

Luisa Fossati, Matteo Marini



gli autori

# EMDR: UNA GUIDA PRATICA

INDICAZIONI OPERATIVE, DOMANDE E RISPOSTE  
E PROTOCOLLO COMMENTATO

*Prefazione di Isabel Fernandez*

**vai alla scheda  
del libro**

**della stessa  
collana**



Pagine tratte da [www.epc.it](http://www.epc.it) - Tutti i diritti riservati

**Luisa Fossati, Matteo Marini**  
Centro EMDR Firenze

# **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

---

**INDICAZIONI OPERATIVE, DOMANDE E RISPOSTE  
E PROTOCOLLO COMMENTATO**

*Prefazione di Isabel Fernandez*



**EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

ISBN: 978-88-9288-383-3

---

Copyright © 2025 EPC S.r.l. Socio Unico  
Via Clauzetto, 12 – 00188 Roma – [www.epc.it](http://www.epc.it)  
Servizio clienti: Tel. 06 33245271/277 – [clienti@epc.it](mailto:clienti@epc.it)  
Redazione: Tel. 06 33245264/205

La traduzione, l'adattamento totale o parziale, la riproduzione o trasmissione in qualsiasi forma e/o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro (compresi i microfilm, i film, le fotocopie), nonché la memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), i diritti di noleggio e di prestito, sono riservati per tutti i Paesi.

L'Editore si dichiara pienamente disponibile a soddisfare eventuali oneri derivanti da diritti di riproduzione del materiale protetto dai diritti d'autore, di cui non sia stato possibile reperire gli aventi diritto. Ci scusiamo per eventuali omissioni e saremo lieti di inserire gli opportuni riconoscimenti nelle edizioni successive.

L'Editore declina ogni responsabilità per eventuali errori, refusi o inesattezze nonché per eventuali danni risultanti dall'uso delle informazioni presenti nel volume, pur curato con la massima diligenza e attenzione.

---



Il codice QR che si trova sul retro della copertina, consente attraverso uno smartphone di accedere direttamente alle informazioni di questo volume.

Le stesse informazioni sono disponibili alla pagina:  
<https://www.epc.it/Prodotto/Editoria/Libri/EMDR-una-guida-pratica/5663>

---

**Illustrazioni di Massimo De Micco**

*Al nostro caro amico Riccardo Fantechi  
Chissà se avresti letto questo libro, ma di sicuro  
lo avresti celebrato tantissimo e ne avresti parlato a tutti.  
Ci manchi.*

Matteo e Luisa



*Il trauma non è ciò che ci accade, ma ciò che conserviamo  
dentro in assenza di un testimone empatico.*

A. Levine



## SOMMARIO

<b>PREFAZIONE</b>	11
<b>LE VOCI NARRANTI DI QUESTO LIBRO</b>	13
Intervista alla Piera	15

## Parte 1

<b>IL TRAUMA E IL MODELLO AIP (ADAPTIVE INFORMATION PROCESSING)</b>	23
La concettualizzazione	32
PTSD: L'hacker del cervello - un viaggio nel PTSD e la rivoluzione dell'EMDR	35
<i>Il PTSD: Un panorama dei sintomi</i>	35
<i>L'Intrusione del trauma nel sistema di elaborazione</i>	36
<i>La risposta del cervello al PTSD</i>	36
<i>La prevalenza e l'impatto del PTSD</i>	37
<i>La rivoluzione dell'EMDR</i>	40
<i>Cause e fattori di rischio del PTSD</i>	41

## **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

<i>PTSD: L'hacker del cervello</i>	42
<i>Disturbo post traumatico complesso (CPTSD)</i>	43
<i>Esempio di PTSD</i>	44
<i>Esempio di CPTSD</i>	45
I test nella terapia EMDR	45
Il lutto	49
<i>EMDR e lutto: navigando tra ricordi, lacrime e rinascita</i>	49
<i>Il lutto: un tour tra dolore e speranza</i>	50
<i>Le sei fasi del lutto</i>	50
<i>L'EMDR: Il nostro supereroe psicologico</i>	51
<i>Un esempio di applicazione di EMDR per il lutto</i>	52
<i>Lutto complicato</i>	53
<i>Come si esce dal lutto complicato: EMDR - le fasi del trattamento</i>	54
<i>Il futuro: un nuovo inizio</i>	55
Conclusione	56
Cenni sui meccanismi di dissociazione	56
Un breve cenno sulla teoria della dissociazione strutturale della personalità (TDSP)	60
Il protocollo standard – guida per i terapeuti	64
<i>Fase 1: Anamnesi e pianificazione del trattamento</i>	66

