

## **Migliorare la prestazione con l'EMDR**

*Dott. Matteo SIMONE*

L'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR ) è un approccio psicoterapeutico integrato e trasversale che si focalizza sulla risoluzione delle problematiche, conflitti, disagi attuali considerando che ciò che accade ora deriva dalle informazioni, ricordi del passato, antichi che sono stati congelati nella memoria.

L'EMDR è stato strutturato come metodo terapeutico nel 1989 da Francine Shapiro. Nel 1995 l'EMDR uscì dal campo sperimentale per diventare un metodo terapeutico standard, strutturato in otto fasi.

La focalizzazione dell'EMDR è sul ricordo dell'esperienza traumatica per elaborarla a livello emotivo, cognitivo e a livello delle sensazioni corporee.

L'obiettivo dell'EMDR è di riprendere l'informazione, l'immagine, il ricordo originale e permettere al paziente di rielaborarlo in modo che l'informazione congelata diventi adattiva nel presente.

L'EMDR agisce sulle difficoltà del presente andando all'origine, nel passato ed operando nel futuro.

Il modello di riferimento su cui poggiano queste riflessioni, nonché la spiegazione della rapidità con la quale si raggiungono risultati clinici, è conosciuto come Elaborazione Adattiva dell'Informazione. Si assiste ad una risoluzione adattiva quando avvengono collegamenti con associazioni adeguate e l'esperienza è usata in modo costruttivo da parte del soggetto e viene integrata in uno schema emotivo e cognitivo positivo.<sup>1</sup>

Dal lavoro con l'EMDR, i ricordi, le informazioni, vengono rielaborate dal paziente con l'aiuto di appropriate stimolazioni bilaterali e si passa ad un lavoro sul futuro, su come il paziente vorrebbe affrontare le prossime situazioni dove in genere si trova in difficoltà e, quindi, si invita il paziente ad immaginare come potrebbe sperimentarsi nel futuro prossimo adesso che le sue convinzioni, le sue credenze, i suoi blocchi sono cambiati, che cosa potrebbe cambiare, cosa si immagina in quelle situazioni.

---

<sup>1</sup> Shapiro, F., (1995a). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures. New York: Guilford Press.

Può essere usato anche con professionisti che non hanno tempo per un'ampia preparazione. Innanzitutto aiutare la persona a sviluppare una fiducia in se stesso per un impegno imminente. **Il terapeuta aiuta il paziente a valutare quello che già sa fare ai fini di una Prestazione Ottimale** e rimane focalizzato sulla prestazione imminente del paziente. Qualsiasi cosa che vada al di fuori del presente compito è considerata una distrazione. Le distrazioni interne, quali dubbi su se stessi o preoccupazioni è meglio metterle da parte.

In questi ultimi casi si spiega che si lavorerà sui temi del passato quando si avrà più tempo, ora è opportuno focalizzarsi sull'evento imminente, quindi concentrarsi sulla prestazione imminente e rinforzare quello che sa già fare.

Sarà opportuno aiutare la persona ad identificare le sue distrazioni interne ed esterne e fare in modo che stabilisca una priorità e decida di poter eliminare le meno importanti e decida di occuparsene di nuovo dopo l'avvenuta prestazione.

Aiutare la persona a occuparsi della preparazione all'evento imminente stabilendo quali sono i tempi da dedicare e quale tipo di preparazione gli occorre e decidere di focalizzarsi qui ed ora su quell'evento e quindi sulla preparazione necessaria.

**Fare in modo che la persona immagini l'intera prestazione dall'inizio alla fine** facendo attenzione a sentire l'intero corpo, le sensazioni muscolari mentre fa questo, muovendosi all'interno dell'esperienza il più vividamente possibile e se c'è qualche distrazione suggerirgli che la può mettere in un contenitore e riprenderla in un secondo momento.

***L'auspicabile intervento può essere utilizzato per aiutare l'atleta a:***

- ***sviluppare risorse interne*** allo scopo di aiutare a stabilire un senso di efficacia e di possibilità per il Futuro: aiutare la persona a concentrarsi sulle sensazioni positive legate a ogni risorsa e a localizzare la sensazione corporea positiva;
- ***creare un suo Consigliere Interiore o un "Allenatore Interiore"***: far immaginare una persona vera o immaginaria che possa costituire una risorsa

interiore, la sua voce mentre dà suggerimenti o ricorda i punti di forza, le sue qualità positive;

- **creare una "Squadra Interiore" di aiutanti o di sostenitori**, ognuno in grado di apportare un'influenza positiva;
- **sviluppare un piano per un'azione futura efficace**: far descrivere la situazione impegnativa da superare, far esprimere le sue qualità che servono per gestire la situazione, far immaginare cos'altro ancora gli serve per gestire, affrontare la situazione e far elaborare un piano dove stabilisca come acquisire tali nuove capacità.

**Attenzione:** si precisa che l'approccio EMDR non si improvvisa ma bisogna apprenderlo attraverso dei corsi appositi che permettono di non incorrere in gravi errori ai danni delle persone che si fidano della professionalità del terapeuta.

*Dott. Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR*

380.4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)

[www.psicoterapie.org/659.htm](http://www.psicoterapie.org/659.htm)

[http://store.aracneeditrice.com/it/libro\\_new.php?id=5472](http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472)

#### **INIZIATIVA GRATUITA MIP 4 - Edizione 2011**

Presentazione libro 'Psicologia dello Sport e non solo'

20/05/2011 [www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=491](http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=491)

27/05/2011 [www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=492](http://www.psicologimip.it/iniziativa.asp?cod=492)