

L'EMDR, **Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari**, è un metodo **psicoterapico** per il trattamento delle condizioni di **disagio emotivo** e **stress** legati a eventi traumatici, come **aggressioni**, **incidenti** stradali, furti o rapine, **lutto**, calamità naturali e **eventi disturbanti nell'infanzia**. L'EMDR si utilizza anche per ridurre l'**ansia** da prestazioni e per aumentare la **funzionalità** delle persone sul **lavoro**, nello **sport** e nello **spettacolo**. L'EMDR è un metodo complesso che fonda le sue basi su elementi teorici propri della scuola psicodinamica, cognitivo - comportamentale, ed incentrata sul cliente.

Con l'EMDR è possibile **accelerare la risoluzione** di molti disturbi emotivi rispetto alle psicoterapie convenzionali. Il metodo nasce nel 1987, a seguito di una scoperta occasionale della psicologa Francine Shapiro, la quale notò che i movimenti oculari volontari erano in grado di ridurre l'intensità di pensieri negativi disturbanti. L'EMDR fu dunque inizialmente utilizzato nel trattamento di reduci del Vietnam traumatizzati, e di vittime di aggressioni sessuali ottenendo una notevole riduzione dei sintomi dei loro **disturbi da stress post-traumatico (PTSD)**.

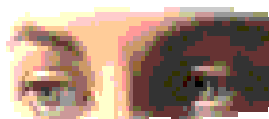
In cosa consiste?



L'EMDR è un **approccio incentrato sul paziente** che facilita il meccanismo di **autoguarigione**, stimolando l'**elaborazione** delle informazioni nel suo **cervello**. L'EMDR sembra avere un effetto diretto sull'attività cerebrale e utilizza il processo che avviene naturalmente durante i sogni o il sonno REM (Rapid Eye Movement). Il modello dell'EMDR riconosce la componente fisiologica delle difficoltà emotive ed affronta in modo sistematico gli **stati emotivi**, le **convinzioni negative**, le **sensazioni fisiche** che ne derivano e altri sintomi disturbanti. L'EMDR è un metodo terapeutico che si basa sulla fisiologia cerebrale e aiuta le persone a sentire il **ricordo** di esperienze **traumatiche** in modo nuovo e **meno disturbante**.

Cosa accade nell'EMDR?

Durante l'EMDR, il terapeuta lavora con il paziente per l'**identificazione del problema specifico**, oggetto della terapia. Utilizzando un protocollo strutturato, il terapeuta guida il paziente nella descrizione dell'evento o dell'aspetto disfunzionale, aiutandolo a scegliere gli elementi disturbanti importanti. Viene chiesto al paziente quali **pensieri e convinzioni** ha mentre richiama l'aspetto peggiore o più disturbante dell'evento. Il terapeuta aiuta l'elaborazione mediante **movimenti guidati degli occhi**, o altre stimolazioni bilaterali degli emisferi cerebrali.



Durante i set di movimenti oculari, il paziente rivive vari **elementi del ricordo iniziale** o di altri ricordi. Il terapeuta interrompe i movimenti oculari ad intervalli regolari, per accertarsi che il cliente elabori adeguatamente da solo. Il terapeuta facilita il processo prendendo decisioni cliniche relative alla direzione dell'intervento. L'obiettivo è l'**elaborazione rapida delle informazioni relative all'esperienza negativa** da parte del paziente, fino ad una sua **risoluzione adattiva**. Durante l'EMDR il paziente può provare emozioni intense, ma al termine della

seduta, la maggior parte delle persone riferisce una **notevole riduzione nel livello di disturbo** associato all'esperienza traumatica.

Nelle parole della dottoressa Shapiro, questo è legato ad una **riduzione della sintomatologia**, ad un **cambiamento nelle convinzioni negative** del cliente verso quelle positive nuove, ed alla prospettiva di una funzionalità ottimale. Il *triplice approccio* globale utilizzato nell'EMDR si rivolge

1. alle esperienze passate
2. alle attuali cause di stress
3. ai pensieri ed alle azioni desiderate per il futuro.

Il trattamento con l'EMDR può durare da **un minimo di 1-3 sedute**, ad **un anno e più** per i problemi più complessi. Il tipo di problema, le circostanze di vita e l'entità dei traumi passati determineranno il numero di sedute necessarie. L'EMDR può inserirsi nell'ambito di una psicoterapia più complessa, come tecnica risolutiva per sintomi particolarmente disturbanti.

La ricerca nel campo dell'EMDR

Vari studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'EMDR, nella terapia del disturbo da stress post-traumatico (PTSD) ([Carlson et al., 1998](#); Marcus Marquis e Sakai, 1997; [Rothbaum, 1997](#); [Scheck et al, 1998](#); [Wilson et al, 1995](#); [Wilson et al, 1997](#)) e in tutta una serie di altri disturbi come:

- o **fobie** (Kleinknecht, 1993)
- o **attacchi di panico** (Goldstein e Feske, 1994; Nadler, 1996)
- o **ansia da prestazioni sul lavoro** (Foster e Lendl, 1996)
- o **disturbi da dismorfismo corporeo** (Brown, McGoldrick e Buchanan, 1997)
- o **traumi nei bambini** (Greenwald, 1994)
- o **riduzione dei dolori cronici** (Hekmat, Groth e Rogers, 1994)



Molti terapeuti hanno recentemente applicato con successo l'EMDR anche nel trattamento di altre patologie quali:

- o disturbi dissociativi
- o ansia generalizzata
- o ansia da prestazione nello sport e nello spettacolo
- o lutto complicato
- o abusi sessuali e/o fisici
- o disturbi del comportamento alimentare

Per un elenco più approfondito degli studi clinici che hanno dimostrato l'efficacia dell'EMDR puoi consultare la bibliografia dell'[EMDR Institute](#).

L'associazione per l'EMDR in Italia

L'Associazione italiana, parte dell'Associazione Internazionale dell'EMDR (EMDRIA), è un'associazione senza scopo di lucro ed è l'associazione professionale dei terapeuti formati ed abilitati all'applicazione dell'EMDR come metodo terapeutico.

Il suo statuto stabilisce che: 'Lo scopo primario dell'associazione Italiana è quello di fissare, mantenere e promuovere i più elevati standard di eccellenza e di integrità nella pratica, nella ricerca e nella formazione sull'EMDR.'

A questo scopo l'Associazione per l'EMDR in Italia fornisce informazioni relative al metodo e quando richiesto può indicare i nominativi dei terapeuti abilitati ad applicare l'EMDR nella loro pratica clinica, disponibili nelle diverse località italiane.

Per avere informazioni sugli altri terapeuti qualificati per l'esercizio dell'EMDR nella vostra zona, potete contattare l'Associazione al seguente indirizzo:

Associazione per l'EMDR in Italia

Via Paganini, 50 20030 Bovisio Masciago (MI)

Tel/fax: 0362/55 88 79 email:emdritalia@emdritalia.it