*Sommario*

<i>Fase 2: Preparazione del paziente e stabilizzazione</i>	75
<i>Fase 3: Assessment</i>	81
<i>Fase 4: Desensibilizzazione: rielaborazione e verifica di nuovi canali</i>	90
<i>Fase 5: Installazione</i>	93
<i>Fase 6: Scansione corporea</i>	95
<i>Fase 7: Chiusura</i>	96
<i>Fase 8: Rivalutazione</i>	97

## Parte 2

<b>DOMANDE E RISPOSTE</b>	103
---------------------------	-----

## Parte 3

<b>LUISA, MATTEO AND FRIENDS! I CONTRIBUTI DEI NOSTRI COLLEGHI</b>	155
Una lettura psicodinamica dell'attacco di panico	156
Lavorare con la violenza	159
Il contributo dell'EMDR alla psicoterapia del disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)	163
Psicoterapia EMDR e lutto: dal dolore della perdita alla crescita post-traumatica	175

### **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

Lavorare con le dipendenze affettive	179
Lavorare con i Disturbi del Comportamento Alimentare	185
Il ruolo dell'attaccamento nella terapia EMDR	191
Come l'EMDR ha cambiato il mio modo di lavorare	196
L'EMDR nel lavoro con il lutto perinatale	201
La Psicoterapia EMDR Online	207
La Mindfulness e l'EMDR come possibili strumenti terapeutici di integrazione nella psicoterapia	211
<i>La Mindfulness come strumento di "stabilizzazione emotiva"</i>	212
<i>La Mindfulness come strumento psicologico per il decentramento e "defusione"</i>	213
<i>La Mindfulness come strumento di sviluppo di auto-compassione ed agevolazione per l'integrazione tra le parti dell'Io</i>	214
<i>La Mindfulness come lavoro personale terapeutico per la protezione dal contro-transfert</i>	216
<i>Conclusioni</i>	217

### **APPENDICE:**

<b>IL PROTOCOLLO SPIEGATO AI PAZIENTI</b>	219
Come funziona il nostro malessere?	219
I "giardinieri" emotivi	220

*Sommario*

Fase 1: Conoscere e pianificare il viaggio	222
Fase 2: Prepararsi e rafforzarsi	223
Fase 3: Identificazione dei traumi	225
Fase 4: Desensibilizzazione	229
Fase 5: Installazione	231
Fase 6: Scansione corporea	232
Fase 7: Chiusura della seduta	233
Fase 8: Rivalutazione	234
Il protocollo per i pazienti (versione sintetica)	235
Ringraziamenti	240
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	241

## PREFAZIONE

**L**avorare con l'EMDR è come intraprendere un viaggio straordinario: intenso, a volte faticoso, ma sempre ricco di scoperte. Ogni terapeuta che inizia questo percorso si trova di fronte non solo all'immensità del modello *Adaptive Information Processing* (Elaborazione Adattiva delle Informazioni), ma anche al compito di navigare nelle complessità dei pazienti, nei blocchi che emergono e nei propri dubbi professionali, dunque nella complessità del lavoro terapeutico.

È in questi frangenti che la supervisione e il confronto con colleghi esperti diventano strumenti indispensabili.

*Questo libro vuole offrire ai terapeuti, soprattutto a coloro che si avvicinano all'EMDR, una guida concreta per affrontare con più serenità le inevitabili ansie e incertezze di questo percorso.*

La psicoterapia, e l'EMDR in particolare, non sono mai una strada lineare. Non è solo una questione tecnica, ma anche di spirito: lavorare con l'EMDR richiede ovviamente precisione, ma anche flessibilità, creatività e capacità di adattarsi a ogni paziente, che è un universo a sé, così i terapeuti affrontano ogni viaggio con salite ripide e curve impreviste.

Ed è proprio qui che risiede il valore di questo testo: un aiuto concreto per non perdersi, per mantenere il filo del discorso.

Luisa Fossati e Matteo Marini, che ho avuto il piacere di formare e vedere crescere professionalmente, hanno creato un'opera che è insieme un gesto generoso e un atto di con-

### **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

divisione. Non si tratta solo di un libro tecnico, ma di un invito al confronto, al chiedere aiuto e a non sentirsi soli di fronte alle sfide della pratica terapeutica.

