

## **L'ESPERIENZA DI CHI HA GIA' UTILIZZATO LA TECNICA DELL'E.M.D.R.**

**Redatto dalla Dott.ssa Chiara Cimbro**

**Website : [www.chiaracimbro.it](http://www.chiaracimbro.it)**

**Email : [chiacimbro@libero.it](mailto:chiacimbro@libero.it) , [info@chiaracimbro.it](mailto:info@chiaracimbro.it)**

Di seguito vengono riportate in forma anonima alcune risposte ad un questionario, anch'esso anonimo, somministrato a coloro che hanno deciso di collaborare ad una ricerca effettuata presso gli Studi di Milano e Pavia per conoscere il parere di chi ha utilizzato la tecnica dell'E.M.D.R. all'interno del suo percorso di psicoterapia.

Lo scopo della ricerca era quello di sapere che opinione avessero le persone di questa tecnica, quali motivazioni le avessero spinte ad intraprenderne l'uso e con quali aspettative, come avessero vissuta questa esperienza e quali risultati avessero ottenuto.

Le risposte fornite dalla ricerca sono inoltre un valido aiuto per chiarire dubbi o perplessità a coloro che stanno pensando di utilizzare questa metodologia terapeutica.

**PER QUALE MOTIVO O ASPETTO HA UTILIZZATO O LE È STATA CONSIGLIATA LA TECNICA DELL'E.M.D.R.?**

- Questa tecnica mi è stata consigliata dal mio psicoterapeuta, in un percorso di recupero di relazione di coppia, dove il dolore e la sensazione d'abbandono e la mancanza di fiducia erano i temi più importanti.
- Mi è stato consigliato l'Emdr per risolvere dei traumi subiti in passato.
- Ho iniziato ad utilizzare l'EMDR dopo che mi è stato proposto dalla psicoterapeuta, prima di quel momento non ne avevo mai sentito parlare. Dopo alcune sedute mi è stata proposta questa tecnica, mi è stata illustrata e spiegato il suo funzionamento ed alla fine mi è stato lasciato del tempo per rifletterci e per valutare se ero propesa ad utilizzarla o meno. L'aspetto che ha indotto la terapeuta a proporla è stato il capire che il vero motivo che mi aveva spinto alla psicoterapia aveva radici ben più profonde di quelle che mi raccontavo. L'insoddisfazione, la rabbia, il non sentirsi all'altezza, l'irritabilità erano oramai una realtà che mi stava accompagnando in tutte le fasi della mia giornata. Le maschere che stavo usando per andare avanti non reggevano più e sicuramente le cause non risiedevano solo negli eventi scatenanti degli ultimi mesi, ma mi accompagnavano da parecchio tempo, solo che faceva più comodo non vederle.
- Stavo male e mi sono fidata della mia psicologa che mi ha proposto la tecnica E.M.D.R.
- Ho sofferto di attacchi di panico ed alti livelli di ansia. La dottoressa mi ha proposto l'E.M.D.R, tecnica che non conoscevo precedentemente e ho accettato di sottopormi a tale metodologia senza pregiudizi e senza troppi pensieri, dato che in quel periodo avevo bisogno di stare meglio.
- Avevo bisogno di elaborare un conflitto interiore derivante da una crisi depressiva causata da una malattia oncologica e da una crisi matrimoniale che vivevo come un mio fallimento. Mi è stata consigliata la tecnica dell'EMDR ed ho accettato di buon grado di sperimentarla.
- Il mio medico di base mi ha consigliato di rivolgermi a chi sapeva usare l'EMDR per il mio problema di insonnia che non voleva passare, nemmeno con i sonniferi.
- Avevo una fobia che non riuscivo a superare ed era ormai parecchio tempo che me la portavo dietro, rendendo invalidante la mia vita.
- Per un lutto importante che non riuscivo a superare, nonostante fosse trascorso ormai del tempo.

