



EMDR

Una nuova alternativa per Trauma Debriefing e Disturbo Post-Traumatico da Stress

INDICE:

Introduzione

Come funziona EMDR

Gli inizi

Lo stato odierno del metodo EMDR

- I contesti dell'EMDR

Le "risposte" dei pazienti

Introduzione

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) 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**.

Come funziona EMDR

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 precisa istruzione al paziente di seguire i movimenti ritmici delle sue dita, 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.

Nonostante la ricerca effettuata ne abbia dimostrato l'efficacia, non è chiaro esattamente come EMDR funzioni e perché. La difficoltà a identificare in modo preciso e inequivocabile le ragioni del successo di EMDR ha creato notevole **scetticismo** in certi contesti, soprattutto di orientamento prettamente Psicoanalitico ed europeo.

Gli inizi

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.

L'aneddoto sulle modalità della scoperta del metodo è piuttosto noto. EMDR è stato scoperto/sviluppato da *Francine Shapiro*, una Psicologa ricercatrice e membro del Mental Research Institute a Palo Alto, California.

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 Psicologa 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 così 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.

Lo stato odierno del metodo EMDR

Circa 10.000 terapeuti hanno ricevuto training specifico in EMDR e supervisione e, al momento, esiste un network di terapeuti che utilizzano questo metodo nella loro pratica clinica.

Questi terapeuti usano EMDR soprattutto nei casi di **emergenza** creati da calamità naturali e guerre.

EMDR viene quindi utilizzato soprattutto con:

- **vittime di abuso sessuale,**
- **vittime di aggressioni,**
- **sopravvissuti a disastri naturali.**

I contesti dell'EMDR

Entriamo nello specifico di qualche esempio di applicazione di EMDR.

1. Il metodo venne utilizzato con le **vittime dell'uragano Andrew**.
Lo studio condotto su un campione di sopravvissuti che ricevettero il trattamento mostra che **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.
2. EMDR è stato utilizzato in **Bosnia-Erzegovina** alla fine degli anni Novanta del secolo scorso con le **vittime della guerra** e soprattutto con vittime di **violenza carnale**.
3. EMDR è stato inoltre applicato con i **sopravvissuti all'attacco del 11 Settembre 2001 a New York**.



Le "risposte" dei pazienti

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, a seguito del trattamento, viene **modificato è la carica emotiva collegata all'evento.**

In pratica i pazienti notano che ricordano l'evento, ma il ricordo l'evento non è più in sé causa dell'attivazione emotiva tipica delle risposte a eventi traumatici.

Spesso pazienti che vengono trattati con EMDR descrivono l'esperienza come se fossero seduti in un treno e 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.

Altre letture su HT

- Bruno A., "[Il disturbo post traumatico da stress: ascoltare l'inascoltabile](#)", articolo pubblicato su Psicologia-Psicoterapia.it - HT Network - Psico-Pratika nr. 60, 2011