



Primo
approccio con
il metodo EMDR

Opuscolo informativo per pazienti che
approcciano per la prima volta il metodo EMDR

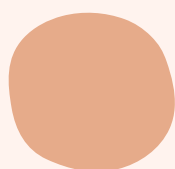
Che cos'è l'EMDR?

EMDR è l'acronimo di Eye Movement Desensitization and Reprocessing, un trattamento psicoterapeutico che facilita la risoluzione di sintomi e del disagio emotivo legati ad esperienze di vita stressanti e traumatiche.

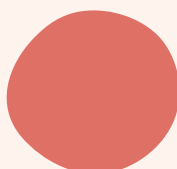


In che modo il cervello elabora le esperienze e crea i ricordi?

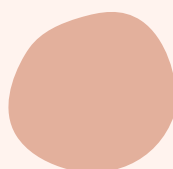
I ricordi sono organizzati in reti di memoria ed ogni ricordo può essere composto da più parti o frammenti:



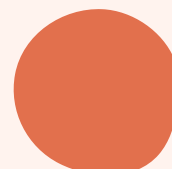
immagini
dell'esperienza



pensieri e
credenze su di sé



emozioni



sensazioni fisiche
o movimenti

Il nostro cervello è programmato per elaborare le informazioni legate alle nostre esperienze e per immagazzinarle in memoria in una forma accessibile e funzionale.

Ci sono due situazioni in cui questo processo fisiologico non avviene: quando il cervello è troppo immaturo (ovvero durante l'età dello sviluppo) e/o quando le esperienze sono emotivamente soverchianti.

In entrambi i casi, il processo di elaborazione delle esperienze viene per lo più bloccato, si inceppa.



I frammenti dell'esperienza traumatica vengono immagazzinati in modo non integrato e non passano per i normali canali cerebrali di elaborazione che processerebbero il ricordo rendendolo adattivo e legato ad altre esperienze di vita.

Per questo motivo, la non elaborazione degli eventi può dare origine a disagio emotivo e sintomi. In altre parole, le credenze, le emozioni, le sensazioni connesse all'esperienza traumatica restano attive e fisse nel tempo (es. la sensazione di essere in pericolo, anche se di fatto non lo si è più).

Come agisce l'EMDR?


L'EMDR usa i movimenti oculari (o la stimolazione alternata dei due lati del corpo) per attivare i due emisferi cerebrali, mentre la persona si concentra sui frammenti del ricordo target. Questo processo favorisce il trasferimento della memoria traumatica nella neocorteccia, dove i frammenti del ricordo vengono integrati fra loro e con reti di memoria più adattive.

Quanto è efficace l'EMDR?



L'EMDR è riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come il metodo principale per il trattamento del trauma, fin dal 2013. Ma deve essere usato da terapeuti formati.

Ci sono tantissimi studi che hanno messo in luce le effettive modificazioni del cervello dopo il trattamento.



La terapia EMDR aiuta i processi
cognitivi, affettivi e
comportamentali attivando e
lavorando con le regioni cerebrali
coinvolte in questi processi.

Processi cognitivi

L'EMDR attiva l'ippocampo, la corteccia cingolata anteriore (ACC), la corteccia prefrontale mediale (mPFC) e la corteccia orbitofrontale (OFC), che sono coinvolte nel consolidamento della memoria, nel controllo cognitivo e nel processo decisionale. Questo aiuta le persone a rielaborare i ricordi traumatici e a sviluppare nuove prospettive adattive sulle loro esperienze.

Processi affettivi

L'EMDR disattiva in modo efficace le regioni del cervello posteriore coinvolte nella downregulation dell'iperarousal del sistema nervoso autonomo (ANS). Ciò contribuisce a ridurre l'angoscia emotiva e l'ansia associate ai ricordi traumatici, consentendo agli individui di gestire meglio le loro risposte emotive ai fattori scatenanti.

Processi comportamentali

Intervenendo sui processi cognitivi e affettivi, la terapia EMDR può portare a cambiamenti nel comportamento. Quando gli individui sviluppano nuove prospettive sulle loro esperienze traumatiche e gestiscono meglio le loro risposte emotive, possono mostrare strategie di coping più sane e migliorare il funzionamento nella vita quotidiana.

