



Il trauma, l'EMDR e l'Emotionally Focused Therapy (EFT)

INDICE:

1. Il trauma, l'EMDR e l'Emotionally Focused Therapy (EFT)
2. Bibliografia
3. Altre letture su HT

1. Il trauma, l'EMDR e l'Emotionally Focused Therapy (EFT)

Come psicologi spesso ci capita di avere a che fare con il trauma.

Si tratta di un tema molto complesso. Questo articolo non può essere esaustivo dell'argomento, ma vuole dare alcuni spunti pratici e di riflessione.

Innanzitutto, teniamo presente che gli esseri umani sono "programmati" per elaborare gli eventi disturbanti nella loro vita. Tuttavia, siamo "programmati" per fronteggiare eventi circoscritti, che hanno un inizio e hanno una fine. Se qualcuno di voi ha un micio, avrà notato che nei momenti di stress, magari quando un altro micio invade il territorio del nostro amico, il gattino rizza il pelo, soffia e magari si azzuffa. Appena terminata la situazione stressante, però, si acciambella sulla poltrona, fa la nanna o gioca. Passato lo stress, torna l'omeostasi psicofisica.

Il principio della resistenza allo stress degli umani è lo stesso: abbiamo un sistema innato che ci consente di attivarci in momenti di stress circoscritti per poterli fronteggiare; le emozioni servono anche a questo, quelle primarie in particolare (rabbia, paura, tristezza, gioia e disgusto, tenendo conto che sul disgusto ci sono pareri discordanti). Mi spavento, il mio sistema rettile si attiva, a catena si attiva quello limbico, scappo o mi immobilizzo per mettermi al sicuro. Fine.

Quando però lo stress non è circoscritto ma continuativo o quando l'evento stressante richiede strategie di fronteggiamento che vanno oltre le risorse fisiche ed emotive personali, il sistema di elaborazione delle informazioni rischia di "cedere", danneggiando il nostro sistema di fronteggiamento degli eventi nocivi. La conseguenza può essere che le persone si attivino emotivamente¹ anche in circostanze che, di per sé, non presentano un reale pericolo ma, in qualche modo, richiamano l'esperienza traumatica. Pensiamo, ad esempio, a una persona reduce da un grave incidente stradale: è possibile che, salendo in auto o trovandosi in strada, possa sperimentare un'ansia bloccante fino a sviluppare, ad esempio, attacchi di panico.

La teoria **EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e

¹ La conseguenza di un trauma può essere anche riconducibile a episodi di dissociazione, svuotamento emotivo, rimozione del trauma. Tuttavia, l'argomento richiederebbe un approfondimento molto lungo. In bibliografia si segnalano materiali a riguardo.



Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari), fa un'interessante distinzione fra traumi con la "T" maiuscola e traumi con la "t" minuscola. I primi sono quelli in cui è a rischio l'integrità fisica della persona (un incidente, uno stupro, una rapina) o di qualcun altro (ad esempio assistere a un grave incidente o veder morire qualcuno in una rapina). I traumi con la "t" minuscola sono quelli in cui è a rischio non l'integrità fisica ma quella emotiva o l'autostima (genitori che hanno agito comportamenti di umiliazione, episodi di denigrazione e screditamento nei casi di bullismo). Non sempre un trauma "T" è più gravoso di un insieme di "t" ripetuti nel tempo. Ad esempio, un contesto familiare fatto di episodi di denigrazione e anaffettività può portare a conseguenze più gravi di un incidente stradale o di una rapina.

Nella pratica clinica non è detto che la persona ci porti subito una o più esperienze traumatiche, come è possibile che richieda il nostro aiuto per esperienze di vita che non hanno a che fare con traumi, come ad esempio un problema sul lavoro. Tuttavia, visto che il trauma può andare ad impattare sulla capacità emotiva (e quindi anche cognitiva) degli individui di elaborare le informazioni, è altamente consigliabile, nelle prime fasi, raccogliere la storia familiare della persona e raccogliere eventuali episodi con significato traumatico. Personalmente consiglio di chiedere esplicitamente, dopo aver raccolto la storia di vita, se ci siano state e quali siano state le esperienze traumatiche della persona, con l'obiettivo di formulare ipotesi su quale impatto tali esperienze abbiano avuto nel presente.

