



[Focus]

La tecnica EMDR per superare i traumi

di Isabel Fernandez, presidente dell'Associazione per l'EMDR in Italia

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un metodo psicoterapico sviluppato negli Stati Uniti negli ultimi 25 anni e oggi riconosciuto a livello mondiale per il trattamento di disturbi legati a esperienze emotivamente traumatiche e di situazioni cliniche come depressione, ansia, fobie, lutto, somatizzazioni e dipendenze. Il metodo è riconosciuto dal ministero della Salute nel 2003. È possibile usufruire di trattamenti con EMDR all'interno dei servizi di psicologia e psicoterapia del Servizio Sanitario Nazionale, laddove vi siano terapeuti appositamente formati.

PERCHÉ FUNZIONA. L'EMDR utilizza i movimenti oculari, ma anche altre forme di stimolazione alternata dei due emisferi cerebrali per riattivare la capacità di gestire lo stress e l'emotività. Tale capacità, in sé innata, resta bloccata quando il vissuto emotivo è troppo pesante da sopportare. Ogni evento traumatico viene infatti immagazzinato in memoria insieme a tutte le emozioni e sensazioni fisiche che lo hanno caratterizzato e che restano «congelate» all'interno delle reti neurali. Queste informazioni non possono essere elaborate e continuano a causare disagio alla persona, portando all'insorgenza del disturbo post traumatico da stress (DPTS) e di altri disturbi psicologici accompagnati da sintomi di varia natura. Dal punto di vista neurofisiologico lo stress produce cambiamenti in alcune aree cerebrali che risultano così iper-sollecitate. La terapia ne attiva invece altre che riguardano maggiormente le capacità cognitive, e che mettono l'individuo in grado di vedere la situazione da un'altra prospettiva. Attraverso la terapia EMDR i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico vengono desensibilizzati e perdono la loro carica emotiva negativa, per cui il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del DPTS, né i

pensieri e i sintomi a esso collegati, e vive l'esperienza traumatica in modo distaccato.

IN QUALI CASI. Molti sono gli ambiti di applicazione dell'EMDR in psicoterapia. Si è lavorato in ambito militare, con le vittime di abusi e violenze, con chi ha vissuto l'esperienza di un terremoto. Si usa anche con gli operatori di pronto soccorso, quando siano stati esposti a fatti particolarmente scioccanti. Oltre che per i traumi da stress estremo, la procedura può essere usata nei casi di mobbing, bullismo, separazioni conflittuali, abbandoni: situazioni interpersonali che, specie se il soggetto è stato esposto a ipercriticismo o svalutazione, possono causare disturbi alimentari, o depressione. Anche gli adulti che durante l'infanzia abbiano vissuto situazioni di stress, per esempio legate a violenza domestica o trascuratezza, possono a distanza di anni ottenere un beneficio dalla terapia.

COME SI SVOLGE. Durante la seduta il terapeuta, attraverso un protocollo strutturato, guida il paziente nella ricostruzione del ricordo dell'evento, aiutandolo a individuare tra gli elementi associati all'evento - immagini, suoni, emozioni - quelli disturbanti. Parallelamente pratica la stimolazione bilaterale alternata destra-sinistra per mezzo dei movimenti oculari o della stimolazione tattile, toccando in tal caso le mani o le ginocchia con un movimento simile a un tamburellamento. A seguito di questo processo il paziente inizia a rielaborare il ricordo fino a quando l'evento diventa completamente neutro. La persona può pensare a quanto accaduto ma senza un'attivazione emotiva importante e senza avere sintomi. I tempi terapeutici sono in genere molto veloci, anche se il numero di sedute necessarie varia a seconda dei casi. Maggiore efficacia se si interviene a breve distanza dal momento del trauma.