

E.M.D.R. : un "nuovo" metodo psicoterapeutico basato sui movimenti oculari

Con l'acronimo E.M.D.R. (in inglese "eye movement desensitization and reprocessing" cioè desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) ci si riferisce ad un metodo clinico e terapeutico diffusosi a partire dal 1987 prima negli Stati Uniti e successivamente in Europa. Si tratta di un metodo che cura i traumi psicologici, cioè le "ferite dell'anima" intese come eventi che alterano il consueto modo di vivere e vedere il mondo.

Inizialmente utilizzato per curare i gravi traumi psicologici di persone sopravvissute a catastrofi naturali, guerre, abusi, violenze fisiche, incidenti, è successivamente stato efficacemente provato anche con persone che hanno vissuto "piccoli" traumi (eventi disturbanti relativi alla sfera interpersonale) e che manifestano problematiche più comuni come, ad esempio, fobie e disturbi di ansia in generale, depressione, lutti (specie se improvvisi), disturbi alimentari, malattie e stati stressanti che si convertono in disfunzioni fisiche e psicosomatiche.

In questi e in altri casi, l'utilizzo del trattamento E.M.D.R. , integrato all'interno di un percorso terapeutico, può fornire un adeguato sostegno e si rivela di grande aiuto.

Dal punto di vista tecnico si tratta di aiutare il paziente a far riemergere singoli ricordi legati ad episodi di vita "traumatici" e dolorosi e rielaborarli attraverso la tecnica dei movimenti oculari (guidati dal terapeuta) attivando una stimolazione bilaterale destra-sinistra. Mediante questa stimolazione i pazienti elaborano rapidamente i ricordi traumatici/stressanti che diventano quindi meno disturbanti. I meccanismi che spiegano questo effetto positivo sono piuttosto complessi e richiedono competenze specialistiche. Tuttavia una metafora potrebbe aiutare a capire il meccanismo neurofisiologico che si trova alla base di questo metodo di "autoguarigione"; quando ci si procura accidentalmente un taglio sulla mano, il corpo lavora per rimarginare e guarire la ferita. Se qualcosa blocca la guarigione (es. un oggetto estraneo o un trauma ripetuto) la ferita suppurerà e provocherà dolore; quando l'ostacolo verrà rimosso, la ferita riprenderà a guarire. Qualcosa di analogo avviene nei processi mentali: c'è una tendenza naturale dei processi di elaborazione del cervello a condurre alla salute, ma se qualcosa (es. un trauma) blocca il sistema, si può intervenire per rimuovere il blocco e consentire al processo di riprendere il suo percorso verso una risoluzione adattiva.

L' E.M.D.R. si è rivelato un potente strumento per effettuare proprio questa azione di sblocco. Attraverso la desensibilizzazione i ricordi disturbanti perdono la loro carica emotiva negativa e attraverso la rielaborazione si attivano modalità più positive di pensare/concepire le esperienze dolorose del passato, portando la persona a vivere una sensazione di maggiore benessere e un'evidente riduzione del disagio.

L'E.M.D.R. è una metodica validata da numerose ricerche scientifiche e dall'esperienza di tantissimi psicoterapeuti; il trattamento psicologico con E.M.D.R. può essere effettuato solamente da psicoterapeuti (iscritti all'Albo) che abbiano svolto il corso di specializzazione, a garanzia di adeguata formazione ed efficacia.