



# EMDR

*ecco chi l'ha provata*

**L**o dicono gli studi e le testimonianze di chi l'ha provato: l'Emdr (Eye movement desensitization and reprocessing) dona sollievo a chi soffre di attacchi di panico, ansia, depressione, dipendenza da sostanze o altro, bulimia, anoressia o a chi non riesce a elaborare da solo fatti come un lutto o una catastrofe, come un terremoto o un attentato. Tutti possono farlo, anche i bambini. La cosa importante è affidarsi a esperti accreditati, che collaborano spesso con le Forze dell'ordine e con la Protezione civile, intervenendo in situazioni di forte stress legato a episodi di violenza o a catastrofi naturali.

## Di che cosa si tratta

«È un metodo di psicoterapia che tratta lo stress in seguito a un trauma» spiega Paola Vinciguerra, psicoterapeuta, supervisore e responsabile comunicazione e sviluppo Emdr Italia e presidente Eurodap (Associazione europea per il disturbo da attacchi di panico). «Si avvale di input visivi, uditivi e tattili che stimolano il cervello bilateralmente. Riproducendo le onde elettromagnetiche del sonno, si sposta il ricordo, e l'emozione dolorosa correlata, dalla corteccia prefrontale, che è atemporale, a quella occipitale, cognitiva». In questo modo il ricordo doloroso ritrova la sua dimensione: non scompare, quindi, ma resta confinato nel "giusto spazio" della mente, senza far rivivere il dolore o il panico paralizzante ogni volta che affiora di nuovo.

## » CHIEDERE AIUTO NON È FACILE

Riconoscere da soli il trauma che ci condiziona non è sempre facile. «Potrebbe essere nato nell'infanzia o in un altro momento» afferma Paola Vinciguerra. «Le persone, spesso, sono inconsapevoli del proprio vissuto: tendono a generalizzare, o a nascondere il disagio mettendolo magari a tacere con l'aiuto di farmaci. E corrono ai ripari solo quando diventa invalidante».



È una tecnica collaudata, che ha lo scopo di **superare shock** e traumi che sconvolgono la vita. In tanti riescono a **stare meglio**: alcuni ce lo hanno raccontato

# 4 QUATTRO STORIE VERE

Ecco le testimonianze di quattro persone che, per ragioni diverse, sono ricorse al metodo Emdr per superare un trauma. Abbiamo chiesto poi alla dottoressa Paola Vinciguerra di commentare ogni caso.

## Come si svolgono e sedute

Il primo incontro è conoscitivo: si raccoglie la storia della persona e dei suoi sintomi, si analizzano i traumi, cioè i momenti emozionalmente gravi per lei, come un lutto, una malattia o l'aver assistito a una catastrofe.

\* «Negli incontri seguenti» spiega l'esperta «si procede alla stimolazione bilaterale del cervello. Può essere fatta con o senza l'aiuto di macchinari specifici, su uno, due o tutti e tre i sensi che interessano il cervello in modo bilaterale: vista, tatto, udito».

\* «Se si utilizzano macchinari» prosegue la psicoterapeuta «la persona indossa delle cuffie che riproducono suoni alternati, tra le mani ha delle manopole che vibrano e si illuminano in modo alternato anch'esse. Ma il terapeuta Emdr può anche proporre il tapping: sono esercizi di autostimolazione, come incrociare le braccia stringendo con la mano destra il braccio sinistro e viceversa».

Le sessioni di Emdr durano come una normale seduta di psicoterapia, dai 45 ai 50 minuti. Per risolvere la sintomatologia traumatica con questo metodo, potrebbero bastare da due a quattro incontri. «Il tempo necessario, però, dipende dalla diagnosi fatta di volta in volta» precisa la Vinciguerra.



### «Ho vinto gli attacchi di panico in autostrada»

Le avvisaglie sono comparse sette anni fa, quando per lavoro mi ero trasferito a Parigi. Ero stressato, mi sentivo solo e mi mancava la vita che avevo lasciato, così, dopo poco, sono tornato in Italia. Credevo che le vertigini, la sensazione di svenimento, il timore di perdere il controllo e i problemi intestinali fossero episodi sporadici. E invece no. Non riuscivo più a percorrere l'autostrada a causa delle gallerie e trovarmi da solo in situazioni in cui mi sentivo minacciato era il mio incubo. Quando ho capito che avevo bisogno di aiuto, ho iniziato un percorso di Emdr. Fin dalle prime sedute acquisivo più fiducia in me stesso. Era come se il cervello, al di là della mia volontà, si riconnettesse con cose rimaste scisse. Ora non ho più paura di avere altri attacchi. E viaggio in auto senza problemi.

