

TRATTAMENTO CON IL METODO EMDR (Tratto dal materiale informativo dell'EMDR Italia)

L' EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è un metodo che permette di lavorare sulle memorie che sono alla base dei diversi disturbi psicopatologici.

In generale questo intervento facilita il riprocessamento efficace degli eventi traumatici o delle esperienze avverse di vita con le convinzioni associate, determinandone una risoluzione adattiva. Per accedere all'informazione e determinarne il riprocessamento l'EMDR utilizza una serie di stadi procedurali specifici che utilizzano e integrano la stimolazione bilaterale alternata tra i canali visivo, uditivo e/o tattile: queste procedure e protocolli di trattamento ben definiti facilitano il riprocessamento dell'informazione.

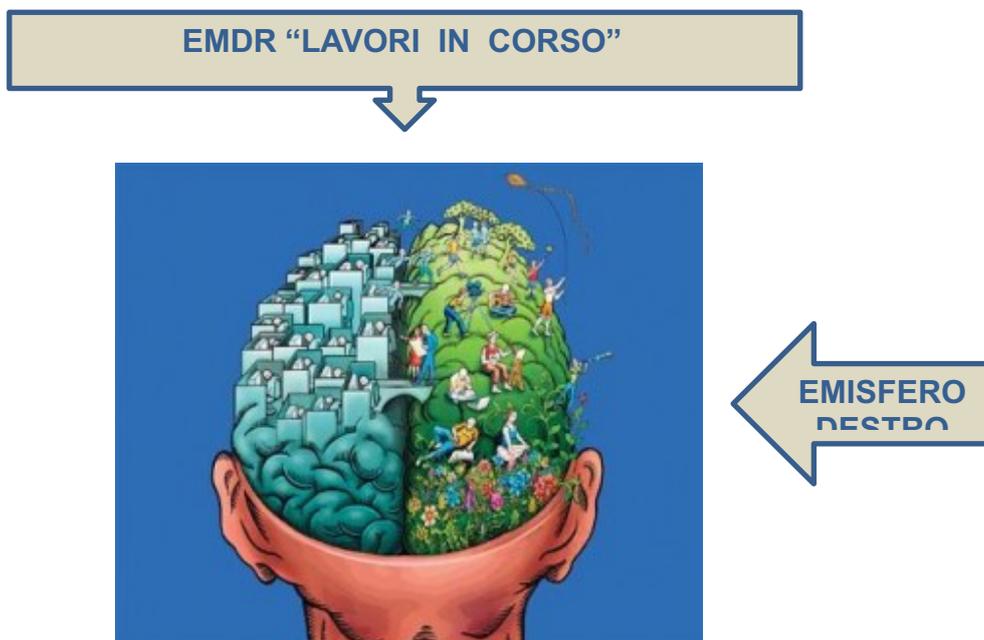
Nel libro di Tal Croitoru "EMDR Revolution. Cambiare la propria vita un ricordo alla volta. Una guida per i pazienti" vengono spiegati gli aspetti più importanti di questo metodo:

- 1. Cos'è l'EMDR e in cosa differisce dai precedenti trattamenti psicologici?:** Come fare a capire se un certo trattamento è appropriato per la nostra sofferenza? Come orientarci nella moltitudine di proposte psicoterapeutiche in cui ci imbattiamo quando decidiamo di farci aiutare? E' bene avere informazioni chiare e precise per prendere la decisione migliore e scegliere il trattamento più efficace.
- 2. Come funziona l'EMDR?:** Perché qualcosa che è avvenuto nel passato, anche in quello più lontano, dovrebbe continuare a tormentarci? Il nostro corpo possiede molteplici meccanismi fisiologici, che hanno il compito di condurci lungo il cammino della salute e della guarigione e questo è uno degli assunti di base su cui si fonda l'approccio EMDR. Ma cosa succede davvero nella stanza di terapia? Un percorso in 8 fasi che ci guida dai ricordi disturbanti appartenenti al passato fino a giungere alle situazioni presenti che ci fanno soffrire e ancora oltre, verso la possibilità di pensarsi nella situazione temuta in futuro.
- 3. Lasciar andare il passato?:** Il nostro modo di vedere il mondo e di interagire dipende da come le nostre esperienze sono state immagazzinate nelle reti di memoria, che sono alla base delle nostre percezioni e comportamenti. Queste reti mettono in connessione eventi simili, e quindi vedremo come i diversi tipi di connessioni possano essere alla base della nostra infelicità, e come dalla loro trasformazione possa originare gioia, pace e benessere.
- 4. Andare avanti – l'EMDR per migliorare le prestazioni:** Molte esperienze continuano ad influenzarci in molti modi di cui non siamo consapevoli. La terapia EMDR permette al paziente di diventare consapevole di ciò che gli accade. Se comprendiamo quello che accade dentro di noi riusciremo anche a vedere come questi eventi ci influenzino ancora.
- 5. Come funziona l'EMDR? La gestione della paura di parlare in pubblico:** Le esperienze negative che viviamo nel passato contribuiscono a creare una connessione tra la situazione temuta, le emozioni spiacevoli che ne derivano e la tendenza ad evitare tutte le situazioni simili nel corso della vita. In molti

casi, però, la connessione esistente tra l'evento che sta alla base della paura di parlare in pubblico provata nel presente non ci è immediatamente accessibile, anzi rimane del tutto inconscia.

6. **Alcune informazioni aggiuntive sull'EMDR:** l'approccio EMDR, si è dimostrato efficace nel trattamento delle patologie post-traumatiche e la sua utilità non solo è indiscussa, ma viene anche sancita dalle maggiori linee guida internazionali. Nel 2013 l'EMDR è entrato a far parte anche delle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

A differenza degli eventi quotidiani ordinari che non lasciano nessun segno, gli eventi traumatici sono capaci di rimanere bloccati e generare un blocco perpetuo manifestandosi nella nostra mente e nel nostro corpo. Quando l'evento traumatico non viene rielaborato, il nostro cervello lo mantiene immutato, lo "congela" con una serie di reazioni automatiche che sono alla base della sofferenza. Il **trauma**, soprattutto nelle prime fasi dello sviluppo del cervello, danneggia il funzionamento mentale ed emotivo e influisce sulla sua fisiologia per un periodo di tempo molto lungo, interferendo con il normale sviluppo della personalità. Significative **lacune di memoria** che riguardano la nostra infanzia o eventi importanti della nostra vita possono essere il segno di un disagio nascosto. Durante la **seduta di EMDR** l'elaborazione in genere avviene attraverso una rapida progressione di connessioni intrapsichiche come emozioni, insights, sensazioni e ricordi che emergono e cambiano ad ogni nuovo **set di stimolazione bilaterale**.



Nell'elaborazione del ricordo dell'esperienza traumatica durante una seduta di EMDR, si osserva che il paziente per la prima volta vede il ricordo lontano, distante, modifica le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione ed eliminando le sensazioni fisiche disturbanti.