

ilmedicopediatra 2020;29(2):51-54;  
doi: 10.36179/2611-5212-2020-021

# L'EMDR: una terapia poco conosciuta ma efficace anche nei bambini

Paola Miglioranzi

Pediatra di Famiglia, Verona

EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) è una tecnica psicoterapeutica utilizzata dalla fine degli anni '80. Questa metodologia, utile per il trattamento di disturbi causati da eventi stressanti o traumatici come il disturbo da stress post-traumatico (PTSD), sfrutta i movimenti oculari alternati o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra, per ristabilire l'equilibrio eccitatorio/inibitorio, permettendo così una migliore comunicazione tra gli emisferi cerebrali.

## SCOPERTA

Tutto è partito da una scoperta casuale: nel 1987 Francine Shapiro, psicologa, durante una passeggiata in un parco si accorge che il movimento degli occhi a destra e a sinistra sembra ridurre lo stress che le provocava un ricordo traumatico. Negli anni successivi prosegue le ricerche, arrivando a codificare un metodo che chiama *Eye Movement Desensitization* (EMD) e che sperimenta su alcuni reduci del Vietnam.

Scopre così che i movimenti oculari non solo "desensibilizzano" i ricordi traumatici, trasformando le emozioni e le sensazioni, ma sembrano anche favorire processi di insight, nuove consapevolezze che permettono di elaborare l'episodio traumatico: l'EMD diventa EMDR, si aggiunge cioè il Reprocessing, il processo di elaborazione dei ricordi.

La dottoressa Shapiro distingue due grosse categorie di traumi sui quali è possibile intervenire con l'EMDR:

- **i traumi con la T maiuscola:** sono quelli che mettono a rischio la vita o l'integrità fisica propria e altrui, come i gravi incidenti, le calamità naturali (terremoti, alluvioni ecc.) o i lutti. Questi traumi, che tipicamente determinano i sintomi del PTSD (flashback, ipervigilanza, evitamento, disturbi dissociativi), sono quelli che rispondono meglio all'EMDR, anche nel giro di poche sedute;

### Conflitto di interessi

L'Autore dichiara di non avere alcun conflitto di interessi.

**How to cite this article:** Miglioranzi P. L'EMDR: una terapia poco conosciuta ma efficace anche nei bambini. Il Medico Pediatra 2020;29(2):51-54. <https://doi.org/10.36179/2611-5212-2020-021>

© Copyright by Federazione Italiana Medici Pediatri



OPEN ACCESS

La rivista è open access e divulgata sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

- **i traumi con la t minuscola:** sono quelle situazioni disturbanti ripetute che mettono a rischio non la vita ma la capacità di entrare in relazione con gli altri e che determinano sintomi come l'impulsività, le disregolazioni emotive, le somatizzazioni o i gravi problemi relazionali. Si tratta soprattutto dei **traumi dell'attaccamento**, favoriti dalle esperienze avverse dell'infanzia (ESI). Questi disturbi, per quanto apparentemente meno gravi, sono i più difficili da trattare, richiedono più sedute e altri interventi a integrazione della tecnica.

## QUALI SONO LE BASI DELL'EMDR?

L'approccio EMDR, adottato da un numero sempre crescente di psicoterapeuti in tutto il mondo, è basato sul modello di elaborazione adattiva dell'informazione (AIP). Secondo l'AIP, l'evento traumatico vissuto dal soggetto viene immagazzinato in memoria insieme a emozioni, percezioni, cognizioni e sensazioni fisiche disturbanti che hanno caratterizzato quel momento. Tutte queste informazioni immagazzinate in modo disfunzionale restano "congelate" all'interno delle reti neurali, incapaci di mettersi in connessione con le altre reti con informazioni utili. Le informazioni racchiuse nelle reti neurali, non potendo essere elaborate, continuano a provocare disagio nel soggetto, fino a portare all'insorgenza di patologie come il PTSD e altri disturbi psicologici.

## IN CHE COSA CONSISTE LA TERAPIA

L'EMDR lavora sui ricordi immagazzinati al momento del trauma. Le esperienze traumatiche lasciano tracce nella mente e nel corpo, che possono essere riattivate da qualsiasi stimolo trigger (un evento, un pensiero, un suono, un odore) che ricordi l'"evento generatore". In pratica il ricordo traumatico, essendo stato immagazzinato nella memoria in modo inappropriato, è come una ferita in cui si è bloccato il naturale processo di cicatrizzazione e guarigione: la ferita "continua a sanguinare", facendo sperimentare alla persona traumatizzata sensazioni fisiche ed emozioni disturbanti anche a distanza di molto tempo dall'evento. L'EMDR

interviene sbloccando e accelerando le proprietà naturali di guarigione del corpo.

