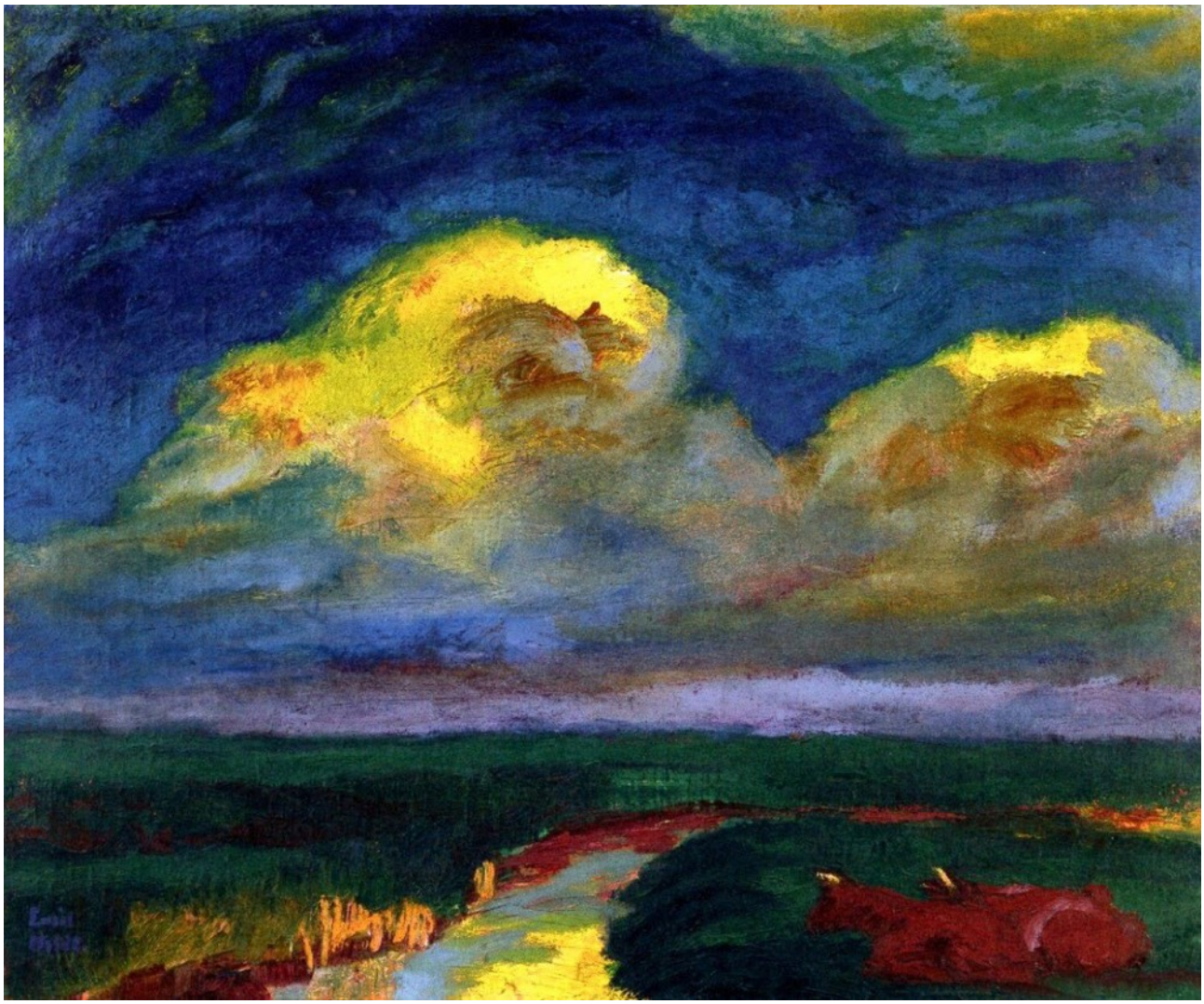
L’utilizzo dell’abbraccio della farfalla e del tapping per la stabilizzazione

Sara Ugolini



Ormai da diversi anni **L’EMDR** è considerato un intervento evidence based non solo per il trattamento del trauma, ma anche per il trattamento precoce della popolazione “in fase acuta” durante eventi critici nei contesti emergenziali, a seguito di calamità naturali e gravi incidenti.

Secondo le linee guida del 2018 pubblicate dalla International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) l’EMDR utilizzato in contesti di emergenza contribuisce a prevenire lo sviluppo del Disturbo da Stress Post-traumatico (PTSD) e di altri disturbi psicologici.

La sfida che ci troviamo attualmente a fronteggiare è particolarmente impegnativa in quanto ci troviamo di fronte a un pericolo che è invisibile, ma continuamente presente in mezzo a noi, e che ci porta ad avere preoccupazioni e percezione di minaccia non solo per il presente, ma anche per il futuro.

