

IN VIAGGIO CON L'E.M.D.R.

Spesso molti pazienti che danno dei feedback importanti sul lavoro che fanno in psicoterapia con l'EMDR. Questo è dovuto ad una facilità di comprensione dei processi che avvengono durante la seduta, sono facilmente osservabili dai pazienti. Un paziente ha sentito il bisogno di scrivere le parti più significative di questa sua esperienza terapeutica e ha voluto condividerla inviandola alla segreteria dell'Associazione. Abbiamo valutato molto interessante la sua descrizione e chiesto e ottenuto il suo consenso per la pubblicazione nelle pagine di questa newsletter.

E' stato il periodo più buio e difficile della mia vita : ero nel mezzo di una lunghissima galleria e non vedevo la fine del tunnel.

Ero disperato e solo.

Disperato perché non vedevo una soluzione al problema che ormai mi affliggeva da tantissimo tempo, da quando ero un bambino : arrivato ad oltre 50 anni di età non ero ancora capace di gestire le mie emozioni perché per troppo tempo le avevo lasciate in cantina , dentro uno scatolone ormai ammuffito e logorato dagli anni .

La vita affettiva con i miei genitori era stata del tutto inesistente e ,nell'ambito della mia famiglia di origine , non si usava comunicare , scambiarsi delle emozioni, gestire dei problemi.

Alla mia età non sapevo gestire una relazione affettiva con la mia stupenda moglie e le mie meravigliose figlie perché nessuno me lo aveva mai insegnato e perché per me era una cosa del tutto inusuale e strana.

La loro richiesta di avere un marito (dopo 25 anni di matrimonio) e un padre (all'età rispettivamente di 23 e 16 anni) si faceva sempre più pressante e io non ero in grado di affrontarla e di assolvere i miei doveri.

Preferivo abdicare questi ruoli piuttosto che affrontare il problema delle mie emozioni : quando mi coinvolgevano per la risoluzione di un problema che stava loro a cuore ,preferivo scappare da questo impegno e trovare altre cose da fare perché lo sforzo mi sembrava improbo.

Diventavo nervoso e irascibile, ma non sapevo stare vicino alle persone che più di ogni altro reclamavano la mia presenza ed avevano bisogno di me.

Io che avevo avuto un brillante curriculum di studi diplomandomi e laureandomi nei tempi previsti e con votazioni eccellenti, avevo sempre usato al massimo la mia razionalità sia in campo scolastico che lavorativo, ma non ero capace di ascoltare gli altri , comprendere i loro bisogni e mettermi in sintonia con loro.

Avevo fatto terapia per diversi anni ma alla fine , oltre ad aver preso coscienza dei miei problemi , non avevo trovato alcuno strumento o soluzione che mi consentissero di scongelare questa situazione divenuta ormai insostenibile.

Le sedute erano diventate noia e routine e,alla fine ,completamente demotivato e senza prospettive concrete, avevo deciso di smettere.

Ero solo perché in quel momento , di comune accordo con mia moglie, ho vissuto fuori casa per un certo periodo, per avere la possibilità di meglio riflettere su queste cose, avendo anche l'opportunità 'forzata' di vedere i problemi da un punto di vista esterno.

La solitudine mi pesava moltissimo: non ero abituato a stare solo in una stanza e rimpiangevo le occasioni perdute che mi avevano portato in quella situazione!

Ma proprio nella condizione peggiore ,quando tutto sembrava perduto ,ho cominciato a pensare che la situazione,anche per questioni matematiche e di probabilità,non poteva che migliorare : ne ero assolutamente convinto.

Dopo il periodo iniziale di forte scoramento , ho sentito dentro di me una forza superiore a tutto (forse l'istinto di sopravvivenza) che mi diceva sempre più incessantemente e fortemente che io potevo farcela e che dovevo uscire da quella situazione.

Ed in quel preciso momento, in cui la mia determinazione a guarire e la mia voglia di vivere prendevano il sopravvento su tutta la negatività, ho incontrato una terapeuta che ha saputo aiutarmi veramente, ovvero la mia terapeuta EMDR.

Il primo incontro è stato per me quello decisivo: la sintonia a livello interpersonale si è manifestata da subito e io, che avevo una voglia immensa di affrontare i miei problemi e di risolverli una volta per tutte, mi sono lasciato coinvolgere al 120%.

Sicuramente la mia passione innata per i treni ha giocato un ruolo fondamentale; infatti la mia terapeuta, attraverso l'EMDR, ad un certo punto ha menzionato che potevo in certi momenti di intensità emotiva

immaginare di vedere l'esperienza come si vede scorrere un paesaggio dal finestrino di un treno. Lei sarebbe stata il testimone di questo viaggio.

