



## 20/20 - יו דאונס וברברה וולטרס

המוח האנושי המסתורי - אנחנו הולכים להראות פריצת דרך מהפכנית, טיפול חדשני שמדברים עליו ומנסים אותו בכל רחבי הארץ. זהו טיפול המאפשר לאנשים להשתחרר מזיכרונות טראומטיים, והוא עובד במקרים בהם שנים של טיפול פסיכולוגי מסורתי נכשלו. אף אחד לא מבין בדיוק למה השיטה הזו מצליחה, אבל היא מצליחה.

אז איך זה עובד?

נצטרף ללין שור, לשיחה מרתקת על הרפיו של הנפש.

אתם צופים בצורה חדישה ומהפכנית של פסיכותרפיה. המפתח הוא העיניים של המטופל, אשר זזות ימינה ושמאלה בתהליך מסתורי שמשחרר טראומות מן העבר. טראומות כמו מלחמה. אריק סמית שהה רק תשעה חודשים בווייטנאם, אבל במשך עשרות שנים המלחמה יסרה אותו. גופו שרד אותה, הנפש שלו לא.

"הייתי בשש היתקלויות בווייטנאם, בהן נהרגו אנשים. הגעתי למסקנה שאם הייתי עושה יותר, הם לא היו נהרגים. מבחינה רגשית הייתי שבור, הייתי בדיכאון עמוק במשך עשרים שנים, היה לי קשה רק לקום בבוקר, לאכול, להתלבש וללכת לעבודה".

"התחלתי לפתח פחד גדול מאוד מהמוות, והמצב הלך והחמיר".

עבור אליס טרנובה, הזיכרון הטראומטי שרדף אותה היה הלילה בו נאנסה, בתקופת לימודיה באוניברסיטה.

"כל הזמן חשבתי על האונס, כל היום. כשהתעוררתי בבוקר, בזמן שהסתרקתי, או בזמן שהייתי עושה כל דבר אחר שלא הייתי צריכה להתרכז בו. פשוט חשבתי על זה כל הזמן, נזכרתי בזה, וזה שיגע אותי. רציתי מאוד להוציא את זה מהמחשבות היום-יומיות שלי".

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



אליס, כמו אריק, גילתה סוג חדש וייחודי של טיפול, הנקרא EMDR – Eye-Movement Desensitization and Reprocessing. זוהי שיטה שבה מטפלים עשרות אלפי מטפלים בכל העולם, והמספרים הולכים וגדלים. זהו שילוב של טיפול פסיכולוגי מסורתי, עם משהו שנשמע מאוד מוזר.

כך זה עובד – המטפל מניע במהירות את אצבעותיו, או חפץ כמו מקל, לנגד עיניו של המטופל, לכמה שניות בכל פעם בזמן שהמטופל מספר על זיכרון מטריד. אנו לא יכולים להראות את התנועות עצמן, מכיוון שמטפלים חוששים שמא מטפלים או אנשים לא מקצועיים, ינסו לחקות את הטכניקה בצורה לא תקינה, ואף לגרום נזק. אבל אנחנו כן יכולים להסביר בצורה בהירה את הטכניקה.

אתם צופים בטיפול EMDR אמיתי – המטפל, היושב מול המצלמה, עומד להתחיל מטפל: "רק תשים לב"

המטופל סובל מהתקפי חרדה. אפשר להביט בעיניו ולראות איך הן עוקבות אחר המטפל, ואיך לאחר כמה שניות המטופל נעשה נסער. ההליך חוזר על עצמו כמה פעמים במשך הפגישה, בליווי טיפול פסיכולוגי בשיחה.

השיטה פותחה על ידי ד"ר פרנסיס שפירו. יום אחד, במהלך טיול שגרתי בחוץ, היא שמה לב שכאשר היא חושבת על דבר מה שמטריד אותה, עיניה נעות בצורה מסוימת, ולאחר מכן המחשבה כבר לא מטרידה אותה.

"אז התחלתי לעשות את זה בכוונה כדי לראות אם זה עובד, ואותו הדבר קרה, המחשבה המטרידה התפוגגה, וכשהחזרתי אותה היא פחות מטרידה אותי".



**אם היינו רואים אותך באותו היום, למה היינו שמים לב בתנועות העיניים שלך?**

"הן זזו בקצב מהיר מאוד ובצורה אלכסונית למעלה ולמטה. הבנתי שנתקלתי בתהליך נפשי שעובד על המחשבות שלנו, וזה היה מרתק, כי לא עשיתי את זה בצורה מודעת, אבל שמתי לב לזה".