Durante una seduta di EMDR vengono attivati simultaneamente tutti i canali dell'esperienza traumatica (perettivo, cognitivo, emotivo e somatico), cioè tutti gli elementi del ricordo: l'immagine traumatica (quella che si è fissata più vividamente nella mente e che disturba di più), la cognizione negativa (i pensieri negativi autoriferiti, per esempio "sono in pericolo" oppure "è colpa mia"), le emozioni disturbanti (per esempio la paura o la rabbia) e le sensazioni fisiche. Mentre il paziente "tiene insieme" gli elementi del ricordo, il terapeuta stimola i movimenti oculari (o somministra un altro tipo di stimolazione bilaterale, come quella tattile con la tecnica del tapping). In questo modo viene favorita una "doppia focalizzazione": il paziente "ritorna con un piede nel passato" ma "tiene un piede nel presente", nel luogo sicuro della terapia. Questa procedura permette di desensibilizzare il ricordo (che progressivamente diventa sempre meno disturbante) e di riattivare l'elaborazione del trauma, in modo da "ricollocare" il passato nel passato.

Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico perdono la loro carica emotiva negativa. Il cambiamento è molto rapido, indipendentemente dagli anni che sono passati dall'evento.

L'immagine cambia nei contenuti e nel modo in cui si presenta, i pensieri intrusivi in genere si attutiscono o spariscono, diventando più adattivi dal punto di vista terapeutico e le emozioni e sensazioni fisiche si riducono di intensità. L'elaborazione dell'esperienza traumatica che avviene con l'EMDR permette al paziente di mutare prospettiva, cambiando le valutazioni cognitive su di sé, incorporando emozioni adeguate alla situazione oltre a eliminare le reazioni fisiche. Questo di conseguenza permette di adottare comportamenti più adattivi. Dal punto di vista clinico e diagnostico, dopo un trattamento con EMDR il paziente non presenta più la sintomatologia tipica del PTSD, quindi non si riscontrano più gli aspetti di intrusività dei pensieri e ricordi, i comportamenti di evitamento e l'iperarousal neurove

getativo nei confronti di stimoli legati all'evento, percepiti come pericolo. Un altro cambiamento significativo è dato dal fatto che il paziente discrimina meglio i pericoli reali da quelli immaginari condizionati dall'ansia. Questo approccio risulta efficace anche con i pazienti che hanno difficoltà nel verbalizzare l'evento traumatico che hanno vissuto. L'EMDR, infatti, utilizza tecniche che possono fornire al paziente un maggior controllo verso le esperienze di esposizione (poiché non si basa su interventi verbali) e che possono aiutarlo nella regolazione e nella gestione delle emozioni intense che potrebbero scaturire durante la fase di elaborazione.

### L'EMDR COME APPROCCIO EVIDENCE-BASED

Nel lasso di trent'anni dalla sua scoperta, l'EMDR ha ricevuto più conferme scientifiche di qualunque altro metodo usato nel trattamento dei traumi. Oggi è riconosciuto come metodo evidence-based per il trattamento dei disturbi post-traumatici, approvato, tra gli altri, dall'*American Psychological Association* (1998-2002), dall'*American Psychiatric Association* (2004), dall'*International Society for Traumatic Stress Studies* (2010) e dal nostro Ministero della Salute nel 2003. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nell'agosto del 2013, ha riconosciuto l'EMDR come trattamento efficace per la cura del trauma e dei disturbi a esso correlati.

L'efficacia dell'EMDR è stata dimostrata in tutti i tipi di trauma, sia per il PTSD che per i traumi di minore entità. La ricerca recente mostra che, attraverso l'utilizzo dell'EMDR, le persone possono beneficiare degli effetti di una psicoterapia che una volta avrebbe impiegato anni per fare la differenza. Alcune ricerche hanno infatti dimostrato che una percentuale compresa tra l'84% e il 90% dei pazienti con esperienza di un singolo evento traumatico non mostrava più i sintomi di un PTSD dopo 3 sole sessioni di EMDR da 90 minuti ciascuna.

Attualmente l'EMDR è un approccio terapeutico ampiamente usato anche per il trattamento di altre patologie e altri disturbi psicologici. Data l'importanza che gli

eventi traumatici (siano essi traumi singoli o cumulativi e relazionali) rivestono nello sviluppo di differenti patologie, diviene importante affrontare queste attraverso un approccio che tenga in considerazione e riesca a intervenire sull'origine traumatica di tali disturbi.

### L'EMDR IN ETÀ PEDIATRICA

Da più di 15 anni l'EMDR è stata utilizzata anche per i disturbi post-traumatici in età pediatrica e adolescenziale. Le ultime *review*<sup>1,2</sup> ne hanno dimostrato l'efficacia terapeutica paragonata a quella della terapia cognitivo comportamentale nel ridurre i sintomi da stress post-traumatico e da ansia, con un trend positivo anche su sintomi depressivi, anche se sono ancora necessari studi soprattutto per quanto riguarda la sua efficacia nei bambini più piccoli.

