

Prima versione 2013 della Dispensa del Corso:

# Riporre il Passato

Facilitatore: dr. Fabrizio Bertini – [fabrizio.bertini@ass2.sanita.fvg.it](mailto:fabrizio.bertini@ass2.sanita.fvg.it) – psichiatra e psicoterapeuta.

Contiene gli argomenti del corso e alcuni strumenti per gli esercizi da fare a casa.

I Corsi disponibili in seno all'Associazione Zyme sono elencati nel sito [www.zyme.org](http://www.zyme.org). Essi vengono attivati solo se c'è un numero minimo di iscritti. Fatta eccezione di questo primo corso di rilancio, che è ad offerta libera, gli altri corsi sono riservati ai soci iscritti (15.00 annui) e sono a pagamento, da concordare con il docente. Il dottor Bertini fa i suoi corsi a titolo volontario. Il denaro raccolto nei suoi corsi rimane a disposizione dell'Associazione per sostenerne i costi e per i progetti speciali di ricerca e di intervento educativo con le nuove generazioni in condizioni disagiate.

Il corso R.I.P è tratto da due testi non ancora tradotti in italiano: *Getting Past the Past*, di Francine Shapiro Ph.D. & *Guide to the standard EMDR Protocols* di Andrew M. Leeds. Esso fornisce spiegazioni sullo stato dell'arte e sulle ipotesi di funzionamento dell'EMDR, potente strumento di risoluzione per numerosi disturbi mentali e psicosomatici. Scopo del corso è essenzialmente quello di fornire una serie di strumenti che fanno parte delle procedure EMDR, che possono essere sufficienti ed efficaci per i disturbi minori e per pratiche di self help. Nei caso di disturbi che richiedano l'intervento dello specialista, tali strumenti costituiscono una preparazione opportuna per seguire più rapidamente il percorso del protocollo EMDR standard. Va tenuto presente però, nel caso di disturbi più importanti, che l'applicazione maldestra e autogestita di tale protocollo può dare luogo a un peggioramento dei sintomi. Tale evenienza capita temporaneamente anche nella terapia normale ma la guida dell'esperto accreditato garantisce la massima probabilità di una risoluzione completa, efficace e duratura. I risultati possibili con l'EMDR fanno fatica ad essere accettati dalla psichiatria tradizionale per la loro rapidità e potere risolutivo. L'impiego di psicofarmaci rimane utile e spesso necessario ma ora c'è la concreta possibilità di una soluzione definitiva, anche nel campo delle dipendenze. Fatto che rende la nuova prospettiva davvero rivoluzionaria, sia sul piano della diagnosi che dei percorsi di guarigione possibili.

### **C'è dell'ipnosi nell'EMDR?**

Gli studi fatti hanno escluso che i meccanismi dell'ipnosi classica siano presenti nelle procedure standard EMDR. Tuttavia se si fa riferimento all'ipnosi moderna, gli esperti riconoscono che alcuni elementi delle strategie ipnotiche eriksoniane sono presenti nell'EMDR. Fra la altre la strategia consistente nel mettere in contatto il problema con le risorse già presenti nel paziente ma che per qualche motivo non sono disponibili per la soluzione del problema.

### **C'è qualcosa della psicanalisi?**

Effettivamente la libera associazione usata dagli psicanalisti, evitando interferenze del terapeuta, è un principio presente in alcune fasi dell'EMDR.

### **C'è qualcosa del comportamentismo?**

Sì c'è molto dell'approccio cognitivo comportamentale (C.C.). Ad esempio l'approccio ai problemi di ansia. L'ansia è fatta (secondo l'approccio C.C.) di tre componenti:

Memorie sensoriali dello stimolo temuto (il ricordo visivo e/o uditivo e/o il contatto del serpente)

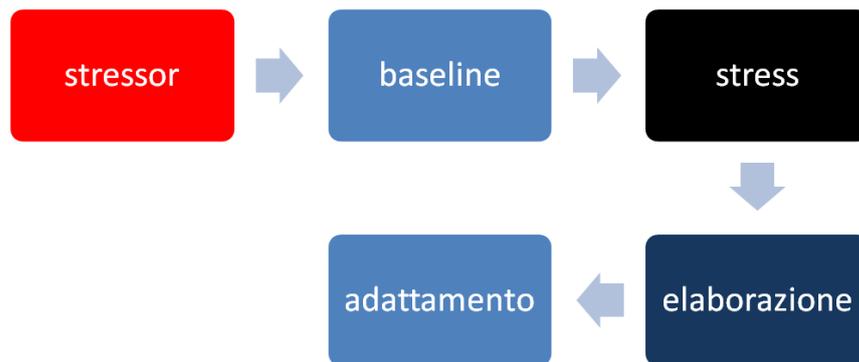
Risposta fisiologica comportamentale & verbale (la nostra reazione interna, esterna e vocale)

Significato personale dello stimolo e della risposta (significato del serpente e della nostra reazione)

Per rielaborare l'ansia perciò è necessario che ciascuno dei tre livelli riceva ed integri un'informazione cognitivo emotiva (pensieri ed emozioni) incompatibile con l'ansia. In altre parole, il ricordo dell'incontro col serpente, il ricordo nella nostra reazione ed il ricordo di come abbiamo pensato quella esperienza, devono entrare in contatto e mescolarsi con altri ricordi sani o quantomeno non negativi, disponibili al nostro interno. Se poi tali risorse non ci sono vanno costruite prima dell'intervento. Se ci sono ma non emergono spontaneamente vanno rese più facilmente disponibili, in modo che il cervello possa naturalmente integrare i circuiti dell'ansia con i circuiti delle risorse, rendendo il ricordo un semplice ricordo piuttosto che un rivivere l'incidente al solo pensare un serpente. Perciò è necessario che le memorie sane siano presenti e accessibili onde permettere che ci sia una sintesi tra queste e la memoria male adattiva selezionata. Così l'ansia anomala si risolve.

