

Dott.ssa **BURACCHI Laura** - Psicologa Psicoterapeuta

c/o Studio Associato di Psicologia -

Via Pullino, 10 -10081 Castellamonte (TO)

Cell. 389 6240380

Cos'è l'EMDR: breve introduzione per i pazienti

L'EMDR è un metodo psicoterapeutico ideato dalla psicologa americana Francine Shapiro nel 1987, utilizzato inizialmente per trattare gli esiti post-traumatici dei reduci di guerra, dopo accurate ricerche e sperimentazioni, è attualmente utilizzato per facilitare la risoluzione di numerosi disturbi psicologici.

L'acronimo EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing) significa Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari. La **Desensibilizzazione** è riferita alla riduzione di intensità dell'emozione percepita nel momento in cui si ricorda l'evento traumatico. La **Rielaborazione** si riferisce ai ricordi degli eventi traumatici che non sono stati adeguatamente elaborati e pertanto possono essere stati memorizzati in modo frammentato e/o isolato da altri ricordi. I **Movimenti Oculari** sono solitamente utilizzati per fare in modo che i due emisferi cerebrali prendano parte alla procedura di elaborazione. A tale proposito, gli studi di ricerca evidenziano che i movimenti oculari usati durante la terapia stimolano lo stesso tipo di connessioni neurologiche e i processi benefici che avvengono durante le fasi di sonno REM (*Rapid Eyes Movement*, Rapidi Movimenti Oculari), durante tali fasi i ricordi vengono elaborati e trasformati in una forma più adattiva e utilizzabile per il benessere dell'individuo. Oltre ai movimenti oculari possono essere utilizzate altre forme di stimolazione bilaterale quali il "tapping" (tamburellamenti sulle mani), l'invio di suoni alternati verso ciascun orecchio o l'utilizzo di appositi strumenti che producono la vibrazione alternata dei palmi delle mani.

La stimolazione bilaterale può essere utilizzata, oltre che per elaborare i ricordi traumatici, anche per rinforzare nel paziente i suoi punti di forza, le sue risorse, le sensazioni piacevoli e i vissuti positivi, aumentando in questo modo il senso di sicurezza, le capacità adattive e di far fronte alle sfide della vita.

Traumi con la "T" maiuscola e traumi con la "t" minuscola

Tutte le persone nel corso della loro vita, sono esposte alla possibilità di sperimentare "traumi psicologici" (dal greco "ferite dell'anima"). Alcuni di questi traumi sono definiti con la "T" maiuscola: si tratta di ferite legate ad eventi che minacciano la nostra integrità o quella di persone a noi vicine, come calamità naturali, incidenti stradali, aggressioni, omicidi, suicidi, diagnosi mediche, ecc... Altre esperienze, traumi con "t" minuscola, sembrano apparentemente meno rilevanti, ma possono assumere un peso significativo se ripetuti nel tempo o subiti in momenti di vulnerabilità, in particolare nell'infanzia. Si tratta per esempio di situazioni di umiliazione, di abbandono, di trascuratezza, di perdita, ecc... Tutti i traumi lasciano un segno, una traccia, in specifiche aree del nostro cervello (come evidenziato dalle recenti ricerche di neurobiologia) modificando le nostre emozioni, le relazioni con gli altri, i nostri atteggiamenti, anche a distanza di molti anni da quando tali eventi si sono verificati.

Spesso quando accade qualcosa di traumatico, l'esperienza vissuta sembra restare racchiusa nel sistema nervoso, insieme all'immagine, ai suoni, ai pensieri, alle sensazioni originarie e così via. Poiché l'esperienza è bloccata lì, essa continua ad essere innescata ogni volta che qualcosa, anche inconsapevolmente, ce la ricorda. Questo può essere alla base di molti ricordi e, talvolta, di molte emozioni negative quali la paura e l'inadeguatezza, che ci sembra di non riuscire a controllare. Queste, in realtà, sono solo le emozioni collegate alla vecchia esperienza che vengono innescate.

