

Thomas Buhl

# EMDR

## Auto-allenamento in 6 fasi con il REMSTIM 3000

Come possiamo liberarci rapidamente  
dai pesi emotivi e dallo stress e  
migliorare più facilmente il nostro  
Raggiungere gli obiettivi

kostenlose  
PDF-Version

l'efficace metodo di  
auto-aiuto con gli  
occhiali EMDR  
REMSTIM 3000



Istruzioni

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000

Thomas Buhl

Il tema dell'EMDR self-coaching occupa *Thomas Buhl* da oltre 10 anni. È un *operatore non medico di psicoterapia* e un *terapeuta EMDR e dei traumi*. Ha continuamente migliorato il suo metodo facile da usare per un efficace auto-coaching con l'EMDR. Ha sviluppato gli *occhiali EMDR REMSTIM 3000* per la stimolazione dei movimenti oculari senza errori durante l'auto-coaching e il *dispositivo EMDR REMSTIM 4000* per le sessioni EMDR professionali.

# L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000

Come liberarsi rapidamente da pesi emotivi e stress e raggiungere più facilmente i propri obiettivi.

**Thomas Buhl**

Copyright: © 2019 (10.9) Thomas Buhl

Impronta: Thomas Buhl, Am Dachsbau 59, 13503 Berlino

[www.remstim.com](http://www.remstim.com)

[info@remstim.com](mailto:info@remstim.com)

Tutti i diritti sono riservati, compreso il diritto di ristampa di estratti, di riproduzione fotomeccanica (inclusa la microcopia) e di pubblicazione su Internet, nonché di valutazione attraverso banche dati.

**Suggerimento:**

Questo lavoro è stato preparato con cura. Tuttavia, tutte le informazioni sono fornite senza garanzia. L'autore non si assume alcuna responsabilità per eventuali svantaggi o danni derivanti dalle informazioni e dai consigli forniti in questo libro.

## Contenuto

PREMESSA	7
INFORMAZIONI IMPORTANTI	13
UN GRANDE NASO	15
BASTA CON LE CONVINZIONI NEGATIVE	20
SCIOGLIERE I BLOCCHI MENTALI CON L'EMDR STESSO	22
SUPERARE LA PAURA CON IL SELF-COACHING EMDR	25
EMDR	30
COME FUNZIONA L'EMDR?	31
L'EMDR È EFFICACE?	33
L'EMDR IN TERAPIA	34
LE OTTO FASI DEL PROTOCOLLO EMDR	36
MARCATORI SOMATICI	38
I MARCATORI SOMATICI FORMANO LA NOSTRA MEMORIA CORPOREA	38
COME I MARCATORI SOMATICI INFLUENZANO LA NOSTRA VITA	40
MOVIMENTO RAPIDO DEGLI OCCHI - SULLE TRACCE DEL SONNO REM	43
COME IL SONNO REM INFLUISCE SUL NOSTRO BENESSERE	45
QUANDO MANCANO LE FASI DEL SONNO REM	47
EFFETTI DI STIMOLAZIONE DELL'EMDR	49

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
UNA CORRETTA STIMOLAZIONE VISIVA È ESSENZIALE PER  
L'EFFICACIA DELL'EMDR. 52

OCCHIALI EMDR REMSTIM 3000 58

AUTOCOACHING O COACHING CON UN  
ALLENATORE - COME SI DECIDE? 60

L'AUTO-COACHING EMDR: LE 6 TAPPE 64

PERCHÉ VALUTARE IL NOSTRO LIVELLO DI STRESS  
IMPORTANTE È 65

1. PASSO 70

2. PASSO 71

3. PASSO 73

4. PASSO 74

5. PASSO 78

6. PASSO 79

FOGLI DI LAVORO PER L'AUTO-COACHING EMDR 81

POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DELL'EMDR 82

3 FORMATI SPECIALI DI AUTO-COACHING EMDR 84

AUTO-COACHING A BREVISSIMO TERMINE CON L'EMDR 84

CIPBS - IMMAGINAZIONE CONFLITTUALE, PITTURA E STIMOLAZIONE  
BILATERALE 84

EMDR SELF-COACHING CON LE CANZONI DELLA NOSTRA VITA 85

APPENDICE: FOGLI DI LAVORO PER L'AUTO-COACHING  
EMDR IN 6

P

ASSI86

## **Prefazione**

Supponiamo che esista un metodo di auto-aiuto che funzioni davvero. Quale sarebbe?

Sarebbe bello, non è vero?

Prima di conoscere l'EMDR, credevo di dover sempre sopportare impotente ogni situazione e le emozioni ad essa associate, soprattutto quelle deprimenti e le loro fluttuazioni.

Stress, dispiaceri e preoccupazioni, paure di esistere e di fallire nella vita di tutti i giorni, conflitti interpersonali, mancanza di scopo, demotivazione, tristezza; l'elenco delle condizioni emotive, mentali e fisiche che influenzano negativamente la nostra vita troppo spesso e troppo a lungo è lungo.

Oggi so che non siamo in balia dei nostri stati emotivi negativi. Le mie esperienze con molte persone care che si sono confidate con me finora mi hanno insegnato che quasi nessuno di noi deve sopportare a lungo i propri fardelli emotivi, come lo stress o le preoccupazioni. Non più del momento in cui dobbiamo prenderne coscienza. Dopo di che, abbiamo una vera scelta e possiamo aiutarci.

L'EMDR, il metodo con i movimenti oculari rapidi, lo rende possibile in molte situazioni. Da anni utilizzo questo metodo nella terapia, nel coaching e soprattutto nel self-coaching. Mentre trattavo personalmente i miei clienti con l'EMDR, ho avuto l'idea di mostrare alle persone come possono aiutare rapidamente se stesse in un momento di forte stress.

Da qui è nato il metodo di auto-coaching EMDR con le sue 6 fasi.

Nei momenti di intensa esperienza di particolari stress emotivi, portiamo dentro di noi la grande opportunità di cambiamenti positivi duraturi. Infatti, sono soprattutto le piccole e ricorrenti sensibilità e fluttuazioni emotive della vita quotidiana a mostrarci indirettamente la strada verso una maggiore serenità, stabilità dei conflitti, forma mentale e creatività. Dobbiamo solo percorrere il sentiero.

Grazie al mio concetto di auto-coaching EMDR, siamo in grado di autoregolarci in questi momenti e di innescare il cambiamento verso un maggiore coraggio e fiducia nelle nostre capacità. Ci sono così tante esperienze e opportunità ricche e benefiche che ci aspettano nella vita. Non lasciate che vi passino davanti inutilizzate.

L'EMDR self-coaching è molto diverso dai soliti metodi cognitivi utilizzati in molti programmi di self-coaching.



aiutare i consulenti. L'EMDR self-coaching si concentra sulle emozioni e sulla memoria emotiva.

I comuni metodi di auto-aiuto di solito cercano di impartire nuove opzioni di azione, modelli di comportamento e abilità attraverso il trasferimento di conoscenze ed esercizi. Tuttavia, lo scetticismo, i punti di vista opposti e la mancanza di comprensione possono rapidamente vanificare lo scopo e i cambiamenti desiderati. L'apertura o addirittura l'intuizione benevola dell'utente, che di solito è necessaria, è una condizione importante per il raggiungimento degli obiettivi con molti metodi.

Nell'auto-coaching EMDR, tali prerequisiti non sono necessari. Finché l'utente segue le 6 fasi del processo di coaching, di solito non importa quanta resistenza e scetticismo o addirittura quanta paura abbia dentro di sé durante il processo. Questo perché l'auto-coaching EMDR non si concentra né sul trasferimento di conoscenze né sui consigli.

Gli utenti vivono un'esperienza intensa. Durante l'auto-coaching EMDR sperimentano una rivalutazione emotiva. L'attenzione è rivolta a sperimentare il cambiamento delle proprie emozioni e dei propri pensieri. Nuove opzioni individuali per l'azione, modelli di comportamento e abilità emergono come da sole. In ultima analisi, possiamo ottenere un vero cambiamento solo attraverso la nostra stessa

La memoria corporea, dove vengono immagazzinate e ancorate le nostre credenze e convinzioni.

Con questo libro vorrei fornirvi un manuale di istruzioni di facile comprensione per un efficace auto-aiuto per tutte le sensibilità quotidiane per le quali non ci rivolgiamo a un coach o addirittura a un terapeuta.

Il processo di auto-coaching con l'EMDR e il processo di coaching EMDR con un coach sono diversi. Naturalmente, anche le 8 fasi del processo della terapia EMDR sono diverse.

Questo perché nel self-coaching, ad esempio, si possono omettere le fasi che servono principalmente alla comunicazione con il coach o il terapeuta. Inoltre, ho deliberatamente tralasciato la fase che riguarda le cognizioni negative, perché questa fase di solito confonde e a volte sovraccarica l'utente non addestrato. Ciò non ha pregiudicato il raggiungimento degli effetti positivi dell'auto-coaching EMDR, che di solito si manifestano in breve tempo. Al contrario.

In definitiva, ciò che mancava all'epoca era un dispositivo che mi permettesse di stimolarmi visivamente senza il mio intervento. I dispositivi EMDR disponibili all'epoca erano estremamente costosi, ingombranti e soggetti a errori di applicazione, il che riduceva notevolmente l'efficacia dell'auto-coaching con l'EMDR. Il che ha senso, dato che l'intervento EMDR si svolge con l'aiuto di rapidi movimenti

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
**oculari.**

è uno degli elementi cruciali. Perché non dobbiamo mai dimenticare che il successo di una seduta EMDR dipende dalla corretta esecuzione dei movimenti oculari rapidi ([al video](#)). Nel coaching o nella terapia, il coach o il terapeuta controllano la stimolazione visiva con un dispositivo di stimolazione o agitando davanti agli occhi del cliente, formando così un efficace stimolo esterno. Nell'EMDR self-coaching siamo da soli. Era quindi necessario uno stimolo esterno e pratico che garantisse il successo dell'EMDR anche nell'autoapplicazione.

Uno stimolo visivo esterno è tangibilmente efficace perché ci permette di concentrare tutta l'attenzione sul nostro soggetto, sulle nostre emozioni e sulle nostre sensazioni corporee, tra le altre cose, durante l'auto-coaching. A questo scopo ho sviluppato il REMSTIM 3000, un occhiale EMDR leggero.

Leggete nelle pagine seguenti perché noi esseri umani siamo costretti a vivere la nostra vita con una zavorra emotiva così inibente e con blocchi mentali e cosa possiamo fare al riguardo.

Conoscere in dettaglio le 6 fasi dell'auto-coaching EMDR per prepararsi al meglio alle proprie sessioni di auto-coaching. Prima di aprire il foglio di lavoro dell'autocoaching EMDR con le sue 6 fasi, che troverete in appendice alla fine di questo libro, e di utilizzarlo per la prima volta, vorrei chiedervi di leggere le mie spiegazioni sul lavoro con il manuale.

non saltare, ma leggere attentamente. È utile e migliorerà il vostro self-coaching.

Imparerete anche ad applicare l'EMDR self-coaching in modo quasi ludico. Descriverò 3 formati speciali di auto-aiuto efficace.

Subito dopo la mia prefazione troverete le informazioni importanti al riguardo. Vi prego di leggere attentamente le informazioni importanti.

Se volete dirmi qualcosa o avete una domanda da farmi, inviatemi un'e-mail. Sarò lieto di riceverla. Potete raggiungermi al meglio all'indirizzo [buhl@remstim.com](mailto:buhl@remstim.com).

Ora spero che vi divertiate a leggere una sessione di auto-coaching EMDR di successo e benefica con REMSIM 3000 dopo l'altra, in modo da sentirvi nel modo in cui volete sentirvi.