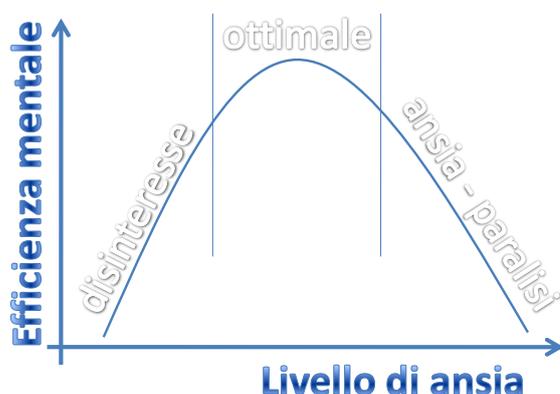
TRIGGER		POSTO SICURO
RISPOSTE		RISPOSTA DI RILASSAMENTO
SIGNIFICATO		PENSIERO POSITIVO

## Com'è che si formano queste ansie anomale?

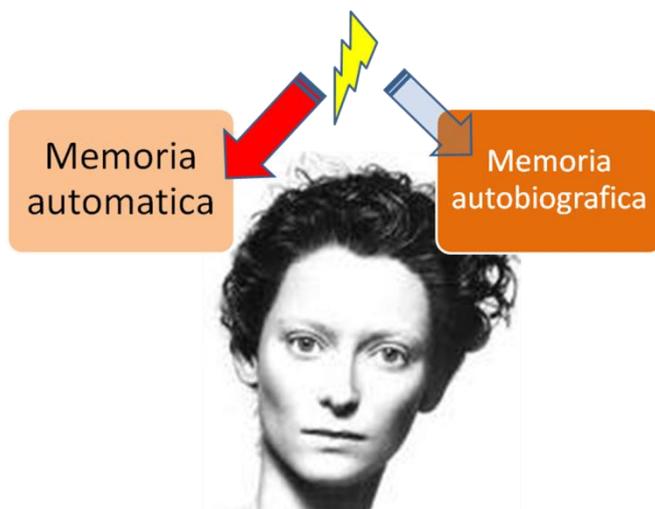
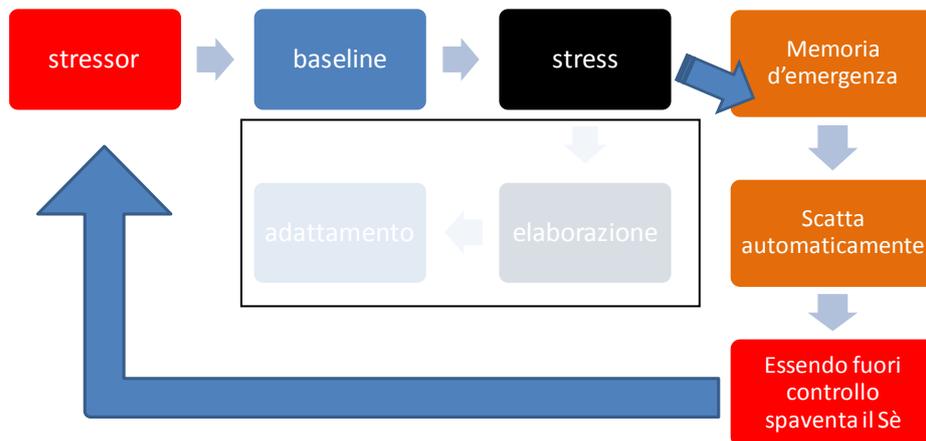


Normalmente un evento traumatico come l'incontro col serpente produce una condizione di stress acuto che viene elaborata dal cervello integrando il ricordo con la consapevolezza che il pericolo è scampato, con la riflessione, la condivisione tramite scrittura, racconto e altre forme di espressione e di scarica come l'arte terapia. La elaborazione avviene nei momenti di pausa e nei sogni. Una elaborazione riuscita è dimostrata dal fatto che il ricordo dell'incontro col serpente è un semplice ricordo abbinato con un giudizio non negativo di sé. L'elaborazione non va a buon fine quando l'intensità o la risonanza con altre esperienze negative del passato rendono l'episodio di una gravità tale da non essere gestibile con le normali risorse a disposizione. In queste circostanze il cervello va in tilt e il ricordo dell'evento viene depositato in una forma che lo rende scollegato dagli altri ricordi e perciò più autonomo e meno integrabile dalle risorse positive. Perciò quando tale ricordo viene attivato da stimoli che ricordino il serpente, esso si riattiva come se l'esperienza fosse appena accaduta o stesse accadendo nuovamente.

Ciò che manda in tilt il cervello è l'intensità della paura come si vede nel grafico successivo, ma anche l'impossibilità di integrarlo dovuto ad esempio ad un elevato livello di vergogna o un'inaccettabile livello di rabbia. In certi casi tale impotenza ad elaborare il ricordo non è dovuta né all'intensità né al rifiuto sociale ma ad un'impotenza appresa in circostanze di sviluppo e condensata abitualmente in una cognizione negativa.



Le condizioni di eccessiva sollecitazione dovute a stress soverchiante o troppo prolungato, bloccano il sistema d'elaborazione emozionale dell'informazione. Ne risulta che le informazioni dell'evento collegato a emozioni negative troppo intense o troppo prolungate e perciò soverchianti é immagazzinato in una memoria automatica, stato dipendente, che non si mette in relazione col bagaglio di altre esperienze ma scatta autonomamente.



La memoria implicita ed automatica stà nell'emisfero destro, mentre quella biografica, prevalentemente nel sinistro.

Il Protocollo EMDR sblocca il sistema patologico, permettendo ai meccanismi naturali di guarigione di riprendere a funzionare, purché ci siano risorse sane e disponibili per farlo. Se queste mancano il protocollo da solo può essere

insufficiente così da aversi anche un peggioramento del problema.

### Cos'è la memoria?

La memoria di un episodio registrato dal cervello tramite 5 componenti, che dovrebbero essere sempre presenti per avere una memoria completa. Conoscendo la rete delle componenti della memoria, si segue meglio la rielaborazione e si riconoscono più facilmente gli intoppi. Ogni memoria ha un'immagine in grado di condensare l'intero episodio, poi ha pensieri concomitanti e suoni, sensazioni, emozioni, convinzioni che, nel caso di memorie disfunzionali, sono sicuramente negative. La differenza tra pensieri concomitanti e convinzioni è che le convinzioni sono giudizi riguardanti il sé, sono perciò qualcosa che è in grado di condizionare negativamente la vita di una persona o comunque minarne profondamente l'autostima. Il pensiero concomitante è semplicemente il pensiero o le parole che abbiamo pronunciato al momento del trauma e che costituiscono l'audio del videotape dell'episodio, assieme ai rumori ambientali.

Secondo Leeds c'è un sesto componente nelle memorie disfunzionali: le azioni potenziali, le urgenze che non si sono espresse ma fanno parte della "scena del delitto" al pari delle altre cinque componenti. Si parla allora di impulsi inespressi, spesso coperti da vergogna e colpa che, se non vengono messi allo scoperto, possono impedire la soluzione.

