

# ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



CORSO ONLINE

## “TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 7

**Dr. Francesco Intini**

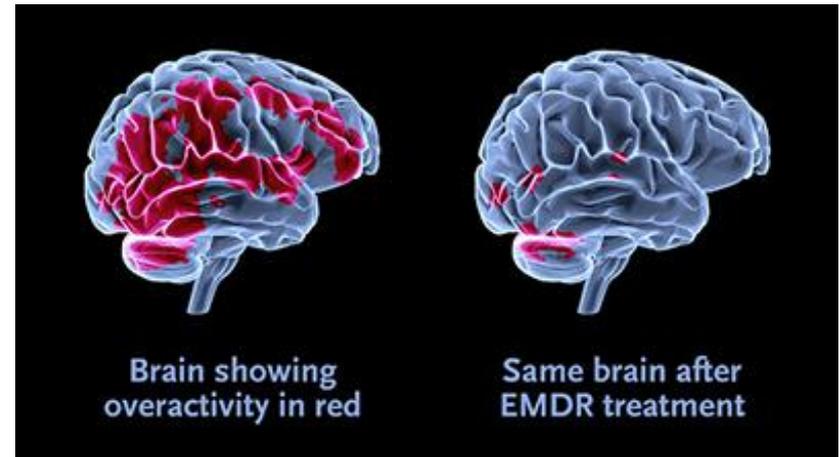
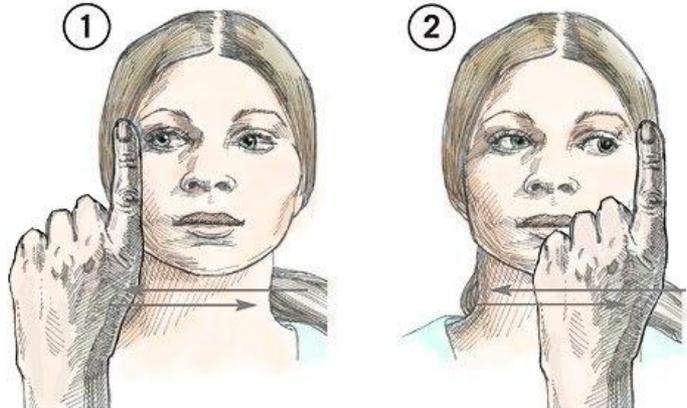
[intinifrancesco80@gmail.com](mailto:intinifrancesco80@gmail.com)

[info@arfip.it](mailto:info@arfip.it)

# EMDR

## □ Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari



# EMDR

- Un giorno dell'anno 1987 una psicologa americana, Francine Shapiro, passeggiando in un parco notò che alcuni pensieri disturbanti che la opprimevano erano improvvisamente spariti. Non solo. Quando questi stessi pensieri quando si ripresentavano, non avevano più la stessa carica emotiva sgradevole. Francine Shapiro descrive così quanto le accadde quel giorno:
- *"Un giorno, passeggiando in un parco, notai che alcuni pensieri inquietanti che avevo, erano improvvisamente spariti; notai inoltre che quando ritornavo con la mente a quei pensieri, essi non erano più disturbanti e presenti come prima. L'esperienza passata mi aveva insegnato che i pensieri disturbanti hanno un determinato " ciclo "; tendono cioè a manifestarsi continuamente fino a quando coscientemente si fa qualcosa per fermarli o cambiarli. Ciò che mi colpì quel giorno fu che i miei pensieri disturbanti stavano sparendo e modificandosi senza sforzo cosciente. Notai che quando i pensieri disturbanti tornavano alla mente, i miei occhi cominciavano spontaneamente a muoversi avanti e indietro in una linea diagonale. Di nuovo i pensieri scomparvero, e quando li riportai alla mente la loro carica negativa si era notevolmente ridotta. A quel punto cominciai a eseguire movimenti oculari deliberatamente mentre mi concentravo su vari pensieri e ricordi disturbanti e mi accorsi che anche questi pensieri sparivano e perdevano la loro carica emotiva. Alcuni giorni dopo cominciai a provare questo metodo su altre persone".*