Cordiali saluti

Il tuo Thomas Buhl

## **Informazioni importanti su**

1. L'applicazione del metodo di auto-coaching EMDR è intesa come un allenamento mentale che migliora le prestazioni. Non si tratta di una procedura diagnostica, di una terapia medica o di qualsiasi altra forma di guarigione, e non cura alcuna malattia o sintomo di malattia. Non vengono fatte promesse di guarigione, in modo da non risvegliare false speranze nell'utente.
2. L'applicazione del metodo di auto-coaching EMDR non intende sostituire il lavoro di uno psicoterapeuta, di un medico o di un terapeuta. Pertanto, non si deve interrompere o interrompere un trattamento in corso, né rimandare o omettere completamente un necessario trattamento futuro.
3. L'utilizzo del metodo di auto-coaching EMDR non annulla in alcun modo le prescrizioni mediche. La responsabilità è interamente dell'utente.
4. La descrizione degli stati fisici, emotivi e mentali - soprattutto attraverso l'uso di parole come stress, tensione, preoccupazione, dispiacere, irrequietezza, tensione e termini simili - è esclusivamente una descrizione delle condizioni di persone sane all'interno di un intervallo di variazione naturale. In nessun caso si deve dare l'impressione che le sensibilità descritte siano il risultato di una fluttuazione naturale.

Il termine "malattia" viene utilizzato per descrivere o anche ripresentare malattie, sofferenze, danni fisici o disturbi.

5. Un prerequisito per l'utente è, come di solito accade nel coaching, una normale resilienza mentale e fisica.

6. L'utilizzo del metodo di auto-coaching EMDR non è mai adatto a persone che soffrono o hanno sofferto delle seguenti malattie in particolare:

- Epilessia
- Malattie degli occhi
- Malattie organiche del cervello
- Disturbi da dipendenza
- Disturbi dissociativi
- Disturbi dell'ego

7. È libera responsabilità e decisione dell'utente iniziare, continuare o interrompere l'uso del metodo di auto-coaching EMDR.

8. L'uso del metodo di auto-coaching EMDR può portare a emozioni temporaneamente intense.

## **Un naso spesso**

Immaginate di essere a fare la spesa, in piedi alla cassa, e di notare l'odore del profumo della persona di fronte a voi, e di ricordare le volte in cui avete sentito quel profumo più volte e di sentirvi esattamente come vi sentivate allora!

Oppure leggete un passaggio di un libro e vi sentite tristi e vi viene da piangere!

Oppure ascoltate una vecchia canzone alla radio e il vostro umore, che era appena scemato, si risollewa e siete di nuovo di buon umore! O viceversa!

Conoscete questi momenti?

Di norma, dimentichiamo molto rapidamente questi momenti e le nostre reazioni ad essi. Ma fermiamoci un attimo: che cosa succede a noi, o meglio, in noi, quando momenti apparentemente senza senso trovano un filo diretto con le nostre emozioni?

Ciò che si fa sentire lì è la nostra memoria emotiva. Il potere della nostra memoria corporea è colossale. Provate a immaginare: Tutto ciò che avete vissuto finora nella vostra vita, ma proprio tutto, è immagazzinato nella vostra memoria corporea. E noi usiamo questi ricordi emotivi per valutare le nostre esperienze future.



nesse. Ciò che sperimentiamo e ciò che sperimenteremo in futuro, lo coloriamo emotivamente sulla base delle nostre esperienze sentite, lo valutiamo in una frazione di secondo. Senza che ce ne rendiamo conto: abbiamo solo un'opinione, una sensazione!

Inoltre, con l'aiuto di marcatori somatici, immagazziniamo la paura nella nostra memoria corporea e possiamo effettivamente sentirla non appena abbiamo paura.

E a seconda di come è andata la nostra infanzia, la nostra giovinezza, beh, tutta la nostra vita fino a quel momento, siamo plasmati da esperienze belle, meno belle e persino brutte. Profondamente ancorate nella nostra memoria emotiva, le nostre esperienze di vita controllano anche i nostri pensieri. Questo è anche il motivo per cui è quasi impossibile cambiare i nostri pensieri negativi. La colorazione emotiva profondamente radicata non lo permette.

E così ci ritroviamo a vivere situazioni per le quali non abbiamo soluzioni, non facciamo progressi e ci limitiamo ad arrancare. Mentre gli altri ci passano accanto e si prendono quasi per gioco gli ostacoli su cui capitoliamo, ci chiediamo: cosa c'è di veramente sbagliato in me?

La risposta è semplice: siamo la somma delle nostre esperienze. Le nostre esperienze ci insegnano che non supereremo molti ostacoli. Non solo la vittoria non è assicurata, ma in questo caso non sarà nostra. Perché ciò

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
richiederebbe l'essenziale marcatore somatico, che

fallire, farci indietreggiare, essere trattati e, nel migliore dei casi, cancellati.

Immaginate cosa potreste fare se foste in grado di cambiare i vostri pensieri e le vostre azioni a livello emotivo.

Con l'aiuto dell'EMDR self-coaching, siamo in grado di esercitare un'influenza positiva sulla nostra memoria corporea e sulle nostre emozioni, e quindi sulla nostra vita. Più di quanto si possa immaginare. Quale tesoro potrebbe essere più prezioso che trasformare le nostre vecchie emozioni di esperienze negative, che oggi ci pongono dei limiti inconsci seppure tangibili, in esperienze preziose per percorrere nuove strade?

Momento? Inconscio eppure percepibile? Non è una contraddizione? No! Anche se non attraversiamo un confine a causa di sensazioni fisiche - sentiamo una resistenza, qualcosa ci trattiene, o non ci proviamo nemmeno - non dobbiamo essere consapevoli di questo confine. Semplicemente, non lo attraversiamo senza accorgercene. E camminiamo su sentieri ben battuti. Come spesso accade nella vita.

Anche voi provate questi momenti? Io certamente sì! Vorrei raccontarvi una breve storia personale a questo proposito: Da ragazzo venivo sempre preso in giro a scuola per via del mio naso. Il naso dell'attore Karl Malden veniva sempre usato come paragone. Lui interpretava

accanto a un giovane Michael Douglas nella serie televisiva *Le strade di San Francisco*. Il signor Malden aveva un nasone davvero memorabile. Era impossibile non notarlo. Non era proprio bellissimo (cercate su Google, il naso del signor Malden era davvero grosso!). Quindi l'affermazione che il mio naso era simile non era certo intesa in modo gentile e non poteva essere interpretata come una lode, soprattutto da un ragazzo di 10 anni. Mi faceva male essere continuamente preso in giro per questo.

Trent'anni dopo, partecipai a un workshop in cui usavamo l'EMDR per rafforzare la nostra immagine di sé. Il mio coach di allora mi chiese davanti al gruppo, mentre ero in piedi davanti a uno specchio: "Cosa non ti piace di te stesso?".

Non mi ci volle un secondo per rispondere: "Il mio nasone! Non lo sopporto!".

I partecipanti al gruppo mi guardavano come se fossero dello stesso parere e la mia tensione aumentava. Ho avuto la sensazione di essere di nuovo nella mia classe nel  
Ho sentito una piccola lacrima farsi strada nei miei occhi.  
Sentivo una piccola lacrima farsi strada.

Cosa è successo in quel momento? La mia memoria corporea ha parlato e ha fatto in modo che non dimenticassi l'esperienza vissuta in quel momento, che aveva avuto un forte impatto emotivo su di me e che avrebbe potuto danneggiarmi di nuovo. I marcatori somatici nel mio intimo

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
**mi hanno trasmesso un messaggio.**

una valutazione di una frazione di secondo della mia situazione attuale che mi ha fatto capire se ero al sicuro o meno in questo momento. La mia memoria emotiva mi ha inviato un inequivocabile NO.

Come ho già detto, la nostra vita dipende in gran parte da ciò che abbiamo sperimentato e imparato in passato. L'immagine che abbiamo di noi stessi ne dipende in modo significativo e le nostre convinzioni, soprattutto quelle negative, ne traggono la loro forza.

E così accade che i nostri pensieri su noi stessi spesso non sono così positivi. Chi non li conosce, i dubbi su se stessi?

Cosa possiamo fare?

Lasciate che vi dica una cosa: la nostra immagine di sé può essere influenzata e cambiata positivamente più rapidamente e facilmente di quanto la maggior parte di noi creda. L'auto-coaching con l'EMDR è un modo estremamente valido per fare pace con quelli che riteniamo essere i nostri difetti e la nostra visione negativa di noi stessi.

*Ricordate: non è mai troppo tardi per l'amore della vostra vita - l'amore di voi stessi!*

A proposito, da allora il mio naso mi piace, si adatta al mio viso!

## **Mettete fine alle convinzioni negative**

Come ho detto, l'immagine che una persona ha di sé ha un'influenza decisiva sul modo in cui pensa, sente e agisce. Questa immagine di sé è composta dall'immagine di sé, dall'immagine desiderata e dall'immagine esterna riflessa dall'ambiente. Più queste tre immagini sono coerenti, più la persona appare autentica, più è efficiente e più si gode la vita.

L'importante è rendersi conto che si tratta sempre di un'immaginazione, cioè dell'interpretazione di queste immagini di sé! Questo è, come spesso accade, il nocciolo della questione. Niente è "intrinsecamente così"! È sempre l'individuo che interpreta la situazione o l'immagine.

Ce ne rendiamo conto quando scopriamo che la nostra prospettiva può cambiare nel tempo, a volte anche nel giro di pochi secondi. È un costante equilibrio tra le nostre impressioni sensoriali e la nostra interpretazione delle stesse.

Spesso le persone si accorgono di non essere soddisfatte di se stesse, e con ciò intendono la loro immagine di sé. Preferirebbero essere come vorrebbero essere. Proprio come la loro immagine ideale. Può trattarsi di capacità o di attributi puramente fisici. Chi non conosce queste espressioni di autoironia?

"Sono troppo grassa!"

"Le mie gambe sono troppo corte!".

"Il mio seno è troppo piccolo!"

"Il mio naso è troppo grande!"

"Il mio sedere è troppo grasso!"

"Sono troppo brutto!"

"Sono troppo stupido"

"Non sono abbastanza intelligente"

E così via. L'elenco delle convinzioni esterne e interne di autosvalutazione è lungo, molto lungo. È comprensibile che possa essere estremamente utile cambiare le convinzioni personali, soprattutto quelle denigratorie, sulla propria immagine di sé. Dopo tutto, questo porta a un atteggiamento edificante e affermativo nei confronti della vita.

Il difetto percepito nel proprio corpo o nel proprio "essere" è evidente e spesso accompagnato da un alto livello di insoddisfazione.

Con l'EMDR è possibile ridurre il senso di insoddisfazione interiore. Questo piccolo cambiamento porta da solo a una nuova e più positiva percezione della persona. L'immagine di sé viene migliorata e si avvicina all'immagine desiderata!

Questo è legato alla fiducia in se stessi, che ci permette di valutare le nostre capacità individuali e il nostro potenziale di rendimento rispetto alle esigenze della vita. Questa valutazione si traduce poi in



Sia che si tratti di preoccupazione dovuta alla minaccia di essere sopraffatti, sia che si tratti di un sentimento di potere. Sentirsi "capaci" spiana la strada a una vita piena di scopi, perché più spesso prendiamo in mano il corso della nostra vita rispetto a quando siamo perseguitati dal dubbio su noi stessi. Dubbi che cercano di convincerci della nostra percezione di mancanza di attitudine e di controllo e di eccessiva dipendenza.

## **Sciogliere i blocchi mentali con l'EMDR stesso**

Ricordiamoci: facciamo esperienza con il nostro primo respiro. Impariamo costantemente per la nostra vita futura. Il nostro cervello memorizza tutto, ogni evento. Ciò che abbiamo imparato negli anni passati ha un'influenza decisiva sulla nostra vita. In questo modo, le nostre esperienze e le nostre decisioni modellano il nostro comportamento ogni giorno. Se facessimo solo esperienze positive, il nostro potenziale di rendimento sarebbe quasi inesauribile grazie a queste esperienze di successo. Quasi nulla ci spaventerebbe, pochissime cose ci spaventerebbero. Ogni anno di vita in più aumenterebbe la nostra forza e la nostra sete di azione, che ci sono state risparmiate dal negativo.

Tuttavia, la realtà per la maggior parte di noi è diversa. Fin dall'infanzia siamo esposti a innumerevoli conflitti che confluiscono nella nostra memoria emotiva sotto forma di ricordi. Molti di essi ci accompagnano per tutta la vita e

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
**rimangono inconsciamente nel nostro intimo.**

sono in grado di influenzare la nostra attuale esistenza. Quanto più le nostre esperienze individuali sono plasmate da esperienze negative, tanto più queste possono fungere da barriera al successo. In questi casi, prendiamo decisioni diverse in base alle esperienze vecchie e negative. Decisioni diverse da quelle che avremmo preso senza quei fardelli umani. Questo perché il nostro comportamento è programmato per proteggerci al meglio.

