

## COS'È L'EMDR

L'importanza dello stress, dei lutti, del maltrattamento domestico, dell'abuso infantile, e di altri eventi di vita negativi sono visti come importanti fattori di rischio per la salute psicologica e questo è ormai ampiamente riconosciuto dalla letteratura scientifica.

L'EMDR (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari) è un trattamento per le conseguenze delle esperienze traumatiche con molta ricerca sperimentale e scientifica e si è dimostrato efficace per il trattamento di traumi di diversa natura.

L'EMDR usa i **movimenti oculari** attraverso una stimolazione bilaterale alternata per facilitare e accelerare la **desensibilizzazione e l'elaborazione di eventi traumatici disturbanti**.

Particolarmente indicato nella cura del PTSD, l'EMDR si è via via trasformato in un approccio sempre più raffinato, complesso e globale, in grado di affrontare gran parte dei disturbi psicologici.

## COME FUNZIONA L'EMDR

Durante l'EMDR, il terapeuta lavora con il paziente per capire la sua storia e identificare gli eventi stressanti o traumatici che hanno contribuito al problema emotivo o alla problematica che presenta il paziente. Nel caso di situazioni in cui ci è stato un lutto, si identificheranno i ricordi dei momenti più pesanti o traumatici.

Una volta che si è iniziato il trattamento, dopo una fase di preparazione, il paziente richiama alla mente l'evento o le immagini peggiorie gli attuali pensieri e/o credenze ed emozioni circa quell'evento.

Il terapeuta facilita il movimento direzionale degli occhi o utilizza altre tipologie di stimolazione alternata, mentre il paziente si concentra sul materiale traumatico; senza fare alcuno sforzo per controllare la direzione o il contenuto del materiale che può presentarsi spontaneamente al paziente (immagini, pensieri, suoni, odori ecc.). In questo modo si riattiva la capacità innata di elaborazione, che nel caso del lutto spesso si blocca per l'impatto emotivo e la traumaticità.

## COME PUÒ AIUTARE L'EMDR

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), nei casi di lutto, favorisce l'elaborazione delle varie fasi favorendo l'assimilazione e l'adattamento alla perdita. In particolare, favorisce il conseguimento dei seguenti obiettivi terapeutici:

- 1** Offrire psicoeducazione sul lutto traumatico
- 2** Favorire le 11 modalità generiche di azione a sostegno di un'elaborazione adattiva
- 3** Consentire lo svolgimento delle 6 "R" dell'elaborazione del lutto
- 4** Portare le persone a trasformare e gestire la propria traumatizzazione personale
- 5** Concentrarsi su strategie specifiche relative alle circostanze del decesso della persona cara
- 6** Favorire l'emergere di ricordi positivi e la possibilità di avere un rapporto più sereno con il ricordo della persona cara
- 7** Contribuire alla ricostruzione dei significati
- 8** Aiutare le persone a trovare modalità di superamento della perdita in modo più sano e funzionale

L'EMDR può quindi essere utilizzato:

- per completare quanto è necessario all'elaborazione del lutto non complesso,
- per evitare gli ostacoli che potrebbero complicare l'elaborazione
- nel lutto complesso, per elaborare gli ostacoli che possono impedire il completamento efficace di processi di elaborazione

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:

# IL LUTTO E LA PERDITA



## Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB)

Telefono / Fax | 0362.558879

Cellulare | 338.3470210

E-mail | [segreteria@emdritalia.it](mailto:segreteria@emdritalia.it)

Sito | [www.emdr.it](http://www.emdr.it)

## INTRODUZIONE

Il lutto non consiste solamente nel **decesso** o nella perdita di una persona cara. Infatti, comprende diverse altre situazioni in cui una persona è esposta a **cambiamenti** o **perdite**, come il lavoro, divorzi o separazioni, aborti, perdite economiche e di status sociale, pensionamento, trasferimento dalla propria città.

Una perdita può essere così devastante da bloccare l'accesso ai ricordi positivi e agli aspetti più importanti che abbiamo vissuto insieme alla persona che abbiamo perso. Una volta che i momenti e i ricordi più traumatici sono stati elaborati, è possibile accedere alle parti più positive.

L'affioramento dei **ricordi** svolge un ruolo vitale nell'adattamento alla perdita. I ricordi del defunto fungono da ponte essenziale tra il "mondo con" e il "mondo senza" la persona amata e costituiscono i mattoni fondamentali delle rappresentazioni interiori. Le **rappresentazioni interiori** possono essere definite come gli aspetti del sé che si identificano con la persona che abbiamo perso, gli aspetti caratteristici o i ricordi tematici suoi e gli stati emotivi legati a tali ricordi.

Per l'elaborazione del lutto è essenziale una rappresentazione interiore adattiva della persona cara.

Gli attaccamenti e i rapporti con le persone care defunte non si perdono, si trasformano. La ricerca indica che le persone, anziché distaccarsi dalla persona cara, trovano un modo di mantenere una sua rappresentazione interiore dinamica e mutevole nel tempo.

