

di **Antonio Onofri**
Medico Psichiatra
Vicepresidente
della Associazione Italiana
per l'EMDR

EMDR - Per l'elaborazione degli eventi traumatici



L'EMDR ha sviluppato un approccio sempre più raffinato in grado di affrontare gran parte dei disturbi psicopatologici

L'EMDR - acronimo per **Eye Movement Desensitization and Reprocessing** - rappresenta senz'altro una delle maggiori novità apparse nel panorama scientifico della psicoterapia negli ultimi venti anni: nato come una tecnica innovativa, l'EMDR sfrutta i **movimenti oculari da stimolazione bilaterale alternata** per facilitare e accelerare la desensibilizzazione e la elaborazione di eventi traumatici disturbanti.

Nell'ultimo decennio, ha ricevuto importanti riconoscimenti internazionali, che lo hanno accreditato come una terapia elettiva per il Disturbo da Stress Post-Traumatico (PTSD): nel 2000 l'EMDR è stato inserito nelle linee guida dell'*International Society for Traumatic Stress Studies*, nel 2001 anche lo *United Kingdom Department of Health* lo ha inserito tra le terapie *evidence based*. Nel 2002, è stato riconosciuto dall'*Israeli National Council for Mental Health* come uno dei tre metodi più consigliati per il trattamento delle vittime di atti terroristici. Nel 2004 il *Veterans Health Affairs National Clinical Practice Guideline Council* e il Ministero della Difesa USA lo hanno incluso nelle loro linee guida per il trattamento del PTSD. E sempre nel 2004 l'*American Psychiatric Association* ha segnalato la sua efficacia. Nel 2007, infine, il *British Journal of Psychiatry* ha indicato l'EMDR come un trattamento di elezione nel campo del trauma. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, dallo scorso maggio, lo consiglia

per la sua ormai ampiamente riconosciuta efficacia. E l'EMDR, lo scorso giugno è stato presentato a Ginevra al personale delle Nazioni Unite e delle ONG accreditate.

Ma come funziona l'EMDR? Esistono numerose ipotesi di ricerca: innanzitutto permetterebbe al paziente una esposizione graduale al materiale traumatico e i movimenti oculari potrebbero indurre dei cambiamenti sinaptici direttamente legati all'elaborazione dei ricordi ed effetti sulla memoria assimilabili a quelli che si verificano durante le fasi REM del sonno. I movimenti oculari indurrebbero una risposta di rilassamento per mezzo della formazione reticolare. Tale attivazione inibirebbe il Sistema Nervoso Simpatico, favorendo la desensibilizzazione della risposta ansiosa. Recentemente si vanno moltiplicando gli studi che mostrano come l'EMDR conduca verso una risincronizzazione dei due emisferi. Altri studi hanno mostrato una riduzione della vividezza delle immagini legate al ricordo traumatico, dei pensieri relativi ad esso, dell'emozione collegata, un incremento della flessibilità cognitiva, oltre a vari cambiamenti fisiologici come il rallentamento del battito cardiaco. L'EMDR condurrebbe anche ad una normalizzazione dei livelli ematici di cortisolo, notoriamente alterati nel PTSD. 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 psicopatologici. L'importanza dello stress, dei lutti, del

L'EMDR PUÒ COSTITUIRE QUEL FILO DI ARIANNA PER RIATTRAVERSARE I PERCORSI INTRICATI DEGLI EVENTI TRAUMATICI

maltrattamento domestico, dell'abuso infantile, e di altri eventi di vita negativi come importanti fattori di rischio è del resto ormai ampiamente riconosciuta dalla letteratura psichiatrica.

Così, intervenire sui traumi diventa una priorità per le politiche di salute mentale dell'intero pianeta, come indicato dalla recente *Action Plan* della Organizzazione Mondiale della Sanità, in linea con molte istituzioni pubbliche e i Ministeri della Salute di numerosi Paesi sparsi su tutto il globo. Le esperienze traumatiche, infatti - soprattutto se perpetrate all'interno della famiglia da adulti significativi - condizionano non solo lo sviluppo psicologico e la salute mentale del bambino, non solo la sua capacità di stabilire relazioni affettive soddisfacenti una volta divenuto adulto e genitore a sua volta, ma addirittura il funzionamento del siste-

ma nervoso, dell'apparato neuroendocrino, del benessere fisico durante l'intero arco dell'esistenza. Un vero e proprio labirinto, quindi, quello del trauma, un groviglio di strade nel quale è tanto facile "perdersi" quanto difficile uscirne.

Allora l'**EMDR** può costituire davvero quel filo di Arianna indispensabile a riattraversare i percorsi intricati degli eventi traumatici e a permettere di ritrovare finalmente la propria strada verso l'uscita. Si terrà a Milano, dal 6 all'8 Novembre 2013, il V Congresso Nazionale della Associazione, dal titolo ***I labirinti del trauma: il filo dell'EMDR***. Una occasione unica per fare il punto sullo stato dell'arte dei nuovi ambiti di applicazione dell'**EMDR**: la violenza domestica, isopravvissuti all'abuso sessuale, il controllo della rabbia e dell'aggressività.

APPROFONDIMENTI

L'Associazione per l'EMDR in Italia, attiva in Italia dal 1999, è un'associazione senza scopo di lucro. Lo scopo primario dell'Associazione per l'EMDR in Italia è quello di fissare, mantenere e promuovere i più elevati standard di eccellenza e di integrità nella pratica, nella ricerca e nella formazione sull'EMDR. In Italia, finora, sono stati formati circa 4.000 psicoterapeuti che operano sia in ambito pubblico (ASL e Aziende Ospedaliere) che privato e in associazioni che affrontano problematiche legate a esperienze traumatiche. L'Associazione per l'EMDR in Italia fa parte della EMDR Europe e di EMDRIA (EMDR International Association).

L'Associazione è molto attiva sul territorio con una task force (HAP Italia) di psicoterapeuti volontari che intervengono in situazioni di emergenza su tutto il territorio nazionale. Inoltre sono state avviate collaborazioni con la Protezione Civile, i Vigili del Fuoco, le Forze dell'Ordine.

Associazione per l'EMDR in Italia
Via Paganini, 50
20813 Bovisio M. (MB)
tel./fax 0362 558879
www.emdritalia.it
segreteria@emdritalia.it