



E.M.D.R. per la rielaborazione del trauma

L'EMDR è una nuova tecnica psicoterapeutica scaturita da una osservazione casuale che la psicologa americana Francine Shapiro fece nel 1987, strutturata poi come metodo terapeutico nel 1989 attraverso uno studio controllato. Nel 1995 uscì dal campo sperimentale per diventare un metodo terapeutico standard. Originariamente fu concepita e realizzata per il Disturbo Post Traumatico da Stress (PTSD), dopodiché risultò essere efficace anche per fobie, ansia e comportamenti disfunzionali attuali, eventi traumatici recenti e antichi, dolore eccessivo legato al lutto, malattie e disturbi somatici, depressione.

L'EMDR è una tecnica complessa ma ben strutturata, che può essere integrata nei programmi terapeutici aumentandone l'efficacia. Considera tutti gli aspetti di una esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli comportamentali e neurofisiologici. Questa metodologia utilizza i movimenti oculari e altre forme di stimolazione bilaterale alternata, le quali provocano una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali. Si basa su un processo neurofisiologico naturale, legato all'elaborazione accelerata dell'informazione.

La patologia è vista come informazione immagazzinata in modo disfunzionale, viene disturbato l'equilibrio eccitatorio/inibitorio necessario per l'elaborazione dell'informazione. Si può affermare che questo provochi il "congelamento" dell'informazione nella sua forma ansiogena originale, nello stesso modo in cui è stata vissuta. Questa informazione "congelata" e racchiusa nelle reti neurali non può essere elaborata e quindi continua ad essere vissuta nello stesso modo, provocando patologie come il disturbo da stress post traumatico (PTSD) ed altri disturbi psicologici. La stimolazione bilaterale permette la rielaborazione del ricordo molto velocemente.

L'E.M.D.R. può essere utilizzata con gli adulti, gli adolescenti ed anche con i bambini.