### L'esperta

L'attacco di panico è un disturbo multifaccettato. Le cause che lo scatenano possono essere più o meno note a chi ne soffre. I sintomi sono ansia, tachicardia, senso di soffocamento, sudorazioni, tremori, dolori al petto, vertigini, parestesie (alterazioni della sensibilità) e problemi digestivi. E si accompagnano a un'angosciante paura di morire, oltre che al timore di avere un nuovo attacco da un momento all'altro. Bisogna, allora, desensibilizzare il cervello dal ricordo doloroso e lavorare sugli aspetti più profondi del disagio. Ed è quello che si fa proprio attraverso l'Emdr.



### «Sono uscita dal tunnel dell'anoressia»

L'anoressia mi aveva cambiata, non solo fisicamente. Dalle foto più recenti, mi ero accorta che avevo i tratti del viso tirati e non sorridevo mai. Ero triste, non ero più io. Credevo di non avere bisogno di nessuno, mi sentivo forte, protetta, estraniata dal mondo. Cercavo qualcosa su cui avere pieno controllo, e sul cibo lo avevo. Quando la mia famiglia e i dottori mi dicevano che stavo sbagliando, invitandomi a mangiare di più, io mi chiedevo perché si preoccupassero tanto. Ci è voluto un po' per incontrare una terapeuta di cui fidarmi: è stata lei a propormi l'Emdr. Dopo le prime sedute, avevo una gran confusione in testa. Pensavo che ciò che emergeva non avesse senso e, invece, tra un incontro e l'altro, la mia testa rielaborava: il senso c'era, eccome! La mia mente era più aperta e piano piano ho iniziato a mangiare cose nuove, ad aggiungere ai cibi condimenti che prima non usavo. Ora, anche se talvolta sto ancora male, ho voglia di vivere e di andare avanti.



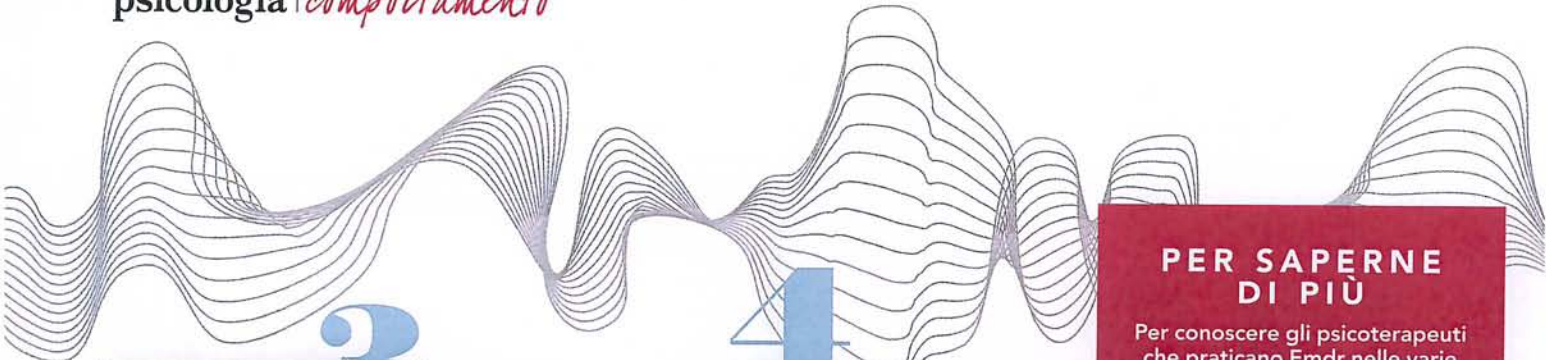
### L'esperta

Alla base dell'anoressia, ci sono traumi infantili, riconducibili perlopiù all'attaccamento (paura dell'abbandono, della morte...), alla richiesta di attenzioni (non mangio, così finalmente mi vedi), al desiderio di rimanere piccoli (non voglio diventare un adulto). Potrebbe anche essere un modo per esercitare il controllo su qualcosa, in un ambiente (spesso familiare) percepito come destabilizzante. Controllando la propria fame, ci si sente potenti e si mette a tacere l'ansia. L'anoressia va curata a 360 gradi: oltre al metodo Emdr, si deve essere seguiti da un team di esperti composto da nutrizionisti, dietisti e psicologi.