Questa funzione protettiva dà origine a strategie per evitare il ripetersi della situazione stressante. Nel corso degli anni, una persona che ha dovuto affrontare le solite numerose sfide ha numerose strategie di evitamento. Queste strategie rimangono attive anche se l'evento che le ha causate in passato è stato unico e una sua ripetizione è quasi impossibile. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, l'uso ricorrente di strategie di evitamento non porta ai risultati desiderati. Al contrario, può portare a blocchi delle prestazioni che limitano fortemente le possibilità di rendimento e di azione dell'individuo. Di conseguenza, le strategie di evitamento dominano sempre più la vita quotidiana e sono considerate una zona di comfort. I blocchi delle prestazioni causati dalle preoccupazioni che possono sorgere prima di un esame, prima di un volo, prima di un discorso o di una presentazione sono solo alcuni esempi. Separazioni, preoccupazioni per l'esistenza o delusioni nella vita possono lasciare profonde cicatrici nella memoria.

E ogni volta che un'esperienza negativa ci colpisce duramente, indebolisce il nostro potenziale di rendimento. Diversi eventi negativi si combinano, aumentano lo stress che grava su una persona e la indeboliscono ulteriormente. Gli stress non elaborati pesano più dei successi. È importante capire che non si tratta della reazione di una "persona malata", ma dei meccanismi di protezione di una persona sana.

L'obiettivo è quindi quello di rimuovere i blocchi delle prestazioni e di liberarsi dai ricordi stressanti e debilitanti.

Con l'EMDR e soprattutto con l'auto-coaching EMDR, in molti casi le impronte emotive possono essere dissolte passo dopo passo, restituendoci il nostro pieno potenziale di rendimento.

## **Superare la paura con l'auto-coaching EMDR**

Le reazioni alla paura si manifestano talvolta come sensazioni tranquille, ma più spesso la paura ci travolge con una moltitudine di sintomi che ci tolgono quasi il respiro. Quando siamo perseguitati dalle nostre paure, è come se la paura fosse profondamente radicata in noi, come se fosse sempre stata parte di noi.

Tuttavia, nella maggior parte dei casi la nostra paura è appresa. Le cause possono risalire al nostro passato, tanto che difficilmente riusciamo a ricordarle. La cosa positiva è che ciò che abbiamo imparato una volta, possiamo anche disimpararlo di nuovo.

Gli oggetti, le cose e le situazioni che temiamo sono tanto numerosi quanto vari.

Le paure si presentano in molte forme. Per esempio, la paura dell'altezza, dei ragni, degli esami, di volare o del dentista. Ma anche le apparenze possono farci paura.

L'amigdala ha una grande influenza sull'"apprendimento" delle paure. Come parte del nostro sistema limbico e come centro della paura, l'area cerebrale nota anche come nucleo dell'uomo memorizza e controlla il nostro comportamento di paura. L'amigdala determina ciò che ci spaventa e quanto ci spaventa.

L'amigdala, che utilizza i marcatori somatici per creare e controllare la nostra memoria emotiva, soprattutto per le nostre paure.

### **Come si impara esattamente una paura specifica?**

Secondo la teoria dei due fattori dello psicologo statunitense Orval Hobart Mowrer del 1947, apprendiamo le paure in due fasi (leggi). Ci sono voluti altri 60 anni prima che Antonio Damasio postulasse la sua teoria dei marcatori somatici, che integra e perfeziona funzionalmente questo modello esplicativo con i risultati della moderna ricerca sul cervello.

Se, ad esempio, viviamo una situazione troppo stressante per noi e allo stesso tempo percepiamo forti sensazioni stressanti e spiacevoli (dolore, vergogna, senso di colpa, disgusto, ecc.), l'esperienza e l'eccitazione fisica associata vengono immagazzinate nella memoria del corpo - in questo caso - come uno stimolo di paura.

Il risveglio emotivo e fisico del passato gioca un ruolo molto importante a lungo termine. I marcatori somatici faranno sì che l'evento venga ricordato emotivamente e di conseguenza fisicamente anche a distanza di anni in situazioni simili e quasi con la stessa intensità. Proviamo quindi paura.

## **Il livello di eccitazione influenza il successivo comportamento ansioso**

A seconda del livello di eccitazione che si verifica, la nostra memoria emotiva dell'esperienza si "carica" di energia. Di conseguenza, le nostre reazioni alla paura si manifestano in modo diverso. Mentre la vista dalla torre subacquea di 3 metri risveglia in noi una sensazione di nausea e ci fa prestare attenzione, il solo pensiero dell'esame imminente può essere sufficiente a farci sudare e a farci battere il cuore all'impazzata. Il blocco dell'apprendimento che ne consegue può distruggere qualsiasi ambizione di apprendimento.

A seconda del grado di emozioni e sentimenti provati, le fasi di sonno REM vengono impedito nel ciclo di sonno che segue l'evento incisivo. Siamo letteralmente strappati dal sonno dal rivivere l'evento, di solito durante la notte.

Questo ha conseguenze di vasta portata, perché il sonno REM è stato identificato come la fase del sonno che ci permette di elaborare le nostre esperienze, soprattutto a livello cognitivo, e di integrarle nel nostro cervello come ricordi articolabili. Il sonno REM (per [saperne di più sul sonno REM, leggi online](#)) è quindi estremamente importante per il nostro riposo notturno.

## **L'EMDR ci permette di recuperare le fasi REM mancate e di disimparare l'ansia.**

Sviluppato originariamente come terapia contro i traumi, l'EMDR viene ora utilizzato anche nel coaching in innumerevoli situazioni quotidiane. In particolare, l'EMDR self-coaching consente all'utente di reagire rapidamente allo stress emotivo e mentale.

Grazie all'auto-coaching EMDR con il REMSTIM 3000, in molti casi è possibile disimparare le paure. Di conseguenza, la reazione di paura si riduce notevolmente. La sensazione spiacevole e stressante della paura si trasforma in una sensazione sopportabile di consapevolezza in situazioni simili che si presenteranno in futuro. Le capacità cognitive, in particolare, tornano in primo piano per la prima volta, il che ci permette di rivalutare le situazioni che un tempo erano piene di paura e ci consente di sviluppare strategie e soluzioni utili.

Se siamo ancora dominati dal vecchio comportamento di paura, cerchiamo soprattutto di evitare le situazioni di paura. Dopo l'auto-allenamento EMDR, di solito le nostre opzioni di azione aumentano sensibilmente.

La nostra memoria emotiva dell'esperienza ricorda e reagisce in modo nuovo e funzionale in futuro grazie alla reintegrazione cerebrale dell'esperienza che ha indotto la paura attraverso l'EMDR. I marcatori somatici ([più](#))



[leggere online sui marcatori somatici](#)) non trasmettono più "paura e panico nudi", ma inviano un messaggio di contenuto sopportabile che possiamo recepire con più calma e che ci permette di agire consapevolmente. Un segno che abbiamo disimparato la paura.

Informazioni più complete sul tema dell'ansia sono disponibili online: [leggi tutto](#).

## **EMDR**

EMDR è l'abbreviazione di Eye Movement Desensitisation and Reprocessing. In tedesco, Eye Movement Desensitization and Reprocessing significa desensibilizzazione ed elaborazione attraverso i movimenti oculari. Nel 1987, la psicologa statunitense Francine Shapiro scoprì casualmente che le sensibilità e i disturbi psicologici possono essere influenzati dai movimenti rapidi degli occhi.

In quel periodo, la Shapiro notò che, non appena le veniva in mente un pensiero disturbante, rapidi movimenti orizzontali degli occhi contribuivano a ridurre o addirittura a dissolvere la tensione emotiva e mentale associata al pensiero. Secondo la Shapiro, erano proprio questi movimenti oculari che sembravano essere responsabili della scomparsa del pensiero negativo dalla sua coscienza. In futuro, la paziente eseguiva rapidi movimenti oculari non appena si accorgeva di un pensiero negativo. Avendo notato cambiamenti positivi, iniziò a sperimentare questi movimenti oculari indotti con conoscenti e amici. I successi ottenuti la incoraggiarono a proseguire le ricerche fino a quando, alla fine degli anni '80, sviluppò il processo EMDR come forma di psicoterapia per il trattamento delle conseguenze dei traumi. Con l'aiuto dell'Eye Movement Desensitisation and Reprocessing è possibile trattare le conseguenze dei traumi in adulti, adolescenti e bambini.

L'EMDR incorpora elementi di molti approcci psicoterapeutici efficaci, che vengono utilizzati in modo strutturato per ottenere un risultato ottimale del trattamento. Tra questi vi sono elementi corporeo-terapeutici, interpersonali, cognitivo-comportamentali e psicodinamici/psicologici del profondo. La terapia EMDR si occupa anche di rafforzare la forza psicologica e di affrontare le esperienze traumatiche, che sono all'origine di numerose malattie mentali. Questo metodo viene utilizzato in Germania dal 1991.

## **Come funziona EMDR?**

Si presume che i movimenti oculari di desensibilizzazione e rielaborazione agiscano direttamente sui percorsi neuronali del cervello, essenziali per la guarigione. Il principio di funzionamento principale di questo metodo è la stimolazione emisferica bilaterale, una stimolazione alternata dell'emisfero destro e sinistro del cervello. Ciò può avvenire attraverso stimoli tattili come brevi tocchi, segnali acustici o visivi attraverso rapidi movimenti oculari, dove la stimolazione visiva si rivela regolarmente la forma di stimolazione più efficace e di successo.

La teoria è che la stimolazione bilaterale - l'intervento principale del metodo EMDR - porta a un'interazione sincrona di entrambi gli emisferi del cervello per ottenere una migliore elaborazione delle esperienze traumatiche.

può. Analogamente alle fasi REM del sonno notturno, il metodo dei movimenti oculari rapidi attiva le capacità di autoguarigione grazie alla cooperazione ottimizzata di entrambi gli emisferi del cervello. Spesso gli eventi stressanti possono essere elaborati meglio in questo modo. I ricordi di esperienze traumatiche e l'eccitazione fisica ad esse associata di solito si attenuano durante il trattamento con l'EMDR, mentre i pensieri positivi trovano la loro strada a livello emotivo.

Oggi il trattamento con il metodo della stimolazione bilaterale viene utilizzato, tra l'altro, per superare traumi e fobie, oltre che per l'ansia e per sostenere i processi di lutto. Gli ultimi due ambiti di applicazione dimostrano che l'EMDR viene sempre più utilizzato anche nel coaching. In molti casi, sia l'ansia che le reazioni al lutto sono la normale reazione emotiva di una persona sana a un'esperienza stressante.

Inoltre, si presume che l'applicazione dell'EMDR, come già detto, sia in grado di sciogliere i blocchi cerebrali e di integrare le informazioni erroneamente memorizzate, il che supporta anche il processo di coaching delle sfide quotidiane.

## **L'EMDR è efficace?**

La risposta positiva a questa domanda è ovviamente fondamentale.

- L'EMDR è scientificamente riconosciuto. Nel 2006 il Comitato consultivo scientifico per la psicoterapia ha riconosciuto l'intervento EMDR come metodo psicoterapeutico scientificamente fondato. Come metodo efficace per il trattamento del disturbo post-traumatico da stress (PTSD), l'EMDR è anche riconosciuto a livello internazionale da tutte le più importanti linee guida scientifiche (NICE, 2005; AWMF, 1999 - 2009).
- Secondo numerosi rapporti, molti pazienti che hanno ricevuto un trattamento EMDR per il disturbo post-traumatico da stress si sentono significativamente sollevati, e questo già dopo poche sedute.
- I terapeuti che utilizzano regolarmente l'EMDR in terapia affermano che il metodo è spesso più efficace di altri metodi terapeutici. Soprattutto nei casi più gravi, il tasso di successo della Desensibilizzazione attraverso i movimenti oculari e l'elaborazione del Re è particolarmente elevato e in molti casi le condizioni dei pazienti migliorano rapidamente.
- In un sondaggio condotto su 445 terapeuti formati nell'EMDR, che complessivamente hanno più di 10.000 pazienti, il 76% degli ant...

Gli intervistati hanno confermato la maggiore efficacia dell'intervento EMDR rispetto ad altre forme di trattamento già utilizzate. Solo il 4% ha trovato le fasi dell'EMDR meno efficaci.

