

Come funziona l'EMDR

Durante l'EMDR il terapeuta lavora con il cliente per identificare un problema specifico da utilizzare come focus del trattamento. **Concretamente l'EMDR consiste nell'individuare alcuni ricordi o immagini in qualche modo disturbanti, su cui viene effettuato un lavoro di rielaborazione.** Quest'ultimo viene svolto seguendo un preciso protocollo di intervento che prevede anche una cosiddetta "stimolazione bilaterale", che può consistere in un tamburellamento sulle ginocchia del paziente, un movimento delle dita da seguire con gli occhi o un suono alternato fra orecchio destro e sinistro ascoltato tramite una cuffia. In tutti questi casi sembrano venir stimolati in modo alternato l'emisfero destro e quello sinistro del cervello. Questa stimolazione bilaterale rappresenta sicuramente l'aspetto più particolare e suggestivo della metodologia, da cui deriva anche l'acronimo inglese EMDR, che significa "desensibilizzazione e rielaborazione attraverso movimenti oculari". L'EMDR viene a volte confuso con l'ipnosi da cui però si differenzia nettamente perché il soggetto viene semplicemente posto nelle condizioni di seguire il proprio naturale flusso di pensieri (che in precedenza rimaneva bloccato) senza subire alcuna suggestione esterna; nell'EMDR il cliente assume quindi sempre un ruolo estremamente attivo ed è in grado di interrompere il trattamento in qualsiasi momento qualora lo desideri.

Una volta individuato il ricordo, il terapeuta chiede al paziente di concentrarsi su di esso, facilita il movimento direzionale degli occhi (o utilizza altre tipologie di stimolazione alternata) mentre il cliente si concentra sul materiale inquietante, senza fare alcuno sforzo per controllare la direzione o il contenuto del materiale che può presentarsi al paziente (immagini, pensieri, suoni, odori, ecc.). Mentre il paziente, che resta vigile, è concentrato sul ricordo, i movimenti oculari, le sensazioni corporee, quelle emotive e gli emisferi cerebrali si attivano contemporaneamente, in modo tale da sbloccare il suddetto ricordo e rimetterlo "in circolo", stimolando la formazione di nuove connessioni neurali e quindi nuovi significati utili.

A nostro personale parere l'EMDR rappresenta un utile strumento in più a disposizione del terapeuta. In alcuni percorsi di psicoterapia può costituire una risorsa eccezionalmente preziosa, in altri percorsi può essere magari preferibile utilizzare una metodologia differente: tutto dipende dalla situazione specifica e dalla strada che psicologo e paziente decidono insieme di percorrere per giungere all'obiettivo desiderato.

Anche l'EMDR, come ogni altra tecnica di psicoterapia, è essenziale sia applicata da un professionista esperto e qualificato. La Dott.ssa Silvia Lo Forti, psicologa e psicoterapeuta, è certificata come "*Accredited Practitioner in EMDR*" (Esperto) dall'EMDR Europe Association, negli anni ha curato con successo centinaia di pazienti con questa tecnica, ha seguito decine di corsi di aggiornamento, workshop e convegni su diversi specifici aspetti di questa metodologia e partecipa attivamente alle iniziative dell'Associazione per l'EMDR in Italia.