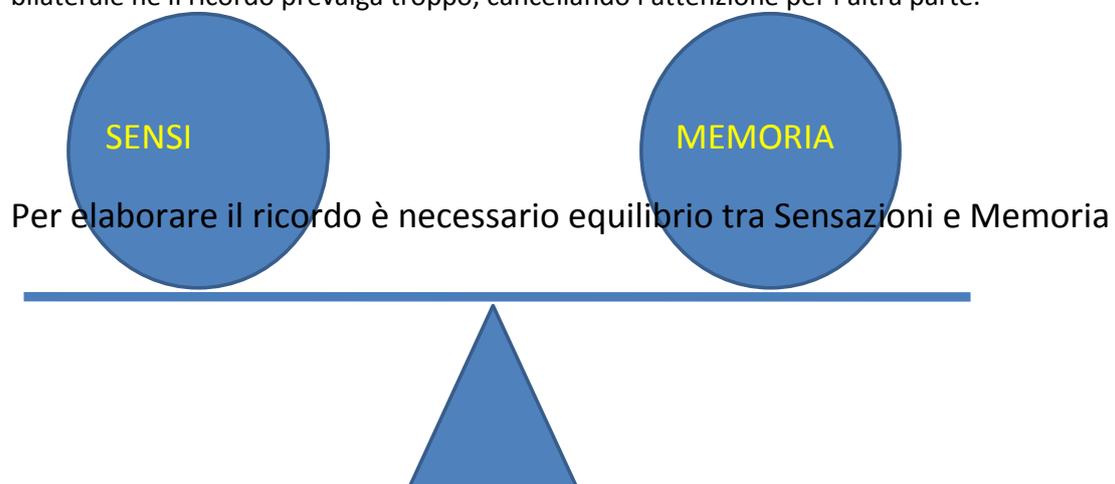
### **Questo meccanismo vale per tutti?**

Il meccanismo del TILT mentale è presente in tutti gli uomini, negli animali e persino negli insetti. Tuttavia non tutti reagiscono allo stesso modo allo stress: alcuni sono più resistenti, altri meno. La resistenza può derivare da fattori ereditari ma soprattutto da fattori di imprinting nelle fasi dello sviluppo, quando ci si prepara ad affrontare le sfide della vita.

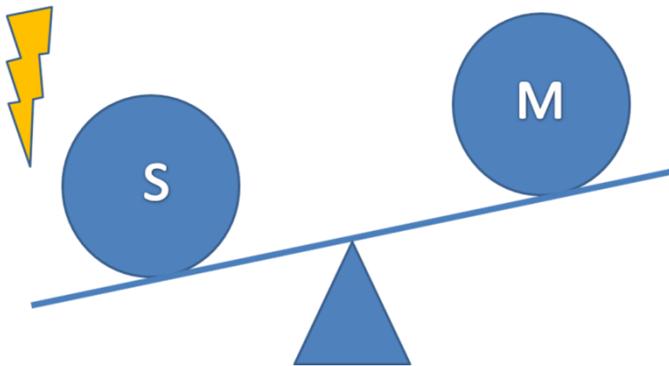
Gli effetti di un serio trauma possono manifestarsi a livello del sistema nervoso autonomo, immunitario, cognitivo, emotivo, somatico e sociale. Tuttavia questi danni sono generalmente transitori, mentre in certi individui il malfunzionamento rimane stabile o tende addirittura a peggiorare. C'è così uno stato d'allarme cronico con sbilanciamento di noradrenalina, serotonina (ansia depressione ed astenia), e corticoidi che sbilanciano il sistema autonomo (ritmo sonno veglia, alimentazione, regolazione cardiaca, funzione riproduttiva), il sistema immunitario diventa meno efficiente (infezioni – tumori), con riduzione della memoria a breve termine e concentrazione ridotta. L'attenzione si fa meno flessibile e c'è una minor capacità di ignorare stimoli irrilevanti o di sostenere sequenze di comportamenti complessi basati sul giudizio. Gli ormoni dello stress bloccano la funzione dell'ippocampo (memoria) e favoriscono lo stoccaggio delle memorie traumatiche nell'emisfero destro, dove più che ricordi danno luogo al rivivere le scene ricordate. In certi casi il continuo rilascio di oppioidi endogeni e di ossitocina, in risposta a stimoli neutri che ricordano il trauma, crea uno stato di obnubilamento e di amnesia. Sul piano del danno cognitivo c'è una perdita di significato: perdita di una visione positiva del mondo e di sé stessi, ridotta capacità di tollerare intense emozioni o di produrre una descrizione coerente. La mancanza di adeguate risposte sociali produce un senso dell'identità compromesso e segnato da vergogna.

### **Come funziona l'EMDR?**

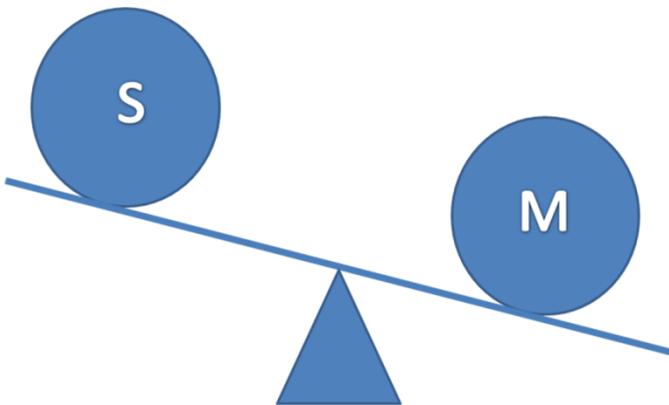
Durante l'applicazione di un protocollo EMDR c'è la richiesta di prestare attenzione contemporaneamente ad un ricordo e alla stimolazione bilaterale. Questa doppia attenzione è essenziale per il funzionamento dell'EMDR, perciò bisogna fare in modo che né la stimolazione bilaterale né il ricordo prevalga troppo, cancellando l'attenzione per l'altra parte.



Nel Trauma, c'è un ovvio sbilanciamento dalla parte dell'ingresso sensoriale:

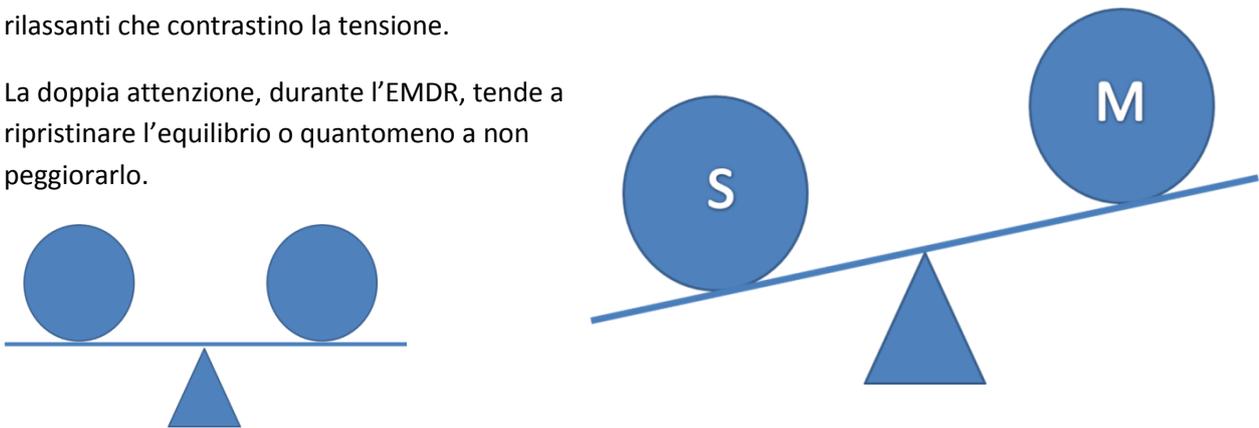


Quando la memoria disfunzionale che intanto si è formata fa rivivere l'episodio, c'è un sovraccarico da parte del sistema memoria, che sopprime il normale ingresso dei dati sensoriali:



Per reagire a tale sovraccarico di una memoria fuori controllo, spesso si ricorre a stimoli esterni per cercare di riportare l'equilibrio, come super lavoro, attività fisica sportiva, sostanze inebrianti o comportamenti rilassanti che contrastino la tensione.

