד"ר **טל קרויטורו**, מנכ"ל קליניקות מומחים בשיטת EMDR ומחברת הספר 'ברוכים הבאים למהפכה בעולם הטיפול הפסיכולוגי - EMDR',





## בחדר הטיפול

בגדול, הטיפול ב-EMDR הוא למעשה שילוב של שיח פסיכולוגי יחד עם משהו שנראה תחילה מוזר. המטפל גורם למטופל להניע את עיניו, או לחלופין מפעיל גירוי בילטרלי שנעשה כיום בצלילים לסירוגין או ברטטים לסירוגין, זאת בכל פעם שהמטופל מספר לו על זיכרון מטריד. התהליך חוזר על עצמו כמה פעמים במשך פגישת הטיפול והשיחה עם המטופל. כמובן שהתנועות הללו נעשות בצורה מאוד מסוימת תוך תשאול מדויק ומקצועי. מטפלים לא מקצועיים או אנשים שינסו לערוך בעצמם "טיפול" כזה עלולים לגרום לנוק! למעשה ד"ר שפירו, הוגת השיטה, לא ידעה בעצמה מדוע תנועות העיניים המסוימות עובדות טוב כל כך. היא האמינה בכך שהדבר קשור לתנועות העיניים בזמן שנת REM - שנת חלימה. ישנה תיאוריה כי שינה כזו מסייעת לנו להתמודד עם אירועים קשים והופכת טראומות מחיי היום יום לנסבלות, בתהליך שעדיין לא פוענח במלואו.

"כאשר מתרחש אירוע טראומתי המוח נמצא בשוק ותהליך העיבוד אינו עובד", הסבירה ד"ר שפירו, "המוח פשוט משחזר את האירוע שוב ושוב. הטיפול בעזרת תנועות העיניים בקליניקה, משחרר את תהליך העיבוד שנקטע ומאייץ אותו". ד"ר שפירו לא חששה שאנשים יראו בשיטה קפיצת דרך או פתרון קסם. היא טענה שהטיפול דורש עבודה קשה ומיומנות קלינית מורכבת כדי ליישם אותה. "זה לא שאנחנו שמים יד על המצח של המטופל ולפתע הוא מחלים". התבטאה, "המטופל והמטפל צריכים באמת לעשות עבודה ביחד, אבל היא מתרחשת הרבה יותר מהר מאשר בטיפול פסיכולוגי רגיל".

"המטפל עובד בצורה מאוד מובנית ומקצועית", מבהירה ד"ר קרויטורו. "קודם כל עליו לזהות מה הבעיה, לדוגמה פיגוע חבלני. לאחר מכן המטפל חוזר לאירוע בארבעה ערוצים שונים: "הערוץ הסנסורי של החושים, הערוץ של הרגש, ערוץ הקוגניציה וערוץ תחושות הגוף.

"תוך כדי שיח שמכיל דיווח ועיבוד של מאורעות העבר, מתחיל התהליך המאפשר למוח להשלים את העיבוד בעזרת גירוי בילטרלי - גירוי של שתי האונות של המוח. הוא יכול לעשות זאת בעזרת מקל או רטטים או כל אמצעי אחר. למעשה, ההמיספרות במוח מחולקות כך שהמוח הימני מופקד על החלק החווייתי שחווינו והמוח השמאלי הוא האנליטי, השכלי. בשיטות טיפול אחרות בהן רק משוחחים, מפעילים בעיקר את ההמיספרה השמאלית ופחות את הימנית, כך שבפועל נוצר פער בין המחשבות לרגשות. בטיפול EMDR שני חלקי המוח יחד מופעלים בעזרת הגירוי וכך נפתחים ערוצי התקשורת והמידע עובר מפה לשם ומשם לפה, כאשר עד כה היה המידע נעול בחלק החווייתי בלבד. לאחר שנוצרת אינטגרציה עם רשת הזיכרון הכללית, הזיכרון נשמר שוב בצורה המעובדת ולא בצורה הגולמית. הטיפול מאפשר לאדם לשים את האירועים על מדף מאחוריו כששוב האירוע אינו מנהל לו את החיים כפי שהיה עד לטיפול".

