

# EMDR

## Da ricordi traumatici a ricordi normali

### ...e durante la terapia

Anche durante la seduta avrà un ruolo importante: osservare. Questo è necessario per poter stabilire gli effetti della terapia, soprattutto con i bambini più piccoli. Infatti a loro manca la capacità linguistica e quella di distanziarsi a sufficienza dalla loro esperienza per riuscire a descrivere i cambiamenti del loro comportamento.

Potrebbe dover svolgere altri compiti in funzione dell'età e dei desideri di suo figlio.

- **Bambini in età da 1 a 5 anni**

Quanto più suo figlio è piccolo, tanto più la sua presenza è importante per infondergli sicurezza. Il terapeuta le chiederà di partecipare attivamente alla terapia e ricorrerà volentieri alla sua conoscenza del bambino.

- **Bambini dai 6 ai 12 anni**

I bambini di questa età sono di solito in grado di seguire autonomamente la terapia, e possono essere inibiti nella descrizione dei dettagli dell'evento dalla presenza di un genitore. Un bambino di questa età riesce, infatti, a immedesimarsi nelle emozioni degli altri, e potrebbe non voler dare un dispiacere al genitore. Il compito del genitore è principalmente offrire appoggio e osservare attentamente il comportamento a casa.

- **Adolescenti dai 12 ai 18 anni**

Lei non sarà presente durante le sedute. L'aiuto migliore che può dare a suo figlio è la sua disponibilità in caso di bisogno. Osservi suo figlio e non prenda troppe iniziative. Per esempio, cerchi di non insistere nel voler sapere delle sedute o dei risultati della terapia, ma ascolti attentamente i discorsi di suo figlio. Impari anche ad accettare i suoi silenzi, durante la sua evoluzione interiore. La cosa importante è che suo figlio si senta sicuro e rispettato. Scriva i cambiamenti che nota e ne parli - d'accordo con suo figlio - al terapeuta.

### Altre informazioni?

Visiti il Sito Internet: [www.emdritalia.it](http://www.emdritalia.it)

Lei ha chiesto il nostro aiuto perché suo figlio soffre di problemi emotivi, fisici e/o comportamentali. Questi disturbi potrebbero essere collegati a una o più esperienze traumatiche, come un incidente, un incendio, abusi, atti di bullismo o altre esperienze traumatiche. Gli studiosi ritengono che i ricordi di questi episodi traumatici non sono memorizzati correttamente nel cervello. Fortunatamente si può fare qualcosa, con un metodo terapeutico efficace: l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) [Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso Movimenti Oculari]. Una volta che questi ricordi saranno memorizzati in modo adeguato, anche i problemi di suo figlio diminuiranno o addirittura scompariranno completamente.

# Da ricordi traumatici a ricordi normali

Il lato positivo dell'EMDR è la rapidità con la quale si ottengono i risultati. Un bambino, vittima di un'unica esperienza negativa, ha di solito bisogno di una terapia più breve di un bambino esposto a un lungo periodo di minacce o di molestie. In quest'ultimo caso, l'EMDR è generalmente integrato in una terapia più ampia.

## Rielaborazione

L'elemento fondamentale è probabilmente il modo in cui sono memorizzati i ricordi. Il cervello elabora le esperienze traumatiche in modo diverso da quelle normali. Nelle esperienze normali le informazioni provenienti dai sensi arrivano al cervello dove vengono registrate e trasformate in ricordi, cioè in un insieme di fatti, impressioni e interpretazioni. Nelle esperienze caratterizzate da paura intensa, senso di impotenza o paura di morire, il corpo entra in uno stato di allarme. Per questa ragione le immagini, i pensieri, le sensazioni e i suoni disturbanti originari vengono memorizzati in forma grezza (non elaborata). Gli stimoli, quali le immagini, gli odori, i suoni e le sensazioni che ricordano l'esperienza traumatica, possono riattivare ogni volta questi "ricordi grezzi". Il bambino continua a rivivere le stesse emozioni di allora, e ogni volta ne è turbato con la stessa intensità. L'EMDR aiuta a concludere il processo di memorizzazione, per trasformare i ricordi traumatici in ricordi normali.

