

PSICOTERAPIA EMDR PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE E RAFFORZAMENTO DELLE RISORSE

Fin da bambini veniamo abituati a notare gli errori, ciò che avremmo dovuto fare e a volte anche essere. Poca attenzione viene riposta invece a ciò che siamo riusciti a fare e ad essere nel tempo. Se non teniamo conto anche di questo secondo aspetto, attuiamo una lettura del mondo e di noi stessi incompleta e critica. I nostri successi (per successo si intende ogni piccola conquista che ognuno di noi ha ottenuto: imparare a camminare, a parlare, ad andare in bicicletta, i primi successi scolastici, sportivi o semplicemente l'aver fatto qualcosa che ci ha fatto sentire molto bene, che ci ha fatto sentire "forti", oppure "capaci", oppure "all'altezza.." etc.) sono il nostro motivatore interno, che ci ricorda che "ce la possiamo fare, se ci crediamo".

La terapia EMDR dà rilievo allo sviluppo e installazione delle risorse, sia in un'ottica di miglioramento delle performance, sia come applicazione specifica nel trattamento di persone con una storia traumatica, che abbiano fatto buoni progressi con la terapia e rielaborato i target principali che scatenavano le reazioni di stress ed estendere il proprio progresso oltre la conquista di un livello basilare di funzionamento, verso prospettive di crescita personale, di creatività e performance ottimale.

Cosa si intende per sviluppo delle risorse?

Lo sviluppo delle risorse si riferisce a interventi strategici deliberati, condotti nel corso di una serie di sedute, volte a sostenere lo sviluppo delle risorse positive nelle persone (Leeds, 1997). In pratica si aiuta la persona a gestire le emozioni e a modularle. Infatti il miglioramento delle performance deriva da un insieme di tre elementi:

- *Capacità*: quella potenzialità sviluppata e affinata attraverso la conoscenza e l'esperienza, che può avere un ulteriore sviluppo consistente
- *Concentrazione*: consiste nel focalizzare la propria attenzione su una cosa sola, lasciando fuori le distrazioni che provengono da stimoli interni o esterni (es: l'arrivo di una telefonata, la programmazione inefficiente, la sonnolenza, i pensieri negativi). Per aiutare a concentrarsi viene insegnato a riconoscere e utilizzare in modo costruttivo questi stati emozionali, tornando immediatamente al compito da svolgere in quel momento.
- *Motivazione*: è la ragione che giustifica ciò che si fa e che dà l'impulso per iniziare le azioni per portarle a termine. Include anche una visione in prospettiva, la capacità di fissare obiettivi a

breve e a lungo termine e di muoversi flessibilmente dall'uno all'altro. Chi è motivato agisce con un senso della direzione, dello scopo e dell'intenzionalità, che lo porta a comportarsi coerentemente con i propri valori. La mancanza di uno scopo della propria esistenza si evidenzia spesso nei casi di burnout e nelle dipendenze. Chi ha uno scopo chiaro nella vita è fortemente motivato, si riprende rapidamente dalle ricadute e sa creare un suo stato di "quiete durante la tempesta" quando l'ambiente di lavoro è caotico. Chiarire lo scopo della vita è una componente importante del lavoro terapeutico.

Lo sviluppo e l'installazione delle risorse per le Performance Eccellenti o le Prestazioni di Picco nel lavoro o nello sport filosoficamente mette in risalto quanto la persona può fare ora e quanto è possibile che faccia in futuro.

Si riferisce agli scritti di Maslow e di altri esponenti del Movimento del Potenziale Umano, nonché alle scoperte empiriche della Psicologia Positiva. Gli obiettivi sono lo sviluppo delle risorse, il rafforzamento delle capacità e l'auto-realizzazione.

L'EMDR: dalla teoria alla pratica

La terapia EMDR può essere usata anche per l'installazione e il rafforzamento delle risorse. Che cosa significa questo? Sovente le persone che sono ansiose, molto sofferenti o depresse e pensano dentro di sé di non avere valore o di non essere capaci a fare qualcosa di positivo, hanno bisogno, prima di procedere a elaborare questi problemi, di avere una base sicura, di pensare di potercela fare a reggere le emozioni negative, di stabilire al proprio interno un luogo di controllo di sentimenti che rischiano di sopraffarle.

