

# VareseNews

## EMDR e Trauma: una chiacchierata con Marta Zighetti

**Pubblicato:** Venerdì 21 Febbraio 2020



All'interno della collaborazione con il Centro di Psicoterapia Essere Essere Umani in questi mesi pubblicheremo su VareseNews un ciclo di interviste dedicate ad alcuni aspetti della psicoterapia che spesso sono poco conosciuti e destano quindi dubbi ad un pubblico più ampio. La dottoressa Marta Zighetti ci aiuterà in questo percorso mettendo a disposizione la sua conoscenza e la sua esperienza.

**In questo primo appuntamento affronteremo il tema del trauma e della terapia EMDR che vi è spesso associata. La nostra prima domanda quindi è: che cos'è il trauma?**

«La parola “trauma” viene dal termine greco trayma che significa ferita. In effetti il trauma psicologico è una vera e propria “ferita dell’anima” che può avere diverse manifestazioni, non solo a livello di disagio psicologico (come pensieri intrusivi, ansia e depressione), ma anche con manifestazioni di natura organica (come affaticamento, dolori, nausea).

Purtroppo anche se sono ben riconoscibili i sintomi che condizionano la nostra vita, è molto più difficile riconoscere la causa che li ha provocati, magari lontana nel tempo e non facilmente associabile al disagio che stiamo sperimentando nel presente. Esistono 2 tipi di trauma: un trauma oggettivo, esterno alla nostra identità che viene classificato come Trauma con la T maiuscola (un’aggressione fisica, un lutto o un aborto) e il trauma con la t minuscola che è soggettivo e interno alla nostra identità (l’esclusione da un gruppo sociale, subire un’umiliazione, sentirsi incompresi). Purtroppo i traumi soggettivi, che riguardano le relazioni e la sfera emotiva, sono altrettanto importanti e ancor più frequenti dei primi. Per la loro caratteristica di soggettività e poiché dipendono dall’interpretazione che ognuno di noi dà di un determinato fatto, sono i più difficili da identificare e riconoscere, persino per lo stesso soggetto che li ha vissuti. Non solo, spesso si tende a banalizzare o normalizzare alcuni eventi quando invece possono avere sulla persona un impatto così forte e negativo che la stessa non si sente più in grado di affrontare determinate situazioni, o rimane condizionata nei comportamenti, nelle reazioni e soprattutto nelle relazioni interpersonali.

Non è detto che tutte le esperienze negative si trasformino in traumi, ognuno di noi può reagire alle esperienze traumatiche in un modo differente, ma alcuni sintomi come insonnia, pensieri intrusivi, irritabilità, difficoltà di concentrazione possono essere campanelli di allarme della presenza di un trauma irrisolto.»

### Quali sono le conseguenze dei traumi e come si superano?

«Come in un circolo vizioso trauma e stress si “auto-alimentano: il trauma alza il livello di stress e contemporaneamente abbassa la nostra resistenza allo stress e la capacità di far fronte ad eventi negativi. Le persone traumatizzate spesso re-agiscono agli eventi invece di gestirli poiché sono ancora attivi in loro schemi di interpretazione emotiva, sensoriale e cognitiva legati al passato che non permettono di vivere ciò che accade nel presente con la corretta regolazione.

Quando il livello di stress si alza troppo gli effetti possono diventare esplosivi oppure, al contrario, le persone possono essere passive, sottomesse o anestetizzate e non è raro che si colpevolizzino proprio perché non si sentono più come prima e non riescono a far fronte a ciò che accade.

Numerose ricerche hanno dimostrato che chi ha vissuto importanti esperienze avverse durante la vita ne porta i segni anche a livello fisico: il cervello si modifica, l’ippocampo (struttura dei ricordi) e l’amigdala hanno un volume ridotto e questo ci dimostra le importanti connessioni tra mente e corpo.

Come terapeuti abbiamo criteri precisi per definire un trauma e protocolli che ci permettono di lavorare con il paziente per il suo superamento: è necessario che il trauma venga elaborato, permettendo al cervello di “ricordare” il trauma in maniera differente e alla persona di andare oltre la ferita.

Fortunatamente il 70-80% dei traumi si risolvono spontaneamente perché la specie umana è dotata di un sistema innato fisiologicamente orientato ad elaborare gli accadimenti negativi in un’ottica di auto guarigione. Nel 20-30% dei casi è invece necessario un aiuto terapeutico per rielaborare in modo adattivo il trauma che ha causato un’interruzione della normale elaborazione dell’informazione rimasta incapsulata in modo disfunzionale nelle reti della nostra memoria.»