In realtà l'effetto treno aveva avuto un certo peso ma quello che mi piaceva, oltre alla ferrovia, era che davanti a me vedevo tracciato un percorso chiaro, capivo che la lunga galleria stava per finire, avevo la sensazione netta e distinta di un metodo estremamente pragmatico che mi avrebbe guidato lungo questo percorso. Nel giro di poco la mia demotivazione e la mia depressione, si erano trasformate in entusiasmo e motivazione.

A questo punto erano la mia cultura ingegneristica ed il mio pragmatismo che si incontravano pienamente con quanto mi veniva proposto.

Il nostro viaggio, dopo la necessaria preparazione e le spiegazioni iniziali, è cominciato subito.

E' bastato poco anche per scegliere il mio posto sicuro, che senza esitazione ho identificato in un rifugio a oltre 3300 metri di altezza dove mi piace andare d'estate quando ho voglia di ascoltare il silenzio e di immergermi nella natura.

Questo punto di riferimento è stato per me molto prezioso anche in seguito, per rifugiarmi mentalmente quando ero in difficoltà e per trarne nuova forza.

Le sedute avvenivano con cadenza settimanale ad inizio settimana, nel tardo pomeriggio.

La terapia EMDR in pochissimo tempo (qualche settimana) ha avuto su di me un effetto impressionante in positivo.

La terapeuta applicava su di me la metodologia ('il protocollo'), io mi sentivo al massimo coinvolgimento sia da un punto di vista mentale che da un punto di vista fisico.

Il treno procedeva sicuro e spedito e davanti ai miei occhi scorrevano un sacco di immagini: a volte il finestrino diventava il punto di osservazione della mia vita e di tutti i problemi che in essa erano contenuti.

La cantina si era improvvisamente aperta e tutto quello che era rimasto bloccato per decenni fluiva davanti ai miei occhi con una velocità crescente ed una accelerazione strabiliante.

Dietro sollecitazione della terapeuta rivedevo davanti a me gli episodi più dolorosi e critici della mia vita e che avevano condizionato in maniera pesante il mio modo di essere e di pormi alle altre persone.

Il ritmo incalzante delle sedute mi coinvolgeva in maniera totale: la ricerca costante delle cause all'origine dei miei disagi mi costringeva a trovare una risposta e una spiegazione a tutto quello che era successo: non si trattava solo di intrattenere una terapeuta con discorsi più o meno fluenti o brillanti.

Bisognava trovare una risposta a delle domande precise!

Lasciavo libera la mente di spaziare senza vincoli e le immagini si proponevano davanti al mio finestrino ad un ritmo sempre più incalzante.

Seguivo le dita della terapeuta che incessantemente e senza tregua catturavano i miei occhi che non si staccavano nemmeno per un attimo: da una situazione passavo improvvisamente ad un'altra, a un'altra ancora e poi ancora.....

E' come se dentro di me si fosse messo in movimento un meccanismo vorticoso che mi consentiva di collegare tra di loro episodi e situazioni che inizialmente non sembravano avere un nesso logico e che invece appartenevano alla stessa storia, la mia.

La mia rete interna di informazioni e di emozioni si era sbloccata, viaggiava ad una velocità molto elevata e io mi sentivo affascinato da questo.

Il trenino sbuffante su cui eravamo saliti si era ormai trasformato in un treno ad alta velocità e riportare fedelmente tutto quello che notavo diventava molto ma molto impegnativo: a tratti i miei occhi erano sottoposti a un ritmo sempre più crescente, ma io non mollavo.

Durante questi momenti ho imparato anche a sentire il mio corpo: mi dava come la sensazione che un flusso mi percorresse in senso verticale, facendo uscire dalla testa la pressione e l'angoscia.

Mi sentivo più leggero anche se la fatica era tanta.

Mi ricordo che alla fine delle prime sedute di EMDR mi alzavo dalla sedia molto stanco, ma finalmente in contatto con le mie emozioni!

La terapeuta più di una volta mi ha invitato ad attendere qualche attimo prima di uscire dallo studio per darmi la possibilità di riprendermi dalla corsa accelerata delle mie elaborazioni. La sera stessa ed il giorno dopo mi sentivo stanchissimo, ma nello stesso tempo mi sentivo meglio, più sereno!

Il ritornare sugli eventi più negativi della mia vita e la possibilità di rielaborarli mi aveva fatto capire che nulla era impossibile: stavo imparando a gestire le mie emozioni, a convivere con loro, a non avere più paura.

Oltre alla stanchezza mi sentivo anche più calmo: capivo che, mio malgrado, avevo rinunciato a vivere le cose più belle e più intense della vita e ,resomi conto della grossa opportunità che stavo gestendo, non volevo assolutamente perderla !

I miei rapporti con mia moglie e le mie figlie (nel frattempo ero ritornato in famiglia) si erano improvvisamente modificati: loro mi vedevano diverso da prima , più vicino, più disponibile.

Io mi sentivo finalmente protagonista all'interno della mia famiglia e non avevo più paura di scottarmi venendo a contatto con le mie emozioni .