**ואז, כשניסית לתרגם את זה למשהו שאת יכולה להשתמש בו עם אחרים, מה גילית?**  
**שהם לא יכולים להזיז את העיניים כפי שהן זזות בצורה אינסטינקטיבית, באופן טבעי?**  
"נכון, והייתי צריכה להשתמש בתנועות הידיים שלי כדי להדריך אותם כדי לבצע תנועות עיניים דומות".

ד"ר שפירו לא יודעת בוודאות מדוע תנועות העיניים יעילות, אבל היא מאמינה שזה קשור לתנועות העיניים המהירות, REM (Rapid Eye Movement) המתרחשות בזמן החלימה. אחת התיאוריות היא ששנת REM מסייעת לנו להתמודד עם אירועים קשים, ובפועל הופכת טראומות מחיי היום-יום לנסבלות, בתהליך שעדיין לא פוענח במלואו. אירוע היוצר הלבם למערכת העיבוד, כמו מלחמה או אונס, מפריע לתהליך הטבעי של העיבוד ולכן לא מאפשר לנו להתמודד עם האירוע.

"כאשר מתרחש אירוע טראומתי, תהליך העיבוד לא עובד, המוח נכנס למצב של שוק ופשוט משחזר את האירועים שוב ושוב. כאשר אנו מטפלים בליווי תנועות העיניים בקליניקה, נראה שאנחנו מסוגלים לשחרר את תהליך העיבוד שנקטע, ולהאיץ אותו" (דר' פרנסין שפירו).  
זה מה שקרה לאליס טרנובה, שחיפשה הקלה מטרואמת האונס שלוותה אותה. הקלה שהיא לא מצאה, גם אחרי שנים של טיפול פסיכולוגי מסורתי.

"הפחד שלי מהמוות הלך והחמיר, התחלתי לפחד לטוס, מה שלא היה לי לפני כן. זה נהיה כל כך גרוע שפעם אחת עליתי למטוס ומיד ירדתי, כי הייתי בטוחה שהמטוס יתרוסק ואני

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



## E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

אמות. כשנהגתי הייתי חרדה מאוד, לא הפסקתי לחשוב על זה שאני הולכת לעשות תאונה, החרדה פשוט לא עזבה אותי. אז דוד שלי סיפר לי על מטפל שעושה EMDR, הוא נתן לי את השם שלו, והציע לי לנסות".

### את יכולה לתאר את הטיפול?

"הוא ביקש ממני להעלות בדמיוני את האונס, ולתאר סיטואציה מתוכו. תיארתי לו את הפגישה שלי עם האדם שתקף אותי, ואז הוא אמר – תחזיקי את התמונה הזו בראש שלך, ונופף עם האצבעות שלו מול העיניים שלי. קצת כמו שאת צופה במשחק טניס ועוקבת אחרי הכדור, הלוך ושוב, הלוך ושוב, ככה. בסיום התהליך, הסצנה שתיארתי לו, התמונה שהייתה לי בראש השתנתה לחלוטין. אני לא יודעת איך זה קרה, אני לא יכולה להגיד לך איך זה עובד, אבל ראיתי את עצמי מרחפת בעננים ומביטה למטה על שדה של פרחים, במקום לראות גבר שתוקף אותי".

### אבל זה קרה אחרי פגישה אחת?

"פגישה אחת עשתה הבדל עצום. המשכתי לעוד שלוש או ארבע פגישות איתו, ולא חשבתי שזה ישנה לי את החיים כמו שזה שינה. זה מדהים, אני עדיין נדהמת מזה. לדברי ד"ר שפירו, חוויה כזו אינה יוצאת דופן. לאחר שניסו את ה-EMDR על קבוצה של חיילים לשעבר שלחמו בווייטנאם, היא מצאה כי בחלק מהמקרים, אפילו פגישה אחת גרמה להקלה משמעותית. לד"ר סטיבן סילבר המחקרים נשמעו טובים מכדי להיות אמתיים. הוא מנהל את התכנית לטיפול בהפרעת דחק פוסט טראומטית במרכז הרפואי VA בפנסילבניה. "אני חשבתי שזו שטות גמורה. לא האמנתי, אחרי יותר מעשרים שנים של עבודה בתחום הטראומה, שמשהו יכול לגרום לכאלה תוצאות כל כך מהר".

רשת מקצועית בפרסיה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



## E.M.D.R. קליניקות מומחים בשיטת

השיטה המוכחת ביותר בעולם לטיפול פסיכולוגי

ד"ר סילבר החליט לחקור בעצמו את ה-EMDR, ועשה בעצמו ניסויים. המטופלים שלו דיווחו על תוצאות מפתיעות.