Con competenza e leggerezza, hanno raccolto le domande, i dubbi e i “tormenti professionali” riuscendo a combinare l’approfondimento teorico con un approccio pratico, offrendo strumenti utili e, soprattutto, accessibili.

Ciò che rende speciale questo testo è la sua capacità di parlare direttamente al terapeuta, con autenticità e comprensione. Non offre soluzioni preconfezionate, ma incoraggia a riflettere, a interrogarsi, e, perché no, a sorridere delle inevitabili difficoltà che tutti affrontiamo.

Ringrazio Luisa e Matteo per aver restituito qualcosa alla comunità professionale dando forma a un progetto che riflette il loro impegno e la loro passione, e che, sono certa, sarà un prezioso compagno di viaggio per tanti terapeuti.

Buona lettura e buon viaggio nel mondo dell’EMDR!

*Isabel Fernandez*

## LE VOCI NARRANTI DI QUESTO LIBRO

**P**iacere di conoscervi, siamo Matteo e Luisa, due supervisori EMDR di Firenze. Siamo sposati e la proposta di matrimonio è arrivata in un contesto del tutto speciale: al termine del Livello 2 EMDR. Da lì, come potete immaginare, molte cose sono cambiate. Ci siamo sposati nel 2018 e a celebrare il nostro matrimonio è stato il nostro amico Riccardo Fantechi, anche lui psicoterapeuta EMDR e collega prezioso. Purtroppo Riccardo ci ha lasciati, e per ricordarlo abbiamo voluto intitolare a lui il nostro centro clinico di Firenze: **il Centro EMDR Riccardo Fantechi**.

Ma le voci narranti di questo libro non siamo soltanto noi. C'è anche lei, "la Piera" (come si dice a Firenze), la nostra supervisore storica. È stata presente in ogni tappa del nostro percorso: dal Livello 1 al Livello 2, fino all'esame da Practitioner (spoiler: ci ha pure bocciati, ma con amore!), e poi ci ha accompagnati nel cammino che ci ha portati a diventare supervisori. Una sera, tornando a casa, ci siamo fatti una domanda su una questione clinica complessa. La risposta che ci siamo dati fu: "dovremmo chiederlo alla Piera". Da quella battuta è nata l'idea di raccogliere le domande e risposte che nascono in supervisione, trasformandole in un libro.

Così, grazie anche all'aiuto di Piera, abbiamo iniziato a collezionare i dubbi che i colleghi portavano durante la supervisione. Li abbiamo raccolti per circa un anno e poi messi insieme, per offrirvi oggi un materiale che nasce da esperienze reali e condivise.

Il nostro intento è semplice: offrire uno strumento pra-

## **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

tico a chi ha iniziato da poco a lavorare con l'EMDR e sente il bisogno di orientarsi con un po' più di chiarezza e meno ansie da prestazione. Non vogliamo sostituirci a corsi, manuali o supervisione (spoiler: anche adesso, il nostro supervisore di fiducia resta la Piera). Vogliamo piuttosto condividere ciò che abbiamo imparato, con una miscela di ironia e concretezza.

Abbiamo raccolto le domande emerse nei percorsi di supervisione e le abbiamo trasformate in una mappa. Il libro è diviso in tre parti... e mezzo:

- una panoramica sul modello AIP (*Adaptive Information Processing*) e sul funzionamento del trauma;
- una sezione di domande e risposte nate dalla supervisione;
- un contributo di amici e colleghi che applicano l'EMDR in ambiti specifici;
- un ripasso del protocollo, in una versione illustrata che speriamo ti sia utile anche con i pazienti.

Perché questa idea? Perché l'EMDR è potente ma non è una passeggiata. Ogni paziente è un mondo a sé, e la psicoterapia non è mai una strada dritta. Tra difese, blocchi, emozioni personali e imprevisti, a volte ti potresti chiedere: "ma chi me l'ha fatto fare?". È normale. Qui entra in gioco questo libro: non per darti tutte le risposte, ma per aiutarti a non perdere il filo. Per lavorare bene con l'EMDR servono visione d'insieme e orientamento: i dettagli tecnici si studiano, ma senza una mappa rischi di smarirti.

Ecco, il nostro desiderio è che queste pagine possano diventare per te una sorta di GPS.

