

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Una Nuova Alternativa per Trauma Debriefing e Disturbo Post-Traumatico da stress.

EMDR è un metodo per il trattamento del disturbo post traumatico da stress e disturbi relativi. Nell'ambito della psicologia clinica è considerato da molti uno dei migliori strumenti a disposizione per il trattamento delle patologie da stress.

Il metodo **EMDR** prevede che il paziente si concentri sull'evento traumatico e sulle sensazioni corporee e relativi stati emotivi che vengono evocati nel paziente. Il terapeuta dà precise istruzioni al paziente di seguire i movimenti ritmici delle dita del terapeuta, mentre il paziente cerca di rivivere l'evento traumatico. Agli inizi il terapeuta utilizzava esclusivamente i movimenti ritmici delle dita. In seguito agli studi effettuati si è riscontrato che altre modalità di stimolazione bilaterale avevano lo stesso effetto sui pazienti. Il terapeuta può picchiettare ritmicamente prima una mano e poi l'altra del paziente; oppure il paziente può indossare una semplice cuffia stereo che produce un suono ritmico prima in un'orecchio e poi nell'altro. La velocità del ritmo dei suoni deve essere confortevole per il paziente.

Come funziona l'EMDR? Nonostante la ricerca effettuata che ne ha dimostrato l'efficacia, non è chiaro esattamente come funzioni o perché. La difficoltà ad identificare in modo preciso ed inequivocabile le ragioni del successo di **EMDR** ha creato notevole scetticismo in certi contesti, soprattutto di orientamento prettamente psicoanalitico ed europeo.

Le Ipotesi. All'inizio si credeva che i rapidi movimenti oculari indotti dal metodo **EMDR** riproducessero in qualche misura i processi relativi al sonno REM; questa ipotesi era basata sull'idea che il sonno REM, consentisse di elaborare gli eventi, traumatici e non, che avevano caratterizzato l'esperienza dell'individuo durante la giornata.

EMDR è stato scoperto/sviluppato da Francine Shapiro, una psicologa ricercatrice e membro del Mental Research Institute a Palo Alto, California. L'aneddoto sulle modalità della scoperta del metodo è piuttosto noto. Durante una passeggiata in un parco la Shapiro notò che il contenuto di alcuni suoi pensieri la disturbava, ma che dopo pochi attimi il contenuto "disturbante" scompariva. Quando provò a riportare alla mente il contenuto che l'aveva disturbata, si rese conto che questo non aveva più la carica emotiva precedente. La Shapiro incominciò a prestare attenzione alle modalità che accompagnavano la formazione dei pensieri "disturbanti" e la successiva perdita di carica emotiva. Notò che quando il contenuto del pensiero veniva evocato i suoi occhi incominciavano a muoversi ritmicamente e velocemente in diagonale. Notò un collegamento tra i movimenti oculari e la perdita di intensità emotiva nel contenuto del pensiero intrusivo. Nelle settimane successive incominciò a testare il sistema con amici e conoscenti. Questo era l'inizio dell'**EMDR**.

Qual è lo Stato Odierno Del Metodo EMDR? Circa 10.000 terapeuti hanno ricevuto training specifico in EMDR e supervisione. Al momento esiste un network di terapeuti che utilizzano questo metodo nella loro pratica clinica e soprattutto nei casi di emergenza creati da calamità naturali e guerre. EMDR viene soprattutto utilizzato con vittime di abuso sessuale, vittime di aggressioni e sopravvissuti a disastri naturali.

In quali Contesti è stato utilizzato EMDR? Entrando nello specifico di qualche esempio EMDR è stato utilizzato con le vittime dell'uragano Andrew. Uno studio condotto su un campione di sopravvissuti che ricevettero EMDR come trattamento mostra che EMDR ridusse il livello di ansia da 8 a 1.4 su una scala di 10 punti dopo un'unica sessione. I risultati ottenuti con EMDR furono mantenuti nel follow-up condotto 3 mesi dopo, in cui la media del livello d'ansia era 3.6.

EMDR è stato utilizzato in Bosnia con le vittime della guerra e soprattutto con vittime di violenza carnale. EMDR è stato recentemente utilizzato con sopravvissuti all'attacco dell'11 Settembre a New York.

Cosa Notano i Pazienti che vengono Trattati con EMDR? In genere i pazienti notano che in seguito al trattamento con EMDR la loro capacità di ricordare l'evento traumatico non viene alterata. Ciò che viene modificato, a seguito del trattamento con EMDR, è la carica emotiva collegata all'evento. In pratica, i pazienti notano che ricordano l'evento, ma l'evento non è più, in sé, causa dell'attivazione emotiva tipica delle risposte ad eventi traumatici. Spesso, pazienti che vengono trattati con EMDR descrivono l'esperienza come se fossero seduti in un treno ed osservassero l'episodio traumatico che si svolge davanti ai loro occhi con un senso di distacco. Una possibilità è che EMDR aiuti i pazienti ad elaborare l'evento traumatico sia da un punto di vista emotivo che fisiologico.

Dott.ssa Elisabetta Alessandra Strada

- Psicologa Clinica
- Terapeuta immaginativa - Ricercatrice all' università di Berkeley