Di fronte a un livello di stress continuo e persistente è necessario diffondere tra la popolazione e tra gli operatori della salute mentale la conoscenza di **strumenti e interventi di stabilizzazione** finalizzati alla costruzione della resilienza, con il duplice obiettivo di aiutare a gestire meglio le sofferenza del momento, ma anche di prevenire il consolidarsi di sintomi post-traumatici e ridurre il più possibile la vulnerabilità allo sviluppo di disturbi mentali nel prossimo futuro.

Nel corso degli anni sono stati sviluppati diversi **protocolli EMDR** per gli eventi recenti, sia individuali che di gruppo, che permettono di operare a più livelli:

- **per fare psicoeducazione** al fine di "normalizzare" le comuni reazioni da stress post-traumatico e fornire indicazioni utili per fronteggiare l'attivazione emotiva e migliorare la qualità della vita.
- **per stabilizzare** attraverso esercizi di grounding, di respirazione, o tramite esercizi mirati come l'esercizio del **posto al sicuro** o l'esercizio dei **4 elementi**.
- **per attivare risorse** individuali e di gruppo
- **per trattare** a livello preventivo individui e gruppi. Il trattamento sulla situazione traumatica in corso permette di abbassare l'arousal e consente di intervenire in modo efficace sui punti di disturbo dell'esperienza traumatica vissuta fin dai primi momenti facilitando la crescita post-traumatica. in particolare l'**Emdr di gruppo** permette di accedere a più persone contemporaneamente, ottimizzando tempi e risorse nei contesti in cui il numero delle persone da trattare è superiore al numero di terapeuti disponibili o in gruppi omogenei di persone, come

in questa situazione in cui gli operatori della salute che si sono trovati a gestire l'emergenza sanitaria.

Lo scopo della terapia EMDR è quello di riattivare il processo di auto-guarigione del cervello attraverso un protocollo ad 8 fasi e si basa sull'idea che i pensieri e le le emozioni negative, così come i comportamenti sintomatici sono il risultato di ricordi non correttamente elaborati.

L'utilizzo della **stimolazione bilaterale** alternata (visiva, tattile o acustica) facilita la rielaborazione dei ricordi traumatici attraverso l'attivazione e l'integrazione delle informazioni attraverso i due emisferi celebrali.

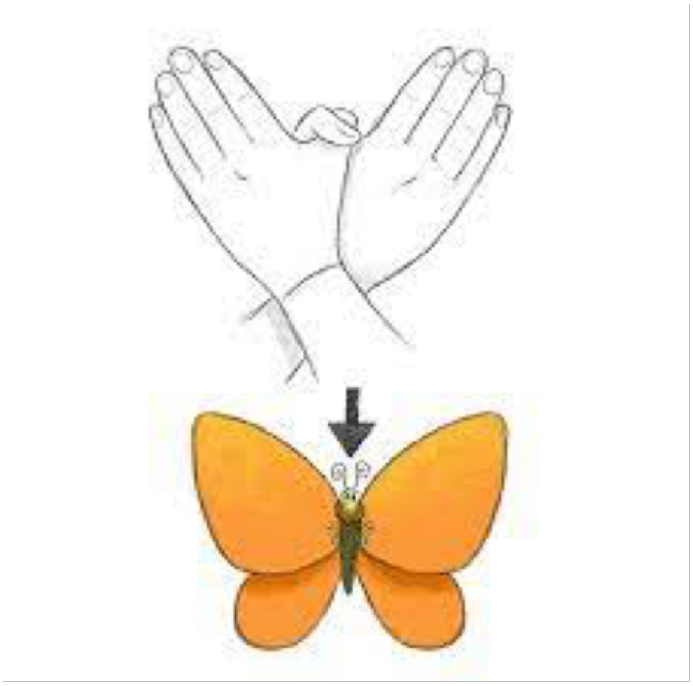
L'utilizzo dell'abbraccio della farfalla e del tapping per la stabilizzazione

La stimolazione bilaterale è l'utilizzo di stimoli alternati destra/sinistra, come i movimenti oculari, il tapping o la stimolazione uditiva e viene utilizzata nella terapia EMDR non solo per la rielaborazione delle memorie traumatiche, ma anche per la stabilizzazione.

Il **tapping** è l'utilizzo della stimolazione bilaterale tattile alternata sulle ginocchia, sulle mani o sulle spalle. La stimolazione tattile viene somministrata attraverso un leggero tocco, alternativamente sul ginocchio (o mano, o spalla) destro e poi sinistro e può essere utilizzato per rinforzare delle sensazioni positive a cui si accede attraverso degli esercizi di immaginazione guidata. Si somministrano vari set di stimolazione della durata di 6-12 stimoli, fino a quando la sensazione positiva continua a rinforzarsi e ad essere sempre più vivida.