## יש חיים אחרי הטראומה

מסתבר שיעילות ה-EMDR נבדקה שוב ושוב, משום שנפגעי פוסט טראומה מטופלים על פי רוב במימון חברות ביטוח וממשלות ואלו דורשות הוכחות מחקריות לפני שהן מוכנות לשלם. העובדה שטיפול ב-EMDR ניצב היום בקו טיפול ראשוני במקומות רבים מוכיחה עד כמה הוא יעיל!



מסבירה: "שיטת EMDR יוצאת מנקודת הנחה שהבעיות שיש לנו הן בשל אירועים בעבר שלא הצלחנו להתמודד איתם בזמן אמת. ונסכיר: ממש כפי שמנגוני המערכת הגופנית מתמודדים וסוגרים שריטה או חבלה בגוף, כך יש מנגונים במוח, שמסיעים לנו להתמודד מול אירועים קשים, למשל בעזרת חלומות. לעיתים האירוע חריף מכדי לטפל בו בזמן אמת, או שהוא אירע בעת שהיינו חלשים / קטנים / מופתעים מדי..."

"במקרים כאלו המוח המוצף אינו מעבד את האירוע בזמן אמת והזיכרון שלו נשמר במוח, כשהרשמים (מחשבות, רגשות, תחושות גוף, תמונות, ריחות) נותרים בצורתם הגולמית והבלתי מעובדת. מאפיין נוסף הוא, שהם נשמרים בצורה נפרדת ממערכת הזיכרון הכללית. כך, למשל, מי שנפגע מהלם קרב, לא יחלים מן ההלם כשישמע שהמלחמה נגמרה, וההלם ימשיך להישמר במקביל.

"כאשר מופיע טריגר, כלומר אירוע בהווה שמתקשר לאירוע בעבר, ואפילו מדובר בריח, קול או תמונה כלשהי, הרשמים הללו עולים שוב בצורתם הגולמית, ואנחנו מרגישים בהווה כמו שהרגשנו אז, כלומר במלוא הפחד והחרדה - עד לתחושה של סכנת חיים!

"R- של EMDR פירושה Reprocessing - חזרה ועיבוד מחדש. המטופל שב לאירוע כפי שהוא נשמר, מעבד אותו והאירוע נשמר שוב והפעם בצורתו החדשה. בנוסף, כעת הוא מחובר לרשת הזיכרון הכללית ופועל כחלק ממנה בצורה מתונה, כזיכרון שהיה לפני זמן רב ושוב אינו מעורר חרדות".

לד"ר קרויטורו יש גם משל שמבהיר מאוד את הרעיון: "איש אחד עמד על גדת הנהר ליד גשר והציל בלי הרף אנשים שטבעו. באחד הימים הוא זנח את משמרתו. אמרו לו: 'הי! לאן זה? מי יציל כעת את הטובעים?' ענה האיש: 'אני הולך לראות מי זורק אותם מהגשר'..."

"הנמשל: ישנן שיטות טיפול בהן העיקר הוא ליצור מודעות לתגובות ולגירויים שמעוררים אותן. בשיטות אלו מסייעים בהדרגה למטופלים להבין שלא במקרה אנשים טובעים בנהר, כלומר, לא במקרה מתעוררת מצוקה והסיבה לה היא אירוע מן העבר.

"בשיטות טיפול אחרות מתמקדים בשינוי התגובה. נותנים למטופלים כלים להתמודדות כאשר הם חשים מצוקה. ב-EMDR עובדים על כך שהגירוי כבר לא יהיה גירוי, זאת מבלי לנסות לשנות את התגובה! העיבוד מחדש גורם למעשה לגירוי להפסיק להיות גירוי".

## ד"ר פרנסיין שפירו - האישה שמאחורי השיטה

מרותקת, התחלתי לעקוב אחר תגובותי, וגיליתי שכשמחשבות מטרידות נכנסו למוחי, עיניי החלו לנוע באופן ספונטני במהירות רבה קדימה ואחורה באלכסון כלפי מעלה. המחשבות נעלמו, וכששב, פחת המטען השלילי שלהן מאוד. באותה נקודה התחלתי לבצע את תנועות העיניים בכוונה, תוך כדי התמקדות במגוון מחשבות וזיכרונות מטרידים. והנה גיליתי שהמחשבות הללו גם הן איבדו ממטענן השלילי. ההתרגשות שלי גברה כשהתחלתי לראות את היתרונות הפוטנציאליים של השפעה זו" (שפירו, 1995).

