



sabato 29 giugno 2019

CURARE I DISTURBI SESSUALI CON L'EMDR



L'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) è una tecnica psicoterapeutica che utilizza i movimenti oculari per aiutare la mente ad elaborare emozioni e pensieri disturbanti.

Così come il corpo ha una capacità di autoguarigione, che possiamo sperimentare tutte le volte che ci tagliamo, anche la mente la possiede.

Di fatti facciamo diverse esperienze ogni giorno, e ogni giorno proviamo diverse emozioni, ma quando proviamo tristezza non ci ammaliamo di depressione, o quando proviamo ansia non ci ammaliamo di un disturbo d'ansia. Questo perché

la nostra mente elabora le esperienze e va avanti.

Però come il piccolo taglietto sulla pelle si può infettare ed è necessario utilizzare altri strumenti (antibiotico) per favorirne la guarigione, così una forte attivazione emotiva improvvisa (chiamato grande T, dove t sta per trauma), o uno stress emotivo ricorrente nel tempo (piccolo t), possono bloccare la capacità di autoguarigione della nostra mente ed è quindi necessario utilizzare altri strumenti per sbloccarla e favorire la guarigione.

Questo strumento si chiama EMDR.

I cambiamenti sociali e culturali dei nostri tempi, sempre più complessi e caratteristici, hanno evidenziato ancora di più la necessità di un approccio interdisciplinare alla cura delle problematiche psicologiche, ed anche delle problematiche sessuali.

Cambiando la società e la cultura cambiano anche le problematiche emotive e il modo in cui queste vengono espresse, ciò rende necessario rivedere il manuale diagnostico della salute mentale (DSM). Negli ultimi anni anche le problematiche sessuali sono state rivisitate ed ora hanno nuove definizioni e nuove caratteristiche per poterle individuare.

Mi soffermo qui sul trattamento delle problematiche sessuali, che deve avvenire a livello fisico con opportuni esami diagnostici, a livello di psicoeducazione fornendo informazioni fondamentali sul funzionamento del corpo durante l'esperienza sessuale e a livello psicologico attraverso la

psicoterapia.

Quando l'esclusione di un disturbo fisico e la psicoeducazione non si dimostrano sufficienti per risolvere la problematica, diventa necessario procedere con una terapia sessuale mansionale.

Attraverso i colloqui clinici si deve raccogliere la storia di sviluppo della persona e la sua storia di sviluppo sessuale, andando alla ricerca delle cause della problematica, rilevando tutte quelle esperienze: grandi T e piccoli t, che possono aver portato a creare il disturbo attuale.

Successivamente si aiuterà la mente a sbloccare la propria capacità di autoguarigione affrontando i ricordi legati ai grandi e piccoli traumi utilizzando la tecnica EMDR.

Diversamente dai normali colloqui clinici in cui si utilizza solo la parola e quindi l'attivazione cognitiva per risolvere le esperienze disturbanti, utilizzando questa tecnica è possibile affrontare e risolvere gli eventi difficili della propria vita in generale e della propria vita sessuale non solo a livello cognitivo, ma anche contemporaneamente a livello emotivo e a livello di attivazione fisica.

Per esempio: se l'anorgasmia è causata dall'idea che provare piacere sessuale implichi essere una cattiva donna (una prostituta), attraverso l'EMDR si può lavorare sull'idea negativa di sé: io sono una cattiva donna; sulle emozioni legate a quest'idea: per esempio la **vergogna** e contemporaneamente sul blocco fisico che impedisce l'accesso all'acme del piacere sessuale.

Quando è possibile le terapie sessuali vengono svolte con la coppia, perché anche se è uno solo dei partner ad avere la difficoltà, questa difficoltà ha sempre una valenza relazionale e una ricaduta all'interno della coppia.

Ma è possibile utilizzare l'EMDR anche nelle terapie di coppia?

Certamente.

Il libro di Isola e Maccarrone dal titolo **EMDR e disturbi sessuali**, edito da Astrolabio, è un utile testo per utilizzare l'EMDR all'interno della terapia sessuale di coppia.

Vi si trovano esaurienti spiegazioni sull'utilizzo delle mdr standard e delle mdr applicato ai disturbi sessuali e alla terapia di coppia. Oltre ciò si trovano altri strumenti come la checklist dell'assessment sessuologico della coppia, le fasi dell'intervento riabilitativo e il test dell'amore triangolare di Sternberg.

Il tutto aggiornato al nuovo DSM-V.

Dr.ssa Luigina Pugno

Foto: Luigina Pugno

<https://www.gravita-zero.org>