

Terapia EMDR

La terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) è una tecnica psicoterapica riconosciuta a livello internazionale che aiuta la persona ad **elaborare ricordi difficili e traumatici**. In pratica il cervello viene accompagnato a “rimettere in ordine” esperienze dolorose che, se rimaste bloccate, continuano a generare ansia, paure e pensieri negativi.

L'approccio EMDR è basato sul modello di elaborazione adattiva dell'informazione (AIP), secondo il quale l'evento traumatico vissuto dalla persona viene immagazzinato in memoria in modo disfunzionale insieme alle emozioni, cognizioni e sensazioni fisiche disturbanti che hanno caratterizzato quel momento. Tutte queste informazioni rimarrebbero quindi “bloccate” e non potendo essere elaborate continuano nel presente a provocare disagio.

Durante le sedute, il terapeuta guida il paziente a concentrarsi sul ricordo difficile, mentre vengono utilizzati stimoli bilaterali destra/sinistra (movimenti degli occhi, suoni o leggeri tocchi alternati). Questo processo aiuta a “digerire” velocemente l'esperienza traumatica in modo naturale, riducendo la carica negativa associata ad esso. Permette quindi di guardare quei ricordi con maggiore distanza e serenità.

E' particolarmente efficace in causa di traumi, ansia, fobie, stress, lutti o difficoltà emotive legate a eventi dolorosi. Aiuta a ritrovare fiducia, autostima, benessere.