Anche se ciò può apparire strano o impossibile, in realtà questo intervento si basa sulla capacità della mente di immagazzinare esperienze positive, nelle quali ci siamo sentiti capaci, apprezzati, in grado di reagire e di far emergere queste esperienze per contrastare gli stati emotivi negativi.

Perché è utile un intervento sul rafforzamento delle risorse?

Un intervento basato sullo Sviluppo e sul Rafforzamento di Risorse può essere utilizzato per dare alle persone, nei diversi ambiti di prestazione (Scolastico, Professionale, Artistico e Sportivo) e che ne avvertano la necessità, l'opportunità di estendere il proprio potenziale di successo e di evoluzione, verso prospettive di crescita personale, di creatività e performance ottimale e al di là della conquista di un livello basilare di funzionamento.

A chi è rivolto?

A coloro che desiderano ampliare e potenziare le proprie risorse nei vari ambiti della vita e a chi, nello specifico necessita di migliorare le proprie prestazioni scolastiche, professionali, artistiche e sportive.

Come funziona

Il protocollo "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" (EMDR) adattato alle prestazioni eccellenti permette un aumento dell'autoefficacia in quanto lavora con le quattro fonti individuate da Bandura, ossia individuare passate esperienze di successo e gli obiettivi raggiunti, le sensazioni collegate, le persuasioni verbali ed i modelli di riferimento. Si ottiene un aumento dell'autoefficacia facendo un riesame di un precedente successo con le relative risorse e sensazioni sperimentate.

Il protocollo EMDR di Sviluppo e Installazione di Risorse (RDI – Resource Development and Installation) contribuisce, focalizzandosi sugli obiettivi imminenti, a fare un lavoro di sviluppo delle risorse occorrenti che permettono un aumento dell'autoefficacia. Infatti, si lavora per un obiettivo futuro partendo dal "Qui e Ora" e attraverso la storia narrata dal soggetto si cerca di individuare ed enfatizzare le capacità e le competenze possedute; successivamente si procede con un lavoro di elaborazione comprendente anche appropriate stimolazioni bilaterali che possono essere visive, uditive o tattili (tapping) con lo scopo di agevolare l'elaborazione dell'informazione e facilitare l'instaurarsi di cognizioni positive per poi tornare al presente più sicuri, più convinti, più determinati.

Si procede con un lavoro sul futuro per poter sperimentare di andare a vedersi nel raggiungimento dell'obiettivo in modo efficace, invitando la persona ad immaginare vividamente come potrebbe sperimentarsi nel futuro. Importante il coinvolgimento dei neuroni specchio durante il lavoro di visualizzazione, sperimentazione, simulazione, permettendo la stimolazione delle cellule nervose inerenti le muscolature interessate in modo da permettere una simulazione della prestazione od obiettivo così che la persona si presenta all'evento "come se" fosse una cosa già sperimentata di riuscita.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Bandura, A. (1996). Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione. Erickson, Trento.
Foster, S. (2001). From trauma to triumph: EMDR and advanced performance enhancement strategies. Self-published training materials. San Francisco, CA: Success at Work.

Foster, S., & Lendl, J. (1996). Eye movement desensitization and reprocessing: Initial applications for enhancing performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7 (Supplement), 63.

Leeds, A.M., & Shapiro, F. (2000). EMDR and resource installation: Principles and procedures for enhancing current functioning and resolving traumatic experiences. In J. Carlson & L. Sperry (Eds.). *Brief therapy strategies with individuals and couples*. Phoenix, AZ: Zeig/Tucker.

Rosen S., a cura di, 1982. *La mia voce ti accompagnerà*. Milton H. Erickson. Casa Editrice Astrolabio, 1983.

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures*. (2nd ed.). New York: Guilford.

Unestahl, L.E. (1982). *Better sport by IMT—inner mental training*. Orebro, Sweden: Veje.