

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je skraćenica za integrativnu psihoterapijsku metodu Desenzibilizacija i reprociranje pokretima očiju koja ponekad može riješiti dugotrajne i teške probleme u nekoliko terapijskih sastanaka (prosjeak je 3-6). Ovaj model terapije je osnovala Amerikanka Francine Shapiro u 1987. godini i prvenstveno je namijenila za liječenje od poremećaja uzrokovanih različitim životnim traumama. Međutim, kako je ovo jedna od najistraživanijih terapija, rezultati više od 400 znanstvenih istraživanja su također pokazali EMDR metodu efikasnom u radu sa mnogobrojnim različitim problemima kao što su fobije, strahovi, toksički i kronični stres, afektivni poremećaji anksioznosti i depresije. Štoviše, EMDR se uspješno koristi i za rješavanje nedostatka samopouzdanja te osnaživanje performanse vještina u osobnim ili profesionalnim aspektima života kao što su to sportske aktivnosti, javno govorništvo, ili razna testiranja.

KAKO EMDR DJELUJE?

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je model psihoterapije namijenjen za rješavanje raznih trauma i ostalih negativnih, uznemirujućih doživljaja. EMDR protokol uključuje prisjećanje uznemirujućih događaja i “reprogramiranje” tih memorija kroz procesiranje tijekom kojeg se događaj integrira sa adaptivnim, pozitivnim sklopom samouvjerenja uz istovremenu stimulaciju mozga pokretima očiju i/ili ostalim osjetilima da bi se omogućio taj proces.

Naime, u trenutku traumatskog ili uznemirujućeg događaja, emocionalna (pre)opterećenost koju nosi taj doživljaj nam onemogućava potpuno procesiranje tog iskustva i taj jedan moment postaje “zamrznut u vremenu”. Ovo čini da te

uspomene ostaju žive u našoj sadašnjosti jer su kodirane i pohranjene u našoj memoriji na način da uzrokuju nešto kao kratki spoj u mozgu svaki put kad su aktivirane nekom asocijacijom u sadašnjem trenutku. Pri pomisli na taj događaj mi se osjećamo kao da ga proživljavamo ispočetka i da nam se “prošlost ponavlja” jer imamo dojam da su slike, mirisi, zvukovi, i emocije povezani s tom uspomenom još uvijek prisutni i dolazi do distorzija u našim mislima, uvjerenjima i perspektivi kako vidimo sebe, svijet, i odnose sa drugima. To onda dovodi do trenutaka u kojima smo ometeni ili čak onemogućeni funkcionirati u dnevnim aktivnostima kako bi to željeli pa dolazi do pada u našim rezultatima u školi i na poslu, veze i interakcije s drugima postaju otežane i konfliktne, te se osjećamo nemoćnima i nezadovoljni sobom.

No, svi mi imamo urođeni mehanizam za rješavanje problema i adaptiranje informacija u mozgu, nešto što se inače samo od sebe događa tijekom REM faze sna kad nam se oči vrlo brzo pokreću s jedne na drugu stranu. Tijekom EMDR terapije se pokretima očima ili ostalim načinima bilateralne/dvojne stimulacije (kao npr. zvukom) stimulira mozak tako da sam počinje rješavati ta iskustva koja su nas do tada blokirala ili dovodila u reakcije i aktivirala naše obrambene mehanizme. Dakle, EMDR proces pomaže mozgu “odmrznuti” traumatske memorije i omogućava da se one adaptivno razriješe. Ovi uznemirujući događaji i s njima povezana uvjerenja i emocije se kroz vrijeme tako procesiraju dok god pomisao na njih ne postane jednostavno uspomena koja nije vezana uz osjećaj ponovnog proživljavanja i ne nosi emocionalno opterećenje za nas.

Kao rezultat, EMDR će vam pomoći stvoriti novo razmišljanje samih sebe i vaše realnosti, a emocionalni problemi iz prošlosti kao što su vaša obiteljska povijest, životne uspomene, i prošla negativna iskustva neće ometati vaš život u sadašnjem trenutku niti vas ometati u ispunjenju vašeg punog potencijala. Moj

zadatak vam je pomoći demontirati i razrušiti postojeća negativna samouvjerenja te pritom otpustiti bilo kakvu napetost, anksioznost, depresiju, ili druge traumatske simptome koje su vam ona prouzročila. Umjesto toga, kroz EMDR i naš zajednički rad ćete ih nadomjestiti s osjećajem unutarnjeg mira, olakšanja i zadovoljstva te jasnom i pozitivnom slikom sebe, svog života, i drugih u njemu.

ŠTO OČEKIVATI?

U protokolu EMDR metode postoji nekoliko faza:

Faza 1 & 2 – Kako je uobičajeno da se pojave nelagodne emocije i osjećaji tijekom faze EMDR procesiranja, nakon inicijalnog razgovora, evaluacije i razrade ciljnog plana, prvo se upoznajemo sa stabilizirajućom/umirujućom stimulacijom te vještinama regulacije afekta i razvijanjem resursa koje ćete onda moći upotrijebiti tijekom i između naših sastanaka.

Faza 3-6 – EMDR reprocesiranje: tijekom ove faze, fokus je na sliku memorije problematičnog događaja/iskustva koji se uz moju bilateralnu/dvojnu stimulaciju (BLS) obrađuje kroz desenzibilizaciju, adaptivno reprocesiranje te instalaciju pozitivnih uvjerenja/kognitivnih schema.

Faza 7 & 8 – Re-evaluacija i zaključivanje terapije su završni djelovi našeg zajedničkog rada tijekom kojih ispitujuemo progres prema našim postavljenim ciljevima kroz procesiranje asocijativnih i potencijalno uznemirujućih prošlih, tekućih, i budućih događaja uz testiranje vaših kognitivno/emocionalnih reakcija na njih.