## **AD INIZIO PERCORSO QUALI ASPETTATIVE AVEVA?**

- All'inizio percorso non mi ero data particolari aspettative, l'unico mio obiettivo era poter arrivare a comprendere i meccanismi che mi avevano portato in quella situazione, eliminarli e trovare nuove vie per evitare di ritrovarmi ad affrontare il dolore lancinante che provavo.
- Di risolvere i miei problemi, di stare meglio con me stessa e di ottenere dei risultati duraturi nel tempo, ma soprattutto di non soffrire più e di sentirmi a "casa" nel mondo.
- Il problema ultimo era risolvere le questioni lavorative che oramai caratterizzavano le mie giornate e soprattutto decidere se il lavoro che stavo facendo era quello che veramente desideravo o se era giunto il momento di cambiare (e in quel momento l'istinto mi portava al cambiamento). Il senso di inadeguatezza, incompienza e malumore sul posto di lavoro stava diventando pericoloso per la mia professione, soprattutto perché mi ero sempre ripromessa che quando non mi sarebbe più piaciuto quello che facevo era giunto il momento di dire basta e trovare il coraggio di lasciare un posto sicuro per avventurarsi in una nuova professione. Mi rendevo comunque conto che non essendo molto dotata di spirito avventuriero, ma molto di responsabilità, non potevo azzardarmi a lasciare tutto senza sapere se veramente stavo facendo la cosa migliore.
- L'importante per me era stare bene e non soffrire più e per questo ero disponibile a fare qualunque cosa.
- Quando iniziai il percorso di cura l'unica aspettativa era quella di trovare un supporto per migliorare le mie condizioni psicofisiche, nella speranza di risolvere o per lo meno migliorare i momenti difficili dati dagli attacchi di panico.
- Sinceramente all'inizio non sapevo cosa aspettarmi. Ero incuriosita perché non conoscevo la tecnica, ma soprattutto mi interessava migliorare la mia condizione. Vivevo in una situazione lacerante in cui mi sentivo svuotata e priva di risorse. L'idea di rivolgermi ad uno specialista è nata dalla volontà di guardare in me stessa e trovare delle risposte che mi permettessero di uscire dalla situazione di stallo in cui mi sentivo ancorata.
- Volevo riacquistare il sonno e la serenità, tornare ad essere in pace con me stesso.
- Desideravo superare la mia paura e tornare a fare cose che mi ero ormai precluso.
- Superare una perdita molto dolorosa e tornare ad avvicinarmi alla vita in modo più sereno e gioioso, nonostante tutto.

## **CON PAROLE SUE COME DESCRIVEREBBE, A CHI NON L'HA MAI FATTA, LA TECNICA DELL'E.M.D.R.?**

- Su di me ha prodotto sensazioni di distensione delle tensioni, di consapevolezza più vera, più concreta di ciò che ti circonda e ho la certezza che questa tecnica abbia lavorato su di me in modo profondo.
- La tecnica dell'EMDR, attraverso la stimolazione dei movimenti oculari, ti aiuta a rivivere traumi passati per poterli esorcizzare, affrontando il vecchio in maniera nuova, per anestetizzare il dolore subito.... dando "strumenti" utili per poter affrontare il presente.
- E' una tecnica che attraverso il movimento oculare o il tamburellamento dei dorsi delle mani porta il soggetto a rielaborare eventi della vita che hanno influenzato negativamente, portando a galla disturbi che spesso hanno avuto origine nell'infanzia. Inizialmente si cerca con il terapeuta un TARGET sul quale lavorare, cioè dopo diverse sedute viene individuato il problema che si vuole elaborare. Individuato il Target di partenza si va a ricercare un'immagine che lo fissi e l'aspetto peggiore di questa immagine associata alle sensazioni corporee che la accompagnano. Il secondo step è la ricerca di parole chiave legate all'immagine ed al disturbo che creano, valutandolo su una scala numerica che va da 0 a 10, e dove lo si percepisce a livello corporeo. In contrapposizione alle parole chiave negative, si cercano delle parole positive e anch'esse vengono valutate su una scala da 1 a 7 su quanto vengono sentite vere in quel momento. Quando è stato ben evidenziato il Target ed i suoi aspetti negativi si procede con la tecnica del movimento oculare: il terapeuta può essere posto di fronte al cliente, ma più lateralmente in modo da avere frontalmente solo le due dita che si dovranno seguire. Lasciando libera la mente si segue con gli occhi il movimento delle dita del terapeuta per una ventina di secondi, alla chiusura delle dita viene dato dal paziente un feedback comprensivo di sensazioni, emozioni, immagini che si sono provate. La seduta prosegue in questo modo per circa 45-50 minuti o fino a quando il paziente avverte la necessità di interromperla, ritornando ogni tanto al target di partenza. Durante i vari set di stimolazione il livello di disturbo di partenza può lievemente modificarsi sia in negativo che in positivo. Le emozioni che si possono provare sono molte intense ma in ogni caso non si ha mai la sensazione di essere giudicati ed influenzati dal terapeuta. Al termine della seduta viene fatta un'analisi della stessa insieme al terapeuta. Bisogna inoltre tener presente che è possibile rivivere sensazioni, immagini vissute durante la seduta anche nei giorni successivi e possono esserci associati disturbi fisici come malessere, mal di testa, nervosismo... L'obiettivo di questa tecnica è di riuscire a sviluppare ed instaurare delle