Si era instaurato un circolo virtuoso e positivo e io mi sentivo totalmente trasformato, senza nessuna paura.

Aspettavo con trepida attesa il Lunedì per andare a fare la mia seduta di EMDR.

La rielaborazione dei vari episodi mi consentiva di scomporli nei loro minimi termini, di capire le cause scatenanti ,di elaborare le situazioni più critiche di diminuire il mio disagio: stavo imparando a convivere con tutte queste cose senza più diventare nè nervoso nè irascibile.

Ho imparato a vedere i punti negativi di una situazione di vita , valutandoli senza ansia e cercando sempre di capire gli effetti conseguentemente negativi che avevano avuto sulla mia persona e sui miei comportamenti.

Di pari passo ho imparato anche a volermi bene , identificando di contro quelli che avrebbero dovuto essere le valenze positive su cui investire e capitalizzare e che non c'erano state quasi mai.

Questa elaborazione mi ha portato a capire come gli episodi della vita potessero essere valutati e vissuti in modo diametralmente opposto a quello che era sempre successo.

Il livello di disagio diminuiva mentre aumentava progressivamente la fiducia in me stesso ; la paura di toccare le emozioni era scomparsa e io mi sentivo finalmente bene.

Quando la terapeuta ,alla fine del trattamento di un determinato evento, mi chiedeva a quale livello sentissi il mio disagio, io rispondevo puntualmente UNO, negando sistematicamente a lei e a me stesso la soddisfazione di uno ZERO .

La mia parte ingegneristica stava intervenendo in maniera preponderante e pensavo dentro di me agli asintoti delle curve: il valore asintotico è un valore che una curva raggiunge solo all'infinito! Dicendo UNO ho lasciato ancora un margine residuo, in un'ottica di miglioramento continuo, all'infinito !

Sono un'altra persona e sono felice di essere il marito di mia moglie e il padre delle mie figlie.

Oggi tutto è diverso, tutto è cambiato : non rinuncierei al mio ruolo per niente al mondo, sono disponibile ad ascoltare le altre persone, ad aiutarle , a dedicare loro del tempo e a mettermi in sintonia con loro.

Ho finito il mio ciclo di sedute e non ho più paura: il lavoro svolto e la sicurezza che in me è cresciuta di settimana in settimana, mi consentono oggi di affrontare la vita con grande serenità .

Oggi, a differenza di prima, ho imparato a comunicare, a sentire le mie emozioni, e a gestire dei problemi

Per tante volte, durante il percorso terapeutico, mi sono fatto e ho fatto alla Terapeuta questa domanda che mi ha tormentato per giorni e notti: PERCHE' NON PRIMA ?

Ovvero perché tutta questa cosa sconvolgente non è successa prima nell'ambito della mia vita?

La risposta banale ,per rimanere in tema , potrebbe essere che il treno va preso quando passa !

Può essere vero, ma è altrettanto vero che, nell'ambito del percorso di vita e di crescita di una persona, io ho sicuramente avuto la fortuna di venire a contatto con questa esperienza nel momento giusto , quando ero maturo per farlo. Se non avessi fatto le esperienze precedenti probabilmente il mio percorso non sarebbe stato così veloce e soddisfacente.

Penso che le varie esperienze terapeutiche vadano cucite su misura in relazione alle diverse persone e alle diverse esperienze e periodi di vita,a seconda di quelli che sono gli stati d'animo e i gradi di coinvolgimento che si possono e si vogliono raggiungere.

Dopo averci pensato veramente a lungo (perché non prima?), la risposta più serena che mi sono dato è che questo evento avrebbe potuto non succedere mai se io no fossi venuto in contatto con questa opportunità e se non l'avessi perseguita con ferma volontà e determinazione.

Arrivato in quel momento della mia vita ho trovato una terapeuta che mi ha dato la possibilità di lavorare con un approccio efficace, sono salito sul treno e non mi ha fermato più nessuno!

Oggi sono veramente un'altra persona e le priorità, all'interno della mia mente, sono cambiate in maniera sostanziale.

Prima ero tutto razionalità e carriera, mettendo al primo posto i miei successi personali e relegando in posizioni di ripiego l'attenzione verso gli altri e la mia disponibilità verso di loro.

Ogni volta che qualcuno cercava di coinvolgermi emotivamente scappavo, evitando in maniera brillante di invischiarmi in quelle cose.

Adesso, pur non avendo rinunciato alle mie soddisfazioni personali, sono molto più sensibile, delicato e riesco persino a commuovermi davanti alle cose belle.

Penso di avere capito (non è mai troppo tardi) quali siano i valori veri della vita: volere bene alle persone più care, essere felici nella vita di tutti i giorni accanto a loro, guardare con speranza al nostro futuro, non fermarsi mai davanti ai problemi ma affrontarli con la convinzione che posso contare su di me e sulle mie capacità.

Ringrazio tutti i terapeuti che danno la possibilità ai loro pazienti di lavorare con l'EMDR!