La doppia attenzione, durante l'EMDR, tende a ripristinare l'equilibrio o quantomeno a non peggiorarlo.



La doppia attenzione però non basta a spiegare l'efficacia del metodo. Tra i meccanismi che si supponga siano attivati dalla stimolazione bilaterale, il più papabile sembra essere la risposta di orientamento (RO) identificata da Pavlov nel 1927. La RO produce una profonda desincronizzazione delle onde cerebrali, cosa che si suppone sia in grado di interrompere un processo mentale in quel momento in corso. In caso di stimolo non minaccioso, la RO produce una prima fase di eccitamento curioso ed una seconda fase di riconoscimento della eventuale pericolosità. Quindi, il riflesso di orientamento indotto dalla stimolazione bilaterale, mentre il soggetto tiene attiva una memoria disfunzionale, produce uno stop o un'attenuazione della rievocazione disfunzionale, poi uno stato di ricerca del significato e una rivalutazione della pericolosità, nel sistema limbico, che è deputato a tale scopo. Se lo stimolo non è pericoloso alla prima fase

di prepararsi a reagire, segue una fase di **fine allarme**, con risincronizzazione delle onde cerebrali e rilascio di beta endorfine. Si ritiene che il RO attivato dalla stimolazione bilaterale prevenga la reazione di evitamento, faciliti l'attenzione continua sulla memoria traumatica, riattivi l'elaborazione emotiva limbica, faciliti l'acquisizione di nuove informazioni sull'evento traumatico e riduca la sofferenza con il rilascio di endorfine. Non sarebbe poca cosa.

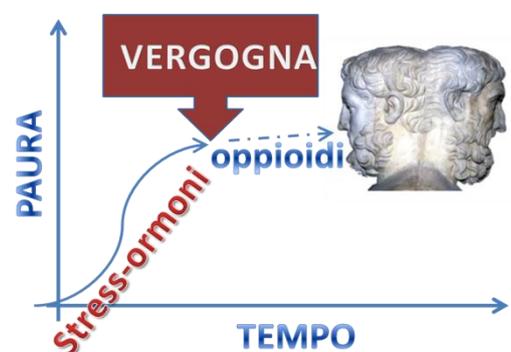
Qualcuno ha obiettato che la stimolazione bilaterale funzioni solo come stimolo distraente. Questa ipotesi è negata dai dati che suggeriscono un livello di stimolazione ottimale che ha effetti diversi da una stimolazione o troppo debole o esagerata.

### L'EMDR funziona sempre?

L'EMDR funziona quando sia applicabile il suo protocollo standard che si è dimostrato più efficace di altre varianti. Tuttavia ci sono problemi particolari che richiedono protocolli diversi che si adattano alle caratteristiche del problema. Nel caso dell'abuso di sostanze o del cibo, fatto per compensare danni eventualmente provocati da traumi o trascuratezze croniche, c'è un protocollo specifico che si è dimostrato efficace per controllare gli impulsi e le urgenze, per il consumo compulsivo di sostanze come fumo di sigaretta ed alcool. Ciò che rende molto difficile l'uso dell'EMDR è la difficoltà a rievocare stati mentali causati da traumi, che si sono organizzati come vere personalità autonome. Questi stati, definiti dissociati, cioè scollegati alla coscienza normalmente attiva al momento dei colloqui, si formano non raramente durante un trauma ma poi tendono a regredire man mano che l'intensità delle emozioni negative viene ridotta. Quando per vari motivi queste sotto personalità dissociate persistono o quando la tendenza a dissociarsi diventa una difesa pressoché quotidiana, anche durante la terapia, allora è difficile applicare il protocollo EMDR. Si rendono perciò necessarie procedure particolari che solo un terapeuta esperto può fare.

Merita però capire come si formano gli stati mentali dissociati.

Un meccanismo di potente inibizione centrale che induce uno stato dissociato e/o obnubilato è quello della vergogna. La vergogna è il sentimento che emerge quando si viene meno a una aspettativa sociale tenuta in alta considerazione. Essa sarebbe in grado di indurre una scarica di endorfine che contrastano con gli ormoni dello stress. Oltre un certo limite soglia si avrebbe perciò una doppia stimolazione sia del sistema simpatico attivante sia del sistema parasimpatico inibente, obnubilante fino ad uno stato di paralisi passiva anestetizzata che è la condizione di tanatosi, cioè di finta morte. In queste condizioni l'attivazione e l'inibizione contemporanee darebbero luogo alla dissociazione: lo stesso individuo sarebbe sia eccitato sia inibito, e perciò sdoppiato. Quando il meccanismo si ripete troppe volte, diventa una difesa strutturata e consolidata, che viene inclusa nel carattere, rendendone difficile la modificazione.



## **Quali sintomi possono essere curati con L'EMDR?**

Le memorie male elaborate a causa dell'eccessivo carico o della mancanza di risorse per farlo, sono depositate nella memoria implicita dell'emisfero destro. Il cervello dispone di tre tipi di memoria: quella esplicita che arriva alla coscienza nei modi tipici dei ricordi e quella implicita o automatica, che non passa per la coscienza, se non per i suoi effetti finali. La memoria esplicita si divide poi in quella autobiografica nell'emisfero sinistro ed in quella esperienziale nell'emisfero destro. Diversi sintomi psichiatrici sono causati da memorie implicite che scattano senza consapevolezza in risposta a stimoli ambientali. Tali memorie implicite possono organizzarsi in stati mentali autonomi e indipendenti dalla coscienza: Panico, Ossessioni, Compulsioni, Fobie, Violenze, Allucinazioni, Somatizzazioni, Depressione dissociata. Queste Memorie inconscie sono "instabili" in quanto disinserite dalla nostra storia personale e pertanto capaci di prendere i comandi automaticamente, governando il nostro modo di reagire ai fatti quotidiani. Per questo modo di funzionare sono pensabili come un pilota automatico, che si inserisce senza che il pilota umano possa fare molto per disinserirlo. Questo accade in tutto il genere umano, indipendentemente dal credo religioso o politico o dall'etnia o dal genere.