# EMDR

- Un principio essenziale in grado di spiegare verosimilmente quanto accade durante l'applicazione dell'EMDR consiste nel considerare l'esistenza di un sistema innato in tutte le persone, configurato per elaborare le informazioni e ripristinare la salute mentale in modo analogo a quello del resto del corpo portato fisiologicamente a guarire in caso di ferite.
- Questo sistema prevede che l'elaborazione dell'informazione vada verso una “**risoluzione adattiva**”, ovvero che avvengano collegamenti con delle associazioni adeguate e che l'esperienza, integrata in uno schema emotivo e cognitivo positivo, venga usata in modo costruttivo da parte del soggetto. Eventi traumatici o situazioni molto stressanti possono sbilanciare il funzionamento dell'elaborazione adattiva dell'informazione.

# EMDR

- Il modello dell'Elaborazione Accelerata dell'Informazione si collega al concetto di reti mnestiche. Una rete mnestica rappresenta un sistema associato di informazioni.
- Metaforicamente queste reti possono essere immaginate come una serie di canali nei quali ricordi, pensieri, immagini, emozioni e sensazioni correlate sono immagazzinate e legate tra loro. Un evento traumatico, bloccando il sistema innato del cervello di elaborazione dell'informazione, provoca il “congelamento” delle informazioni relative al trauma, che rimangono intrappolate in una rete neurale con le stesse emozioni, convinzioni e sensazioni fisiche presenti al momento dell'evento.

# EMDR

- La rete neurale, nella quale l'informazione è immagazzinata nella sua forma disturbante originale, è isolata perché i suoi recettori biologici/chimici/elettrici non sono in grado di facilitare adeguatamente la trasmissione tra le strutture neurali.
- Nessun nuovo apprendimento può aver luogo poiché le successive informazioni non riescono (a livello neuronale) a creare un legame associativo con essa.
- L'ipotesi di base è che i movimenti oculari usati nell'EMDR inneschino un meccanismo fisiologico che attiva il sistema di elaborazione dell'informazione. In particolare, l'elaborazione sarebbe attivata dalla doppia focalizzazione, ovvero dall'attenzione ai movimenti oculari, o ad altre stimolazioni bilaterali (acustica, tattile), e contemporaneamente agli elementi più significativi dell'esperienza traumatica.

# EMDR

- Ogni set di movimenti oculari sposta l'informazione disturbante ad una velocità accelerata lungo i sentieri neurofisiologici adeguati fino alla sua risoluzione adattiva.
- La risoluzione adattiva avviene quando un'informazione disfunzionale o disadattiva legata a un episodio traumatico nella storia del paziente è trasformata in una forma in cui non più in grado di scatenare risposte disturbanti a livello emotivo, somatico, cognitivo o comportamentale. Vi sono altri stimoli oltre ai movimenti oculari guidati che possono attivare il sistema di elaborazione dell'informazione. Per esempio, tamburellamenti sulle mani e la ripetizione di stimoli uditivi si sono anch'essi dimostrati efficaci.

# EMDR

- Trova ormai accordo l'ipotesi che una cooperazione bilaterale dei due emisferi potrebbe essere necessaria per il consolidamento dei ricordi in generale, e il mancato consolidamento delle memorie che si riferiscono a eventi traumatici potrebbe avere un ruolo cruciale nei traumi non risolti.
- In attesa di ulteriori ricerche sui meccanismi neurofisiologici innescati dall'EMDR, si può considerare che l'ipotesi di una maggiore cooperazione bilaterale innescata dai set di movimenti oculari sia un'ipotesi plausibile e coerente con le osservazioni cliniche di quanto succede durante il trattamento.
- **I ricordi e gli stimoli disturbanti vengono desensibilizzati e le informazioni più adeguate e funzionali vengono integrate in uno schema positivo, emotivo e cognitivo.**

