

## EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

EMDR 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 pokazali EMDR metodu efikasnom i u radu sa mnogobrojnim drugim problemima kao što su fobije, strahovi, toksički i kronični stres, afektivni poremećaji anksioznosti i depresije. Štoviše, EMDR se također uspješno koristi 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.

EMDR će vam pomoći stvoriti jasniju i pozitivniju sliku samih sebe, vašeg života i realnosti, te vam omogućiti maksimalno ispunjenje vaših kapaciteta i potencijala. Vaši emocionalni problemi iz prošlosti kao što su traume i negativna iskustva neće više utjecati na vaš život u sadašnjem trenutku jer ćete ih uz pomoć EMDR-a nadomjestiti osjećajem olakšanja, unutarnjeg mira, zadovoljstva, i prihvaćanja samih sebe.

### 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 te dolazi do distorzija u našim mislima 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 konfliktna, 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 reprocessiranje: tijekom ove faze, fokus je na sliku memorije problematičnog događaja/iskustva koji se uz moju bilateralnu/dvojnu stimulaciju (BLS) obrađuje kroz desenzibilizaciju, adaptivno reprocessiranje te instalaciju pozitivnih uvjerenja/kognitivnih schema.

### Faza 7 & 8

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



**NOVI POČECI**  
CENTAR ZA EMOCIONALNI WELLNESS

**Dunja Pačirski, dr. sc.**

EMDR Certificirana

tel: **+385 990 571 2180**

mail: [dunja@novipoceci.hr](mailto:dunja@novipoceci.hr)

*Novi Počeci, Centar za emocionalni wellness  
Ul. Zinke Kunc 2, 10000 Zagreb*