In particolare uno studio italiano<sup>3</sup> ha utilizzato l'EMDR per trattare bambini che dimostravano segni di PTSD dopo il terremoto del 2016 in Umbria. In situazioni di catastrofi naturali è molto importante instaurare molto presto una terapia per prevenire il peggiorare e la persistenza dei sintomi nei sopravvissuti al trauma, soprattutto nei bambini che hanno meno capacità di far fronte a quello che accade e distrugge le loro abitudini e il loro ambiente. Questo studio ha dimostrato una significativa efficacia della terapia ancor più se usata precocemente, sia sui disturbi emozionali che sui sintomi post-traumatici, anche se la necessità di rispondere all'emergenza ha reso impossibile instaurare un gruppo di controllo nello studio.

### LA RICERCA

La ricerca riguardante l'EMDR è una delle prime in cui sono stati evidenziati i cambiamenti neurobiologici che si verificano durante ogni seduta di psicoterapia, rendendo l'EMDR il primo trattamento psicoterapeutico con un'efficacia neurobiologica provata. Le scoperte in questo campo confermano l'associazione tra i risultati clinici di questa terapia e alcuni cambiamenti a livello delle strutture e del funzionamento cerebrale. Nel 2019 sono stati pubblicati tre importanti articoli sull'EMDR.

In un articolo pubblicato su "Nature" <sup>4</sup>, rivista scientifica multidisciplinare prestigiosa in ambito internazionale, è stato evidenziato il meccanismo d'azione dell'EMDR utilizzando un modello animale. Gli autori hanno determinato che la stimolazione bilaterale ha portato nell'animale a una chiara e persistente riduzione del comportamento della paura. È stato inoltre scoperto che la stimolazione bilaterale aveva avuto un ruolo nell'aumento dell'attività neuronale del collicolo superiore e del talamo medio dorsale, smorzando così l'eccitabilità dei neuroni del nucleo basolaterale dell'amigdala.

In un secondo articolo pubblicato su "Neuron" <sup>5</sup>, rivista molto influente nell'ambito delle neuroscienze, gli autori hanno svolto una review su come viene codificata una memoria traumatica e su come sia possibile ricodificarla in maniera più adattiva. Gli autori sostengono che il cervello immagazzina i ricordi attraverso gli engrammi, elementi neurobiologici che consentono di ricordare eventi e sensazioni a essi associate. Questi engrammi rappresentano la base della persistenza delle memorie traumatiche. In particolare, l'EMDR è risultato essere una psicoterapia efficace per la riscrittura di questi engrammi e di essere in grado quindi di riattivare il meccanismo di codifica e modifica delle informazioni immagazzinate a livello neuronale.

In un terzo articolo pubblicato su "Molecular Psychiatry" <sup>6</sup> Vinkers et al. hanno dimostrato per la prima volta che l'EMDR può modulare l'epigenetica dei pazienti con PTSD in regioni differenziate metilate, in particolare quelle appartenenti allo *Zinc Finger Protein 57* (ZFP57). I dati raccolti forniscono prove longitudinali che la metilazione della regione ZFP57 è coinvolta sia nello sviluppo del PTSD che nel trattamento efficace dei suoi sintomi. Questi risultati sono un primo passo in grado di districare la complicata interazione tra i sistemi psicologici e biologici con l'identificazione delle regioni genomiche rilevanti per l'eziologia e il trattamento dei disordini stress correlati come il PTSD.

#### BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> Moreno-Alcázar A, Treen D, Valiente-Gómez A, et al. Efficacy of eye movement desensitization and reprocessing in children and adolescent with post-traumatic stress disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychol* 2017;8:1750.
- <sup>2</sup> Chen R, Gillespie A, Zhao Y, et al. The efficacy of eye movement desensitization and reprocessing in children and adults who have experienced complex childhood trauma: a systematic review of randomized controlled trials. *Front Psychol* 2018;9:534.
- <sup>3</sup> Trentini C, Lauriola M, Giuliani A, et al. Dealing with the aftermath of mass disasters: a field study on the application of EMDR integrative group treatment protocol with child survivors of the 2016 Italy earthquakes. *Front Psychol* 2018;9:862.
- <sup>4</sup> Baek J, Lee S, Cho T, et al. Neural circuits underlying a psychotherapeutic regimen for fear disorders. *Nature* 2019;566:339-43.
- <sup>5</sup> Maddox SA, Hartmann J, Ross RA, et al. Deconstructing the gestalt: mechanisms of fear, threat, and trauma memory encoding. *Neuron* 2019;102:60-74.
- <sup>6</sup> Vinkers CH, Geuze E, van Rooij SJH, et al. Successful treatment of post-traumatic stress disorder reverses DNA methylation marks. *Mol Psychiatry* 2019.

15 - 17 ottobre 2020

VIRTUAL LIVE EDITION



a braccia aperte



SEGUI GLI AGGIORNAMENTI:

[www.congressonazionalefimp2020.it](http://www.congressonazionalefimp2020.it)

**fimp** Federazione Italiana Medici *Pediatr*i

