

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il metodo EMDR

Marco Tajè · Thursday, October 1st, 2015

L'E.M.D.R (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari) è una tecnica che viene utilizzata all'interno della psicoterapia per favorire l'elaborazione di eventi traumatici fisici (incidenti, malattie, aggressioni) ed emotivi (abusi, stress eccessivi). Il metodo EMDR può essere altrettanto efficace in presenza di scarsa autostima, problematiche affettive, attacchi di panico, depressione, malattie croniche, disturbi alimentari, fobie, ecc.

Per capire meglio di cosa stiamo parlando è importante capire cosa s'intende esattamente per "trauma psicologico". Il trauma psicologico può essere definito come una "ferita dell'anima", come qualcosa che improvvisamente rompe il consueto modo di vivere e vedere il mondo e che ha un impatto negativo sulla persona che lo vive. Ogni volta che questo avviene, purtroppo, impariamo qualcosa di negativo di noi stessi (ad es. "sono debole", "non ho il controllo"), che rimarrà come cognizione negativa su di noi nell'affrontare tutta la nostra vita futura. Sia i traumi con la "T" maiuscola (come uno stupro, un lutto, un incidente in macchina), che quelli con la "t" minuscola (come la figuraccia fatta davanti ai compagni di scuola) possono causare gli stessi sintomi, in quanto non tutte le persone che vivono un'esperienza traumatica reagiscono allo stesso modo. Le risposte che il singolo individuo ha di fronte a questi eventi possono essere molteplici, andando dal subitaneo ritorno ad una vita normale senza importanti conseguenze sulla psiche, fino alle reazioni più gravi, che impediscono il ritorno alla vita quotidiana come prima dell'evento traumatico.

Come si fa a sapere se abbiamo ricordi non elaborati e quindi "traumatici"? Generalmente, con il passare del tempo, anche il ricordo più traumatico diventa meno intenso e possiamo pensare all'evento senza soffrire: in questo caso il ricordo è "digerito". I ricordi non elaborati sono quelli che, invece, sono ancora capaci, con il loro carico di emozioni e significati, di produrre disagio nella nostra vita presente: posso ricordare l'interrogazione di quinta elementare, dove ho preso un brutto voto e sentire ancora vergogna e una sensazione fisica, che magari avverto nello stomaco. Se un ricordo, soprattutto dopo anni, si porta ancora dietro un carico emotivo negativo tale da crearci disagio, significa che non è stato metabolizzato. Se dopo un tempo ragionevole (per un lutto anche due anni) l'elaborazione spontanea non avviene si può pensare che il ricordo sia bloccato. Spesso i pazienti raccontano un episodio anche accaduto decenni prima con la sensazione di riviverlo "come se fosse successo ieri", con le stesse sensazioni angosciose e per questo di non riuscire a condurre una vita soddisfacente dal punto di vista lavorativo e relazionale. In questi casi, quindi, il passato è presente. E ovviamente insieme al ricordo manteniamo anche il pensiero di cosa abbiamo imparato di negativo su di noi.

L'E.M.D.R ha la funzione di desensibilizzare il soggetto dalla forte emotività legata all'evento stesso. Modificando l'intensità emozionale legata al ricordo (pur mantenendo la memoria dell'episodio) viene consentita una percezione più adeguata dell'episodio, in cui la rievocazione diventa più distaccata e non così invasiva e devastante. Durante la seduta è il paziente stesso che fa emergere il materiale disturbante e vengono utilizzati i movimenti oculari (o altre forme di stimolazione bilaterale), usati insieme all'immagine traumatica, alle convinzioni negative ad essa legate e al disagio emotivo. Insieme queste componenti facilitano la rielaborazione dell'informazione fino alla risoluzione dei condizionamenti emotivi. Nella risoluzione adattiva l'esperienza è usata in modo costruttivo dalla persona ed è integrata in uno schema cognitivo ed emotivo positivo: il ricordo non viene cancellato, ma la convinzione negativa ad esso associato sì. L'EMDR è usato fundamentalmente per accedere, neutralizzare e portare a una risoluzione adattiva i ricordi di esperienze traumatiche che stanno alla base di disturbi psicologici attuali del paziente.

I risultati positivi dell'EMDR sono dimostrati da numerosissimi studi scientifici, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'agosto del 2013 ha riconosciuto l'EMDR come trattamento efficace per la cura del trauma e dei disturbi ad esso correlati.

Nella mia esperienza clinica in studio l'uso dell'EMDR ha dato eccellenti risultati su differenti patologie, portando i pazienti ad una ritrovata serenità con tempi in media inferiori rispetto ad una tradizionale psicoterapia.

Resto a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

This entry was posted on Thursday, October 1st, 2015 at 5:15 pm and is filed under [Legnano, Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.