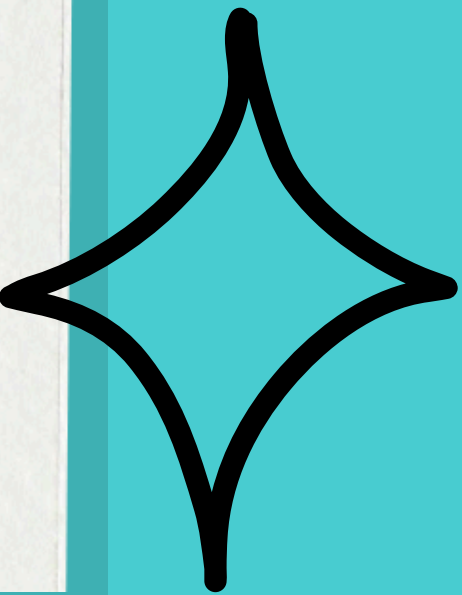
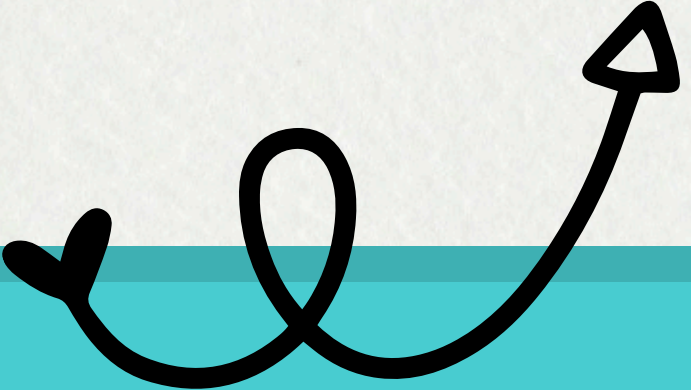




TRAUMA E EMDR

Ilaria Ortolani





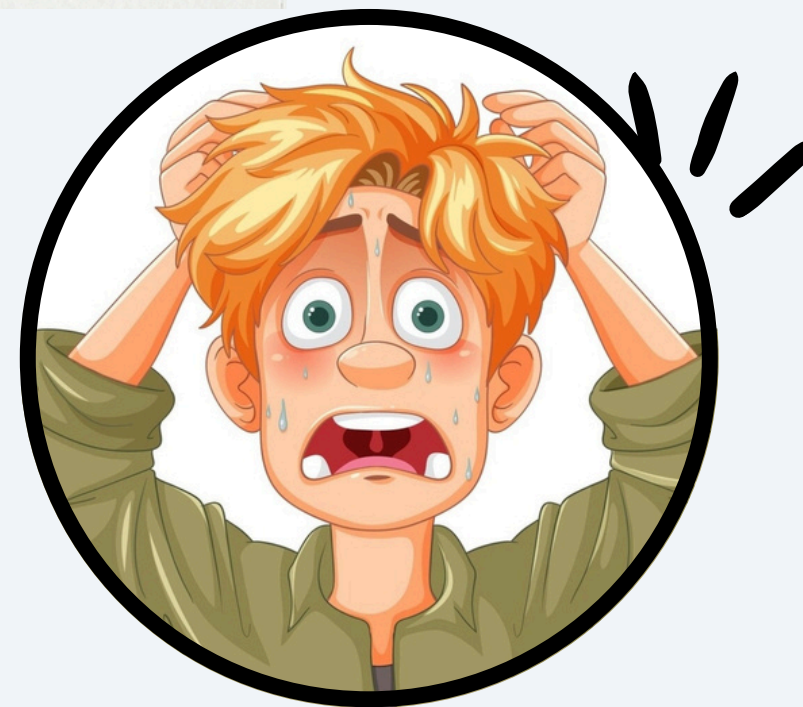
TRAUMA E EMDR

I traumi sono ferite dell'anima, cassette della memoria che non possiamo aprire. Il nostro cervello è fatto per autocurarsi ed elaborare ciò che accade! Ma cosa succede se le ferite sono troppo profonde, oppure se più traumi ripetuti avvengono quando siamo ancora bambini? O quando riguardano proprio la relazione con chi si prende cura di noi?

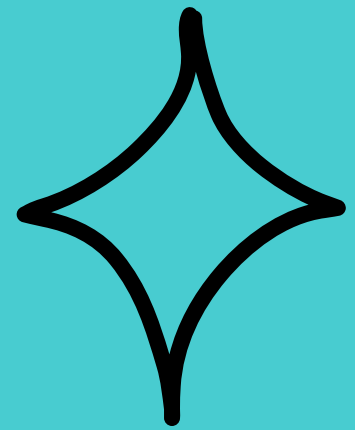
TRAUMA E CERVELLO



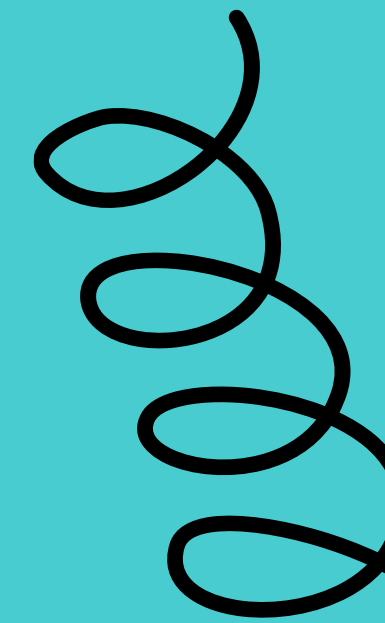
Allora può costituirsi nel cervello un'area che ci fa sentire, ~~o pensare~~ *mentire* esattamente come se fossimo ancora là'