L'**abbraccio della farfalla** (Artigas, Jarero) è una tecnica di auto-stimolazione bilaterale ideata durante l'uragano Pauline in Messico (1997). Da quel momento in poi è stata utilizzata per trattare gruppi e dal 2009 è diventata una procedura standard per i professionisti della salute mentale che lavorano nei contesti emergenziali.

Per fare l'abbraccio della farfalla, è necessario incrociare le mani sul petto, incrociare i due pollici, in modo che il dito medio possa appoggiarsi sulle clavicole e alzare leggermente i gomiti come per creare appunto delle ali di farfalla. Si procede picchiettando lentamente le mani sul proprio petto, alternando destra e sinistra per 6-12 volte ripetutamente. A questo link è possibile vedere Jarero che insegna la procedura: https://www.youtube.com/watch?v=BGl5QOFHtbE



Sia il tapping che l''abbraccio della farfalla sono una tecnica semplice ed immediata che può essere utilizzata come procedura di self care per ridurre lo stress nelle situazioni quotidiane, per radicarsi nel momento presente o per rafforzare delle risorse.

Si tratta di procedure che vengono utilizzate all'interno dei programmi Emdr di gruppo e individuali per aiutare a calmare il sistema nervoso e per insegnare l'auto-regolazione, e aiutano nella gestione di problemi di ansia, di sonno e per la regolazione di emozioni intense. Devono essere insegnate da un terapeuta EMDR, e solo in un secondo momento possono essere utilizzate in autonomia.

Di seguito, presentiamo due esercizi semplici ed efficaci, l'**esercizio del posto sicuro** e l'**esercizio dei 4 elementi**, che possono essere svolti solo attraverso la visualizzazione, oppure rinforzati con il tapping e l'abbraccio della farfalla.

Il Posto Sicuro:

Trova una posizione comoda e chiudi gli occhi. Porta la tua attenzione sul corpo, diventa consapevole dei punti di appoggio e rilascia la tensione, inspirando ed espirando lentamente e profondamente.
Mentre inspiri ed ispiri, immagina con gli occhi della tua mente un posto sicuro. Qual è il primo posto che ti viene in mente? Forse sei in una spiaggia, o su una montagna, o in un altro bellissimo luogo immerso nella natura. Immagina un luogo calmo, sicuro e sereno. Un luogo in cui ti senti e protetto.
Immagina i dettagli di ciò che ti circonda. Cosa vedi? Ci sono le nuvole? Ci sono alberi intorno? Che tipo di foglie hanno? Nota i loro colori, le sfumature. Nota le sensazioni tattili, come ci si sente sotto i tuoi piedi? riesci a percepire la temperatura, magari il calore del sole sulla tua pelle? Nota se c'è una leggera brezza o del vento. Che sensazione da sul tuo viso?
Quali odori noti? Ascolta i suoni della natura intorno a te. Lascia che questi suoni ti cullino pacificamente. Nota se c'è dell'acqua. C'è un laghetto o una cascata o delle onde? Riesci a sentire il rumore dell'acqua? Lascia che l'acqua scorra sulla tua pelle e nota la sensazione.
Consenti a te stesso di percepire attraverso tutti i sensi sentendoti calmo, sereno e pacifico, mentre continui ad inspirare ed espirare.
Ora permettiti di sdraiarti in un luogo sicuro e sentire il terreno sotto il tuo corpo. Nota la terra sottostante che ti riscalda e ti sostiene, mentre una sensazione di calma e di pace ti riempie dalla testa fino ai piedi.
Dopo aver visualizzato a fondo questo posto e aver assaporato tutte queste sensazioni positive, quando ti senti pronto ad andartene, permetti a te stesso di tornare nella stanza e lasciare il tuo posto sicuro per ora, sapendo che puoi tornarci ogni volta che vuoi.

Apri gli occhi ma resta in una posizione rilassata, prenditi un momento per ritornare qui e ora. Continua a respirare in modo regolare e ritmico. Prenditi qualche momento per vivere e goderti la tue sensazioni. Il tuo posto sicuro è a tua disposizione ogni volta che vorrai andarci.

Esercizio dei 4 elementi per la gestione dello stress:

Trova una posizione comoda e chiudi gli occhi. Se non ti senti a tuo agio o sei in una situazione in cui non puoi chiudere gli occhi in sicurezza, puoi tenerli aperti.