Ogni reazione umana ai fatti si basa su memorie, buone o cattive che siano. Per rendere il mondo un posto migliore, la prima cosa da fare è riconoscere le risposte negative presenti nel nostro presente. In tale compito gli altri possono aiutarci a riconoscere in noi stessi. Poi la buona notizia è che si può cominciare a prendere il controllo di tali risposte con tecniche sempre più efficaci. Cosa non facile, perché il pilota automatico è quasi sempre inserito, mentre si vive. Esso ci fa reagire attraverso emozioni sensazioni e pensieri interni prefissati. Perciò si potrebbe dire che si reagisce più al mondo interno che a quello esterno. Anche a voler prendere il controllo, la reazione automatica prevale facilmente, distraendoci dal compito di prendere in mano davvero le nostre reazioni agli stimoli del mondo. Tuttavia rendersene conto è già un primo passo. Quello successivo è individuare le memorie disfunzionali che costituiscono un problema e che ci ostacolano. Poi, si tratta di capire la struttura del meccanismo e rendersi conto di come ogni componente possa essere modificato. Infine, si tratta di capire come rimettere tali memorie disfunzionali in contatto con le altre risorse positive dell'esperienza.

### **1° esercizio: mettere a fuoco il corpo**

Inspirare ed espirare lentamente

Chiudere gli occhi, pensare il corpo

Pensare o pronunciare a voce alta la parola la parola NO

Come risponde il corpo?

### **2° esercizio: resettare il corpo**

Inspirare ed espirare lentamente

Chiudere gli occhi, pensare all'immagine di un posto calmo e sicuro

Come risponde il corpo?

Se non c'è alcuna negatività e se ogni tensione si è davvero dissolta, ..... pensa alla parola che rappresenta meglio questa esperienza di calma e sicurezza. Ad esempio: RIFUGIO, PACE, RELAX, CALMA, DISTACCO etc.

Per installare più efficacemente questo stato mentale, questa risorsa positiva interiore in grado di contrastare le memorie mal funzionanti, pensa contemporaneamente alla parola, alle sensazioni interne e procurati una stimolazione bilaterale (ad es. battendo dolcemente sulle cosce o sulle spalle, o muovendo gli occhi a destra e sinistra).

### **3° esercizio: resettare il respiro**

Respira lento nel tuo posto calmo e sicuro. Chiudi gli occhi. Nota il posto nel corpo dove inizia il respiro. (Appoggiavi delicatamente la mano). Quello, se davvero sei nello stato di calma, dovrebbe essere il tuo respiro di pancia. Per favorire il relax quando serve farlo, pensa al respiro, senti dove inizia e poi sposta in giù l'inizio, come un cursore lineare. Respirare di pancia contrasta il respiro alto tipico dell'ansia. Perciò è un modo per contrastare l'ansia senza usare psicofarmaci.

### **4° esercizio: cambia l'audio del tuo video interno**

Quando si scatena l'inferno di un dialogo interno negativo ... visualizza un attore comico come ad es. Woody Allen che pronuncia quelle parole o ... senza immagini, lascia che la voce interna negativa sia quella di un cartone animato come Paperino.

### **5° esercizio: cancellare le immagini interne**

Con un idrante mentale

Coprirle con una psico-bomboletta spray

Fare che diventi una foto o un poster che sia .....

accartocciabile, fatene una palla e gettatela via

Usando un telecomando del televisore interno ....



Allontanare, capovolgere, sfuocare, sgranare, oscurare, schiarire, passare al bianco e nero, invecchiare con colori seppia, dissociarsi e ... chi più ne ha più ne metta. Sebbene queste psicotecniche possano apparire stupide, in realtà appariranno meno stupide quando ci renderemo conto che il cervello le usa già. Non tutte ma alcune in particolare, possono essere le tecniche favorite dal nostro sistema di elaborazione. Si tratta di capire per tentativi quali funzionano meglio dal momento che sono già operative. Oppure si può scoprire da soli pensando a vecchi ricordi neutri come sia l'immagine che ci propone il cervello: è a colori? Grande? Piccola? A destra? A sinistra? Fissa? In movimento? Quale che sia la caratteristica della rappresentazione di un vecchio ricordo, potremo impiegare proprio quella lì per modificare un'immagine disturbante che non sia stata ancora ben digerita.

### **Riepilogo**

Perché, pur sapendo quanto sia sbagliato, si continua a pensare, sentire, agire in modi che non vorremmo?

All'epoca in cui l'apprendimento è avvenuto, pensieri sentimenti e sensazioni non sono stati integrati nella memoria autobiografica ma in memorie automatiche che riemergono in rapporto a certi stimoli. Proprio come accade quando si preme il freno dell'automobile, al vedere un segnale rosso.

## **Come riemergono le memorie automatiche in relazione a certi stimoli?**

Come stati mentali complessi che configurano una certa identità parziale

Come sensazioni isolate negative o positive

Come dialogo interno

Come emozione dissociata

Come ricordi parziali che vengono alla mente: odori gusti, respiro bloccato, tensioni, allucinazioni.

“non ce la faccio”

“non faccio mai abbastanza”

“sono una frana” “ora accade il peggio”

“sto morendo”, “sto impazzendo”

Questi sono esempi di pensieri che si ripetono senza estinguersi, nonostante ogni prova contraria. Perciò si tratta di individuare quali traumi o quali esperienze negative ripetute possono aver generato nel cervello memorie fisiche che, pur sulla base di predisposizioni genetiche, pesano negativamente nel nostro mondo quotidiano. Queste memorie automatiche inadatte possono formarsi in seguito a eventi avversi ma anche per mancati eventi (carenze, negligenze).

## **Quali sono dunque le memorie da aggiustare?**

Sono memorie che influiscono ancora negativamente nel presente, in modo incontrollabile. Oppure in un modo controllato da difese, non più accettabili, per lo più con sintomi superficiali come ansia disperazione, vuoto, rabbia, sintomi fisici. Queste memorie, che non sono semplici ricordi ma sistemi automatici che si riattivano facendo rivivere un disagio ormai passato, le chiameremo : PIETRE MILIARI. Per misurare in qualche modo l'impatto che tali ricordi problematici hanno nel presente useremo il sistema S.U.D. Significa, unità di disagio soggettivo che per convenzione è espresso con un punteggio 0 – 10.

## **6° esercizio: delle memorie disturbanti**

Pensa a qualcosa d'oggi che disturbi con un punteggio SUD minore o = 4

Mentre lo senti riattivarsi, usa una delle tecniche di autocontrollo per cercare di ridurlo

Se funziona procedere, altrimenti smettere per evitare di peggiorare il disagio

Se c'è attenuazione e quindi l'esperimento è sotto controllo, continua pensando nuovamente al disturbo e rievoca un'esperienza del passato che sia simile per sensazioni sentimenti e circostanze. Una volta trovata una rispondenza con un episodio del passato, resettare l'esperienza immergendosi in uno stato mentale neutralizzante.

Riepilogo: un ricordo è disfunzionale quando non è possibile cambiare il suo impatto sul presente aggiungendo informazioni o altri collegamenti.

Pensando a un problema recente, è qualcosa che può essere risolto con adatte informazioni o scelte di comportamento? Oppure è l'ennesimo esempio di un modo irragionevole di reagire?