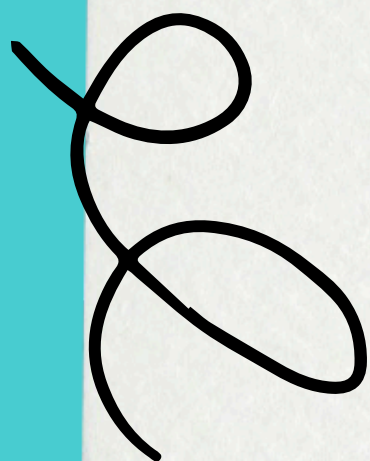
possiamo sentirci in pericolo anche se non lo siamo e chissà quante volte ci siamo sentiti così

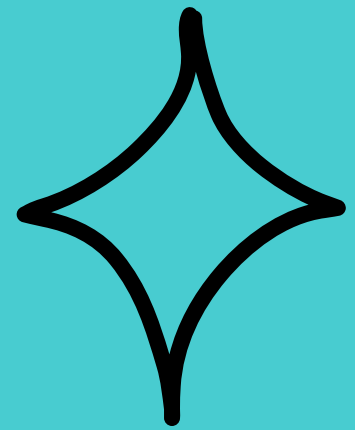


PENSIERI E SENSAZIONI

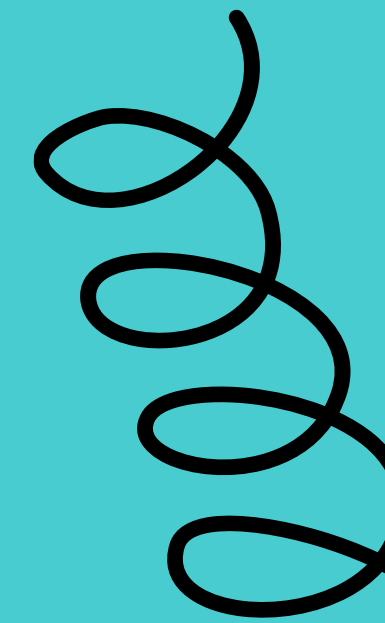


*possiamo pensare di essere inetti,
incapaci, vergognosi perché lo
abbiamo appreso in altri
momenti della nostra vita... o
possiamo sentire solo quella
vibrazione corporea come quella
volta in cui il cuore ha iniziato a
battere forte e le mani hanno
iniziato a tremare, perché
eravamo piccoli e soli...*

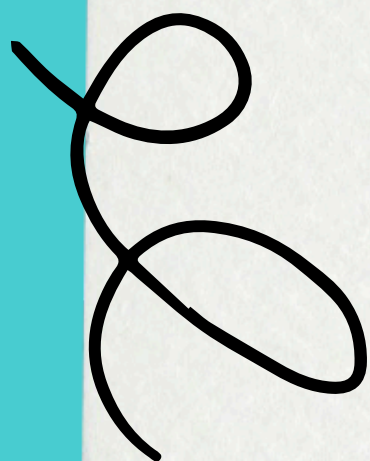




SENSAZIONI CORPOREE



*oppure possiamo sentire il cuore
che rallenta, la mente che si
spegne e la sensazione di svenire
con il tempo che ferma come
quando non avevamo più via
d'uscita se non fingere di
morire..*





quello che vediamo oggi spesso è un pezzetto di quell'esperienza drammatica e spaventosa rimasta intrappolata nella rete mnestica senza via di scampo.

IL SINTOMO

Il sintomo parla da sé di esperienze passate, ci offre una lente di ingrandimento sulla storia delle persone per dirci cosa hanno provato o come hanno imparato a reagire.

Quando una persona ci porta il suo sintomo ci sta portando un pezzo della sua vita. A volte quel pezzetto di storia porta con sé l'impossibilità di adattarsi ad un contesto che non è più traumatico; altre attiva ulteriore dolore nell'unico equilibrio che abbiamo trovato

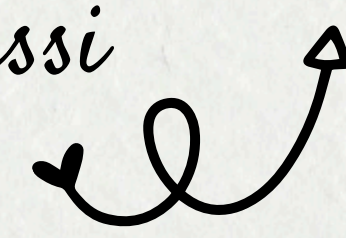


TERAPIA EMDR

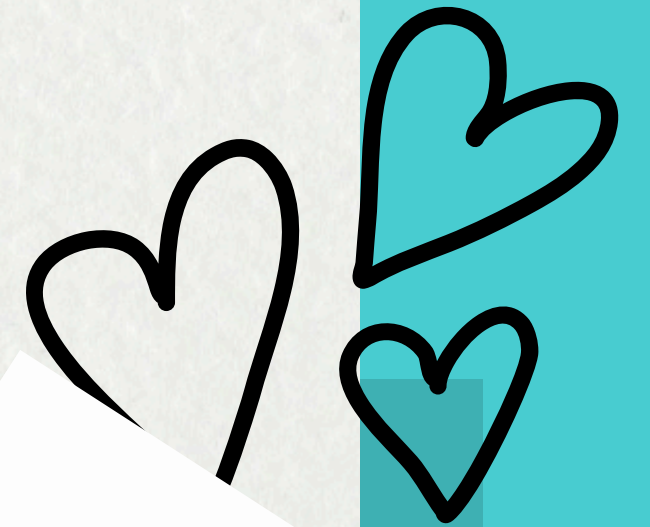
Scopo



La psicoterapia, in particolare l'EMDR ci aiuta a vedere che ciò che è successo nel passato non è più oggi, aiuta a riconnettersi con il presente lasciando andare i ricordi dolorosi ed i pensieri le emozioni e le sensazioni ad essi legati.



I ricordi non si possono cancellare no,... ma possono essere ricollocati nel passato per vivere nel presente!





ILARIA ORTOLANJ



