

# EMDR

**Muovi gli occhi  
finché sparisce**

Sei venuto qui perché ti è successo qualcosa di brutto, che ti dà fastidio. Può essere un incidente o un incendio, o forse ti hanno fatto dei dispetti, o addirittura ti hanno picchiato o altre brutte cose. Potrebbe essere successo una sola volta, oppure potrebbe essere andato avanti per mesi o forse per anni. Una brutta esperienza come questa può farti sentire diverso dentro, e le cose che sono successe ti girano in testa continuamente come un film. A volte questo ti fa venir voglia di non fare niente, ma può anche non farti dormire, farti arrabbiare, oppure distrarti e non farti concentrare.

**EMDR** *informazioni*

# Muovi gli occhi finché sparisce

Molti bambini si sentono strani quando reagiscono in modo così diverso. Ma è tutta colpa di quell'esperienza, delle brutte sensazioni e dei brutti pensieri che l'accompagnano. Fortunatamente si può fare qualcosa per aiutarti in fretta: si chiama EMDR.

## Finisce presto

L'EMDR è una terapia proprio per bambini come te, per fare questa terapia si va a trovare quello che chiamiamo un terapeuta. Un terapeuta è un signore o una signora che ti aiuta a sentirti di nuovo meglio con te stesso. Sappiamo che l'EMDR funziona davvero bene. Qualche volta è più veloce di altre. Se la tua brutta esperienza è successa una volta sola, avrai

finito molto prima di altri bambini o bambine che hanno avuto brutte esperienze per molto tempo. Questo è facile da capire. Ma l'EMDR può aiutare molto anche questi bambini. Molti bambini che l'hanno fatto hanno detto che è stata una cosa divertente.

### Tim, 11 anni:

*"Mi sento molto meglio adesso. Dormo bene. Sono contento e ho di nuovo voglia di fare le cose. Mi è piaciuto fare quella cosa muovendo gli occhi. Non mi sono annoiato nemmeno un po'. È stato divertente."*

## Cosa scegli?

Cosa succede durante la terapia? Beh, all'inizio il terapeuta ti chiederà di raccontare la storia che ti è capitata e di fermarti sull'immagine della storia che ti fa stare più male ora. Il terapeuta potrebbe anche chiederti di fare un disegno. Con l'aiuto del tuo terapeuta riuscirai a non stare più male quando ripenserai a quello che ti è successo. Ecco come: tu ti concentri su quella "immagine nella tua testa" (o sul disegno) e su

quello che pensi e senti. Contemporaneamente farai qualcosa di completamente diverso. Il terapeuta sceglierà una di queste cose:

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

### Sophie, 9 anni:

*"La prima volta ho pensato: mi aiuterà? Ma la seconda volta ne ero certa, perché mi aveva fatto sentire bene e sicura. Non ho più paura di fare le cose come prima e sono davvero felice."*

## Solletico

Ogni tanto il terapeuta ti chiederà: "Che cosa senti?" oppure: "A che cosa pensi?" Qualche volta le immagini di quello che è successo ti salteranno in mente. Oppure all'improvviso potresti pensare che è stata tutta colpa tua. Potresti

anche sentirti triste, impaurito o arrabbiato, o potresti accorgerti che qualcosa nel tuo corpo è cambiato. Un solletico in gola, un mal di pancia che racconterai al terapeuta. E quando non succede più niente dirai semplicemente "Niente". La terapia andrà avanti finché potrai guardare l'"immagine che hai in testa" o il disegno senza che ti dia fastidio. Questo è quello che vogliamo. I problemi che ti hanno portato qui diventeranno più piccoli o spariranno completamente.

### Jelle, 5 anni:

*"Tutto sembra volare via quando fai il tamburo. Vola fuori dalla testa in tanti pezzettini. E quando è andato via non torna più."*



Disegni: Natasha 10 anni