# EMDR

- La desensibilizzazione (riduzione della sofferenza), gli insight, i cambiamenti nelle risposte fisiche ed emotive sono la conseguenza della rielaborazione. **La procedura EMDR si compone di 8 fasi:**
- **Fase 1:** Anamnesi e pianificazione della terapia.
- **Fase 2:** Preparazione del paziente. Al paziente viene illustrata la tecnica e vengono insegnate procedure di rilassamento e di sicurezza.
- **Fase 3:** Assessment. Identificazione del ricordo/esperienza disturbante, delle emozioni, dei pensieri e delle sensazioni fisiche associate.
- **Fase 4:** Desensibilizzazione. Somministrazione della stimolazione bilaterale.
- **Fase 5:** Installazione. Si installa la cognizione positiva collegata all'evento disturbante trattato.
- **Fase 6:** Scansione corporea. Esplorazione delle tensioni fisiche sgradevoli residue.
- **Fase 7:** Chiusura. Ripristino dell'equilibrio emotivo del paziente.
- **Fase 8:** Rivalutazione. Verifica dei risultati terapeutici.

# Il posto sicuro nell'EMDR

- Data la portata emotiva della tecnica EMDR, è fondamentale poter fornire al paziente degli strumenti che gli consentano di rilassarsi e di ripristinare un equilibrio interno a fronte di una rievocazione disturbante. Spesso la rielaborazione dell'evento traumatico prosegue anche al di fuori della seduta, pertanto è fondamentale poter fornire alla persona gli strumenti per poter recuperare e “ricompattarsi” nel caso l'emergere di immagini particolarmente disturbanti producessero un'attivazione emotiva destabilizzante.

# Il posto sicuro nell'EMDR

- L'esercizio del posto sicuro assolve a questa funzione, inserendosi tra le attività che vengono apprese dai soggetti in fase 2. L'esercizio del posto sicuro può efficacemente essere utilizzato in fase di chiusura quando la seduta è, per limiti temporali incompleta ma anche autonomamente dal soggetto tra una seduta e l'altra. L'obiettivo di questo esercizio è quello di permettere alla persona di creare un posto sicuro nella propria immaginazione prima di intraprendere l'elaborazione dell'evento disturbante.

# Il posto sicuro nell'EMDR

- Il posto sicuro consiste in una specie di oasi emotiva in cui è possibile trovare rifugio e ristoro. L'esercizio del posto sicuro si compone di 8 fasi:
  - **Fase 1: Immagine.** Il cliente è invitato a identificare l'immagine di un posto sicuro, facilmente evocabile e che rimandi a una sensazione personale di calma e sicurezza.
  - **Fase 2: Emozioni e sensazioni.** Il cliente si focalizza sull'immagine ed è stimolato a descrivere le emozioni fisiche piacevoli concomitanti all'immagine così come a identificare la loro localizzazione.
  - **Fase 3: Rafforzamento.** Il conduttore con tono calmo e rassicurante rafforza l'immagine e l'emozione connessa.
  - **Fase 4: Movimenti oculari.** La reazione positiva viene rinforzata attraverso la somministrazione di uno o più set di movimenti oculari.

# Il posto sicuro nell'EMDR

- ❑ **Fase 5: Parola chiave.** Al cliente viene chiesto di identificare una parola che corrisponda all'immagine e di provare a ripeterla mentalmente mentre nota le sensazioni piacevoli e un senso di sicurezza emotiva crescenti. Somministrazione di un altro set di movimenti oculari.
- ❑ **Fase 6: Auto-esercitazione.** Il cliente ripete in maniera autonoma la procedura, riportando alla mente l'immagine e la parola chiave e sperimentando le sensazioni positive, senza l'aggiunta dei movimenti oculari.
- ❑ **Fase 7: Parola chiave con disturbo.** Il conduttore chiede al cliente di pensare a qualcosa di minimamente disturbante e di notare le sensazioni negative annesse, per poi guidarlo verso una rimozione delle stesse.
- ❑ **Fase 8: Auto-esercitazione con disturbo.** Il conduttore chiede al cliente di pensare a qualcosa di disturbante e di svolgere autonomamente l'esercizio, fino al raggiungimento della rilassatezza.

