

QUELLO CHE ACCADE DURANTE L'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 e 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:

- alle esperienze passate;
- alle attuali cause di stress;
- 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.

EFFICACIA E RISULTATI TERAPEUTICI

L'EMDR è un approccio incentrato sul paziente che permette al terapeuta di facilitare la mobilitazione del suo meccanismo di auto-guarigione, 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:

- Inibizione reciproca, unendo il disturbo emotivo ad una "risposta indotta di rilassamento (Wilson, D., et al., 1996)
- 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).
- Soppressione dell'evitamento per mezzo di una serie ottimale di stimoli di distrazione, che permettono l'elaborazione dei ricordi traumatici fino alla loro risoluzione.