- Secondo le ricerche, l'uso della Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari consente di ottenere gli stessi effetti di altri metodi di trattamento in meno della metà delle ore di trattamento.

## **EMDR nella terapia**

Sembra che le persone abbiano un sistema di elaborazione delle informazioni nel cervello che ha il compito di elaborare le esperienze stressanti in modo tale da non influenzare negativamente la salute mentale. Quando una persona vive un'esperienza stressante o spiacevole, di solito la affronta intensamente, spesso parlandone o sognandola. Ciò continua fino a quando l'esperienza non è più fastidiosa e si verifica uno stato di adattamento. Insieme alle sensazioni adeguate, queste esperienze vengono immagazzinate nel cervello, in modo che queste informazioni possano essere recuperate in un momento successivo. Le sensazioni inappropriate che si sono manifestate durante l'evento, le false credenze su di noi e le emozioni fisiche associate vengono abbandonate e riordinate in questa forma di elaborazione.

Tuttavia, il sistema di elaborazione può fallire questo servizio in situazioni particolarmente traumatiche e stressanti. Tutto ciò che la persona colpita ha sentito, annusato, udito o visto in un momento così terribile viene solitamente immagazzinato nella sua memoria in modo disorganizzato. Queste percezioni vengono immagazzinate in modo derelitto con l'aiuto di marcatori somatici e possono essere riattivate in un secondo momento da un piccolo fattore scatenante. Anche anni dopo l'esperienza traumatica, la persona colpita può avere la sensazione di essere presente in quel momento. Questa ri-esperienza, che è chiaramente diversa da un semplice ricordo, può essere estremamente angosciante.

Nell'ambito di un intervento EMDR, l'obiettivo è quello di rimuovere questo immagazzinamento nella memoria corporea, che avviene per mezzo di marcatori corporei emozionali (marcatori somatici), direttamente nel cervello e di consentire l'elaborazione delle esperienze traumatiche, insieme alla loro sana integrazione nel nostro sistema di memoria. Allo stesso tempo, il sistema di elaborazione delle informazioni viene attivato e stimolato.

Nella maggior parte dei casi, questo sistema viene stimolato nel processo EMDR con i movimenti oculari rapidi. Lo sfondo è l'osservazione che il nostro sonno di solito include almeno una o due volte un livello di sonno caratterizzato da movimenti oculari rapidi, che ha preso il nome di sonno REM. Secondo precedenti studi scientifici

Secondo i risultati, questo sonno REM è particolarmente importante per elaborare materiale emotivamente e mentalmente sconvolgente.

REM è l'abbreviazione di Rapid Eye Movement (movimenti oculari rapidi) ed è caratteristico della fase di sonno con movimenti oculari rapidi. È evidente la grande somiglianza tra la stimolazione bilaterale attraverso i movimenti oculari rapidi e il sonno REM.

## **Le otto fasi del protocollo EMDR-**

Il processo completo di un trattamento EMDR consiste in otto fasi EMDR, che possono essere modificate di conseguenza nel caso di disturbi traumatici complessi, come l'abbandono estremo, l'abuso fisico o l'abuso sessuale.

Per poter trattare l'intero quadro clinico identificato nella fase diagnostica, vengono utilizzate varie tecniche nel lavoro strutturato attraverso le otto fasi del processo EMDR.

Dopo un'anamnesi, una fase di stabilizzazione e una fase di valutazione, le fasi di elaborazione si concentrano dapprima sui ricordi del passato che si sono scatenati, poi sui fattori scatenanti ancora presenti e infine sulle idee negative che il cliente ha ancora sul futuro.



funziona. Il trattamento con l'EMDR - Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (De-sensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) può portare a un miglioramento significativo della situazione emotiva in alcune situazioni dopo solo quattro o cinque sedute.

Una seduta di terapia dura di solito tra i 50 e i 60 minuti; a seconda delle necessità e della pianificazione di una seduta di trattamento, può seguire immediatamente un'altra seduta per adattare il trattamento alla portata dell'argomento e per poter completare il processo EMDR in una sola volta.

Come già detto, le 6 fasi del metodo di auto-coaching EMDR sono diverse dalle 8 fasi del processo EMDR. In questo libro non approfondisco queste 8 fasi per evitare che vengano erroneamente utilizzate per una sessione di auto-coaching.

Se desiderate saperne di più sulle 8 fasi, potete leggerle online. Seguite il [link](#).

## **Marcatori somatici**

I marcatori somatici sono un termine che indica un sistema di segnalazione endogeno.

Per capire meglio come funziona l'EMDR, è molto utile dare un'occhiata più da vicino alla famosa teoria dei marcatori somatici.

I marcatori somatici ci forniscono continuamente una valutazione emotiva della nostra attuale situazione di vita in frazioni di secondo. Il nome è stato inventato dal neuroscienziato portoghese António Damásio. La sua teoria dei marcatori somatici è ormai nota in tutto il mondo.

## **I marcatori somatici formano la nostra memoria corporea**

Secondo la sua teoria, noi esseri umani immagazziniamo le nostre esperienze di vita incessantemente da neonati in una memoria emotiva dell'esperienza. Tutto ciò che abbiamo vissuto finora lascia una traccia emotiva nel nostro corpo. Le innumerevoli decisioni che dobbiamo prendere ogni giorno sono valutate emotivamente come buone o cattive, utili o non utili con l'aiuto di questa memoria corporea nel processo decisionale. I marcatori somatici funzionano come un sistema di segnalazione.

In definitiva, sono questi marcatori emotivi del corpo che percepiamo in noi stessi quando, ad esempio, immaginiamo mentalmente le alternative di azione per prendere una decisione. Ci aiutano a escludere fin dall'inizio le opzioni emotivamente inaccettabili.

Anche nella semplice percezione delle situazioni, possiamo sperimentare i nostri marcatori somatici in azione: quasi tutti possiamo dire che la sola vista di una certa persona, un profumo o una canzone o una situazione può provocare una reazione fisica. In questi momenti, percepiamo delle sensazioni (cambiamenti di stato corporeo) in qualche punto del nostro corpo. La nostra memoria corporea si fa sentire per comunicarci la sua valutazione.

Le esperienze precedenti hanno quindi un'influenza significativa sulle nostre decisioni future attraverso il nostro feedback emotivo e influenzano la nostra vita, ad esempio sotto forma di blocchi mentali.

Poiché sono i marcatori somatici che ci permettono di percepire la nostra memoria emotiva, i due termini sono spesso usati come sinonimi.

I marcatori somatici formano quindi il sistema di valutazione del nostro corpo, completamente automatico, di previsioni. Sono l'innescò iniziale per la partenza o il suono dell'allarme. Le nostre reazioni di paura apprese sono di conseguenza innescate con l'aiuto di

di questa memoria emotiva vengono immagazzinati e attivati.

Nell'"apprendimento" dei marcatori somatici, secondo António Damásio, giocano un ruolo decisivo sia la speciale regione cerebrale chiamata amigdala, che è anche la principale responsabile dello sviluppo delle paure, sia i campi cingolati prefrontali.

## **Come i marcatori somatici influenzano la nostra vita**

I marcatori somatici si fanno sentire con l'aiuto di reazioni corporee di varia intensità.

Spesso si osserva che una situazione (stimolo esterno) scatena solo un po' di pelle d'oca, mentre un altro evento provoca un forte disagio. Perché? Ovviamente, l'energia corporea del marchio somatico dipende dallo stato emotivo originario di eccitazione durante l'esperienza in questione.

Nell'acquisizione di un marcatore somatico, che inserisce una nuova esperienza nella nostra memoria corporea e la "segna" emotivamente e la valuta in futuro, lo stato di eccitazione originale del corpo durante l'esperienza ha un'influenza decisiva sulla reazione corporea successiva.

Le esperienze vissute vengono solitamente integrate nella memoria cognitiva non emotiva durante il sonno, soprattutto durante il sonno REM. Le esperienze non vengono quindi valutate solo dal punto di vista emotivo, ma è disponibile anche il coprotagonista cognitivo, che ci permette di accedere alle nostre risorse mentali.

Se, ad esempio, ci troviamo in una situazione familiare, anche se inconsciamente, riceviamo in un attimo una valutazione emotiva dal marcatore somatico pertinente, che possiamo poi elaborare con l'aiuto delle nostre capacità cognitive. In questo modo, di solito è possibile interrompere la reazione avviata dal marcatore somatico e compiere un'azione consapevole con l'aiuto del pensiero. I riflessi possono così essere riconsiderati e nuove strategie comportamentali intenzionali prendono il loro posto.

A un certo livello di eccitazione, tuttavia, può accadere che l'esperienza drastica travolga i meccanismi di elaborazione del nostro corpo.

Per esempio, le vittime di incidenti, i veterani di guerra, ma anche le vittime di un'aggressione hanno dovuto vivere una situazione di forte stress, forse anche di fronte alla morte. Durante questo periodo, il corpo si trova solitamente in uno stato di estrema eccitazione emotiva, in uno stato di esaurimento assoluto.

stato di accettazione. Non è raro che queste persone subiscano dei traumi.

Nei pazienti con trauma si osserva spesso che l'elaborazione abituale dell'esperienza viene interrotta durante il sonno REM. L'aumento del livello di eccitazione durante un sogno (notturno) porta spesso al risveglio. Il sonno REM riposante non si verifica e l'elaborazione cognitiva dell'esperienza subita, che di solito avviene durante questa fase di sonno REM, non può avere luogo.

Se non viene integrata nella memoria cognitiva, la memoria dell'esperienza emotiva non ha il suo partner cognitivo per questo particolare evento. Questo può portare a reazioni corporee violente in situazioni simili, poiché il marcatore somatico comunica la sua valutazione emotiva senza filtri.

Da un punto di vista evolutivo, che dovrebbe garantire la sopravvivenza di ogni essere vivente, questo tipo di reazione ha senso. Una forte reazione emotiva con sensazioni corporee altrettanto forti dovrebbe mettere in guardia da situazioni simili. Le persone sperimentano spesso questo tipo di reazioni corporee potenti e allo stesso tempo sgradevoli nei momenti di paura. Non è inoltre raro che questo tipo di marcatori emotivi corporei traboccanti porti a blocchi mentali.

## **Movimento oculare rapido - tracciamento del sonno REM**

Il nostro sonno è suddiviso in diverse fasi, che si alternano tra loro durante la notte. Oltre alle fasi di sonno profondo e leggero, anche il cosiddetto sonno di estasi è di grande importanza, soprattutto per il nostro benessere. Ma cosa rende questa fase del sonno così speciale all'interno del ciclo del sonno?

La caratteristica più tipica del sonno REM si trova nel nome stesso di questa fase del sonno. REM è l'acronimo di Rapid Eye Movement, che descrive i rapidi movimenti degli occhi sotto le palpebre. La fase del sonno REM è caratterizzata da un rilassamento dei muscoli, da un aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco. Il sonno REM è accompagnato da un'attività delle onde cerebrali compresa tra i 4 e gli 8 Hz, un valore nettamente superiore a quello dello stato di veglia. Durante la fase REM il corpo è fortunatamente in una sorta di paralisi che impedisce che i movimenti sperimentati nel sogno avvengano nella vita reale. Le uniche eccezioni sono gli occhi, che sono controllati da speciali fibre nervose.

Al contrario, durante la fase dei movimenti oculari non rapidi (sonno NREM o sonno NON-REM) - come controparte del Rapid Eye Movement - la pressione sanguigna e la temperatura corporea diminuiscono e il dormiente non sogna quasi più. Un ipnogramma che viene registrato durante il riposo notturno

L'ipnogramma, che visualizza graficamente un profilo del sonno degli stadi raggiunti, mostra la durata e la sequenza delle singole fasi di movimento rapido degli occhi. Secondo l'ipnogramma, le fasi di sonno con movimento rapido degli occhi si verificano circa 3-5 volte durante il riposo notturno e seguono le fasi di sonno profondo. Le indagini condotte insieme a un profilo del sonno hanno dimostrato che la prima fase REM si verifica circa 2 o 3 ore dopo l'addormentamento e dura solo circa 10 minuti. L'analisi del ciclo del sonno, invece, ha dimostrato che la seconda fase REM è lunga circa il doppio. Verso la mattina, la fase REM ha una durata di circa un'ora. Chi ha il sonno lungo spesso sogna fino a due ore. Se la durata del sonno è di 7 ore, la metà delle fasi di sogno si svolge nelle ultime due ore. Negli adulti, il sonno con movimento rapido degli occhi occupa circa il 20-25% del tempo totale di sonno. I neonati trascorrono addirittura più del 50% del loro sonno nella fase REM. Nei dormienti più giovani e con l'avanzare dell'età, il risveglio diventa sempre più probabile, soprattutto al termine di una fase REM.