# Il posto sicuro nell'EMDR

- Queste 8 fasi dell'esercizio del posto sicuro con le quali inizialmente il paziente è invitato a familiarizzare nel corso della prima seduta EMDR possono, una volta interiorizzate, essere svolte in autonomia dal cliente.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Abbiamo visto, in modo non eusastivo, come l'esercizio del posto sicuro si inserisce nella procedura EMDR.
- La pratica EMDR e l'uso strategico dei set di movimenti oculari richiede preparazione e un'attenzione specifica del conduttore che deve essere opportunamente allenata. Pertanto, solo psicologi e i medici adeguatamente formati possono adoperarla.
- **Ma l'esercizio del posto sicuro può validamente essere utilizzato come tecnica di rilassamento**, seppur privato del rinforzo dato dalla stimolazione oculare bilaterale.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Questo esercizio altro non è che una tecnica di visualizzazione per trasportare la persona da una situazione stressante in un luogo di pace e tranquillità, un'oasi emotiva sempre disponibile e accessibile per il soggetto.
- Nell'esercizio del posto sicuro c'è una forte componente personale, in quanto l'immagine fa riferimento a situazioni di vita realmente sperimentate dal soggetto o che comunque derivano da una sua personale elaborazione. Sono di norma immagini di situazioni con forte carica positiva che “arrivano dalla pancia” della persona e che implicano solide componenti emotive, non solo cognitive.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Il valore di queste immagini risiede nel fatto che non sono imposte dall'esterno ma sono generate dalla persona. È proprio il soggetto che le seleziona dal proprio bagaglio esperienziale, pertanto il loro valore è altissimo in quanto scelte tra una moltitudine di situazioni evidentemente portatrici di significati ed emozioni rilevanti.
- L'esercizio del posto sicuro consente al paziente di entrare in contatto con precedenti esperienze di sicurezza psicofisiologica, e quindi il modo stesso attraverso il quale effettua tale operazione ha in sé un profondo significato. Immaginarsi al sicuro sotto alle coperte del proprio letto, ad esempio, esprime un senso di vulnerabilità e precarietà molto maggiore rispetto ad un paziente che preferisce immaginare di camminare lungo il bagnasciuga di una spiaggia... ovviamente il valore interpretativo delle situazioni scelte come posto sicuro hanno esula da questa trattazione

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Ciò detto, la persona deve essere lasciata libera di selezionare il posto sicuro che meglio crede.
- Una lettura dei significati, dei riferimenti alla narrazione di sé e del mondo connessi all'immagine prodotta non devono in alcun modo rischiare di interferire con la sensazione di benessere connessa col posto sicuro. Ma queste tematiche potranno essere riprese e approfondite in un secondo momento. Il raggiungimento del posto sicuro può essere accompagnato dalla formulazione presentata qui di seguito, tenendo conto degli accorgimenti relativi al setting, all'utilizzo della voce e alla posizione in cui accomodare il paziente già viste nelle le precedenti tecniche.
  - "Chiudi gli occhi e respira profondamente...concentrati sul tuo respiro e ascolta i battiti del cuore. In pochi istanti, immaginerai il tuo luogo preferito di relax: un fiume, una spiaggia, un prato, il tuo letto, ecc.....

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Ora immagina di vedere il tuo posto sicuro da un balcone. Puoi anche vedere una scalinata di 10 gradini.....
- Ora inizia a scendere le scale e a ogni gradino diventi sempre più calmo, più rilassato.....
- Ogni gradino ti porta sempre più in profondità nel tuo meraviglioso luogo di relax e man mano che si scendono lentamente le scale riscontri un senso sempre più profondo di rilassamento in tutto il corpo.
- Ora che hai raggiunto il tuo luogo di relax, prenditi il tempo di immergerti nei panorami intorno a te..... senti gli odori e ascolta i suoni della musica preferita in sottofondo.... sentiti sprofondare in uno stato sempre più profondo di rilassamento.... mentre sei rilassato, regalati alcuni suggerimenti positivi e benefici...