Ad esempio, se una persona ci porta il disagio legato alla difficoltà nel fronteggiare assertivamente le aggressioni verbali sul lavoro, può essere utile approfondire come la rabbia veniva gestita nel contesto familiare. Una persona mi disse: *"Solo mio padre poteva arrabbiarsi; se lo facevamo io o mio fratello erano botte e mia madre ci sgridava anche"*.

Una cosa importante, quando emergono eventuali traumi, è fare in modo di comprendere qual è il significato dato all'esperienza traumatica ancora presente nella vita attuale della persona.

Nell'esempio, la persona nel corso di ripetuti traumi "t", aveva imparato che la rabbia era un'emozione non solo considerata sbagliata nel contesto familiare, ma a cui non doveva seguire alcuna reazione. Quando si arrabbiava, la credenza negativa che la persona aveva su di sé era "io sono sbagliato se mi arrabbio".

Ci sono molti modelli teorici legati al lavoro sul trauma; l'EMDR è uno tra i principali allo stato attuale, ma non è il solo; anche l'**Emotionally Focused Therapy** (EFT) fornisce, a mio parere, elementi utili, perché consente di lavorare sulle dinamiche esterne (fatti) e interne (emozioni e credenze) connesse al trauma, "facendo ordine" sull'esperienza vissuta al fine di dare un senso. Spesso i traumi vengono visti come "traumi di significato" in cui la credenza su se stessi o sugli altri viene messa in discussione. Attraverso un'elaborazione profonda dell'esperienza è possibile rielaborare i nuovi significati. Chiaramente è fondamentale che ogni Psicologo o Psicoterapeuta scelga di lavorare con il modello che sente più in linea con sé.

Alcuni consigli che mi sento di dare, sulla base della mia esperienza, provengono dal modello EFT appena citato e dalla teoria alla base dell'EMDR.

Forzare una persona a rivivere un'esperienza traumatica, anche solo nella narrazione, può essere molto impegnativo. Chiediamoci sempre se dal nostro punto di vista sia il momento migliore.

Nella narrazione del trauma si può provare ad andare "a rallentatore", come se fosse la narrazione di un film (Rice e Saperia, 1985) aiutando la persona a "mettere insieme" i pezzi, sia in termini di



fatti che di reazioni. Questo aiuta a mettere a fuoco il momento esatto della reazione problematica (es. dopo molte volte in cui il padre gridava, la persona aveva smesso di provare rabbia, la aveva sepolta inconsapevolmente convertendola in tristezza). Le emozioni primarie, infatti, si attivano automaticamente e la presa di consapevolezza di una reazione può essere un processo lungo. Una volta messa a fuoco l'emozione, è possibile, attraverso la narrazione, rielaborare l'esperienza lasciando spazio anche alle emozioni primarie adattive per la persona (la rabbia nel nostro esempio) e aiutare a rielaborare l'esperienza.

Poiché il lavoro sul trauma è, però, qualcosa di veramente complesso, suggerisco a chi interessato, di approfondire attraverso testi specifici e corsi di formazione.

2. Bibliografia

- Elliot, R.; Watson, J.C.; Goldman, R.N.; Greenberg, L. (2007), "*Apprendere la terapia focalizzata sulle emozioni. L'approccio esperienziale orientato al processo per il cambiamento*", Sovera Editore.
- Shapiro, F. (2019), "*EMDR. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure*", Raffaello Cortina editore.
- Rice, L.N. e Greenberg, L. (1984), "*Patterns of change*", New York, Guilford press.
- Onno Van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis, Kathy Steele (2011), "*Fantasmî del sé. Trauma e trattamento della dissociazione strutturale*", Raffaello Cortina editore.

3. Altre letture su HT

- Adele Falbo, "[Trauma Cumulativo. Tra bisogni negati e milieu familiare inelaborato](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 105, 2014
- Luciana Morelli, "[Teoria e clinica della memoria del trauma psichico infantile](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 105, 2014
- Claudia Nissi, "[Dall'evento traumatico al Disturbo Post Traumatico da Stress](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 72, 2012
- Alessandra Strada, "[EMDR \(Eye Movement Desensitization and Reprocessing\)](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika nr. 6, 2003