Le attività oniriche possono essere rilevate in ogni fase del sonno. Tuttavia, l'intensità dei sogni differisce notevolmente nelle singole fasi. Gli esperimenti condotti su persone sottoposte a test hanno dimostrato che i sogni sono più forti durante il sonno con movimento oculare rapido. Coloro che sono stati svegliati durante il sonno REM sono stati in grado di ricordare molto bene i loro sogni. Al contrario, coloro che si sono svegliati durante una fase non-REM (sonno NREM) non ne hanno memoria. I movimenti



L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
**oculari rapidi**

Il sonno mentale è caratterizzato da un'attività cerebrale molto intensa che ricorda lo stato di veglia.

La scoperta della fase REM risale a circa 50 anni fa. In passato, gli scienziati tendevano a pensare che durante il sonno non accadesse nulla e che quindi non ci fosse nulla da ricercare. Nel 1953, lo studioso del sonno Nathaniel Kleitman e il suo dottorando Eugene Aserinsky, insieme a un gruppo di ricerca in un laboratorio del sonno, sono riusciti a smentire questa opinione. In quell'anno, i ricercatori scoprirono il sonno REM. Da allora, la ricerca ha fornito sempre più informazioni su come il sonno REM influenzi il nostro benessere.

## **Come il sonno REM influisce sul nostro benessere**

Sebbene il sonno REM e il suo significato non possano essere spiegati in modo definitivo fino ad oggi e le indagini e le ricerche sull'argomento siano in corso, si presume con la massima certezza che i movimenti oculari rapidi svolgano un ruolo decisivo nell'immagazzinamento delle informazioni nella memoria a lungo termine e nell'elaborazione delle esperienze. È evidente che questi processi cerebrali sono regolarmente e spesso compromessi durante i disturbi del sonno. Le conseguenze sono spesso condizioni evidenti nella vita quotidiana, come stress e irrequietezza, preoccupazioni e dispiaceri, mancanza di capacità decisionale e mancanza di motivazione.

capacità o addirittura la diminuzione della fiducia in se stessi. La forma emotiva e mentale ne risente. Infatti, durante il sonno REM si dovrebbero superare le paure, risolvere i problemi, creare nuove associazioni e ridurre lo stress.

Gli psicologi dell'Università della California hanno scoperto che la creatività si sviluppa anche durante la fase di sonno con movimento rapido degli occhi e che l'immaginazione può svilupparsi senza ostacoli. I soggetti che erano caduti nel sonno con movimento rapido degli occhi durante il loro pisolino erano in grado di continuare sequenze di parole più rapidamente e di trovare analogie più velocemente. Sigmund Freud ha ipotizzato che il sogno sia una forma di pulizia e selezione della memoria, un'affermazione che ha fatto tendenza. Infatti, il sonno REM è indispensabile per la formazione della memoria e per il nostro equilibrio mentale ed emotivo. Infine, i test condotti nei laboratori del sonno dimostrano che siamo notevolmente esausti mentalmente e fisicamente dopo un ripetuto accorciamento del sonno REM.

## **Quando mancano le fasi di sonno REM**

Il movimento rapido degli occhi durante il sonno REM è estremamente importante per il nostro recupero.

L'assenza della fase REM del sonno e quindi dei movimenti oculari rapidi porta direttamente e rapidamente all'esaurimento. Ciò può essere chiaramente osservato nel sonno indotto da farmaci, che dimostra la mancanza dell'importante alternanza tra le diverse fasi del sonno, di cui la fase REM con i suoi movimenti oculari rapidi è una componente cruciale. Il sonno sotto l'effetto di droghe ricorda più un "sonnellino comatoso". Molti conoscono il risveglio dal sonno dopo la sbornia che segue l'uso di droghe.

Inoltre, se il sonno dei Movimenti Oculari Rapidi viene soppresso con l'assunzione di farmaci per un periodo di tempo prolungato, si verifica un evidente e grave peggioramento del benessere e delle prestazioni generali. Se tali farmaci vengono sospesi in un secondo momento, può verificarsi il cosiddetto fenomeno di rimbalzo, espressione dell'urgente necessità di recuperare il sonno dei Movimenti Oculari Rapidi.

Nel 2002, il ricercatore del sonno Robert Stickgold ha studiato i veterani traumatizzati della guerra del Vietnam. Mentre questi rivivevano le loro terribili esperienze di guerra attraverso gli incubi, Stickgold non riuscì a trovare

L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000  
**alcun sonno REM.**

fasi del sonno. Dopo un trattamento EMDR di successo sulle vittime del trauma, che le ha guarite dal trauma e ha permesso loro di sperimentare nuovamente fasi di sonno REM riposanti e indisturbate, ha concluso che esistono chiari parallelismi tra i movimenti oculari rapidi (rapture eye movement) del sonno REM e i movimenti oculari rapidi avviati consapevolmente nello stato di veglia durante un intervento EMDR.

In breve, se si vuole essere ben equipaggiati mentalmente ed emotivamente per affrontare la vita di tutti i giorni e le altre sfide, è necessario garantire un riposo notturno equilibrato con un'abbondante quantità di sonno REM. Ma anche l'esecuzione regolare dei movimenti oculari rapidi durante la veglia, come avviene ad esempio durante l'auto-coaching EMDR, ha effetti estremamente positivi.

## **Effetti di stimolazione di EMDR**

I possibili effetti positivi dell'EMDR, che possono essere applicati nel self-coaching grazie al REMSTIM 3000, sono riportati qui come esempi. La reazione di ogni utente può essere diversa:

Anche poco prima di un'applicazione, il tema in questione è estremamente presente e l'individuo si sente in balia della situazione. A volte è persino necessario uno sforzo per muoversi verso uno stimolo liberatorio. Questo è quanto l'argomento preoccupa e influenza il libero arbitrio e il desiderio di rilassamento.

Con la prima applicazione della Stimolazione Rapida dei Movimenti Oculari, in particolare con il REMSTIM 3000, gli effetti benefici di stimolazione conosciuti dai metodi di coaching come l'EMDR possono dispiegarsi rapidamente in molti casi.

Mentre gli occhi seguono il segnale luminoso, possono accadere diverse cose quasi contemporaneamente:

- Qualunque immagine interiore scaccia i pensieri. Si affievoliscono, perdono la loro dimensione minacciosa. Voi stessi vi sentite piacevolmente distanti e meno coinvolti.

- L'argomento appare sotto una nuova luce, più positiva. I singoli contesti e le valutazioni personali diventano improvvisamente più amichevoli.
- Le associazioni spontanee appaiono davanti all'occhio interiore e permettono reinterpretazioni positive prima impensabili. Anche le cose che si credevano immutabili, che prima suscitavano solo rifiuto, ora possono assumere aspetti neutri e persino gradevoli.
- Le emozioni cambiano e molti utenti sentono come le sensazioni fisiche negative inizino a lasciare il luogo di origine della prima percezione fisica. Nel processo, si muovono attraverso il corpo e cambiano. Infine, terminano in un beato rilassamento quando si dissolvono.
- Il corpo ci ringrazia con reazioni liberatorie, si allunga e respira profondamente (di nuovo). Ci fa sbadigliare, sorridere, sorridere e persino ridere. E a volte anche piangere, per poi essere seguiti da una sensazione di rilassamento e da un rasserenamento dell'umore.

Questi effetti si manifestano di solito durante le prime applicazioni di REMSTIM 3000.

E anche dopo le stimolazioni, gli effetti ristorativi possono durare:



- Il problema continua a svanire fino a quando alcune persone devono ricordarsene e si chiedono come abbiano fatto a non pensare ad altro fino a poco tempo prima. La questione, un tempo spiacevole, non viene dimenticata, ma forse non sembra più così importante da essere sopraffatta dalla preoccupazione. Le soluzioni e le azioni, se ancora necessarie, sono ora più facili.

Infine, ma non meno importante, può verificarsi un effetto persistente durante il successivo riposo notturno. Sembra che le fasi REM notturne, un tempo comuni, assumano (di nuovo) la funzione della stimolazione dei movimenti oculari rapidi simulata proprio nello stato di veglia e continuino la riattivazione di ricordi emotivi di cose stressanti. Soprattutto in questa notte possono verificarsi sogni forti.

In molti casi, il mattino dopo il risveglio è particolarmente fresco e riposato.

## **Affinché l'EMDR sia efficace, è essenziale una corretta stimolazione visiva .**

I movimenti oculari rapidi sono senza dubbio l'elemento chiave del metodo EMDR.

Occasionalmente si ricorre anche a stimoli uditivi o al contatto reciproco delle spalle o delle ginocchia. In definitiva, però, la stimolazione visiva, cioè l'induzione di movimenti oculari rapidi, è probabilmente il tipo di stimolazione più efficace. Senza l'intervento dei movimenti rapidi degli occhi, l'elaborazione sarebbe difficile. Né la stimolazione uditiva né il "tapping" sono altrettanto efficaci, come dimostra la mia esperienza di oltre 10 anni.

Tuttavia, è necessaria una certa cautela anche con la stimolazione visiva emisferica. Infatti, un'esecuzione scorretta dei movimenti oculari rapidi può ridurre o addirittura impedire gli effetti attesi dell'EMDR.

Cosa bisogna considerare quando si eseguono i movimenti oculari rapidi durante una seduta di EMDR?

Durante la supervisione con allenatori e terapeuti è emerso più volte che le complicazioni nelle sessioni con i clienti sono spesso associate a un'esecuzione scorretta dei movimenti oculari rapidi.

Quali sono dunque gli aspetti della stimolazione visiva che richiedono un'attenzione urgente?

I seguenti parametri hanno un'influenza decisiva sull'efficacia dell'intervento EMDR con i movimenti oculari rapidi:

**Durata dei movimenti oculari:** Se i movimenti oculari vengono eseguiti per un tempo troppo breve, i ricordi stressanti non possono essere elaborati o non vengono elaborati completamente. Al contrario, può portare a un'intensificazione dello stress per il cliente. In questo caso, la ripetizione della stimolazione attraverso movimenti oculari rapidi è indispensabile per mantenere il processo avviato e portare infine a un risultato soddisfacente: Il benessere del cliente.

**Velocità dei movimenti oculari:** Spesso si osserva che i movimenti oculari vengono eseguiti troppo lentamente. Anche se all'inizio il paziente ha difficoltà a eseguire movimenti oculari veloci, è necessario che i movimenti oculari siano eseguiti in modo rapido e fluente. Nella maggior parte dei casi, la flessibilità dei movimenti oculari migliora dopo poco tempo. La velocità dei movimenti oculari varia da cliente a cliente. Ogni cliente dovrebbe scegliere la velocità più alta che gli è ancora comoda per sostenere il processo nel miglior modo possibile. Se i movimenti oculari vengono eseguiti troppo lentamente,

l'elaborazione del problema stressante può diventare più difficile e il processo EMDR si blocca.

**Deviazione dei movimenti oculari:** La deviazione degli occhi si riferisce ai segni esterni verso i quali gli occhi vengono alternativamente spostati a sinistra e a destra. Questi segni esterni variano da cliente a cliente. Se la deviazione è troppo piccola, è probabile che il processo efficace sia ostacolato anche in questo caso.

**Frequenza o ripetizione dei movimenti oculari:** L'elaborazione del tema stressante è accompagnata da ripetizioni multiple di movimenti oculari nello stesso passaggio o fase. Il cliente si concentra continuamente sul suo tema, percepisce le sue emozioni e sente le sensazioni del suo corpo, per poi elaborare nuovamente con movimenti oculari rapidi. Non appena il cliente ha terminato i movimenti oculari rapidi, deve rispondere alla domanda "cosa c'è ora? Qualunque cosa si presenti per lui, continua con essa e ricomincia a lavorarci. Questo ciclo del processo viene ripetuto fino a quando il cliente non sente poco o niente stress. Se il processo viene interrotto troppo presto, c'è un alto rischio che il cliente si blocchi nel processo.