פרנסיין הייתה מרותקת לתגלית, ובמהלך ששת החודשים שלאחר מכן עבדה עם כ-70 אנשים כדי להבין אותה לעומק וליצור פרוטוקול, שניתן לשכפל ולהשתמש בו כדי להפחית חרדה. היא קראה לו: "הקהיה בעזרת תנועות עיניים" (EMD). האות R נוספה בהמשך ומשמעה הוא "עיבוד מחדש".

בשנת 1988 הייתה פרנסיין מודאגת מארבעים שנות המלחמה בישראל, והגיעה לארץ כדי ללמד את שיטתה. היא לימדה פסיכולוגים בקריית שמונה, חיפה, תל אביב ובצבא, והוזמנה שוב שנה לאחר מכן כדי להעביר סדנאות נוספות למטפלים.

ב-1995 הוציאה ספר הוראה למטפלים העוסק בשמונת השלבים של טיפול ב-EMDR, שיטה המומלצת כיום כטיפול אפקטיבי בטראומה, על ידי מספר ארגונים בינלאומיים, כולל ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי ומשרד ההגנה האמריקאי, ועל ידי ארגון הבריאות העולמי.

פרנסיין המשיכה להכשיר קולגות בדרך הטיפולית החדשנית, בד בבד עם הרחבת הוראות הטיפול ונהלים שונים אותם פיתחה כתוצאה מן המשובים שקיבלה. היא גם התעקשה ש-EMDR תילמד בהכשרה ושהמטפלים בה יקבלו הרשאה לעסוק בתחום רק לאחר לימוד מפורק, זאת כדי למנוע תוצאות חמורות.

בשנת 1995, התפוצצה פצצה באוקלהומה סיטי בבניין הפדרלי ופרנסיין התבקשה להגיש עזרה לנפגעי ההלם בעיר. קריאה זו סימנה את תחילת מימוש חלומה הגדול להביא ידע וריפוי לאנשים החוקים להם. בשנים הבאות התפשטה שיטת EMDR ברחבי העולם בגל מתרחב. השיטה הוכיחה את עצמה שוב ושוב בטיפול בטראומות לאחר פיגועי אחד עשר בספטמבר, הרצח בקולומביין ונפגעי אסונות טבע גדולים במערב ובמדינות במזרח הרחוק כגון סופות הוריקן וצונאמי. ד"ר שפירו זכתה בפרסים ובתעודות הוקרה קודם שהלכה לעולמה ביוני 2019 בגיל 71.

פרנסיין נולדה בשנת 1948 בברוקלין, ניו יורק. אביה היה מכונאי ואימה עקרת בית שגידלה את שלושת ילדיה. כאשר הייתה פרנסיין בת 17 נפטרה אחותה דברה בת 9, אירוע שבהחלט הותיר את רישומו עליה...

יש מי שמגיב לאובדן על ידי קיפאון, אחרים מעדיפים להעביר את האובדן לתת-מודע ורבים ממשיכים להחזיק באבל ולשקוע בו. אבל יש מי שמוצא דרך להפוך את האבל למשהו שמעניק משמעות ומטרה חדשה לחייו. כזו הייתה פרנסיין. היא פנתה ללימודי ספרות, כדי להכיר טוב יותר את מגוון ההתנהגויות של בני האדם, אחר כך שימשה כמורה בתיכון ובמקביל, התעניינה בטיפול בהתנהגות.

והנה הגיע משבר נוסף לחייה, כאשר בגיל 31 אובחנה כחולת סרטן. לאחר שטופלה והחלימה אמרו לה הרופאים: "הסרטן שלך נעלם, אבל אצל X אחוזים הוא חוזר. אנחנו לא יודעים למה ואנחנו לא יודעים איך, אז בהצלחה!" (שפירו, 1995).

כאן יצאה שפירו לדרך כשהיא נחושה לגלות אלו שיטות פסיכולוגיות ופזיולוגיות תורמות לבריאות הגופנית. כך החליטה להתמחות בתחום השפעת הלחץ הנפשי על המערכת החיסונית ובד בבד החלה לנסות ולפתח ידע מעשי, שיסייע לאנשים למנוע מחלות על ידי התמודדות עם לחץ.