L'EMDR sembra far emergere le rappresentazioni interiori esperite attraverso i ricordi e il significato a esse attribuito. I ricordi della persona cara che abbiamo perso emergono, ci fanno capire e prendere atto del significato della relazione, del suo ruolo nella nostra vita e nella nostra identità, e ci consentono di portare nel futuro la sicurezza fondamentale di aver amato e di essere stati amati da lui, di aver dato molto e di aver ricevuto, infine di aver condiviso una parte della nostra vita. Questi aspetti non si perdono, ma rimangono come una rappresentazione interiore adattiva da portare con noi.

Vi sono, però, situazioni caratterizzate da **rappresentazioni interiori negative** tali da causare disagio. Questo si verifica nelle relazioni complicate da rabbia/ambivalenza/colpa/dipendenza/abuso. Quando tali rappresentazioni interiori suscitano disagio, i traumi, i conflitti e i ricordi negativi devono essere elaborati per portare a una risoluzione adattiva.

## DEFINIZIONE

Il termine **lutto** si riferisce al processo di esperienza delle reazioni psicologiche, comportamentali, sociali e fisiche alla percezione di una perdita.

Il termine **elaborazione del lutto** si riferisce agli sforzi di coping, attraverso il superamento dei processi che favoriscono la serenità e il riorientamento, necessari ad adattarsi alla perdita di una persona cara. Le 3 attività di riorientamento dell'elaborazione del lutto sono relative al defunto, al dolente e al mondo esterno.

Si ha, invece, un **lutto complesso**, quando si è in presenza di una compromissione, una distorsione o un mancato completamento di una o più delle 6 "R" dell'elaborazione del lutto, tenuto conto del tempo trascorso dal decesso.

La **perdita traumatica** è lo stato di sofferenza per la perdita di una persona cara, quando il lutto per tale perdita è sopraffatto dallo stress traumatico causato dalle sue circostanze. Un intervento terapeutico, specialmente con EMDR può dare sollievo sugli aspetti più traumatici della perdita di una persona cara (per es. il momento della comunicazione della notizia, le immagini del funerale, ecc.) in modo da elaborare poi la perdita in un modo più sereno.

## LE 6 "R" DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Il lutto, quindi, rappresenta un'esperienza soggettiva e di difficile generalizzazione. Tuttavia, ogni lutto è caratterizzato da un processo di elaborazioni con diverse fasi, strettamente connesse tra loro e di durata variabile. Non esiste un tempo esatto e universale per quantificare il processo di elaborazione. Alcune ricerche hanno identificato determinati periodi temporali che sono considerati "fisiologici" del lutto. Viene considerato normale uno stato depressivo, conseguente al lutto, della durata di circa 12-15 mesi. Se tale stato depressivo si prolunga per anni, non è più considerato come fase necessaria ai processi di elaborazione del lutto ma come fattore di disagio.

- 1 Rendersi conto della perdita (prendere atto del decesso; comprendere il decesso) - Fase dell'evitamento
- 2 Reagire alla separazione (sentire il dolore; sentire, identificare, accettare e dare forma espressiva a tutte le reazioni psicologiche alla perdita; identificare e addolorarsi per le perdite secondarie) - Fase del confronto emotivo
- 3 Rammentare e riesperire il defunto e il rapporto (riesaminare e ricordare in modo realistico; rivivere e riesperire le emozioni) - Fase del confronto emotivo
- 4 Rinunciare ai vecchi attaccamenti al defunto e alle vecchie ipotesi sul mondo - Fase del confronto emotivo
- 5 Risolversi a progredire in modo adattivo nel nuovo mondo senza dimenticare il vecchio (rivedere le proprie ipotesi sul mondo, sviluppare un nuovo rapporto con il ricordo della persona cara, adottare nuovi modi di stare al mondo, formarsi una nuova identità) - Fase dell'adattamento
- 6 Reinvestire - Fase dell'adattamento

### TIPI DI DECESSO TRAUMATICO (RANDO, 2010)

	FORTUITA	DELIBERATA
MORTE NATURALE	Improvvisa (es. Infarto, ictus infezione batterica/virale acuta)	
MORTE VIOLENTA	Incidente - Catastrofe	Suicidio - Omicidio

### 12 fattori di rischio nel decesso traumatico

- 1 Fulmineità, mancanza di preavviso
- 2 Violenza e sue conseguenze: ferite, mutilazioni e distruzioni
- 3 Evento causato dall'uomo in modo intenzionale o accidentale
- 4 Sofferenza (fisica o emotiva) della persona cara prima della morte
- 5 Innaturalità
- 6 Evitabilità
- 7 Intenzionalità del(i) responsabile(i)
- 8 Casualità
- 9 Pluralità di decessi
- 10 Confronto del soggetto con la morte
- 11 Morte prematura di un giovane
- 12 Perdita di un figlio

### Le 11 modalità generiche di azione a sostegno di un'elaborazione adattiva del lutto

- 1 Mantenere un atteggiamento mentale adeguato
- 2 Determinare i punti di forza, le debolezze e gli aspetti importanti
- 3 Dedicarsi alla cura del sé
- 4 Individuare, accedere e usare efficacemente il supporto sociale
- 5 Cercare le informazioni necessarie
- 6 Elaborare le emozioni
- 7 Individuare e superare le resistenze
- 8 Usare tecniche di coping efficaci
- 9 Dedicarsi al moto e all'attività fisica
- 10 Confutare i pensieri irrazionali
- 11 Chiudere i sospesi