

Perdita del lavoro: quando le risorse personali non bastano. Il contributo dell'approccio EMDR

Rivista Scientifica di Psicologia – Link: 01/2013

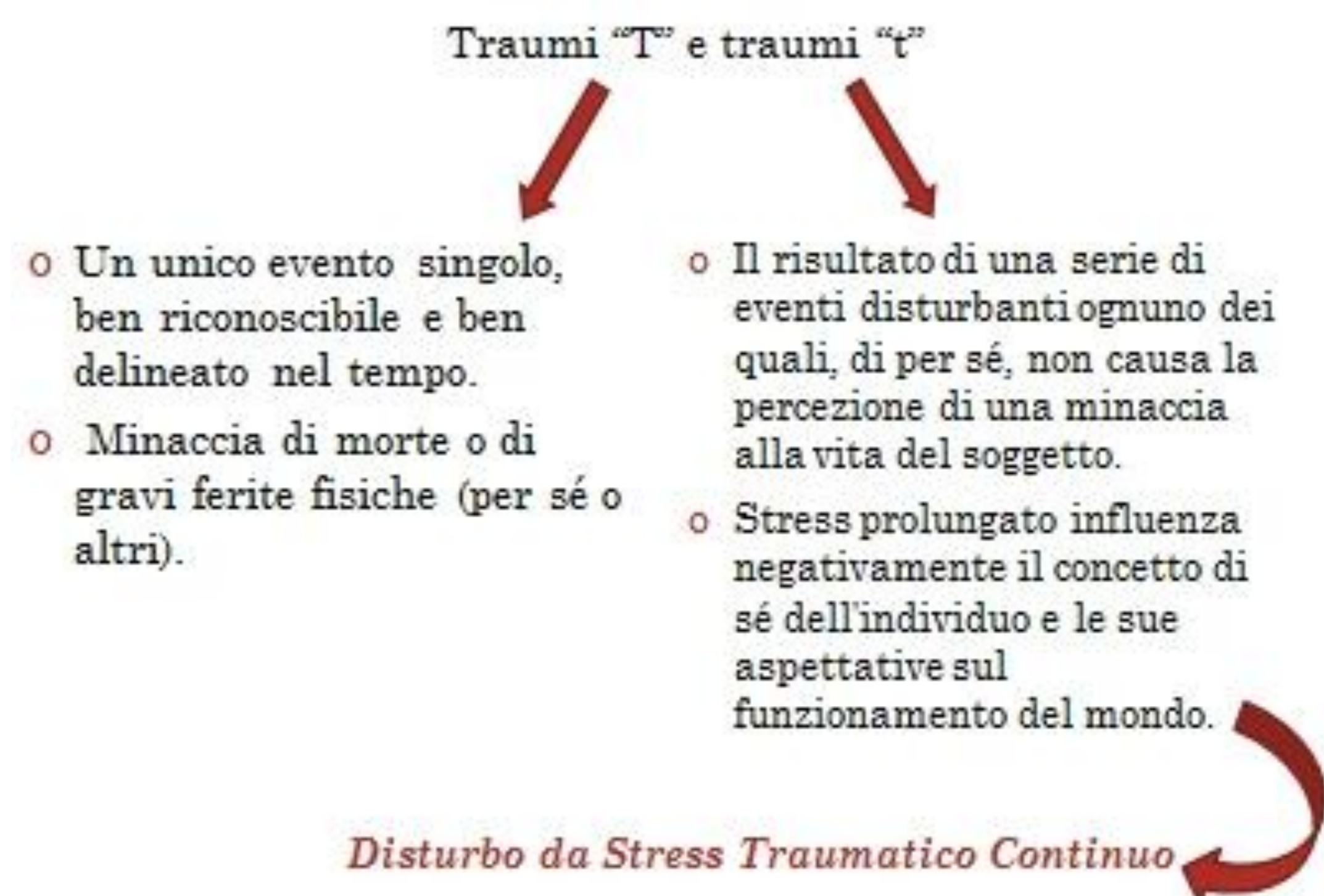
PREMESSA

La perdita del lavoro è evento stressante ad alto impatto emotivo che può avere ripercussioni importanti sulla sfera psicologica ed emotiva di una persona. Il licenziamento e la disoccupazione infatti possono essere vissuti come eventi critici, “traumatici”, destabilizzanti.