בשלב כלשהו מכרה פרנסיין את כל רכושה, קנתה camper של פולקסווגן והחלה במסע שהוביל אותה תחילה ברחבי ארצות הברית ואחר כך בעולם, כשהיא משתפת באימונים ובסדנאות שונות סביב הנושא אותו חקרה. בשלב הבא פנתה ללימודי פסיכולוגיה קלינית בבית הספר המקצועי לפסיכולוגיה בסן דייגו, קליפורניה ולאחר זמן הפכה לפסיכולוגית מוערכת בזכות עינה החדה ואבחנותיה המדויקות. פרנסיין חיפשה נושא לעבודת המחקר שלה ויצאה לטיול בפארק.

וכך כתבה:

"EMDR מבוסס על תצפית מקרית שעשיתי במאי 1987. יום אחד, תוך כדי הליכה בפארק, שמתי לב שכמה מחשבות מטרידות שהציקו לי נעלמו לפתע. שמתי לב גם לעובדה, שכאשר שבתי למחשבות הללו, הן לא היו מרגיזות או תוקפניות כמו קודם. ניסיוני הקודם לימד אותי שלמחשבות מטרידות יש בדרך כלל 'לולאה' (לופ) מסוימת; כלומר, הן נוטות לחשוב את עצמן שוב ושוב עד שאתה עושה במודע משהו כדי לעצור או לשנות אותן. הדבר שמשך את תשומת ליבי באותו יום היה, שמחשבותיי המטרידות נעלמו והשתנו ללא שום מאמץ מודע!

אלא שלא רק נפגעי פוסט טראומה נהנים משיפורים מפליגים בתחושותיהם ובאיכות חייהם!

מחקרים מצביעים על כך שאנשים שעברו אירועים שאין בהם סכנת חיים, כגון פירוק הבית, אבטלה ועוד, עדיין יכולים לפתח סימפטומים פוסט-טראומטיים, שלעיתים הם חמורים מאלו שיתעוררו אצלם או אצל חבריהם מול סכנת חיים ממשית. גם במקרים כאלו מוכחת יעילות הטיפול ב-EMDR. כך, מי שסובל מחרדה, מדיכאון, מפוביה ועוד, יכול להיעזר בשיטה ולהשיג תוצאות מדהימות!

בנוסף, אפילו מי שחפץ לשפר הישגים שונים כגון לימודיים ואחרים, יכול (לאחר בדיקת התאמה) לקבל טיפול שיסייע לו מאוד. גם אנשי עסקים נעזרים היום ב-EMDR כדי לשפר הצגת פרזנטציות, להתמודד עם משברים עסקיים ולהסיר חסמים פנימיים המדכאים התפתחות עסקית.

ומאידך, מצליחה שיטת ה-EMDR בעבודה עם אוכלוסיות חלשות במיוחד, מטופלים שסובלים מהתמכרויות קשות, אנשים עם הפרעות פסיכיאטריות קשות ואף אנשים עם פיגור שכלי שעברו טראומה.

"את הייחודיות של השיטה אפשר לסכם במה שאמרה לי פעם מטופלת בשנות ה-20 המאוחרות לחייה, לאחר שהייתה 15 (!) שנים בטיפולים, אצל כשישה מטפלים שונים, אך ללא הועיל, "מסכמת ד"ר קרויטורו. "בעבר, כשמטפל אמר לי שמה שקורה לי הוא בגלל העבר שלי, זיייתי שוקעת עוד יותר בדיכאון. מה אני כבר יכולה לעשות? זה לא שיש לי מכונית זמן. היום, בכל פעם שאני מגלה שמה שמפריע לי הוא בגלל העבר שלי, אני ממש שמחה, כי אני יודעת שאוכל להשלים את העיבוד בפגישה EMDR הבאה, ואז זה לא יפריע לי יותר".

אין ספק שמדובר בבשורה מדהימה, שחוסכת פעמים רבות את הצורך בטיפול תרופתי ומביאה לתוצאות מהירות שממשיכות לאורך זמן.