### Prima è, meglio è

*Un lungo periodo di esperienze traumatiche può ritardare lo sviluppo di alcune aree del cervello. Di conseguenza, un bambino può presentare ritardi in alcuni campi, e lo sviluppo della sua personalità può risultarne influenzato. Nel caso di un singolo episodio traumatico, l'effetto è meno grave, ma se i disturbi che ne conseguono si prolungano, può verificarsi un ritardo nello sviluppo. L'EMDR rimuove questi ostacoli, favorendo la ripresa di uno sviluppo normale. Di conseguenza, le (re)azioni e le sensazioni di suo figlio miglioreranno. Questo probabilmente porterà anche a un miglioramento della qualità della vostra vita familiare, oggi sconvolta dai problemi di suo figlio.*

### Nessun rischio

*La prima pubblicazione sull'EMDR è apparsa nel 1989 negli Stati Uniti. Questo metodo terapeutico è stato in seguito approfondito e studiato scientificamente. L'EMDR è oggi considerato una terapia psicologica efficace per adulti, adolescenti e bambini colpiti dal ricordo di eventi traumatici. Solo dopo una formazione specifica sull'EMDR, i terapeuti possono essere qualificati per applicarlo.*

*Se applicata bene, questa terapia non presenta alcun rischio. Nel peggiore dei casi, non si verificherà alcun miglioramento, e questo sarà evidente fin dalle prime fasi. In tal caso, i disturbi di suo figlio e l'evento traumatico probabilmente non sono legati, oppure il perdurare dei problemi è dovuto alla presenza di troppi fattori di stress in questo momento.*

## Come si svolge questa terapia?

Il terapeuta chiederà a suo figlio di parlare dell'evento e quindi di soffermarsi sull'immagine che ora ritiene più sgradevole. Mentre il bambino si concentra sull'immagine e su quello che ora pensa e sente al riguardo, gli verrà chiesto di:

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

Il terapeuta chiederà periodicamente al bambino: "Cosa noti?" oppure "Cosa ti viene in mente?" Potrebbe trattarsi di immagini, pensieri o emozioni, ma anche di sensazioni fisiche, come tensione o dolore. Il bambino sarà sempre più in grado di affrontare l'immagine di quell'evento. La terapia proseguirà fino a quando suo figlio non sarà più turbato dal ricordo dell'accaduto.

Non vi è alcun dubbio sull'efficacia dell'EMDR, anche se non è del tutto chiara la modalità di azione. Si suppone che il processo naturale di elaborazione venga stimolato dalla combinazione di due elementi: l'attenzione al ricordo disturbante e uno stimolo distraente (movimenti oculari, suoni o tamburellamenti) in grado di attivare alternativamente l'emisfero destro e sinistro del cervello.

## Effetti della terapia

È possibile che, durante la terapia, suo figlio sia più concentrato sul ricordo traumatico o sui ricordi ad esso correlati. Questa è la conseguenza del processo di elaborazione. Un processo che non si ferma quando suo figlio conclude la



seduta. Potrebbero emergere ulteriori sensazioni di ansia o di inquietudine che, generalmente, scompaiono entro tre giorni dalla seduta terapeutica.

## Il suo ruolo prima...

Potrebbe spiegare a suo figlio perché viene qui. Potrebbe anche leggere insieme a lui questo opuscolo, in modo da poter già rispondere ad alcune domande di suo figlio, e annotare quelle alle quali desidera avere risposta.

Prima della terapia, il terapeuta ha bisogno di avere da Lei alcune informazioni per formulare una diagnosi precisa. Informazioni sulla gravità, la durata e l'evoluzione dei disturbi. È anche importante conoscere lo sviluppo del bambino fino ad ora, come si comporta, e il contesto nel quale cresce.