Gli eventi critici sono eventi improvvisi ed inaspettati, che implicano la percezione di una minaccia e la sensazione di perdita della capacità di controllo. Possono provocare elevati livelli di stress e causare uno stato di eccitazione fisica (arousal) e psicologica.

Il licenziamento e la perdita del lavoro si caratterizzano in questo senso quali eventi improvvisi e destabilizzanti tali da rientrare in questa classificazione:

Il vivere tale esperienza traumatica rende la persona priva di difese e incapace di reagire, in quanto il trauma tale evento stravolge le normali risorse di fronteggiamento.



LA PERDITA DEL LAVORO COME FALLIMENTO



PROCEDURA EMDR (AIP, Modello di Elaborazione Adattiva delle Informazioni)

Shapiro aggiunge che quando l'esperienza traumatica non viene rielaborata in maniera funzionale, il ricordo dell'evento può rimanere "congelato" nello stato originale, “aspettando sulla soglia”. Ciò comporta che, anche a distanza di molti anni, situazioni e stimoli (trigger) che ricordano l'evento riportano il corpo a riviverlo sollecitando risposte disfunzionali e comportamenti disadattivi.

Per il Modello di elaborazione adattiva dell'informazione (AIP; Shapiro, 2000) le risposte biochimiche che vengono elicitate per far fronte all'evento stressante intervengono anche per bloccare le informazioni in arrivo che risultano eccessive.

Le informazioni legate al trauma (emozioni, pensieri, sensazioni corporee) rimangono bloccate, frammentate e intrappolate in reti neurali scollegate dal resto, in una sorta di “congelamento” andando a costruire circuiti di memoria disfunzionali che impediscono alle nuove informazioni in arrivo di integrarsi. L'EMDR quindi risulta essere un trattamento efficace per il PTSD e anche per traumi che sono legati alla sfera del Disturbo dell'Adattamento come la perdita del lavoro.

OBIETTIVI

Questo studio pilota tende ad evidenziare come l'EMDR, metodo evidence based per il PTSD, può essere un metodo efficace nei traumi emotivi associati alla perdita del lavoro e quindi utile per:

- elaborare traumi significativi nella storia del paziente che possono aver contribuito allo sviluppo di schemi cognitivi o emotivi disfunzionali;
- elaborare gli aspetti emblematici degli atteggiamenti delle figure di attaccamento (genitore rifiutante, apprensivo, giudicante, etc.);
- elaborare il ricordo legato alla perdita del lavoro;
- preparare il paziente ad affrontare eventuali situazioni ansiogene in ambito lavorativo.

SOGGETTI CAMPIONE

Da questa esperienza, sono stati trattati altri casi che entreranno a far parte di un progetto pilota che si sta realizzando:

- Imprenditore, uomo, 71 anni
- Dentista, uomo, 65 anni
- Grafica, donna, 40 anni
- Regista, uomo, 45 anni
- Insegnante di sostegno, donna, 35 anni
- Operatrice di comunità, 33 anni

RISULTATI

Attraverso l'utilizzo dell'EMDR si aiutano i pazienti a modificare le valutazioni cognitive negative su di sé, a rielaborare le emozioni disfunzionali collegate agli eventi critici come la perdita del lavoro.

Inoltre, seguendo il modello “passato-presente-futuro” si permette l'elaborazione dei ricordi collegati ai momenti più stressanti della perdita del lavoro, delle situazioni nel presente che possono riattivare il trauma di quei momenti ed infine preparare la persona ad affrontare le situazioni future in maniera più adattiva e positiva. L'EMDR può essere il trattamento più efficace per il PTSD e anche per traumi che sono più nella sfera del Disturbo dell'Adattamento, come la perdita di un lavoro