**Errori, come ad esempio movimenti della testa che indeboliscono i movimenti degli occhi**

I 5 punti precedenti sono ovvie fonti di errore. Un'esecuzione errata può distruggere gli effetti di un intervento EMDR con movimenti oculari rapidi. Pertanto, nella terapia EMDR o nel coaching EMDR, spetta al terapeuta o al coach controllare la stimolazione visiva con i movimenti oculari rapidi. A tal fine, guida il cliente agitandolo davanti agli occhi. Di solito agita la mano con due dita tese davanti agli occhi del cliente, che deve seguire con lo sguardo. Il terapeuta o l'allenatore sceglie una distanza comoda per il cliente.

Di norma, il terapeuta o l'allenatore controllano i movimenti oculari rapidi.

In questo modo, il terapeuta o l'allenatore si assicura che i movimenti oculari rapidi siano applicati correttamente in termini di durata, velocità, deviazione, ma anche di ripetizione. Inoltre, si assicura che il cliente non muova la testa. Le osservazioni dimostrano che è quasi impossibile per il cliente stressato eseguire correttamente i movimenti oculari rapidi senza un impulso esterno.

Se fosse così facile eseguire correttamente i movimenti oculari rapidi, non ci sarebbe bisogno di uno stimolo istruttivo esterno. Sarebbe sufficiente la richiesta: "Per favore, muovi gli occhi ora!". Ma questo non funziona! Anche in uno stato mentale libero, è difficile muovere gli occhi, ad esempio nel training EMDR.

È difficile per il terapeuta o il coach EMDR guidare correttamente i movimenti oculari rapidi. È quasi impossibile per il cliente controllare la corretta esecuzione dei movimenti oculari in una situazione di stress emotivo.

Quasi nessun cliente è in grado di eseguire correttamente i movimenti oculari. Di conseguenza, innumerevoli clienti rimarrebbero delusi e crederebbero fermamente che l'EMDR non funziona.

Nel self-coaching con l'EMDR è obbligatorio uno stimolo esterno.

Soprattutto nell'auto-coaching con l'EMDR, è necessario garantire che l'utente esegua correttamente i propri movimenti oculari rapidi per ottenere gli effetti desiderati. Ciò è reso più difficile dal fatto che nell'auto-apprendimento non c'è un allenatore disponibile a far notare gli errori.

Durante lo sviluppo del metodo di auto-coaching EMDR, è apparso subito chiaro che la stimolazione visiva deve essere controllata da un impulso esterno per evitare errori. Nell'autoapprendimento, l'utilizzatore percorre da solo le 6 fasi dell'autoapprendimento EMDR. Inoltre, nel momento decisivo, esegue i movimenti oculari secondo le istruzioni.

Non c'è dubbio che in questo momento i movimenti oculari rapidi vengono eseguiti correttamente e ripetutamente.

cioè veloce, fluente, con una guida e una durata sufficienti. Senza stimoli esterni, l'auto-utilizzatore stressato dovrebbe guidare i suoi occhi a muoversi da solo; e questo per un periodo di tempo piuttosto lungo e con frequenti ripetizioni. Allo stesso tempo dovrebbe percepire i suoi cambiamenti interiori relativi al soggetto, alle sue emozioni e alle sue sensazioni corporee. ([al video](#))

## **Occhiali EMDR REMSTIM 3000**

Il REMSTIM 3000 è stato sviluppato appositamente per l'applicazione dell'EMDR nell'auto-coaching e della relativa Stimolazione Rapid Eye Movement. Gli occhiali per l'auto-coaching sono realizzati a mano in Germania. La messa a punto delle funzioni, le opzioni di impostazione individuali e la facilità d'uso rendono il REMSTIM 3000 un dispositivo di auto-coaching efficace e collaudato.

Il suo design piccolo, compatto e leggero lo rende ideale per l'uso in movimento. Il piccolo dispositivo professionale per l'auto-allenamento con la stimolazione rapida dei movimenti oculari pesa meno di 100 g, batteria inclusa.

L'elettronica controllata da chip del REMSTIM 3000 è completamente alloggiata nel suo elegante alloggiamento stampato, in modo da poter rinunciare a cavi ed elementi di comando aggiuntivi.

Poiché la flessibilità del movimento oculare dell'utente varia, i parametri di stimolazione possono essere regolati individualmente. L'ultima impostazione dei parametri di stimolazione utilizzata viene sempre salvata automaticamente dal chip per l'applicazione successiva.

I micro-LED generano un sottile impulso luminoso che guida il movimento di ciascun occhio individualmente ma in modo coordinato durante l'applicazione. I 2 x 3 ver-



I LED disposti verticalmente segnalano l'inizio e la fine di un'applicazione di 30 secondi. Per saperne di più, consultare la sezione Funzionamento del REMSTIM 3000.

Il segnale luminoso orizzontale, che stimola delicatamente il movimento degli occhi, può essere regolato facilmente e rapidamente in termini di livello e velocità di stimolazione mediante due pulsanti durante l'uso, per garantire il comfort personale e l'efficacia ottimale degli effetti di stimolazione. Particolare attenzione è stata posta nella scelta del colore e della luminosità della luce, per rendere la stimolazione visiva il più possibile favorevole e piacevole.

Per saperne di più su questo efficace dispositivo di auto-coaching: [leggi online](#)

## **Self-coaching o coaching con un coach: come decidere?**

Chi vuole liberarsi dalle emozioni negative e dai pensieri pesanti di solito ricorre a uno dei due metodi: o chiede aiuto a terzi o cerca di aiutarsi da solo.

Chi decide di rivolgersi a un coach sceglie il primo approccio e chiede consiglio a un estraneo. Chi sceglie l'auto-coaching vuole liberarsi da una situazione imbarazzante. Qualunque sia la strada scelta, di solito è accompagnata dal desiderio di continuare a farlo. Chi ha deciso di cambiare qualcosa, nella maggior parte dei casi vuole che il cambiamento avvenga immediatamente. Quindi perché aspettare?

Con il self-coaching non c'è motivo di aspettare. È diverso quando si fa coaching con un coach per la prima volta. Perché ora dovete rispondere a domande speciali:

Domande sul coaching con l'allenatore?

1. Chi può aiutarmi?
2. Conosco un coach o qualcuno che può raccomandarmi un coach?
3. Questo allenatore è adatto alle mie esigenze?
4. Posso raggiungere il mio allenatore ora, in questo momento, e lui ha tempo per me?

5. Quanto tempo devo aspettare per avere un appuntamento con il mio coach?
6. Quanto tempo voglio aspettare per un appuntamento? Cosa significa per me se devo aspettare giorni o addirittura settimane per un appuntamento con il mio coach?

Chi ha trovato un coach adatto a sé e ai propri problemi personali, che può offrire appuntamenti in modo tempestivo, ha quindi l'interlocutore giusto per le questioni profonde. Per alcuni argomenti, la "visione dall'alto" professionale di un coach o di un terapeuta è ovviamente altamente raccomandabile o addirittura indispensabile.

Le nostre sensibilità quotidiane sono particolarmente adatte all'auto-coaching.

Spesso, però, sono i piccoli e ricorrenti stress della vita quotidiana che ci affliggono, ma che non riteniamo sufficientemente esplosivi per parlarne con un coach, né tantomeno per spenderci dei soldi. Ed è un peccato! Perché sono proprio questi piccoli problemi che spesso riflettono i punti dolenti del nostro essere. Soprattutto in questi casi vale la pena di esercitare un'influenza positiva attraverso il self-coaching.

In questi casi, l'auto-coaching EMDR è un modo eccellente per affrontare il problema acuto in pochi minuti in una sessione di auto-coaching. Abbiamo bisogno di

Non dobbiamo aspettare e possiamo usare il nostro coinvolgimento immediatamente e in modo non manipolato. Raccogliamo ciò che è e lavoriamo con esso.

Con l'aiuto degli occhiali EMDR REMSTIM 3000, ad esempio, 2-3 applicazioni della durata di 30 secondi ciascuna aiutano spesso ad aprirsi a una nuova prospettiva sull'argomento e quindi a calmare e riorganizzare le proprie emozioni. Che cos'è un minuto e mezzo di "training oculare guidato" rispetto a una giornata di malumore?

Naturalmente, il self-coaching comporta anche delle domande. Chiunque voglia fare da coach a se stesso potrebbe voler rispondere alle seguenti domande:

1. È una mia libera decisione quella di allenarmi su questo tema?
2. Attualmente sono abbastanza resistente da sopportare qualsiasi stress aggiuntivo che possa sorgere mentre faccio da coach al mio soggetto?
3. Mi sento in una condizione di stabilità mentale ed emotiva?
4. Voglio affrontare il problema stressante da solo in una sessione di auto-coaching EMDR senza l'aiuto professionale di un coach o di un terapeuta?

Infine, non dobbiamo dimenticare che l'uso dell'EMDR in passato ha spesso dimostrato che la

Il metodo EMDR è in grado di produrre cambiamenti positivi in noi in modo duraturo. Secondo il modello funzionale dell'EMDR, anche i più piccoli mini-traumi del passato, che purtroppo spesso si manifestano nei nostri stati d'animo di stress, possono essere affrontati e risolti. In molti casi, le nostre stesse paure quotidiane possono essere ridotte e le conseguenti barriere all'azione possono essere finalmente abbattute. A quel punto, di solito, si aprono nuove strade. (vedi anche effetti di stimolazione dell'EMDR).

Quindi la raccomandazione è: l'auto-coaching regolare con l'EMDR mantiene e rafforza la nostra costituzione emotiva e mentale in modo evidente. E ciò che ancora "pende" o addirittura emerge come risultato può essere discusso in un appuntamento speciale con il personal coach!

## **Auto-coaching EMDR: i 6 passi**

Nelle pagine seguenti troverete istruzioni efficaci su come utilizzare in modo ottimale l'auto-coaching EMDR con l'aiuto del REMSTIM 3000. Vi sosterrà nel coaching dei vostri problemi che vi stressano emotivamente e mentalmente in modo particolarmente attento.

Si noti che per alcuni argomenti e questioni che vi coinvolgono in modo particolare, può essere consigliabile consultare un coach o un terapeuta di fiducia. Leggete anche le informazioni importanti.

Nell'ambito della guida in 6 passi, si è rivelato utile scrivere queste pagine in seconda persona singolare. Pertanto, in queste pagine ci si rivolgerà sempre a voi come "tu". Chiedo la vostra comprensione.

Durante l'auto-coaching vi verrà chiesto di annotare il vostro stato d'animo su una scala, che potete trovare qui.

## **Perché valutare il nostro livello di stress è importante**

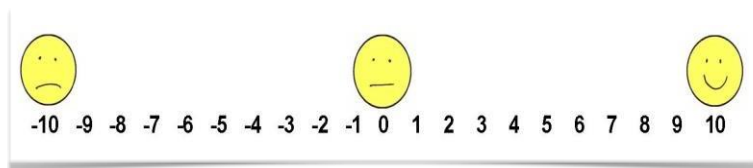
Ammetto che la domanda "Qual è il livello del tuo tocco soggettivo quando pensi a un argomento adesso?" suona un po' banale. Tuttavia, poiché la domanda deve essere esatta, questa formulazione si è dimostrata valida. Già questo aumenta l'attenzione dei partecipanti. Potrei anche formulare la domanda in questo modo: Qual è il tuo attuale livello di stress quando pensi al tuo argomento adesso?

Ma alcune persone non si sentono oppresse dal loro argomento, ma semplicemente a disagio o addirittura estremamente a loro agio. Non sarebbe quindi corretto parlare di fardello. A differenza del coaching, nella terapia si può benissimo presumere che ci sia un peso; ma di questo parleremo più avanti.

Sarebbe sbagliato chiedere: "Come ti senti quando pensi al tuo tema?".

Perché si tratta chiaramente dell'entità, del grado di essere toccati mentre il soggetto è davanti agli occhi. Si tratta di quantificare la percezione del proprio stato emotivo interiore.

Nell'autoapprendimento EMDR utilizziamo una scala da -10 a (+)10.



Mentre -10 rappresenta il peggiore stress immaginabile, 0 simboleggia uno stato emotivo neutro.

10 indica una condizione che non può essere migliorata: non c'è niente di più bello o migliore di questo!