→ TERREMOTI, LUTTI, MALATTIE: SONO ALCUNI

TRAUMI CHE SI AFFRONTANO CON L'EMDR >





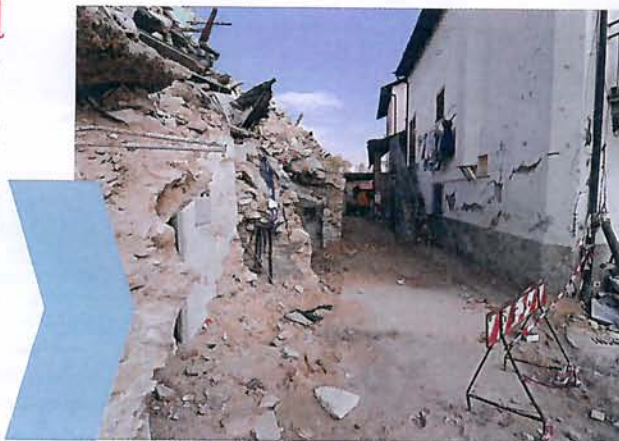
Sandra, 30 anni

### «Ho superato l'incubo del terremoto»

Dal Salento, per motivi di studio mi ero trasferita a L'Aquila: la notte del 6 aprile 2009 ero lì, nel letto di casa mia. Poco dopo le tre e mezza, mi svegliai un boato accompagnato da una forte scossa di terremoto, e il posto che credevo il più sicuro al mondo non lo era più. In un lampo, persi la serenità e tutti i riferimenti. L'ansia saliva, senza tregua. I detriti sparsi per la città, dove sono rimasti per molto tempo, non mi hanno aiutata a viverla al meglio: ogni volta che li vedevo, l'incubo di quella notte si ripeteva. Sono dovuta tornare in Puglia, dai miei genitori, ma non mi sentivo al sicuro da nessuna parte. Non riuscivo più a dormire, mi sembrava di sentire continue scosse. Quando per lavoro ho iniziato a vivere a Roma, la situazione non è migliorata. Dopo cinque anni dal terremoto, ho chiesto aiuto. Dopo solo due sedute di Emdr mi sono liberata dall'ansia, riconciliandomi anche con la città dove ho vissuto quel drammatico episodio.

### L'esperta

Chi ha vissuto catastrofi naturali come un terremoto, può subire un trauma che condiziona seriamente l'esistenza. Ma, quando la causa che lo ha originato è nota, l'elaborazione con l'Emdr è come la corsa di un treno: a ogni fermata scende materiale negativo e salgono nuove associazioni positive, riabilitando la capacità fisiologica del cervello a digerire eventi traumatici.



Luisella, 43 anni

### «Ho affrontato la bulimia»

Nessuno può fare una vita "da groviera": ognuno cerca di riempire i suoi buchi come può. Io lo facevo col cibo. Che si accumulava sui fianchi, sull'addome e su tutta me, fino a farmi "lievitare come una pagnottella". Quando alla fine sono arrivata all'Emdr, ero distrutta. All'inizio, ciò che mi accadeva durante le sedute mi spaventava. Non ero pronta a sciogliere dei nodi e con una scusa, ogni tanto, ne annullavo qualcuna. Ma sono andata avanti: dopo aver chiuso una relazione, ho iniziato a sentirmi invincibile. Durante gli incontri con la terapeuta, ho pianto e riso come se fosse stata la prima volta che lo facevo. Oggi, ho ancora tanti buchi da riempire, ma ho iniziato a guardare anche a quelli già pieni: se l'opera della mia vita non è completa o se non è come la sognavo a 15 anni, pazienza. Mi viene ancora voglia di mangiare alle tre di notte: a volte riesco a resistere, altre cedo. Ma se cedo, mi perdono, sono consapevole di cosa sto facendo. Mi sto costruendo una nuova vita, sto imparando a convivere con i miei buchi. E mi sto impadronendo di nuovo di me stessa.

### PER SAPERNE DI PIÙ

Per conoscere gli psicoterapeuti che praticano Emdr nelle varie città, si può consultare il sito

[WWW.EMDR.IT](http://WWW.EMDR.IT)

Inoltre, a Milano, aprirà un centro Emdr specifico per i disturbi legati all'anoressia.



### L'esperta

La bulimia è la ricerca di soluzioni a un disagio, a un trauma vissuto nell'infanzia. Il cibo è la madre di tutte le nostre gratificazioni, è la prima sensazione di piacere conosciuta dopo aver vissuto la prima sofferenza: il senso di fame che si prova quando si nasce. Nel nostro cervello, così, si innesca il meccanismo "cibo=soluzione". Ci si può spingere fino a comportamenti compulsivi. Bisogna, allora, desensibilizzare il cervello da quel piacere, gestendo in primis il sintomo. Poi, si analizzano le situazioni traumatiche fino ad arrivare, anche grazie all'Emdr, alla radice del problema.

### i costi

UNA SEDUTA DI EMDR PUÒ COSTARE DA 50 A 100 EURO

Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza della dottoressa Paola Vinciguerra, psicoterapeuta, supervisore e responsabile comunicazione e sviluppo Emdr Italia (Eye movement desensitization and reprocessing), e presidente dell'Eurodap (Associazione europea per il disturbo da attacchi di panico).

→ L'EMDR NON CANCELLA IL BRUTTO RICORDO

MA METTE NELLE CONDIZIONI DI ACCETTARLO