

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

IN COSA CONSISTE?

L'EMDR, Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari, è una metodologia psicologica per il trattamento dei problemi emotivi causati da esperienze di vita disturbanti, che variano dagli eventi traumatici, come stress da combattimento, aggressioni e calamità naturali, ed eventi disturbanti nell'infanzia.

L'EMDR viene inoltre utilizzato per alleviare l'ansia da prestazioni e per rafforzare la funzionalità delle persone sul lavoro, nello sport e nello spettacolo.

L'EMDR è un metodo complesso che unisce elementi originari di orientamenti teorici clinici consolidati, tra cui quelli propri della scuola psicodinamica, cognitivo-comportamentale ed incentrata sul cliente.

L'EMDR offre a molti pazienti un sollievo più rapido ai disturbi emotivi rispetto alle psicoterapie convenzionali.

Nel 1987, la psicologa Francine Shapiro scoprì che i suoi movimenti oculari volontari riducevano l'intensità di pensieri negativi disturbanti. La dottoressa Shapiro iniziò uno studio (Shapiro, 1989) volto ad esaminare l'efficacia dell'EMDR nel trattamento di reduci del Vietnam traumatizzati, e di vittime di aggressioni sessuali e scoprì che l'EMDR riduceva notevolmente i sintomi dei loro disturbi da stress post-traumatico (PTSD).

EFFICACIA E RISULTATI TERAPEUTICI

L'EMDR è un approccio incentrato sul paziente che permette al terapeuta di facilitare la mobilitazione del suo meccanismo di autoguarigione, stimolando un sistema innato di elaborazione delle informazioni nel suo cervello. Infatti, l'EMDR sembra avere un effetto diretto sulla modalità di funzionamento del cervello. L'EMDR sembra essere simile a quanto 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 direttamente queste sensazioni fisiche, insieme alle convinzioni negative, agli stati emotivi e ad altri sintomi disturbanti. Pertanto, si può considerare l'EMDR come un metodo terapeutico a base fisiologica che aiuta le persone a sentire il ricordo di esperienze traumatiche in modo nuovo e meno disturbante.

QUAL'È IL MECCANISMO DELL'EMDR GRAZIE AL QUALE SI REGISTRA UNA RIDUZIONE DEI SINTOMI NEI TRAUMI?

Sebbene le modalità del funzionamento dell'EMDR non siano ancora chiare, sono in corso continue indagini sui possibili meccanismi grazie ai quali l'EMDR può facilitare una rielaborazione dell'esperienza traumatica.

Ciò che sembra chiaro ai ricercatori è che gli eventi attuali possono ristimolare pensieri, emozioni e sensazioni fisiche negative derivanti da esperienze precedenti che continuano ad essere causa di disagio per il paziente.

L'EMDR sembra cambiare le associazioni di quegli eventi, riducendo notevolmente il disturbo presente relativo sia agli eventi passati che a quelli attuali.

Sono state avanzate varie ipotesi per spiegare come l'EMDR agisce nella mobilitazione dell'elaborazione rapida del materiale cognitivo ed emotivo, e, tra queste:

1. Inibizione reciproca, unendo il disturbo emotivo ad una "risposta indotta di rilassamento" (Wilson, D., et al., 1996)
2. Riduzione delle anomalie neurologiche nelle persone traumatizzate, come dimostrato con studi **SPECT scan** del cervello dei soggetti (Levin, P., Lazrove, S., e van der Kolk, B. A. in stampa).
3. Soppressione dell'evitamento per mezzo di una serie ottimale di stimoli di distrazione, che permettono l'elaborazione dei ricordi traumatici fino alla loro risoluzione.

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, e 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 essere utilizzato nell'ambito di una psicoterapia tradizionale.

CHE TIPO DI PROBLEMI PUO' ESSERE CURATO CON L'EMDR?

La ricerca scientifica ha stabilito che l'EMDR è efficace nel trattamento dello stress traumatico. I terapeuti però hanno studiato e riferito di aver avuto successo con l'EMDR nel trattamento delle seguenti patologie:

- stress post-traumatico
- attacchi di panico
- disturbi dissociativi
- disturbi d'ansia
- ansia di prestazione
- lutto complicato
- abusi sessuali e/o fisici

QUALI SONO LE RICERCHE A SUPPORTO DELL'EMDR?

Vari studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'EMDR, per esempio il prestigioso Journal of Consulting and Clinical Psychology ha pubblicato, nel dicembre del 1995, una ricerca di Wilson, Becker e Tinker. Questo studio, su 80 soggetti affetti da stress post-traumatico, ha dimostrato che i pazienti sono notevolmente migliorati con l'EMDR, ed ulteriori studi hanno dimostrato che tali risultati terapeutici si erano mantenuti dopo il follow-up a 15 mesi. In realtà, fin dal 1989 sono stati condotti vari studi controllati (Kleinknecht, 1992; Carlson et al., 1998; Marcus Marquis e Sakai, 1997; Rothbaum, 1997; Scheck, Schaeffer e Gillette, 1998; Wilson, Becker e Tinker, 1995; Wilson, Becker e Tinker, 1997) ed i risultati dimostrano che l'EMDR è uno dei trattamenti più efficaci per i disturbi da stress post-traumatico (PTSD).

Gli studi indicano inoltre che l'EMDR può rivelarsi efficace nel trattamento delle fobie (Kleinknecht, 1993), degli attacchi di panico (Goldstein e Feske, 1994; Nadler, 1996), dell'ansia da prestazioni sul lavoro (Foster e Lendl, 1996), dei disturbi da dismorfismo corporeo (Brown, Mc Goldrick e Buchanan, 1997), dei traumi nei bambini (Greenwald, 1994), e nella riduzione dei dolori cronici (Hekmat, Groth e Rogers, 1994).

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 sui terapeuti qualificati sull'EMDR 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
segreteria@emdritalia.it
www.emdritalia.it

Tutte le informazioni riportate in questo depliant sono state redatte dall'Associazione EMDR Italia che ne detiene tutti i diritti.

LO STUDIO KALEIDOS DI MILANO

I Dott. Claudio Sessa Vitali è uno psicoterapeuta abilitato anche all'utilizzo dell'EMDR.

Puoi contattarlo per qualsiasi curiosità e informazione al riguardo e soprattutto per capire se può essere opportuno applicare questa particolare tecnica nel tuo caso specifico.

Per chiarire qualsiasi dubbio a questo riguardo o rispetto ad altre questioni, puoi fissare un primo colloquio di conoscenza reciproca, completamente gratuito e senza impegno.

Il Dott. Claudio Sessa Vitali

riceve presso lo



**in Via Stradella 9
a Milano (zona Lima)**

Tel. 02-29526852

E-mail: sessavitali@studiokaleidos.it

**Sito web:
www.studiokaleidos.it**