### A questo punto direi di capire meglio che cos’è l’EMDR e qual è la sua storia in Italia?

«L’EMDR (dall’inglese EyeMovementDesensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un approccio psicoterapeutico basato su un protocollo validato scientificamente da 44 studi controllati. EMDR esiste in Italia da 1999 grazie ad un’associazione di psicoterapeuti specializzati che ha avuto il pregio di portare alla ribalta il tema del trauma. L’associazione **EMDR Italia** conta più di seimila terapeuti e la presidente Isabel Fernandez è stata nominata cavaliere della Repubblica, come riconoscimento del lavoro svolto dai terapeuti membri in occasione di eventi drammatici.

Il lavoro incessante della nostra presidente e dei colleghi ha permesso una capillare diffusione della informazione e della cultura del trauma e delle sue conseguenze, nonché un fondamentale aiuto in caso di incidenti critici e catastrofi collettive: l’uso dell’EMDR per il superamento del trauma è stato fondamentale in tanti fatti tristemente noti come il terremoto a L’Aquila e il crollo del ponte Morandi.»

### Come funziona una seduta EMDR dal punto di vista del rapporto terapeuta-paziente?

«Con la seduta EMDR il terapeuta rimette in moto il naturale meccanismo di elaborazione adattiva dell’informazione che tutti noi possediamo; la prospettiva EMDR tiene molto presente la connessione mente corpo e considera tutti gli aspetti dell’esperienza stressante o traumatica, sia quelli cognitivi ed emotivi che quelli neurofisiologici e comportamentali.

Attraverso un protocollo standardizzato e strutturato il terapeuta guida il paziente alla rielaborazione del ricordo e mira non solo ad una regolazione delle emozioni e delle cognizioni negative legate all’evento ma addirittura a trasformare e utilizzare quella esperienza tragica come qualcosa di costruttivo e integrato nella storia del paziente, trasformando così un fattore di rischio in un fattore di resilienza.

Il terapeuta costruisce insieme al paziente un piano terapeutico basato sulla sua storia di vita e questa collaborazione crea un rapporto di fiducia ed un regime cooperativo tra terapeuta e paziente, necessario alle persone per esplorare anche le peggiori esperienze della propria vita dando loro un senso di controllo e di ordine nel cammino verso la guarigione.

L’approccio clinico EMDR può avere una durata minore rispetto ad altre terapie, ma fuori dalle situazioni di emergenza deve essere inserito in un rapporto di fiducia e di transfert come una tradizionale psicoterapia.»

### Da un punto di vista pratico cosa succede in una seduta EMDR e come funziona la stimolazione bilaterale?

«La terapia EMDR segue un protocollo che permette di rievocare il momento peggiore del trauma con l’utilizzo della stimolazione bilaterale dei movimenti oculari (si guarda a destra e a sinistra in modo alternato guidati dalle dita del terapeuta). Ci sono altri strumenti per stimolare la risincronizzazione degli emisferi cerebrali: tramite delle apposite cuffie che emettono un suono prima a destra e poi a sinistra, oppure picchiettando con le mani, in modo ritmato ed alternato, le ginocchia del paziente che è completamente sveglio e partecipe del processo.

La stimolazione bilaterale rimette in moto il meccanismo di elaborazione delle informazioni (AIP) permettendo una corretta archiviazione nella memoria. In questo modo il cervello cataloga il trauma come evento passato ed evita alla persona di rivivere nel presente le stesse sensazioni fisiche ed emozioni negative di quando è avvenuto il fatto.

La guarigione è totalmente ecologica e naturale, proprio perché l'EMDR ha il pregio di sbloccare un meccanismo naturale di gestione delle emozioni negative. Anche il naturale istinto che ci porta ad “andare a fare due passi per schiarirsi le idee” funziona secondo lo stesso meccanismo, infatti camminare stimola gli emisferi in modo ritmico e alternato.»

**Quanto è importante l'EMDR nel superamento dei traumi che la nostra mente non riesce a superare in maniera autonoma?**

«L'EMDR è uno strumento fondamentale in questo senso. Nei traumi con T maiuscola, addirittura, non proporre la terapia EMDR sarebbe un'omissione di soccorso perché l'elaborazione tempestiva di un trauma riduce la sintomatologia fisica collegata al trauma e inibisce il contagio traumatico, offrendo una forma di prevenzione importante per il singolo ma anche per la società.»

**divisionebusiness**

divisionebusiness@varesenews.it