***Terra** = radicamento, realtà della sicurezza nel momento presente*
Guardati intorno, ripetiti mentalmente dove sei, la data e l'orario e ripetiti più volte "sono qui al sicuro, ora". Porta la tua attenzione sul corpo, diventa consapevole delle superfici di appoggio. Senti i tuoi piedi sul pavimento, premili bene a terra percependo la sensazione. Senti il sostegno di tutto ciò che è sotto di te. Senti il contatto che la tua pelle fa con qualunque cosa stia toccando. Immaginati di essere un grande albero, con le radici ben piantate nel terreno. Immagina i tuoi piedi come se fossero le radici dell'albero e immagina che le tue radici arrivino al centro della terra. Apri gli occhi e guardati intorno per notare 3 cose che non hai notato prima. Nota eventuali suoni, odori o sapori che potrebbero essere presenti. Rilascia la tensione, inspirando ed espirando lentamente e profondamente. Visualizzati saldo e stabile e lega questa sensazione alla parola "terra".

***Aria** = trovare la propria centratura attraverso il respiro*
Nota il tuo respiro, l'aria che entra e che esce dal tuo corpo. Metti le mani sulla pancia. Immagina di avere un palloncino dentro la pancia. Quando inspiri, senti quel palloncino riempirsi d'aria. Quando espiri, senti quel palloncino che si sgonfia. Prova a inspirare contando fino a 4, trattieni il respiro per contando fino a 6 ed espira contando fino a 8. Sentiti libero di regolare il numero dei respiri secondo le tue necessità, in modo che sia gestibile, ma leggermente al di fuori della tua zona di

comfort. Rimani così qualche minuto, osservando le sensazioni. Percepisciti forte e pieno di energia e lega questa sensazione alla parola "aria".

***Acqua** = attiva la risposta di rilassamento*
Nota le sensazioni che provengono dalla tua bocca. Prova ad aumentare la produzione di saliva, muovendo la lingua contro il palato. Se hai problemi a farlo, puoi bere un sorso d'acqua o succhiare una caramella, o immaginare di succhiare un limone. Quando entriamo in modalità "lotta" o "fuga", i sistemi nel nostro corpo che non sono necessari per la nostra sopravvivenza immediata rallentano. Questo include il sistema digestivo. Concentrarsi sulla produzione saliva accende il tuo sistema digestivo, che a sua volta attiva la risposta di rilassamento del tuo corpo. Percepisciti calmo e tranquillo e lega questa sensazione alla parola "acqua".

***Fuoco** = immaginazione*
Ricorda un luogo o un'attività in cui ti sei senti sicuro, calmo e rilassato o in cui ti sei sentito bene con te stesso. Prova a ricordare questa situazione con tutti i tuoi sensi, quindi nota ciò che puoi vedere, ciò che puoi sentire, ciò che puoi assaporare, ciò che puoi annusare e ciò che puoi toccare. Nota anche le emozioni che provi e visualizzati illuminato dal fuoco dell'immaginazione.

L'accesso alle proprie risorse

Sia il Tapping che l'Abbraccio della Farfalla possono essere utilizzate anche per il rafforzamento di risorse personali interiori, attraverso una procedura chiamata "Installazione delle Risorse".

Le risorse possono essere persone (figure protettive, di attaccamento, persone che rappresentano modelli d'ispirazione), luoghi, ricordi positivi o di esperienze di auto-efficacia, a cui si può attingere per creare un senso di sicurezza e a cui poter accedere quando ne sentiamo la necessità.

Il presupposto di partenza è che tutti quanti possediamo delle risorse che evocano emozioni positive o rappresentano qualità come il coraggio, l'amore, la libertà, la forza etc.
I ricordi positivi, le qualità e le risorse che possediamo sono accessibili dentro di noi, immagazzinate nelle nostre reti di memoria e nel nostro corpo e possiamo accedervi, attivarle e rinforzarle attraverso la stimolazione bilaterale alternata.
Il poter accedere alle proprie risorse interiori permette di riguadagnare un senso di controllo e di calma utile per gestire l'ansia, migliorare l'umore, avere una percezione di auto-efficacia. L'esercizio consiste nel far accedere alla risorsa attraverso un esercizio di visualizzazione, rinforzando con la stimolazione bilaterale alternata per un breve periodo di tempo (6-12 stimolazioni) per vari set. La stimolazione serve a rafforzare e integrare il sentimento della risorsa in modo che diventi più facilmente disponibile.

BIBLIOGRAFIA

- *Maslarovic Giada (2020). EMDR DI GRUPPO. Insieme verso il BenEssere, PROTOCOLLI DI INTERVENTO (Giada MASLOVARIC) Edizioni apertamenteweb, Roma*
- *Maslarovic G. (2020). Psicologia dell'emergenza e Emdr ai tempi del coronavirus. Workshop a cura di Emdr Italia*
- *Parnell L. (2008). Tapping in: A Step-by Step Guide to Activating Your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds true inc. ed.*
- *Shapiro F. (2019). EMDR. Il manuale. Principi fondamentali, protocolli e procedure Ed. Raffalello Cortina.*
- *https://marilynluber.files.wordpress.com/2020/06/emdr-resources-for-covid.pdf*