Il protocollo EMDR classico utilizza una scala da 0 a 10, dove 0 è assenza di stress e 10 è lo stress massimo.

Poiché in terapia si utilizza il protocollo EMDR classico, questa scala da 0 a 10 è sufficiente. Dopotutto, la terapia di solito consiste nello stimare il grado di disagio. Poiché l'EMDR è stato sviluppato da Francine Shapiro e proviene dagli Stati Uniti, questa scala è originariamente chiamata unità soggettiva di disturbo (SUD).

Nel coaching o nell'auto-coaching, tuttavia, non di rado sperimentiamo emozioni positive, anche se di solito solo dopo un'applicazione di auto-coaching EMDR. Ed è importante percepire e valutare anche queste.



Perché è importante stimare e annotare l'entità del contatto soggettivo?

Il semplice confronto e la valutazione delle proprie emozioni favorisce il processo di maturazione personale. Infatti, scopriamo che il disagio personale può assumere diversi gradi.

Così, lo stress con il capo può corrispondere a un -3 sulla nostra scala, mentre l'incidente in strada con il proprio veicolo rappresenta un -5.

Quando poi ci occupiamo del problema individuale nell'ambito dell'auto-coaching EMDR e valutiamo nuovamente il grado di stress dopo l'auto-coaching, di solito scopriamo che c'è stata una piacevole riduzione della sensazione di stress.

Valutare il livello di disagio prima e dopo una sessione di self-coaching ci rende consapevoli che non siamo impotenti di fronte alle nostre emozioni e che possiamo aiutarci con successo.

La consapevolezza di poter plasmare con successo il nostro mondo emotivo in modo positivo aumenta la nostra tolleranza allo stress e la nostra competenza emotiva. Il solo fatto di sapere che non dobbiamo avere paura dello stress e di altri fardelli emotivi ci rende più aperti alle sfide della nostra vita.

benvenuti e, d'altra parte, affrontare obiettivi ancora più grandi se lo desideriamo.

Un esercizio utile che mi piace fare e che consiglio spesso è il seguente: raccolgo brevemente i miei argomenti attuali sotto forma di mappa mentale.

Lo faccio sedendomi al tavolo della mia cucina con una tazza di caffè o di tè. Poi mi chiedo: "Di cosa potrei fare a meno in questo momento?" e scrivo i problemi che mi preoccupano senza pensarci troppo. Di solito ci vogliono poco più di 10 minuti. In seguito, stimo il grado attuale del mio contatto soggettivo con ogni argomento e scrivo il valore per ogni argomento sul foglio.

Poi decido uno dei problemi la cui entità è maggiore, cioè che mi provoca molto disagio, vado sulla mia poltrona preferita e lo affronto in una sessione di auto-coaching EMDR con gli occhiali EMDR REMSTIM 3000.

Poiché una seduta di questo tipo dura di solito solo pochi minuti, a volte posso lavorare su un secondo argomento con un grado di disagio simile.

Spesso mi accorgo che i temi sono collegati tra loro. Se riesco a sfuggire alla mia reazione emotiva a un tema, ho sempre buone possibilità di affrontare anche l'altro.

delle questioni più acute in una luce nuova e più bella.

Nella maggior parte dei casi, dopo mi sento molto meglio. Mi sento più calmo e più all'altezza dei miei compiti. La sensazione che le cose mi stessero dando alla testa ha lasciato il posto a un nuovo slancio.

Ma ci sono certamente anche questioni che non voglio affrontare da sola, perché il loro livello di stress mi sembra troppo alto al momento. Decido quindi di sopportare questo argomento e di metterlo in secondo piano per il momento, per vedere se il tempo può dare un po' di sollievo. Spesso oso sottopormi a una sessione di auto-coaching EMDR in un secondo momento, a causa di un livello di stress sano. A volte sottopongo il problema al mio coach.

Prima di iniziare la prima sessione di self-coaching, vi spiegherò ciascuna delle sei fasi del self-coaching. In seguito dovrebbe essere molto facile per voi mettere a terra e rilassarvi con le sei fasi quando si verificano particolari stress.

Ogni volta che lo si desidera, è sufficiente prendere questa guida di auto-coaching e condurre una sessione con il metodo di auto-coaching EMDR.

## 1. Passo

Il primo passo è sintonizzarsi sul proprio tema. Che cosa vi emoziona di più in questo momento? Quale frase spiacevole, quale pensiero stressante, quale ricordo disturba il vostro benessere? Non deve essere necessariamente qualcosa di concreto. È anche possibile che i vostri pensieri siano sovraccarichi e che non abbiate un focus chiaro. Diventate consapevoli di ciò che è. Non c'è niente di giusto o di sbagliato. Limitate solo quello che può essere il vostro argomento.

È molto utile che lei si prenda un po' di tempo per chiarire il suo problema. È certamente possibile praticare l'EMDR e in particolare i movimenti oculari rapidi senza un obiettivo specifico. Il REMSTIM 3000 vi invita a fare semplicemente una sessione di auto-allenamento EMDR per l'igiene mentale senza troppo stress. 2 - 3 volte per 30 secondi con gli occhiali EMDR ci si rilassa sensibilmente e si lascia che i pensieri diventino più chiari.

Tuttavia, se è presente un problema particolare, è consigliabile effettuare l'auto-aiuto pianificato con l'EMDR e il REM STIM 3000 utilizzando i 6 passi.

Cercate di definire da soli il vostro argomento. Come già detto, può essere un'idea, una situazione, una cosa o una certa immagine.

Accettate ciò che vi viene offerto e non cercate nemmeno di trovare una ragione per ciò che vi appare. L'analisi della causa non è necessaria perché l'EMDR sia efficace, nemmeno nel caso dell'auto-rivoluzione.

In alcuni casi di stress, l'argomento emerge troppo rapidamente. Prendetelo e passate alla seconda fase dell'auto-coaching con l'EMDR.

## **2. Passo**

Dopo aver scelto il tema, guardate dentro di voi e cercate di trovare un'emozione che vada d'accordo con i vostri pensieri sul tema. Qui non si può sbagliare. Seguite il primo impulso. L'EMDR fa il resto. Se c'è dell'altro dietro, probabilmente sperimenterete nuove associazioni nella quarta fase, l'intervento con il REMSTIM 3000, che potrete poi semplicemente seguire. Questo è un grande vantaggio dell'EMDR: si lavora con ciò che si presenta in quel momento.

Quali emozioni provate quando ci pensate? Ad esempio, possono essere presenti in voi emozioni come rabbia, risentimento, indignazione, senso di colpa, impotenza o vergogna, offese, insulti.

A volte non è facile trovare le proprie emozioni e fare chiarezza su di esse. Tuttavia, dal momento che l'EMDR dovrebbe innescare un'elaborazione delle emozioni stressanti attraverso il suo intervento nella quarta fase dell'auto-allenamento con l'aiuto di rapidi movimenti oculari, la denominazione è molto utile.

Tuttavia, se nessuna delle emozioni elencate vi sembra appropriata perché non descrivono adeguatamente l'emozione percepita, continuate a lavorare con l'idea di ciò che state provando emotivamente.

A volte capita anche di non sentire nulla, di non percepire alcuna emozione. Anche la mancanza di sensazioni, la mancanza di emozioni va bene. Perché anche questo appartiene a voi. Allora accettate questo vuoto emotivo e accettatelo per questo momento.

Cercate quindi di valutare la vostra emozione. A tal fine, si è rivelato utile mettere la percezione dell'emozione su una scala e quindi quantificarla in via sperimentale. Sulla scala troverete numeri compresi tra - 10 e +10. Ognuno di questi numeri rappresenta un valore che dovrebbe descrivere l'entità del vostro stato d'animo. Siate spontanei. Scegliete un numero tra -10 e +10 che descriva al meglio il livello di emozione che provate attualmente pensando al vostro argomento. È molto probabile che sceglierete un numero compreso tra -10 e +10.

e 0. È noto che lo stress va di pari passo con le emozioni negative.

Ma attenzione: i numeri da -10 a -6 sono un avvertimento. Se valutate l'entità del vostro stress in questo intervallo di valori, potrebbe essere utile e necessario consultare un coach EMDR o un terapeuta EMDR di fiducia, poiché l'argomento sembra essere estremamente stressante per voi, il che rende sconsigliabile l'auto-coaching con l'EMDR e il REMSTIM 3000. Si prega di leggere le informazioni importanti.

### **3. Passo**

Le emozioni sono strettamente collegate alle sensazioni fisiche. In questa fase è necessario localizzarle. La teoria dei marcatori somatici va di pari passo con questo. Si presume che il nostro corpo, in particolare l'amigdala, memorizzi le emozioni in un determinato punto del corpo e quindi le segni. Se si presenta una situazione simile, ad esempio, che ci ricorda una vecchia e sconvolgente situazione di pericolo, l'amigdala fa in modo che sentiamo attivamente i vecchi ricordi nel nostro corpo attraverso il marcatore emozionale corporeo. Soprattutto nel caso di eventi negativi e presumibilmente minacciosi, questo può salvarci la vita, perché prendiamo il volo o attacchiamo per difenderci senza pensarci.

Gli stress e le tensioni quotidiane della nostra vita moderna lasciano dietro di sé dei marcatori somatici. Secondo la teoria, l'EMDR è in grado di cancellare questi marcatori emotivi all'interno del nostro corpo o di ridurli a un livello funzionale. Ciò che rimane è un'esperienza elaborata che ci ha insegnato qualcosa su quegli eventi passati senza continuare a metterci sotto stress attraverso reazioni emotive e fisiche di stress.

L'auto-coaching EMDR è quindi un buon modo per sciogliere il legame tra una reazione fisica e un evento che ci ha coinvolto e permetterci di elaborarlo mentalmente.

Quindi, è molto utile far emergere le proprie sensazioni fisiche quando si pensa al soggetto, in combinazione con le emozioni del corpo.

Alcune persone avvertono una sensazione di trazione alla spalla o un brontolio nella zona dello stomaco. Un altro avverte una fitta al ginocchio o un grattamento alla gola. Forse si sente una pressione nella testa o l'assenza di sensazioni fisiche - un vuoto. Indipendentemente da ciò che si sente o non si sente, si va avanti e si segue il processo di auto-coaching EMDR passo dopo passo.

#### **4. Passo**

La quarta fase consiste nell'intervento centrale. È chiamata anche "elaborazione" (dall'inglese "*to process*").



= *processo*), perché gli stati mentali, emotivi e fisici vengono elaborati con l'aiuto della stimolazione visiva. Ecco che si arriva ai movimenti oculari rapidi che hanno reso l'EMDR così noto.

Poco prima dell'intervento, concentratevi sul vostro tema, notate le vostre emozioni e sentite dentro di voi per prendere coscienza delle vostre sensazioni fisiche.

Per esempio, immaginate una piramide che dividete in tre aree, una sopra l'altra. Il vostro tema è in cima, le vostre emozioni sono al centro. Le sensazioni fisiche si trovano in basso.

Poi iniziate una serie di movimenti oculari veloci con il REMSTIM 3000. Il dispositivo EMDR offre il vantaggio che gli occhi sono guidati a un rapido avanti e indietro. È sufficiente seguire con gli occhi il sottile impulso luminoso. Allo stesso tempo è possibile concentrarsi sulla propria interiorità.

Osservate voi stessi. È cambiato qualcosa dentro di voi? E le vostre emozioni, le sensazioni del vostro corpo? Il pensiero del vostro tema è cambiato in qualche modo? È forse sorta una nuova immagine nella vostra mente? Ci sono nuove associazioni? Nuove emozioni? Oppure il luogo della vostra sensazione fisica è cambiato dentro di voi? Il corpo emotivo - il corpo emozionale - è cambiato?

Il marcatore dentro di voi è migrato e si sta facendo sentire in un'altra parte del vostro corpo?

Spesso si osserva che il marcatore corporeo emozionale (marcatore somatico) inizia a muoversi nel corpo durante l'intervento con l'aiuto di rapidi movimenti oculari. Poi lascia il suo luogo di origine - per esempio lo stomaco - e magari si sposta verso il petto. In questo processo, il marcatore corporeo spesso cambia la sensazione corporea attraverso la quale l'utente l'ha percepita fino a quel momento.