risorse, dei nuovi comportamenti e convinzioni che possano migliorare la vita. Vengono dunque sviluppate le proprie “risorse personali”.

- Ricordo che la Dottoressa si sedeva di fronte a me e mi parlava con voce calma, chiedendomi di ricordare episodi ed esperienze negative che mi avevano turbato o lasciato profonda amarezza e che non avevo ancora superato. La psicoterapeuta mi tamburellava sul dorso delle mani o mi diceva di seguire con gli occhi il movimento delle sue dita. Dopo ogni seduta mi sentivo meglio ma soprattutto mettevo a fuoco l'elemento disturbante.
- Personalmente ha avuto un impatto psichico notevole. A livello pratico la definirei una tecnica usata in psicoterapia per desensibilizzare un momento traumatico tramite un “contatto” tattile o visivo. Nello specifico la Dottoressa mi invitava ad analizzare tali pensieri negativi, in uno stato di profondo rilassamento, mentre “picchiava” con le sue dita il dorso delle mie mani. Durante alcune di tali sedute (che devo ammettere in fase iniziale piuttosto difficili da affrontare in quanto ci si scontra con le proprie negatività che spaventano di più in quei momenti) mi è come sembrato di scindere la mia mente dal mio corpo, come se mi stessi guardando dal di fuori, come se stessi visualizzando la trama o il film dei miei pensieri negativi. Scioccanti per me sono stati alcuni ricordi sopraggiunti in modo del tutto naturale, non necessariamente negativi, ma che sovvennero dopo anni, forse decenni, dal loro avvenimento... ricordi nascosti in fondo alla mia mente o al mio cuore a cui non pensavo da moltissimo tempo.
- E' una metodologia che utilizzando i movimenti oculari riesce ad avere una capacità di desensibilizzazione, una capacità liberatoria che permette di guardare dentro se stessi ma dall'esterno. Può sembrare paradossale ma era come se guardassi un'altra me dall'esterno, come se una parte di me fosse congelata e riuscisse a vedere con distacco, senza la componente ansiogena, la mia situazione. In qualche modo permetteva di rimuovere il trauma.
- Una volta identificato il problema sul quale lavorare, il target, prenderne consapevolezza a più livelli (cognitivo, emotivo, fisico), capendo quali collegamenti ci sono tra pensieri, emozioni, sensazioni e comportamenti.
- È un processo di elaborazione che seguendo il normale lavoro che il cervello solitamente fa, consente di superare condizioni di dolore, disagio o “blocco”.
- È un metodo semplice e complesso allo stesso tempo. È semplice perché basta “osservarsi”, ma è complesso perché ciò che si osserva è tremendamente complicato e collegato a tanti aspetti della propria vita. Ed è grazie al lavoro di terapia che poi si riescono a mettere assieme “tutti i pezzi”.