Quante fasi ha l'EMDR?

Il metodo si struttura in diversi step, che possiamo riassumere in tre fasi principali.

Valutazione

In questa fase vengono raccolte le informazioni necessarie: terapeuta e paziente individueranno i trigger del presente e i relativi ricordi target da elaborare. Sulla base delle informazioni raccolte il terapeuta decide se sia o meno il caso di usare il metodo EMDR.

Preparazione

In questa fase il terapeuta risponde alle domande del paziente e spiega cosa succederà durante il trattamento. Questo è anche il momento della stabilizzazione emotiva del paziente, che deve raggiungere una sufficiente conoscenza di sé per procedere poi con l'ultimo step di elaborazione.

Desensibilizzazione

In questa fase si desensibilizza il ricordo target e avviene la stimolazione bilaterale dei due emisferi cerebrali. Il cervello farà tutto da solo, mentre il terapeuta guida il processo.



La stimolazione bilaterale

Per stimolare in modo alternato i due emisferi cerebrali, bisogna attivare i due lati del corpo. Questo può essere fatto in diversi modi. Terapeuta e paziente scelgono insieme quello più indicato e facilitante fra:

- i **movimenti oculari** → il paziente segue con lo sguardo il dito del terapeuta che si muoverà a destra e sinistra
- il **tamburellamento** sulle ginocchia → il terapeuta toccherà delicatamente le ginocchia del paziente che resta ad occhi chiusi
- l'autostimolazione tramite il cosiddetto **abbraccio della farfalla** → il paziente tamburella da solo sulle proprie braccia

Durante la stimolazione, il terapeuta guiderà il paziente con delle istruzioni verbali, il paziente darà dei feedback al terapeuta su ciò che prova, pensa e sente. Tutto il resto lo fa il cervello.

Cosa succede dopo una sessione di EMDR?

La maggior parte delle persone, subito dopo una seduta con la stimolazione bilaterale, si sente stanca e alleggerita, come dopo un pianto liberatorio.

La stanchezza è normale perchè il cervello viene sottoposto ad un lavoro molto intenso, anche se in apparenza può non sembrare.

Ecco perchè è consigliabile non avere impegni immediatamente dopo una seduta di EMDR, ma lasciarsi il tempo di fare due passi o prendere un po' d'aria per recuperare energie.



L'elaborazione viene accelerata dalla stimolazione bilaterale ma prosegue nei giorni successivi. Alla fine di ogni sessione EMDR, il terapeuta suggerisce al paziente di tenere nota di ciò che accade fino alla seduta successiva.

Fra una sessione e l'altra di EMDR può accadere:

- assolutamente nulla di rilevante;
- di sentirsi emotivamente più attivati;
- di recuperare ricordi sommersi;
- di fare pensieri diversi dal solito;
- di sentirsi meglio;
- di sentirsi peggio.

E' tutto normalissimo e temporaneo, fintanto che si giunge alla completa elaborazione!

Cosa accade quando il ricordo viene elaborato?



Il ricordo dell'esperienza traumatica ovviamente non sparisce, ma cambia l'attivazione emotiva che la persona ha in relazione ad esso: la maggior parte dei pazienti raccontano di sentire il ricordo più distante e ripensarci non porta a sollecitazioni emotive intense come prima del trattamento. Spesso l'espressione usata è "mi sono tolta un peso" e "mi sento libero dal passato".

Quanto tempo ci vuole affinché l'elaborazione sia completa?



Il fattore tempo è del tutto soggettivo, non è in alcun modo prevedibile perchè dipende da vari fattori, primo fra tutti: il tempo di ciascun cervello.

Questo significa che in teoria può bastare una sessione come possono volercene dieci. Tendenzialmente è molto raro che una sola sessione sia risolutiva, tuttavia i cambiamenti iniziano fin dalla prima seduta di EMDR se non ci sono stati blocchi particolari nel processo.



Se hai un qualunque dubbio prima,
durante o dopo la tua terapia EMDR,
chiedi al tuo terapeuta.

In aggiunta, puoi curiosare sul sito
www.emdr.it