### 7° esercizio: lista dei ricordi sospetti

Per sondare un pilota automatico sospetto, si azzerava lo schermo corporeo da emozioni o sensazioni disturbanti. Questo si ottiene con l'esercizio del posto calmo e sicuro, da ripetere anche alla fine del sondaggio, prima di cominciarne un altro. Poi si esaminano sentimenti e sensazioni (scandaglio emotivo) del problema scelto. Nella pagina successiva c'è la traccia per registrare da una parte le **esperienze attuali** che comportano una reazione esagerata o negativa, la cui intensità non sia superiore ad un SUD=6. Dall'altra parte, si possono registrare, parallelamente, i ricordi che hanno in comune la stessa reazione emotiva.

Esempio: se oggi lamento il fatto che in certe circostanze sul lavoro registro una reazione ingiustificata di rabbia impotente (che sia espressa o trattenuta) la domanda è: quali ricordi del passato contengono la stessa rabbia impotente. Oppure: tenendo a mente questa rabbia impotente, quali ricordi mi vengono in mente?

N.b. Il nostro cervello funziona normalmente così: associa gli eventi della vita in base alle reazioni emotive o fisiche associate.

Questo strumento permette di ottenere una semplice lista di problemi attuali e di ricordi che probabilmente li rendono problemi, invece che esperienze utili. Ora, per approfondire lo studio delle cause dei problemi attuali c'è lo strumento detto SCANDAGLIO EMOTIVO.

### 8° esercizio: scandaglio emozionale

Ripensando al problema odierno (ad esempio l'incidente recente che ha fatto provare una rabbia impotente non giustificata dai fatti recenti ma probabilmente alimentata da ricordi più vecchi segnati dallo stesso sentimento), qual è la parte più disturbante del ricordo dell'incidente recente (quello che accade sul posto di lavoro)? Qual è l'aspetto che causa la maggiore intensità del disturbo? Trova l'immagine mentale che rappresenta la parte peggiore di esso. Oppure, si pensi alla parte peggiore dell'incidente recente. Mentre si pensa a questo, quali **emozioni** emergono? **Dove** si sentono? Quali **pensieri negativi** che ci riguardano accompagnano l'incidente?

Unisci tutto (immagine, emozioni, sensazione e pensieri negativi e avrai un ricordo più preciso e completo dell'incidente recente. A questo punto sarà più facile trovare la corrispondenza con ricordi più lontani nel tempo, ponendo la domanda: Quand'è che ho già provato quest'esperienza?

Se emergono altri ricordi, la domanda successiva è: Quanto intenso è ora quel ricordo più lontano? Misurare l'intensità del disagio che si prova adesso, ripensando a quell'episodio più lontano, con il punteggio SUD. Se l'intensità del disagio per quel ricordo è 3 o di più, annota brevemente nella pagina il ricordo a fianco del ricordo recente da cui siamo partiti, perché il ricordo più lontano potrebbe essere una delle cause del problema attuale, essendo un ricordo mal elaborato.

**Esempio: problema attuale ...**

**ricordo associato**

Ansia immotivata in pubblico = 6

A 6 anni la recita scolastica che dà oggi un SUD = 4

Problema recente	Ricordo associato

Per utilizzare questo strumento va capito cosa s'intenda per **pensieri negativi** su sé stessi. S'intendono parole spontanee, interiori, che corrispondono all'esperienza, che descrivano come ci si è sentiti allora. Non descrivono i fatti ma il giudizio che ci riguarda. Esempi:

- Faccio schifo, non valgo niente, non merito attenzione, amore
- Sono impotente, sono finito, sto morendo, non posso fidarmi di nessuno
- Nessuno mi considera ... perché sono cattivo/a ... perché gli adulti sono così tutti, ... per colpa mia
- Posso fare a meno degli altri
- Sono fatto/a male, sono brutto/a, sono grasso/a

Per identificare questi pensieri interiori, molto potenti nel rovinare la vita alla gente, che i tecnici chiamano cognizioni negative, può essere utile notare che appartengono a tre categorie fondamentali. Conoscendole, sarà facilitato il compito di riconoscerli:

### **RESPONSABILITÀ / PERDITA di SICUREZZA / PERDITA di POTERE o di CONTROLLO**

RESPONSABILITÀ (COLPA), esempi:

Io sono un vergognoso/a

Io sono diverso/a (non appartengo)

Sono cattivo/a

Non merito amore – attenzione – cura

Sono stupido/a

Sono insignificante

Merito di morire

VULNERABILE (PERICOLO) esempi:

Non posso fidarmi di nessuno

Sono in pericolo

Mostrare emozioni è pericoloso

IMPOTENZA – FUORI CONTROLLO esempi:

Sono impotente, disperato

Non posso farcela da solo/sola

Sono un fallimento

Non posso fidarmi di nessuno

Devo essere perfetto

### **9° esercizio: RISONANZA**

Non è facile far emergere le cognizioni negative. Per farlo, ci aiuta il pensare all'evento (rimanendo dentro l'immagine peggiore, le emozioni e le sensazioni etc.) e nel contempo scorrere la lista delle CN che abbiamo appena elencato. Spesso le parole che vengono alla mente sono una descrizione dei fatti che non è esattamente un giudizio di sé stessi come si pretende da una Cognizione Negativa. Allora aiuta chiedersi: ***che cosa dice di me questo ricordo e questi sentimenti?*** La risposta a questa domanda farà emergere più facilmente un giudizio negativo che può aver condizionato negativamente la nostra vita, nonostante la sua manifesta infondatezza. Se, nonostante questi trucchi, la CN non emerge con chiarezza, lasciare uno spazio bianco per il momento.

### **10° esercizio FLOATBACK**

Tenendo a mente episodio recente, nelle sue componenti, compresa la cognizione negativa, prestare particolare attenzione a dove si sente l'impatto nel corpo. Lasciare che questo "filo di Arianna" ci porti nel passato a cercare un'esperienza simile. Appena essa emerge, annotarla, insieme all'età nella quale è avvenuta e il SUD percepito oggi mentre si rievoca quel ricordo più lontano. Se il ponte col passato è facilitato maggiormente dalle sensazioni/emozioni si chiama Floatback. Se invece è la cognizione negativa che trascina più direttamente col ricordo dove si è formata la prima volta allora si parla di "effetto ponte". Anche in questo secondo caso, annotare l'età corrispondente ed il SUD di oggi.

C'è una pietra miliare quando tenendo a mente l'episodio recente sentiamo il corpo reagire o proviamo nel presente emozioni e pensieri negativi che appartengono a quel lontano incidente. Sono memorie mal digerite che mordono ancora. Elaborando meglio le principali di esse, le altre collegate andranno a posto da sole e il pilota automatico sarà così depotenziato.

### **11° esercizio: REGISTRO TICES**

Per registrare le memorie disturbanti recenti (ed anche quelle più remote) nel modo più completo, si usa il TICES che si ottiene tirando 5 linee verticali in una pagina bianca.

T sta per trigger. Quale fatto scatena l'inferno?