## **RIESCE A CREARE UNA METAFORA PER DESCRIVERE L'E.M.D.R. O PER RAPPRESENTARE IL SUO PERCORSO IN TERAPIA CON QUESTA METODOLOGIA?**

- L'impressione che ho avuto è come se per molto tempo avessi vissuto coperta da veli e attraverso il percorso riuscissi a liberarmi, uno dopo l'altro, dei veli per finalmente riuscire a vedere le cose con una definizione maggiore, con una luce diversa. È come se all'inizio si avessero degli occhiali con una diottria sbagliata che non permettono di vedere bene, con l'EMDR riesci finalmente a mettere a fuoco i dettagli.
- La metafora che più mi rappresenta e spiega bene questa tecnica è quella del bruco che diventa farfalla. Io vivevo una vita di sofferenza, cercavo di sforzarmi nell'essere accettata ma ero la prima a vivermi sensi di colpa... poi sono morta e all'apice del mio dolore, sono sbocciata, rinata in una nuova forma molto più forte e con un'identità che rispecchia appieno il mio vero io e che finalmente mi piace. Ora, tutta l'energia che mettevo nel distruggermi e colpevolizzarmi la investo su di me in energia sana e in obiettivi sempre nuovi e vicini.
- Una flow chart: si parte da un punto ben chiaro per poi direzionarsi e prendere strada verso differenti opzioni in base al lavoro che si sta facendo e hai risultati che si stanno ottenendo. Essere dentro un vortice: una potenza indescrivibile ti prende e vieni sbattuto a destra e a sinistra, ma hai sempre uno spiraglio di luce che ti fa capire che non sei finito. In questo vortice riscopri eventi del tuo passato che credevi dimenticati e riaffiorano con una velocità e potenza tali da lasciarti senza fiato e senti che tutta la tua vita subisca una trasformazione.
- Per me è stato un lasciarsi andare aprendo la mente, abbandonandosi alle sensazioni del momento, che poi riferivo alla psicoterapeuta.
- Per me è stato un po' come uno specchio su me stessa. Mi vedevo come da fuori, guardavo me stessa come la migliore amica di me stessa, guardavo i miei ricordi interagendoci, ma con relativo distacco se necessario. Non sempre ciò che vedevo (o immaginavo) era relativo o pertinente a ciò da cui si era partiti a parlare, ma era curioso vedere le connessioni mentali che spontaneamente sovvenivano. Mi viene in mente l'immagine di Renè Magritte (l'uomo che guarda se stesso di spalle allo specchio).
- Spesso la mia sensazione era legata al mare, all'acqua. Da una parte ne avevo paura. Ho sempre avuto un'attrazione fortissima per il mare, ma al tempo stesso un grande terrore di rimanere sola in alto mare. Con l'Emdr mi sentivo su un'isola protetta e questo mi dava una piacevole sensazione.
- Come dice la mia terapeuta, è come salire su un treno e lasciarsi trasportare, guardando fuori dal finestrino, osservando la tua vita che passa, per coglierne il senso.

- E' come aprire un baule lasciato in soffitta da parecchio tempo: lo si apre con la curiosità e il timore di vedere che cosa ci sia dentro, sapendo comunque che sono tutte cose proprie.
- Paragono questa tecnica ad una matassa che si srotola e che consente di utilizzare quel filo non più per legare o vincolare, ma per tessere nuove meravigliose cose per sé...

