

Sacha, 15 anni:

All'inizio pensavo: che cosa strana!

“La prima volta, soprattutto, è stato molto difficile perché non sai di preciso cosa aspettarti. Prima di iniziare ti spiegano delle cose, ma tutto era ancora un po' vago. Pensavo: che cosa strana. Vedremo. Comunque non servirà a niente.

Ero anche terrorizzata di dover parlare con qualcuno di quello che mi era capitato, perché non l'avevo mai fatto prima. Il primo passo è: fidarsi della persona e cercare di sentirti a tuo agio. Così puoi concentrarti meglio e ottenere di più dalla terapia. L'EMDR, tra l'altro, è molto diverso da quelle che chiamano le terapie del colloquio. Parlare aiuta un po', ma non ti fa sentire l'esperienza meno brutta. Il bello di questa terapia è che lavori ai tuoi brutti ricordi, e questo ti aiuta a migliorare.

Durante la terapia non dovevo parlare molto, e questo mi piaceva. Abbiamo elaborato quello che mi è accaduto pezzo per pezzo, fino a quando avevamo esaminato tutto. È stato molto difficile dovermi concentrare proprio su un ricordo che avevo sempre nascosto il più lontano possibile. Ma cambi il tuo modo di pensare, e le sensazioni sgradevoli cambiano e si smorzano. Sentivo sempre meno paura, tensione e senso di colpa. Adesso posso ripensarci senza che tutta la mia vita ne venga ogni volta sconvolta.”

Domande brucianti?

Perché non dai un'occhiata anche all'opuscolo consegnato ai tuoi genitori? Puoi anche chiedere al tuo terapeuta tutto quello che vuoi, a lui non darà fastidio, oppure visita il sito: www.emdritalia.it

Reagire

Cosa pensi della terapia?

Alla fine della terapia puoi, in accordo con i tuoi genitori, reagire sul sito www.emdritalia.it

© EMDR Kind en Jeugd: Renée Beer e Carlijn de Roos.

EMDR

Riordinare il ricordo

Quello che ti disturba ha probabilmente a che fare con cose spiacevoli che ti sono capitate. Può trattarsi di un incidente, un incendio, una violenza subita, atti di bullismo o altre esperienze terribili. Può essere capitato una volta sola, ma può anche essere durato per mesi o persino per anni. Esperienze come queste possono farti sentire diverso. Quello che è capitato può continuare a ritornarti in mente come un film, oppure potresti non aver voglia di fare niente, o non riuscire a dormire bene. Può anche succederti di arrabbiarti facilmente, o di non riuscire a concentrarti.

EMDR *informazioni*

Riordinare il ricordo

Molti ragazzi trovano strano il fatto di reagire d'un tratto in modo così diverso, ma questo è dovuto al ricordo di esperienze sconvolgenti, alle sensazioni spiacevoli e ai pensieri terribili che lo accompagnano. Per fortuna c'è qualcosa che si può fare per stare meglio in fretta: si chiama EMDR.

Più in fretta di quello che pensi

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) [Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso Movimenti Oculari] è un metodo terapeutico per bambini, adolescenti e adulti che hanno vissuto una o più esperienze traumatiche, con conseguenze di natura psicologica. Gli studiosi ritengono che i ricordi di questi episodi traumatici non sono memorizzati correttamente nel cervello. Con l'EMDR questa situazione può migliorare, e i problemi che ti hanno portato qui potrebbero affievolirsi

o addirittura scomparire del tutto.

Il lato positivo dell'EMDR è che comincerai presto a notare un miglioramento. Se hai avuto una sola esperienza negativa, concluderai probabilmente la terapia prima di chi è stato minacciato o molestato per lungo tempo. Ma anche in questi casi l'EMDR può essere molto utile.

Lisa, 17 anni:

“Guarda che cosa ho ottenuto!”

“Quando ho iniziato ero oppressa dagli incubi. Erano così veri che mi sembrava che stessero ancora abusando di me. Dormivo male, e di giorno non riuscivo a concentrarmi, quindi anche a scuola andavo da schifo. Davo a me stessa la colpa degli abusi sessuali. Pensavo che fosse una specie di castigo per qualche mia colpa passata. Adesso mi arrabbio molto se penso che allora mi sentivo responsabile per le azioni di mio cugino. Ora so e sento che valgo come tutti gli altri, e che, quindi, merito anche rispetto. Quegli incubi non mi tormentano più. Dormo meglio e, siccome sono più riposata, va meglio anche a scuola. Fare quei movimenti con gli occhi mi è parso un po' strano. Ma guarda che cosa ho ottenuto! Sono molto più sicura di me, e l'ansia che possa capitarmi di nuovo è sparita.”

Cosa scegli?

All'inizio il terapeuta ti chiederà di raccontare cosa ti è capitato e quindi di soffermarti sull'immagine che ora ritieni più sconvolgente. Con l'aiuto del tuo terapeuta riuscirai a non stare più male ripensando a quello che ti è successo. Ecco come: mentre tu ti concentri su quell'immagine e su quello che pensi e senti al riguardo, il terapeuta ti farà scegliere tra:

- seguire con gli occhi i movimenti delle sue dita; oppure
- ascoltare dei suoni in una cuffia; oppure
- tamburellare con le dita sulle sue mani (o potrebbe essere lui a tamburellare sulle tue).

Ogni tanto il terapeuta ti chiederà che cosa noti o che cosa è cambiato. Potrebbero essere immagini, pensieri o impressioni, ma anche sensazioni fisiche, come tensione o dolore. A volte potrebbero venirti in mente cose che non vuoi o non osi raccontare. Non aver paura, non è necessario farlo. È però importante per il terapeuta sapere se senti dei cambiamenti. La terapia continuerà fino a quando il pensiero di quanto è accaduto non ti darà più fastidio.

Possibili inquietudini

Non stupirti se durante la terapia sarai più preso del solito dai ricordi dell'episodio traumatico o di fatti connessi. Questo deriva dal fatto che il processo di elaborazione è iniziato. Un processo che non si ferma quando esci di qui. Perciò potresti essere temporaneamente più inquieto o più ansioso: per fortuna questo di solito passa entro tre giorni dalla seduta terapeutica. Ma forse non avrai nessun disturbo.

Frank, 13 anni:

Succede tutto da solo

“Quando ho incominciato con quei movimenti degli occhi, sono venute subito a galla molte cose. Immagini, pensieri, sensazioni. A volte anche cose che sembravano non aver nulla a che vedere. Ti sfrecciano accanto tantissime cose. Ma sei guidato molto bene; devi soltanto dire cosa noti, cosa cambia o cosa affiora in te appena smetti con i tamburellamenti o con i movimenti degli occhi. All'inizio pensavo di dover fermare o richiamare l'immagine iniziale. Ma non devi guidare o trattenere assolutamente niente. Ecco perché questa terapia è così speciale. Succede tutto da solo. Devi soltanto avere il coraggio di concentrarti su di te. In effetti è tutto qui.”