I sta per immagine

C sta per cognizione negativa

E sta per emozione

S sta per sensazione o SUD (subjective unit of distress)

Riepilogo: col registro tices abbiamo adesso uno strumento più completo per identificare le memorie recenti (esempi di problemi che si ripetono) e le memorie più lontane, ma disfunzionali, che alimentano il problema odierno. I ricordi che causano i problemi attuali sono raggiungibili con il floatback back o con l'effetto "ponte". La lista dei problemi attuali sarà perciò affiancata da corrispondenti pietre miliari che ne costituiscono una causa. Se gli episodi più lontani sono già emersi in rapporto in altri scandagli, segnarli con un asterisco per indicare l'importanza come fattore causale.

## Come utilizzare il registro TICES?

Si può prendere nota di quanto spesso si risponde in modo negativo nelle diverse circostanze e capire se queste reazioni si raggruppano attorno ad una certa emozione o ad una certa cognizione negativa. Potete così anticipare le reazioni sapendo che scattano in certe particolari circostanze.

Esempio: nel caso di una **Bassa Autostima** il problema profondo può trovare le sue cause in una sfortunata vicenda di attaccamento alla figura adulta. Possibili incidenti: Separazione fisica o Separazione emotiva. Se nella storia personale ci sono esempi di attaccamento anomalo, l'associazione ZYME, mette a disposizione dei suoi soci un test che può dare una misura del problema. Nel caso di vicende inequivocabili (abbandono del genitore o sua assenza per malattia, alcoolismo etc.) è evidente che un problema lì ci deve essere. In ogni caso è evidente che il bambino non ha controllo. Quindi, come minimo c'è una CN di impotenza, ma non è raro che il bambino risolva l'impotenza credendo di essere lui stesso la causa, cioè il colpevole. Questi incidenti sono la radice profonda dell'autostima. La buona notizia è che il passato non è immutabile. Il nostro passato è la memoria che abbiamo di esso; e poiché la memoria può essere cambiata. Il nostro passato può essere cambiato abbastanza da neutralizzare le cognizioni negative che in esso si siano formate. L'adulto che oggi noi siamo, può rispondere ai bisogni non corrisposti del nostro passato, correggendo i pensieri negativi o la cattiva immagine di sé che il bambino che siamo stati si è eventualmente dato per sopravvivere in qualche modo alle tristi vicende. Se il bambino o la bambina non ha avuto il controllo, l'adulto che oggi nel frattempo è diventato/a può avere un migliore e decisivo controllo. Questo controllo può avvenire attraverso le tecniche di "cambiamento della storia" o, più semplicemente, espandendo la rete delle risorse interiori di sicurezza, con il tapping. Aggiungendo nuove risorse e nuove parole chiave con l'installazione. A questo proposito va considerato che la ricerca di memorie è influenzata dallo stato mentale. Perciò attivando stati mentali positivi si espande il range di memorie positive e perciò di risorse interiori cui si può accedere.

### 12° esercizio: tecnica delle SPIRALE

Utile per contrastare paura ansia o rabbia. Si pensa a qualcosa che disturbi a un livello massimo di 3 e se ne fa un'immagine. Si localizza sensazione corporea corrispondente, immaginandola come una spirale ruotante di energia. Poi si cambia gentilmente il verso della rotazione.

### 13° esercizio: esplorare le cognizioni negative

La prima categoria delle CN, quella della responsabilità, è la più importante delle altre due messe insieme. Parliamo di cognizioni negative della serie: è colpa mia! Aprite un capitolo **responsabilità** nel vostro quaderno e esplorate se emergono emozioni o sensazioni allo scorrere ciascuna delle seguenti cognizioni negative:

n.b. Non tutti riescono a sentire un corrispondente disagio corporeo. Talvolta è solo il respiro a cambiare impercettibilmente. Perciò bisogna essere particolarmente concentrati ed introspettivi per cogliere segnali minimi, nessuno dei quali va banalizzato, mentre si fa questo esercizio. Al sentire qualcosa, annotate e prendete un paio di respiri più profondi per lasciare andare la sensazione fastidiosa. Se non se ne va subito aspettare un po' per ripulirsi oppure praticare una tecnica di ripulitura e centratura che già conoscete.

Non merito amore, non merito niente

Sono una persona cattiva, terribile, inadeguata

Sono vergognoso/a, posso solo vergognarmi

Non sono abbastanza ... non è mai abbastanza quello che si fa

Merito solo il peggio, Sono sempre in disgrazia

Faccio schifo, sono una m.

Sono insignificante, invisibile, fatto/a male

Merito di morire

Sono diverso, non appartengo a nessuno

Se qualcuna delle parole che seguono, sembra avere a che fare in qualche modo con voi, chiedetevi: **che cosa dice questo di me?**

*Avrei dovuto fare qualcosa*

*Ho sbagliato qualcosa*

*Avrei dovuto sapere o pensare ....*

**che cosa dice questo di me?**

Es: ... che io sono stupido/a, inutile, vergognoso/a

Una volta identificata un CN dannosa, c'è la possibilità di riutilizzare il floatback e riuscire così ad identificare altre pietre miliari.

Non dovesse succedere niente, si può facilitare il ponte partendo da CN e da Sensazioni corporee, lasciando emergere ricordi riguardanti parenti, insegnanti e compagni di scuola, che possono aver segnato la vostra storia. Dovessero emergere memorie dolorose, è importante notare se ci sia abbastanza compassione per sé stessi. Se così non fosse, bisognerebbe cominciare a farlo, (provare compassione per sé stessi) vincendo eventuali timori o resistenze a farlo. Questo punto è cruciale per risolvere definitivamente il problema. Perché è proprio la repulsione a farlo una delle cause determinanti della sua esistenza. Vedi esercizio 20°.

PAURA, ANSIA, PANICO.

Ora si approfondisce la seconda categoria delle CN relativa a insicurezza e impotenza. Molti disturbi post traumatici, fobie e reazioni improvvise di panico, nascono da questo settore delle CN. Perciò stiamo per capire quale sia la causa degli attacchi di panico ed altre ansie più diffuse ma ugualmente irragionevoli. Capire non basta però a risolvere. La fonte del disagio può essere così profondamente seppellita o dissociata da non essere più riconoscibile tanto facilmente. Vale la pena far presente che diverse terapie funzionano sull'ansia e sul panico, però l'EMDR è l'unica che possa vantare di agire davvero sulle cause del disturbo. Se il problema è ansia o fobia è facile che la CN sottostante sia una delle seguenti elencate. Per esplorare la lista si risponda alla domanda: È pericoloso... (scrivi la risposta e scorri le CN ascoltando le risposte del corpo).

#### **14° esercizio: esplorare le C. Negative riguardanti il pericolo**

È pericoloso ... sbagliare, sentire, mostrare emozioni, non avere qualcuno vicino, affermarsi, essere vulnerabile, dipendere da q. essere autonomo, non ottenere ciò che voglio, stare in intimità, amare...