"זה גורם באופן מידי לירידה בסיוטים, במחשבות חודרניות ובתופעות של פלאשבק. זה אחד הכלים החזקים ביותר שנתקלתי בהם לטיפול בדחק פוסט טראומטי".

לא כולם מתרשמים כמו ד"ר סילבר. המבקרים תוהים האם EMDR הינו עוד הבטחה ריקה ותופעה חולפת. הם טוענים כי ישנם חסרונות במחקרים המבוקרים וכי אין בסיס מדעי שמאפשר להגדיר את ה-EMDR כיעילה ומהפכנית.

אבל אל תגידו את זה לאריק סמית. הוא העביר עשרים שנים בניסיון להתמודד עם זיכרונות מווייטנאם, ללא הצלחה. הוא הגיע למצב שבו חשב להתאבד.

"באותו הלילה החלטתי שאני לקחתי חיים ולכן לא מגיע לי להיות כאן. הייתי פשוט עייף, לא יכולתי להתמודד יותר".

### ומה עשית?

"לקחתי חדר בקומה השישית של מלון והחלטתי שאני הולך לקפוץ. בדרך לחלון משהו עצר אותי. התיישבתי, הרמתי את הטלפון וחייגתי למשטרה. אמרתי להם לאן להגיע וקיבלתי עזרה".

הוא חיפש בצורה נואשת משהו שיכול להקל על הסבל שלו, ולמרות החשש מלנסות טיפול שעל פניו נשמע כל כך מוזר, אריק סמית החליט לפגוש את ד"ר שפירו ולנסות EMDR.

"חשבתי לעצמי, מה כבר יכול לקרות? את יודעת, עבדתי קשה במשך שנים להיפטר מהזיכרונות האלה, עם הרבה אנשים טובים, שיש להם הרבה ניסיון בתחום, אז זה היה כל כך קשה להאמין בזה. היא התחילה לעבוד איתי והתחלתי להרגיש יותר טוב, וההקלה הייתה נשאת, זה החזיק, אחרי שבועיים או שלושה המחשבות לא היו חוזרות ומפריעות לי".

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



**אתה מהנדס, אתה מנתח את דברים לפרנסתך. האם הבנת את זה? למה זה עבד?**

"במסגרת טיפול פרטני וטיפול קבוצתי מסורתי, יכולתי להשאיר את ההגנות שלי. אבל הניסיון להשאיר אותן בזמן תנועות העיניים האלכסוניות, היה בלתי אפשרי. עבדתי על הזיכרונות הללו במשך שנים לפני שעבדתי איתה, ובתוך שתיים, שלוש או ארבע פגישות, פתרתי נושאים כאובים שדיברתי עליהם במשך ארבע וחמש שנים עם מטפלים אחרים.

**את לא חוששת שאנשים יראו את זה כ"תרופת פלא"? "קיצור דרך"?**

"לא. לא, כי מדובר בעבודה קשה שדורשת מיומנות קלינית מורכבת מאוד כדי ליישם אותה. זה לא שאנחנו שמים את היד על המצח של המטופל ופתאום הוא מחלים. המטפל והמטופל צריכים באמת לעשות עבודה יחד, אבל היא מתרחשת הרבה יותר מהר מאשר בטיפול פסיכולוגי רגיל" (ד"ר פרנסין שפירו).  
המהירות הזו שינתה את חייו של אריק סמית. עברו כבר שבע שנים מאז טיפול ה-EMDR האחרון שלו.

"החיים לא יכולים להיות טובים יותר. הכל פשוט נפלא".

**זה מעניין שמטפלים לא רוצים שנראה את הטיפול בטלוויזיה, למה זה?**

אני חושבת שד"ר שפירו ומטפלים אחרים רוצים שנשים את הכיתוב "אל תנסו את זה בבית". זה יכול להיות מסוכן אם אתה לא מיומן בשיטה. זה נראה פשוט, אבל מדובר בכלי טיפולי חזק במיוחד. זו הסיבה שהם מתעקשים לא להראות את הטיפול עצמו, כדי שאנשים יפנו רק למטפלים מוסמכים.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

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



## איך מגיעים למטפל מוסמך?

הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לבדוק אם המטפל רשום בעמותת ה-EMDR כמטפל מוסמך.

רשת מקצועית בפריסה ארצית

להשתחרר מהעבר ולחיות את החיים שאנחנו רוצים לחיות באמת!

[www.emdrexperts.co.il](http://www.emdrexperts.co.il) **1700-70-90-76**