## Intervista alla Piera

Beh, questo libro non poteva ovviamente iniziare in modo diverso. Ti suggeriamo di leggerla perché Piera, qui, ti spiega il senso del lavoro clinico con EMDR, al di là delle tecniche, al di là dei protocolli.

### **Quanti anni fa e come hai conosciuto L'EMDR?**

Nel 1991 quando è stata varata la legge 266 sul volontariato ci siamo avvicinati a questo mondo e con altri colleghi abbiamo fondato l'associazione *Phantàsia*, un'associazione di psicologia e psicoterapia dell'emergenza. Siamo entrati a far parte della Protezione Civile del Comune di Firenze. È stato un periodo molto fecondo, si collaborava nelle esercitazioni e nella formazione con le altre associazioni. Si prestava supporto nelle situazioni di rischio e di emergenza. Lavoravamo già con strumenti come il debriefing e il defusing ma avevamo bisogno di qualcosa in più; di una terapia efficace per il lavoro individuale sul trauma. Una mia collega, che si era laureata a Boston, ci aiutò informandosi in America sull'esistenza di possibili metodologie per lavorare sul trauma e così venni a conoscenza di questa terapia proposta da Francine Shapiro. Decidemmo allora di telefonare a Palo Alto chiedendo come potevamo fare formazione su questo metodo e ci dissero che era previsto a breve la partenza di un corso a Milano. Era fine luglio, telefonammo a Milano, Isabel non c'era quel giorno ma c'era un'altra collega che ci confermò dell'inizio del corso in ottobre. Così ci iscrivemmo. Il corso fu tenuto da Roger Solomon. E da lì, era il 1999, è iniziata l'avventura con EMDR. Nel 2000 abbiamo organizzato una formazione sul Debriefing con Roger Solomon e tutto il gruppo EMDR. In collaborazio-

### **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

ne con la facoltà di Psicologia dell'Università di Firenze si realizzò un seminario sul PTSD e il disturbo da Attacco di Panico e l'anno dopo abbiamo fatto il primo convegno di Psicologia dell'Emergenza, abbiamo poi iniziato a fare un sacco di cose grazie anche alle nuove competenze acquisite nella formazione EMDR. Per me, l'EMDR ha significato trovare una strada per andare alla fonte del trauma e alla sempre migliore conoscenza della psiche.

#### **Dici spesso che l'EMDR è un'arte, cosa intendi?**

L'EMDR è uno strumento che mette il terapeuta in connessione continua con l'altro e l'alleanza nella relazione terapeutica è il fondamento della buona riuscita. Sebbene il protocollo sia rimasto uguale dal 1999, abbiamo imparato ad applicarlo in modo più dinamico, seguendo i tempi dell'altra persona. L'EMDR diventa arte quando l'evoluzione della mente si integra e si legge nel corpo, armonizzandoli. Imparare a usare l'EMDR è come imparare a suonare il pianoforte: puoi farlo bene se hai passione, pratichi regolarmente, ti impegni con attenzione e personalizzi la tecnica secondo il tuo stile; scopri potenzialità e virtuosismi che ti sorprendono. Freud sarebbe orgoglioso di questa evoluzione del suo pensiero. Quando lavori con il protocollo, presti attenzione al respiro, allo sguardo, a ogni emozione e a ogni espressione della persona, integrandoli con le tue competenze; il modo in cui lo fai è fondamentale. La psicoterapia con l'EMDR ci avvicina con apparente semplicità a mostrarcì la complessità della mente.

#### **Quali sono gli errori più frequenti che ti capita di notare nei terapeuti che si approcciano all'EMDR?**

Un errore comune è essere troppo rigidi con il proto-

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*

## Parte 1

### IL TRAUMA E IL MODELLO AIP (ADAPTIVE INFORMATION PROCESSING)

*La terapia è una situazione in cui due persone si incontrano in uno spazio intimo e protetto per esplorare insieme la condizione umana. Alla fine, siamo tutti compagni di viaggio.*  
(I. Yamom)



## **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

**N**egli esseri umani esiste un meccanismo fisiologico innato che serve a elaborare e risolvere esperienze di vita disturbanti o incongruenti, noto come il sistema per l'Elaborazione Adattiva dell'Informazione (AIP) (Shapiro, 2013; 2014).