(come nell'esercizio precedente, pensare alla frase "è pericoloso" e scorrere la lista dei pericoli, notando le reazioni corporee ed emotive).

#### **DISTURBO DA PANICO:**

La ricerca dimostra che più della metà dei Disturbo da Attacchi di Panico ha sofferto di separazione dai genitori, causa morte, malattia grave, divorzio o altre ragioni. Che "cosa ho fatto di male"? si chiede il bambino o l'adolescente. In generale egli si dà una risposta che giustifica i genitori. Probabilmente perché sono più tollerabili e perché danno un minimo d'illusione di poter controllare la cosa: "se faccio il bravo forse mi ameranno". Queste esperienze possono generare memorie fisiche o emotive oppure al contrario un senso di vuoto e obnubilamento.

Qualche esperto ha notato che le tre categorie di CN che stiamo esaminando si "aprono" in successione, perché si formano secondo un ordine naturale che ricorda gli strati della cipolla. Dopo un grave trauma, il primo ostacolo da superare, il più difficile è quello della colpa e della vergogna, poi viene quello del pericolo e della perdita di controllo. Infine superati questi due ostacoli emerge l'ultima categoria CN concernente l'impotenza o incapacità. Rimane perciò da superare l'ultima categoria CN della serie: non posso, non sono capace, non ho controllo ... Per inciso è proprio questa la categoria che viene smontata, a livello razionale, dai contenuti di questo corso. Per arrivare alla radice emotiva è necessario individuare le esperienze più o meno precoci che innescano queste convinzioni. Il senso di impotenza, vale la pena farlo presente, può riferirsi a un'effettiva carenza ma anche a eccessive pretese.

Se l'impotenza è una convinzione particolarmente ricorrente nel tuo caso, cerca la CN che ti riguarda, poi eventualmente, a partire da essa, col floatback si può cercare anche un episodio recente o una memoria sepolta, cioè una pietra miliare da aggiungere a quelle già trovate, che ne costituiscano una causa.

#### **15° esercizio: cercare la CN sull'impotenza, mancanza di controllo.**

Esempi: Non posso controllarmi

Sono impotente, sono disperato, non ci sono vie d'uscita

Non posso ottenere ciò che voglio

Non so bastare a me stesso

Non posso farci niente

Non posso fidarmi di me

Fallirò

Devo essere perfetto/a

## **16° esercizio: ampliare l'arsenale delle risorse interiori**

Al posto sicuro si possono aggiungere risorse specifiche di successo, di controllo, di sostegno, di amore, di capacità, che appartengono al vostro repertorio potenziale. Esse possono essere attinte non solo dalla vostra storia personale ma anche da modelli di riferimento o da personaggi idealizzati, fino a figure spirituali. Va tenuto presente che il nostro cervello si basa molto più di quanto siamo disposti ad ammettere, su mitologie, illusioni, suggestioni e fantasie. Positive come negative. Se quelle negative possono portare a morte una persona, tanto più dobbiamo essere disposti ad utilizzare risorse positive, seppure con spirito critico e pragmatico. Le fantasie funzionano ed il cervello di ciascuno non è che vada tanto per il sottile. Risponde alla fantasia come risponde alla realtà, con poche differenze. Diciamo che ciascuno risponde mediamente all'80% di ciò che frulla nel capo e al 20%, sì e no di ciò che osserviamo nel mondo reale.

L'esercizio consiste, come dovremo ormai già sapere, nell'evocare uno stato mentale che contenga la risorsa di cui abbiamo bisogno e poi, mentre ne avvertiamo i sottili effetti nel corpo, praticare una breve stimolazione bilaterale (8-10 colpetti sulle cosce) che stimolino il cervello a recepire senza pregiudizi. Questo lavoro si chiama "installazione" di risorse. Un lavoro essenziale per il buon esito della nostra auto terapia. Perché, come abbiamo già sottolineato, terapie è mettere in contatto, nel cervello, le risorse con l'area problematica che non riesce ad accedervi spontaneamente.

## **17° esercizio: l'abbraccio della farfalla**

Si può provare l'efficacia di una particolare BLS, per SUD non troppo elevati, a scopo di desensibilizzare un ricordo disturbante. È una BLS rilassante che può diventare anche attivante se viene prolungata. Perciò conviene sperimentarla con prudenza. Si può usarla nel Posto Sicuro per installarlo e rafforzarlo. Ma può essere usata anche per desensibilizzare una memoria carica di disagio. Essendo le connessioni cerebrali, a volte un po' intricate, fate attenzione a non tirare su schifezze. Se capita di farlo, azzerare il disagio con altre tecniche ed evitare di rifarlo da soli.

Evocato un disagio di circa 3, darsi dei colpetti con una mano contro la spalla contro laterale per 4 – 6 volte e poi lasciare andare con un sospiro. Se va un po' meglio, altri cinque tap. Se va peggio, smettere e passare ad altra tecnica. Se funziona, provate a battere anche sulle cosce così da disporre di un altro strumento di controllo. La variante non visibile all'esterno è quella di tirare su le punte dei piedi dentro le scarpe. Si tratta comunque di una stimolazione destra – sinistra.

## **DISTURBI FISICI**

Ci sono molti esempi di dolore all'arto fantasma che sono scomparsi dopo trattamento. In altri casi togliendo la memoria disfunzionale il dolore si è notevolmente ridotto. Dal lato opposto il trauma può provocare, al contrario insensibilità, come in molti casi di abuso sessuale.

È dimostrato che l'effetto traumatico dell'infarto aggiunge malattia alla malattia peggiorando la prognosi. È dimostrato che 8 sessioni di EMDR risolvono queste conseguenze peggiorative. Ciò vale per ogni forma di diagnosi traumatica. Floatback e lista delle CN aiutano a trovare pietre miliari sottostanti.

### **18° esercizio:RAGGIO di LUCE**

Pensa al disagio e a dove lo senti. Se avesse forma, dimensione, colore, temperatura, tessitura, tonalità sonora, quale sarebbe? Quale colore associ alla guarigione? Immagina ... cosa può accadere al disagio, affinché, così come lo vedi, quando viene penetrato dal raggio di luce risanatore. Immagina che scompaia o si dissolva. Se funziona continua, sennò cambia tecnica ...

### **19° esercizio: tecnica dei quattro elementi**

Tecnica d'autocontrollo potenziata e sequenziale (piedi  $\Rightarrow$  testa: **terra aria acqua fuoco**).

Grounding o concentrazioni sulle sensazioni di radicamento nel suolo e nel qui ed ora.

Respirare per centrarsi (respirazione bassa o quadrata)

Acqua in bocca (fantasia che evochi un'acquolina in bocca)

Focalizza o accendi l'immaginazione su un Posto Sicuro

### **20° esercizio**

Tecnica del bambino interiore (scaricabile in formato ppt, con audio, dal sito [www.zyme.org](http://www.zyme.org))

Buon lavoro.

FaBer