Un meccanismo di auto guarigione delle ferite dell'anima

Nella maggior parte dei casi le persone traumatizzate, grazie alle proprie risorse personali e al sostegno relazionale, riescono a superare l'evento traumatico e a trovare un nuovo equilibrio. In alcuni casi, sia che si tratti di traumi "T" o "t", la persona continua a vivere una condizione di sofferenza, come se avesse una ferita che continua a sanguinare. Ma perché il tempo non guarisce tutte le ferite? Occorre precisare che il nostro cervello è geneticamente programmato per superare il disagio emotivo ripristinando un livello di benessere psicologico in cui vengono trattenute le informazioni più utili al nostro adattamento e viene rilasciato ciò che non lo è (come se si trattasse di una sorta di "digestione"), tale processo avviene spontaneamente in particolare durante il sonno REM. Purtroppo le esperienze disturbanti, che si tratti di traumi gravi o di eventi stressanti possono mettere in crisi il sistema. Quando ciò accade, l'intenso scompiglio emotivo e fisico impedisce al sistema di elaborazione delle informazioni di istituire le connessioni interne necessarie per una risoluzione della situazione, che pertanto viene immagazzinata nel cervello così come è stata vissuta. Si crea quindi una sorta di blocco del ricordo che viene immagazzinato in modo isolato e non potendo connettersi ad altri ricordi più utili non può modificarsi continuando a generare rabbia, dolore, insicurezza o molte altre emozioni disturbanti.

La terapia EMDR ha la funzione di favorire l'elaborazione dei ricordi, riattivando il meccanismo di auto guarigione di cui è dotata ogni persona.

La psicoterapia EMDR



La fase iniziale della psicoterapia EMDR è dedicata alla raccolta della storia del paziente con l'obiettivo di identificare insieme gli eventi di vita che sono stati rilevanti nel determinare il disagio (attacchi di panico, fobie, ansia, depressione...) per cui è stato richiesto l'intervento. I ricordi di questi eventi verranno elaborati con la tecnica EMDR: il terapeuta chiede al paziente di notare quali sono le immagini, i pensieri, le emozioni, le sensazioni fisiche che emergono nel momento in cui si ricorda l'evento traumatico, nel mentre viene effettuata la stimolazione bilaterale (alternata destra-sinistra) degli emisferi cerebrali, attraverso i movimenti oculari o altre forme di stimolazione.

Questa modalità di intervento, che può richiedere una o più sedute per ogni ricordo, permette al paziente di sentire che gli eventi ricordati fanno parte del passato, può sentirsi maggiormente libero da pensieri intrusivi e meno disturbato da quelle emozioni e sensazioni fisiche vissute nel momento in cui è avvenuto il trauma. Nel momento in cui si modificano i vissuti legati agli eventi è possibile per il paziente, come dice F. Shapiro (2013) "lasciare il passato nel passato" e acquisire una condizione di maggior benessere psicologico e maggiore fiducia nella propria capacità di far fronte alle sfide future.

L'efficacia della terapia EMDR è stata recentemente confermata dagli studi di neuroimaging del neuroscienziato M. Pagani presso l'Istituto di Scienze e Tecnologie della cognizione del CNR di Roma: è stato dimostrato un cambiamento nell'attivazione delle aree cerebrali, da quelle connesse all'emotività a quelle più corticali legate alle capacità cognitive.

L'EMDR è un metodo psicologico che solo terapeuti adeguatamente formati sono autorizzati ad utilizzare (viene richiesta la qualifica di Specializzazione in Psicoterapia ed una specifica formazione nella pratica EMDR).

Bibliografia

TAL CROITORU, *"EMDR revolution. Cambiare la propria vita un ricordo alla volta"*, ed NIMESIS, Milano, 2015.

DAVID SERVAN-SCHREIBER, *"Guarire"*, Sperling & Kupfer Editori, 2013.

FRANCINE SHAPIRO, *"Lasciare il passato nel passato"*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 2013

GIADA MASLOVARIC, ISABEL FERNANDEZ, MITEN VENIERO GALVAGNI, "Traumi psicologici, ferite dell'anima . Il contributo della terapia con EMDR", Liguori editore, Napoli, 2011.

www.emdr.it