Questo sistema di elaborazione delle informazioni ha una funzione di adattamento, poiché ci permette di passare da stati di squilibrio a stati di risoluzione adattiva. Normalmente, quando accade un evento disturbante, il ricordo di quell'evento viene elaborato come qualsiasi altra esperienza.

Tuttavia, in presenza di un trauma, il naturale sistema di elaborazione potrebbe non essere in grado di gestire il livello di disturbo, fallendo nell'elaborazione e impedendo che l'esperienza venga "archiviata" come un ricordo passato. Di conseguenza, il sistema naturale di elaborazione dell'informazione fallisce, e il ricordo dell'evento disturbante viene immagazzinato in modo disfunzionale.

Il sistema naturale di rielaborazione delle informazioni può fallire quando l'evento è talmente traumatico o distante dai modelli esperienziali precedenti, da non poter essere assimilato e compreso. Questo impedisce all'esperienza di connettersi con altre reti di memoria, lasciandola isolata nel cervello. In tal modo, l'esperienza non viene elaborata e archiviata come ricordo passato con il risultato che essa finisce per essere percepita come pericolosa.

A questo punto il cervello ci mette in guardia dall'esperienza potenzialmente dannosa e quindi, basta che si verifichi qualcosa (trigger) che anche solo vagamente ricordi il trauma vissuto affinché quelle informazioni bloccate riemergano e disturbino la persona. Esistono due tipi di traumi:

*PARTE 1 - Il trauma e il modello AIP*

- Traumi con la “T” maiuscola: eventi gravi come incidenti, lutti, attentati, disastri naturali, dove la vita o l’incolumità propria o di altri sono a rischio. Sono i traumi che più spesso si ritrovano nel PTSD (Disturbo Post traumatico da Stress).
- Traumi con la “t” minuscola: eventi che hanno un impatto importante ma che non comportano necessariamente un rischio di vita. Tuttavia, questi eventi minacciano l’autostima e la visione di sé (es: conflitti relazionali, umiliazioni, fine di una relazione importante, tradimenti, mobbing, bullismo, molestie sul lavoro).

*Le “t” minuscole, tuttavia, non finiscono qui:* Mol *et al.* (2005) hanno scoperto che determinati eventi accaduti nell’infanzia, disturbanti ma non diagnosticabili come PTSD, tendevano ad essere più disturbanti di un PTSD diagnosticato come tale. Gli effetti dannosi delle esperienze sfavorevoli infantili accumulate hanno un effetto profondamente negativo sulla salute mentale delle persone. Più è reiterata l’esposizione a esperienze infantili negative (es, divorzio dei genitori, punizioni importanti, trascuratezza, genitore depresso ecc.) maggiore è la probabilità che un bambino subirà le conseguenze di quegli episodi in termini psicofisici manifestando, ad esempio, depressione, dipendenze da sostanze, patologie cardiovascolari, diabete, cancro e/o mortalità prematura. Per la nostra mente, superare un trauma può essere molto faticoso.

Durante l’esperienza traumatica, le percezioni sensoriali diventano soverchianti e impediscono di utilizzare le precedenti strategie di coping emotive e cognitive per reagire all’evento. Di conseguenza, le informazioni vengono immagazzinate in modo disadattivo, nel senso che l’ela-

*Pagine omesse dall'anteprima del volume*

## APPENDICE: Il protocollo spiegato ai pazienti

### Come funziona il nostro malessere?

**G**li esseri umani hanno un meccanismo naturale chiamato Sistema di Elaborazione Adattiva dell'Informazione (AIP) che serve per gestire e risolvere le esperienze difficili. Normalmente, riusciamo a "digerire" le esperienze negative, ma quando queste esperienze sono troppo intense e negative, questo sistema si blocca, lasciando il ricordo "incastrato" e non elaborato. Questo ricordo può riemergere ogni volta che assistiamo a qualcosa che ci ricorda quella brutta esperienza. A volte ce ne accorgiamo, a volte sentiamo solo malessere e non lo colleghiamo alle brutte vicende passate.

Le esperienze troppo stressanti si chiamano traumi che lasciano un segno duraturo nella mente e nelle emozioni. I traumi possono essere di due tipi:

- *Traumi con la "T" maiuscola*: eventi come incidenti, lutti, malattie, catastrofi naturali. Tutti quegli eventi, cioè, in cui sono a rischio la vita o l'incolumità fisica nostra o di qualcun altro.
- *Traumi con la "t" minuscola*: esperienze che minacciano non la nostra incolumità fisica ma bensì la nostra autostima. Tradimenti, umiliazioni, conflitti familiari e bullismo sono le "t" minuscole più comuni.