In alcuni casi, anche la sensazione corporea può aumentare e diventare più sgradevole. Questo non è un motivo per farsi prendere dal panico, ma un buon segno che sta accadendo qualcosa. A questo punto è importante continuare a eseguire serie di movimenti oculari rapidi finché la sensazione corporea non si attenua e si avverte una sensazione piacevole.

Nella maggior parte dei casi, l'utente prova sensazioni e pensieri più piacevoli, non appena il marcatore somatico perde la sua veemenza.

La ragione di ciò può essere solo ipotizzata: Molto probabilmente, durante l'intervento standard dell'EMDR, la stimolazione visiva emisferica bilaterale, i diversi contenuti informativi dei nostri due emisferi cerebrali vengono allineati; e così, finalmente, anche se tardivamente, si raggiunge un'integrazione funzionale nel nostro cervello.

memoria cognitiva. Il coprotagonista cognitivo del marcatore corporeo emozionale può entrare in azione. È come se un regolatore mentale fosse di nuovo disponibile. Il ricordo specifico della nostra memoria corporea di un'esperienza stressante, che era stato creato per conto della nostra amigdala collegando uno stimolo con un marcatore somatico precedentemente "prepotente", viene d'ora in poi indebolito, perde la sua energia corporea e spesso viene anche dimenticato (fisicamente). Il problema stressante che lo accompagnava perde la sua accezione e svanisce.

Elaborate nella quarta fase e riavviate il REMSTIM 3000 fino a quando non avrete raggiunto uno stato emotivo e fisico, ma anche mentale, che vi faccia sentire meglio rispetto al tema iniziale e non vogliate ottimizzarlo ulteriormente per il momento. Avete la possibilità di farlo nella fase 5.

## **5. Passo**

Prima di arrivare al quinto passo, è opportuno fare una breve pausa e rientrare in se stessi. Il quinto passo consiste nel trovare le piccole sensazioni residue che ancora esistono quando si pensa al proprio tema. Sedetevi in una posizione rilassata e vagate nei vostri pensieri. Pensate al vostro tema, alle emozioni che state vivendo e vedete se riuscite a percepire qualche sensazione fisica residua. Se ne riscontrate, tornate al punto 4 e ricominciate l'intervento con l'aiuto del REMSTIM 3000 fino a raggiungere il miglior risultato possibile.

Se le sensazioni residue non si dissolvono completamente in questa sessione di auto-coaching EMDR o possono essere trasformate in una percezione piacevole, può essere utile passare alla fase 6; a condizione che le sensazioni residue rientrino in un range tollerabile. Con l'ultima fase, la fase 6, si conclude la sessione. L'intervento EMDR innesca, apre la strada alla normale elaborazione del nostro corpo. Il tempo successivo, in particolare il riposo notturno con le sue fasi di sonno REM, in molti casi è in grado di dissolvere completamente i marcatori emotivi residui del problema personale in questione.

Se l'argomento è ancora presente il giorno successivo, potete allenarlo nuovamente con un'altra sessione.

## **6. Passo**

Veniamo ora al sesto, ultimo passo. Pensate al vostro argomento e notate i primi pensieri positivi che vi vengono in mente. Siate spontanei! Prendete il primo pensiero che vi viene in mente. Forse è un'associazione positiva al vostro argomento? Questo pensiero positivo dimostra che il vostro atteggiamento nei confronti dell'argomento è cambiato.

Ora ripetete questo pensiero piacevole più volte nella vostra immaginazione. Utilizzate di nuovo il REM STIM 3000. Scegliete una velocità lenta per la luce di marcia. L'effetto dovrebbe essere quello di consolidare questi pensieri positivi nella vostra mente, di farli entrare nel vostro nuovo mondo di credenze, per così dire.

Infine, valutate nuovamente l'entità del vostro contatto soggettivo. A tal fine, scegliete un numero della scala compreso tra -10 e +10. Quindi confrontate le informazioni sulla scala del punto 2 con quelle attuali. L'entità del contatto soggettivo dovrebbe essersi spostata da sinistra a destra sulla scala di diversi punti verso il positivo.

Se ne avete voglia, prendete appunti sulla vostra sessione di self-coaching.

Questo è molto utile perché vi dà l'opportunità di dimostrare l'efficacia delle vostre sessioni di auto-coaching in un secondo momento.

Perché l'intuizione e la sensazione di poter fare la differenza rafforzano la nostra autostima.

## **Fogli di lavoro per l'EMDR- self-coaching**

Si è rivelato molto utile stampare più volte i fogli di lavoro per l'auto-coaching EMDR. In questo modo è possibile annotare facilmente sui fogli i propri pensieri, commenti e appunti per ogni sessione. È preferibile utilizzare una copia dei fogli di lavoro per ogni sessione di auto-coaching, in modo da non essere distratti dall'argomento in corso con le note di un'applicazione passata.

I fogli di lavoro per l'auto-coaching EMDR si trovano nell'appendice alla fine del libro.

## Possibili effetti collaterali di EMDR

Nell'autocoaching ci occupiamo delle nostre condizioni quotidiane, cioè dei nostri fardelli emotivi di natura non patologica. E l'auto-coaching EMDR è di solito molto adatto a questo scopo! Si tratta, ad esempio, di paure, stress, preoccupazioni e dispiaceri, blocchi mentali ed emotivi.

Con l'EMDR, può verificarsi un aumento temporaneo dello stress dopo o durante il trattamento EMDR.

- I ricordi non ancora elaborati possono affiorare ed essere percepiti come un peso.
- Durante una sessione di trattamento, i clienti possono provare sensazioni fisiche ed emozioni particolarmente intense nel contesto dell'esperienza su cui stanno lavorando, che né il terapeuta EMDR né loro stessi possono prevedere. (chiamate anche abreazioni)
- È possibile che il cervello continui a elaborare le esperienze stressanti nelle ore successive a un trattamento EMDR come parte della cosiddetta post-elaborazione, che può esprimersi in sogni, ricordi o sentimenti nuovi.



L'auto-coaching EMDR in 6 passi con il REMSTIM 3000

Nel self-coaching si presuppone che l'utente sia in grado di allontanarsi dall'argomento del coaching in qualsiasi momento e di calmarsi.

### **3 Formati speciali di EMDR- self-coaching**

Online troverete tre formati su come utilizzare l'EMDR self-coaching in modo speciale.

#### **Auto-coaching a brevissimo termine con EMDR**

Vi dirò come ci prepariamo a una notte di riposo con l'EMDR nell'auto-coaching a brevissimo termine.

*Sono sdraiato nel mio letto; mi sono addormentato. È stata una giornata lunga e movimentata.... (per [saperne di più online](#))*

#### **CIPBS - Immaginazione conflittuale, pittura e stimolazione bilaterale**

CIPBS - si traduce come Immaginazione conflittuale, pittura e stimolazione bilaterale.

Questa tecnica semplice ed efficace, il CIPBS, risale alla psicologa Christa Diegelmann. Il formato viene utilizzato preferibilmente quando si lavora con i traumi.

Tuttavia, il formato CIPBS è ideale anche per il coaching e soprattutto per l'auto-coaching. ([per saperne di più](#))

## **Auto-coaching EMDR con le canzoni della nostra vita**

In questa speciale forma di auto-coaching EMDR utilizziamo tutte le canzoni che ci toccano in modo particolare.

Che cosa succede in realtà a noi (o meglio: in noi) quando una canzone ci piace davvero, quando ci commuove emotivamente?

Ricordate le canzoni della vostra giovinezza? Per esempio, la vostra canzone preferita quando vi siete innamorati per la prima volta?

O quale canzone...([continua a leggere](#))

## **Appendice: Fogli di lavoro per il sito EMDR - Auto-coaching in 6 passi**

## Schede di lavoro per l'auto-coaching EMDR con il REMSTIM 3000 in 6 fasi

No. \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

### 1. Passo: determinare l'argomento

- ❖ Cosa la emoziona di più in questo momento?
- ❖ Quali sono i pensieri che la preoccupano in questo momento? Qual è l'immagine più sgradevole, la frase più sgradevole?
- ❖ Che cosa ti passa per la testa?
- ❖ Concentratevi sull'idea, la situazione, la cosa, l'immagine, la frase, ecc. che vi pesa di più!

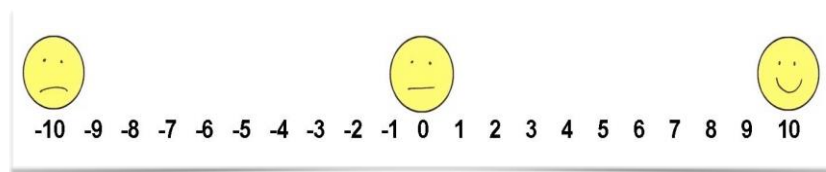
Note: \_\_\_\_\_

### 2. Passo: determinare le proprie emozioni

- ❖ Prova qualcosa mentre si concentra sul suo tema?
- ❖ Che emozione provate quando lo fate?
- ❖ Ad esempio, si tratta di: Rabbia, fastidio, indignazione, essere infastiditi, paura, ansia, tristezza, smarrimento, impotenza, essere in balia degli altri, sorpresa, confusione, "essere nel film sbagliato", colpa, responsabilità, vergogna, mortificazione, insulto, degradazione, disgusto, odio, disgusto, disgusto, disgusto, "raccapriccio", stanchezza, sete, fame, non sentire? O qualsiasi altra emozione?

L'elenco rappresenta una serie di emozioni spiacevoli e non è esaustivo.

Ora valutate la portata del vostro tocco soggettivo:



Note: \_\_\_\_\_

### 3. Passo: Body-Scan I - Le vostre sensazioni fisiche

- ❖ Sentite qualcosa nel vostro corpo? C'è un'eco corporea della vostra emozione?
- ❖ Sentite un'agitazione, una sensazione fisica in qualche parte del corpo?
- ❖ Sentite una pressione, una trazione, un calore, un freddo o qualcosa di simile dentro di voi?
- ❖ Oppure non percepisce nulla e assomiglia a una non-sensazione?

Note: \_\_\_\_\_

#### 4. Fase: L'intervento (elaborazione)

- ❖ Siate consapevoli interiormente del vostro soggetto e delle vostre emozioni. Sentite la vostra sensazione fisica (anche la non-sensazione) ora!
- ❖ Avviare ora un'applicazione del **REMSTIM 3000**
- ❖ Respirate con calma e regolarmente!
- ❖ Al termine dell'**applicazione** di **REMSTIM 3000**, inspirare profondamente e lasciare andare l'espiazione.
- ❖ Che cosa è cambiato dentro di voi? Osservate le vostre emozioni, le sensazioni del vostro corpo, quando ora pensate al vostro tema dall'inizio (associazioni?).

Tornate al primo punto dell'intervento (in questa quarta fase) e ricominciate il processo. Ripetete il processo tutte le volte che volete. Ad esempio, fino a quando non vi sentirete allontanati e liberati dal vostro problema.

Note: \_\_\_\_\_

#### 5. Fase: Scansione del corpo II

- ❖ Pensate al vostro tema. Cercare e sentire le piccole sensazioni residue. Se le trovate, intervenite di nuovo con REMSTIM 3000 come descritto al punto 4 fino a raggiungere il miglior risultato possibile.

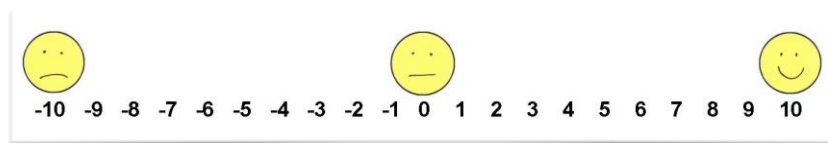
Note: \_\_\_\_\_

#### 6. Infine, l'ancoraggio

- ❖ Ora pensate al vostro tema e notate il primo pensiero positivo che vi viene in mente.
- ❖ Ripetete questo pensiero piacevole nella vostra mente più volte. Ora intervenite con il REMSTIM 3000: scegliete una velocità bassa per la luce di marcia.
- ❖ Respirate con calma e regolarità e ripetete il vostro pensiero piacevole.

Dopo l'applicazione di REMSTIM 3000, inspirare profondamente e rilasciare durante l'espiazione.

Ora valutate nuovamente la portata del vostro tocco soggettivo quando pensate al vostro soggetto:



Cogliete l'occasione, se lo desiderate, per prendere appunti finali su questa sessione di auto-coaching: