La psicologia che informa



Numero 1/2011

Psicoterapia:

"Come liberarsi dai traumi con l'EMDR"

Psicologia e disturbi alimentari:

"Anoressia e Bulimia Nervosa i disagi moderni"

Psicologia e infanzia

"Il significato di educare"

PSICOTERAPIA
come liberarsi dai traumi con l'EMDR

L'EMDR, Desensibilizzazione Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari, è una metodologia psicologica per il trattamento dei problemi emotivi causati da esperienze di vita disturbanti, che variano dagli eventi traumatici, come stress da combattimento, aggressioni e calamità naturali, ed eventi disturbanti nell'infanzia. L'EMDR viene inoltre utilizzato per alleviare l'ansia da prestazioni e per rafforzare la funzionalità delle persone sul lavoro, nello sport e nello spettacolo.

L'EMDR è un approccio incentrato sul paziente che permette al terapeuta di facilitare la mobilitazione del suo meccanismo di autoguarigione, stimolando un sistema innato di elaborazione delle informazioni nel suo cervello. Esso, infatti, sembra avere un effetto diretto sulla modalità di funzionamento del cervello; e sembra essere simile a quanto avviene naturalmente durante i sogni o il sonno REM (Rapid Eye Movement).

Il modello dell'EMDR riconosce la componente fisiologica delle difficoltà emotive ed affronta direttamente queste sensazioni fisiche, insieme alle convinzioni negative, agli stati emotivi e ad altri sintomi disturbanti. Pertanto, si può considerare l'EMDR come un metodo terapeutico a base fisiologica che aiuta le persone a sentire il ricordo di esperienze traumatiche in modo nuovo e meno disturbante.

L'EMDR sembra cambiare le associazioni di quegli eventi, riducendo notevolmente il disturbo presente relativo sia agli eventi passati che a quelli attuali. Sono state avanzate varie ipotesi per spiegare come l'EMDR agisce nella mobilitazione dell'elaborazione rapida del materiale cognitivo ed emotivo, e, tra queste:

1. Inibizione reciproca, unendo il disturbo emotivo ad una "risposta indotta di rilassamento" (Wilson, D., et al., 1996)
2. Riduzione delle anomalie neurologiche nelle persone traumatizzate, come dimostrato con studi SPECT scan del cervello dei soggetti (Levin, P., Lazrove, S., e van der Kolk, B. A. in stampa).
3. Soppressione dell'evitamento per mezzo di una serie ottimale di stimoli di distrazione, che permettono l'elaborazione dei ricordi traumatici fino alla loro risoluzione.

La ricerca scientifica ha stabilita che l'EMDR è efficace nel trattamento dello stress traumatico. Ha inoltre successo nel trattamento delle seguenti patologie:

- stress post-traumatico
- attacchi di panico
- disturbi dissociativi
- disturbi d'ansia
- ansia da prestazione
- lutto complicato
- abusi sessuali e/o fisici



PSICOLOGIA E DISTURBI ALIMENTARI
Anoressia e Bulimia Nervosa i disagi moderni

L'anoressia nervosa e la bulimia nervosa fanno ormai parte del nostro linguaggio comune, chiunque oggi ne ha sentito parlare o conosce una persona che ne ha sofferto. Sono soprattutto i Paesi occidentali che presentano la maggior incidenza di persone affette da tali patologie. Si può dire, infatti, che siano diventate le malattie della nostra epoca, e non a caso le nazioni in cui si registra la maggior rilevanza sono proprio quelle in cui si pubblicizzano corpi femminili sempre più magri quali presupposti di successo e felicità.
L'anoressia e la bulimia, proprio su questo filone, riflettono usi e costumi di una particolare era culturale, che a partire dalla fine del '900, ha modificato target, scopi e valori sociali, "inventando" così le "nuove patologie".
Quello che più distingue i pazienti affetti da anoressia nervosa è la loro ostinazione a mantenere un peso corporeo al di sotto di quello minimo normale, in riferimento all'età e all'altezza. La perdita di peso è principalmente raggiunta limitando l'apporto calorico e la quantità di cibo durante i pasti. L'iniziale restrizione comincia con lievi rinunce dei cibi considerati ipercalorici, per poi arrivare ad una dieta alimentare rigidamente limitata a pochi cibi. Nella maggioranza dei casi oltre a questo controllo alimentare si aggiungono dei comportamenti compensatori, ovvero delle condotte volte a eliminare il cibo o le calorie considerate in eccesso, per mantenere il peso o addirittura per perderne ulteriormente. Con l'andare del tempo, questa continua attenzione per gli alimenti porta la persona verso un'intensa paura di aumentare di peso, anche in presenza di un corpo magro o emaciato.
La Bulimia Nervosa, invece, è caratterizzata dalla presenza di abbuffate compulsive, ovvero episodi dove la persona si iperalimenta. Queste sono seguite da comportamenti compensatori, volti all'eliminazione delle calorie ingerite in eccesso e alla prevenzione di un eventuale aumento di peso. Il più frequente è il vomito autoindotto, presente nell'80-90% dei casi.
Queste sono le due principali diagnosi di "disturbi alimentari", che si possono accumunare per sintomi e comportamenti manifesti ma, la cosa più importante è conoscere queste ragazze nel loro intimo e nei loro desideri. Le loro storie, apparentemente uguali, mostrano interfacce diverse, con toni e intensità propri della loro vita ed esperienza; solo se per un attimo le lasciamo raccontarsi. Immancabilmente ci dimostrano come ognuna di loro possieda una legenda propria dei segni sintomatici che mostrano al mondo esterno.
Una volta entrati all'interno della loro storia, infatti, nulla più accomuna le una alle altre, tutte sono indipendentemente uniche e speciali. È in questo senso che bisogna dar voce ai loro modi di percepirsi e di esprimersi, dando loro la possibilità, nel qui e ora, di poter spiegare come è stata la loro vita e come esse immaginano debba finire. Esse hanno la primaria necessità di ritrovare un loro spazio per sperimentare e creare dal loro vuoto interiore un'immagine che gli appartenga e che dia loro il senso di un rispetto profondo di sé, in modo che da ora in poi possano sentire di avere una base che le definisca e le renda persone intere e in grado di avvalorare il loro essere uniche e speciali.



PSICOLOGIA E INFANZIA
Il significato di educare

La parola “educazione” deriva dal latino “educere” che significa “condurre fuori”, far cioè emergere, crescere e maturare da dentro un qualcosa che nella persona è già presente, anche se in forma ancora immatura.
I genitori sono i primi e basilari educatori dei propri figli, sono loro i fondamentali punti di riferimento a cui i bambini si affidano e da cui possono ancorare la loro base sicura per poi andare sicuri verso il mondo.
L’educazione è il mezzo attraverso cui insegnare ai bambini, futuri adulti, a conoscersi e gestire l’importante relazione che avranno con se stessi e gli altri una volta usciti dal guscio protettivo della famiglia.
Attraverso l’educazione, infatti, il genitore e l’adulto di riferimento hanno l’opportunità e il compito di permettere al bambino di esprimere le proprie doti e capacità e, grazie alla sperimentazione e scoperta del mondo, imparare a conoscersi e distinguere ciò che piace da ciò che non piace, infondendo così le prime basi di una personalità sana e rispettosa di sé. Per una sana educazione c’è anche il bisogno di mettere delle regole, il cui scopo è quello di porre dei limiti che proteggano la sicurezza del bambino e che diano dei tempi e ritmi a cui il bambino stesso possa abituarsi e maturare così un senso di coerenza e stabilità. Le regole, comunicate dagli adulti, danno la possibilità al bambino di rilassarsi e sentirsi protetto da delle persone che sanno ciò che fanno, ovvero il suo bene. L’educare, infatti, non è il semplice indottrinamento di concetti preconfezionati, ma è il permettere all’altro di prendere coscienza di sé in una dimensione dove sia l’educando che l’educatore possono scambiarsi e condividere esperienze e conoscenze, esercitandosi così un’influenza reciproca.



Nel prossimo numero:

- **Memoria e traumi: i meccanismi cerebrali**
- **I disturbi da alimentazione incontrollata**
- **Come sviluppare l’intelligenza emotiva nel bambino**

Per maggiori informazioni contattate:

Dott.ssa Michela Roman - Psicologa Psicoterapeuta
Riceve a: Maniago - Pordenone - Porcia
Per fissare un appuntamento telefonare al numero 320 015 22 42
e-mail: michela.roman@alice.it
web: www.reteimprese.it/michelaroman