## **ATTUALMENTE NELLA SUA VITA QUALI RISULTATI CREDE DI AVER CONSEGUITO GRAZIE ALL'E.M.D.R.?**

- Penso di avere più attenzione per le cose e vedo con più chiarezza le situazioni che mi si presentano. Riesco a elaborare e a trasformare le emozioni per il mio benessere e di conseguenza per il benessere di chi mi sta accanto.
- Ottimi risultati. Io sto molto meglio. Ho costruito affetti e relazioni nuove ed ho una vita serena. I ricordi del passato sono molto lontani e sono padrona di me stessa!
- In questo momento so di aver fatto molti passi per riprendere in mano la mia vita o forse per prenderla in mano veramente per la prima volta. Sicuramente in ambito lavorativo ho avuto riconoscimenti che non mi sarei mai aspettata e soprattutto, cosa fondamentale, ho riscoperto il piacere di fare il mio lavoro. Indubbiamente credo molto di più nelle mie capacità lavorative e so che dopo tutti questi anni di esperienza sono una persona competente ed in grado di affrontare anche le situazioni più complesse, senza mai rinunciare però a mettermi in discussione. Momentaneamente devo lavorare molto ancora su me stessa e sulla mia vita privata, ma questo è un percorso che sto facendo con una forza maggiore rispetto a quello che avrei creduto grazie anche alla fiducia che ho acquistato in me stessa.
- Penso che l'utilizzo della tecnica E.M.D.R. abbia contribuito nel mio percorso di guarigione insieme ai colloqui con la psicoterapeuta.
- Non posso al momento dire quanto la sola tecnica dell'E.M.D.R. abbia favorito il mio percorso di guarigione da attacchi di panico, certo è che nelle varie sedute mi è servito per prendere atto di quel lato inconscio o subconscio assopito nella mia mente. E nel mio cuore. Certo è che tutto il percorso fatto con la Dottoressa mi è stato di grande aiuto, nei momenti di E.M.D.R. ci si affida al proprio terapeuta, io mi sono messa nelle sue mani, da ogni punto di vista, ed ho lasciato che questo potesse aiutarmi. Sto certamente meglio, ma tutta la terapia ha portato una diversa consapevolezza in me, non limiterei all'E.M.D.R. il processo di miglioramento.
- Sono certa che mi sia stata utile nell'affrontare alcune scelte di vita importantissime: in primis la mia situazione matrimoniale con estrema serenità e grande senso civico. Poi mi ha permesso di avere più fiducia in me stessa anche se di tanto in tanto ci sono delle ricadute.
- Ho superato il problema con il sonno, che poi era un problema con me stesso.
- Ho vinto la paura, non tutta ma buona parte!
- Sono riuscita a sentirmi meno sola, vuota ed abbandonata (e a conti fatti non è poco!).



## **SE UN SUO CONOSCENTE NE AVESSE BISOGNO GLI CONSIGLIEREBBE UNA PSICOTERAPIA CON E.M.D.R.?**

- Sicuramente sì, anche se penso che dovrebbe essere il psicoterapeuta a consigliarla, come è stato per me.
- Certo! Io consiglierei questa terapia a chiunque stia soffrendo, perché questa terapia/tecnica ti permette di arrivare alla radice del problema e finalmente, capire il perché di tanto dolore.
- Sicuramente sì. Riuscire a ritrovare in se stessi le risorse per migliorare la propria vita è la soddisfazione maggiore che una persona possa desiderare, in modo che al mattino quando ti guardi allo specchio sai che la persona che ti sta guardando oggi è così ma domani può essere migliore.
- Sì, senza problemi anche se la scelta dovrebbe riguardare lo psicoterapeuta tenendo conto della necessità ed esigenza di cura del paziente. Importanti sono le tecniche ma più importante è come vengono utilizzate dallo psicoterapeuta che in ogni caso deve essere bravo.
- Certo, nel caso in cui esso potesse aiutare a risolvere o migliorare determinate patologie. Personalmente sono una persona molto curiosa, anche su me stessa, quindi è stato in ogni caso un momento di autoanalisi profondo. Se in determinati casi questo agevola il percorso, certo che consiglierei la terapia, affidandosi ad un terapeuta esperto e di fiducia.
- Sicuramente sì, perché provoca una sensazione di grande benessere e aiuta a essere più obiettivi dopo essersi liberati dall'ansia che accompagna e caratterizza certi status; anzi direi che dovrei ripeterla io.
- Le cose che funzionano credo siano utili a tutti...
- Sì, sebbene si debbano ricevere tutte le informazioni possibili per non illudersi che avvengano miracoli senza fare nulla o come per magia.
- Per me è stato estremamente utile perciò non vedo nessuna controindicazione.