## **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

Sebbene i “t” possano sembrare meno gravi dei “T” possono avere effetti profondamente negativi sul benessere psicologico, soprattutto se vissuti nell’infanzia. La loro caratteristica principale è infatti la reiterazione.

Quando affrontiamo un trauma (“T” o “t”) il nostro cervello può reagire come farebbe il nostro stomaco con un pasto eccessivo: non riuscendo a “digerire” l’esperienza, quel ricordo indigesto rimane “bloccato” in memoria e continua a influenzare il presente.

L’obiettivo della terapia è quello di aiutare il cervello a elaborare questi ricordi “non digeriti” e liberarci dalle sensazioni negative che ci portiamo dietro, migliorando così in nostro benessere presente.

Per fare un esempio concreto, pensa a un episodio del passato che oggi ti fa sorridere, come un rifiuto amoroso adolescenziale o una sgridata alle elementari. Anche se all’epoca ti ha fatto soffrire, oggi non ti pesa più. Ciò perché quel ricordo è stato correttamente elaborato. Al contrario, un ricordo traumatico ancora non elaborato potrebbe attivare le stesse emozioni e sensazioni negative ogni volta che ci pensi, come se l’evento fosse ancora presente nella tua vita.

Il nostro lavoro in terapia sarà proprio quello di “desensibilizzare” questi ricordi bloccati, permettendoti di vivere il presente senza essere condizionato dal passato.

## **I “giardinieri” emotivi**

Ci sono situazioni in cui il collegamento tra traumi passati e percezione presente è molto difficile da fare. Questo accade quando le esperienze traumatiche sono avvenute precoceamente e/o sono state troppo prolungate e/o troppo intense.

Vediamo di capire cosa accade in questi casi:

Immagina la tua mente come un grande giardino, pieno di fiori, alberi e sentieri. Ogni parte di questo giardino rappresenta un aspetto di te e della tua vita. Le zone curate e ben tenute rappresentano la sezione di te che vive normalmente: il lavoro (o la scuola) gli amici, gli hobby ecc.

Ma nel giardino ci sono anche aree nascoste dietro alte recinzioni con tanto di filo spinato. Queste recinzioni sono come barriere che la tua mente costruisce per proteggerti da emozioni e ricordi dolorosi. Le aree dietro le recinzioni sono le parti della tua mente che sono state ferite. Qui si trovano i traumi e le difficoltà vissute. Qui i fiori potrebbero essere appassiti e il terreno potrebbe essere invaso dalle erbacce, rappresentando il dolore e la sofferenza che non riesci a superare.

I giardinieri che costruiscono e mantengono queste recinzioni sono come i tuoi "guardiani emotivi". Il loro lavoro è doppio: impedire che le erbacce invadano il giardino fiorito e proteggere il più possibile quella parte di giardino già sofferente da ulteriori guai. Proteggono, quindi, le parti ferite di te e cercano di evitare che tu soffra ancora. Anche se a volte possono sembrare troppo rigidi lo fanno per tenerti al sicuro.

I sintomi di disagio che percepisci nella tua vita sono determinati dall'operato di questi giardinieri. Esatto: le ansie, le paure, il fastidio per certe situazioni, i brutti ricordi, l'emotività "ballerina" sono l'espressione del lavoro di questi giardinieri.

Quando c'è una o più di una di queste barriere prima di tutto in terapia dobbiamo aiutare i giardinieri a capire che, anche se le recinzioni sono utili, è possibile prendersi cura delle aree nascoste senza averne paura. Lavorando insieme, si può iniziare a curare quelle parti ferite del giardino,

### **EMDR: UNA GUIDA PRATICA**

togliendo le erbacce e piantando nuovi fiori. Questo permette a tutte le parti del giardino di essere più armoniose e interconnesse, creando un luogo più sereno e bello in cui vivere. Prima però dobbiamo negoziare con i giardinieri!

### **Fase 1: Conoscere e pianificare il viaggio**

In questa fase, l'obiettivo principale è quello di accogliere il tuo disagio e lavorare insieme per capire cosa lo ha causato e come si manifesta nella tua vita. Questo ci permetterà di definire obiettivi chiari e un piano di trattamento efficace.



*Pagine omesse dall'anteprima del volume*