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Qualora fosse possibile identificare una situazione futura che vedrà impegnato il soggetto (competizione, performance lavorativa, esame) nell'ultima parte della formulazione potrà essere fatto un esplicito riferimento a essa.
- In particolare, si inviterà la persona a pensare a quella situazione e a formulare delle indicazioni positive, degli incoraggiamenti e dei suggerimenti che vadano nella direzione di una buona riuscita e del raggiungimento dell'obiettivo.
- L'invito, ad esempio, potrebbe essere quello di “portare con sé nella situazione critica, la calma, i colori, la leggerezza guadagnata nel posto sicuro”.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Nella formazione del posto sicuro è possibile che alcuni soggetti, oltre a elementi visivi, producano altre tipologie di stimolazioni. Acustica ad esempio, immaginando di udire la propria canzone preferita: tutti abbiamo una o più canzoni in grado di regalarci una sensazione di profondo benessere, di liberazione e serenità. Oppure olfattiva, ci sono odori che appartengono alla nostra storia che sono indelebilmente legati a sensazioni positive. L'odore di un fiore ad esempio, respirato durante una vacanza su un'isola mediterranea o durante un viaggio in compagnia di persone significative. Più difficile che si produca una sensazione tattile o gustativa, anche se non è escluso che ciò avvenga.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Non per tutti è così semplice identificare il proprio posto sicuro. In alcuni casi le persone che non riescono a rievocare dalla propria esperienza un luogo con caratteristiche di sicurezza e protezione, possono ricorrere a luoghi osservati ad esempio in un film o descritti in un libro che hanno suscitato in loro emozioni particolarmente positive o il desiderio di poter vivere in prima persona quel luogo.
- Altri, invece, potrebbero incontrare alcune difficoltà a scegliere tra diversi luoghi sicuri. Non di rado il posto sicuro si compone di elementi provenienti da situazioni diverse, per cui all'immagine visiva di una certa circostanza si accompagna una musica ascoltata in tutt'altro momento della propria vita. Questo non rappresenta un problema, nel momento in cui l'insieme di queste componenti riesce a delineare un luogo accogliente e protettivo per la persona.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Rifugiarsi nel posto sicuro comporta quindi:
  - ▣ - Il raggiungimento di una condizione di rilassatezza e distensione muscolare.
  - ▣ - La creazione di una tonalità emotiva positiva.
  - ▣ - La definizione di un assetto cognitivo favorevole.
- Tutto ciò fornisce all'individuo la possibilità di agire comportamenti finalizzati, di prendere decisioni lucidamente, di produrre movimenti puliti ossia privi delle interferenze date da una condizione di tensione psico-fisica.
- Il luogo sicuro dovrebbe quindi essere concepito come l'accesso a una condizione di sicurezza fondata psicofisiologicamente, connotata da piacere, gratificazione, auto-protezione, auto-rassicurazione.

# L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento

- Abbiamo già detto come il posto sicuro una volta definito sia sempre a disposizione del soggetto che vi può ricorrere in qualsiasi momento ne senta il bisogno, ossia quando percepisce a livello fisico ed emotivo di trovarsi in una condizione di tensione o in cui presagisce che di lì a poco sarà chiamato a fornire una prestazione.
- ...Pensiamo ad esempio a un atleta negli istanti prima di una gara, a un oratore che si appresta a pronunciare il proprio discorso ma anche uno studente che deve sostenere un esame...

# ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



## FINE

CORSO ONLINE

**“TRAINING AUTOGENO  
E TECNICHE DI RILASSAMENTO”**

Lez. 7

**Dr. Francesco Intini**

[intinifrancesco80@gmail.com](mailto:intinifrancesco80@gmail.com)

[info@arfip.it](mailto:info@arfip.it)