L' EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un trattamento psicoterapeutico scoperto nel 1989 dalla psicologa americana Francine Shapiro. Utilizzato in origine per alleviare lo stress associato ai ricordi traumatici ha avuto negli anni abbondanti ricerche cliniche coinvolgendo psicoterapeuti, ricercatori della salute mentale, neurofisiologi. Oggi è considerato il trattamento evidence-based per il DPTS (Disturbo da Stress Post Traumatico), validato da più ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma. E' approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association (1998-2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 e dal nostro Ministero della salute nel 2003. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di intervento, efficacia e la possibilità di applicazione a persone di qualunque età, compresi i bambini. Particolarmente indicato nella cura delle conseguenze dei traumi, l'EMDR si è via via trasformato in un approccio sempre più raffinato, complesso e globale, in grado di affrontare gran parte dei disturbi, in particolare i diversi disturbi correlati ad un percorso complesso e difficile come quello della procreazione assistita.

Come può aiutare l'EMDR?

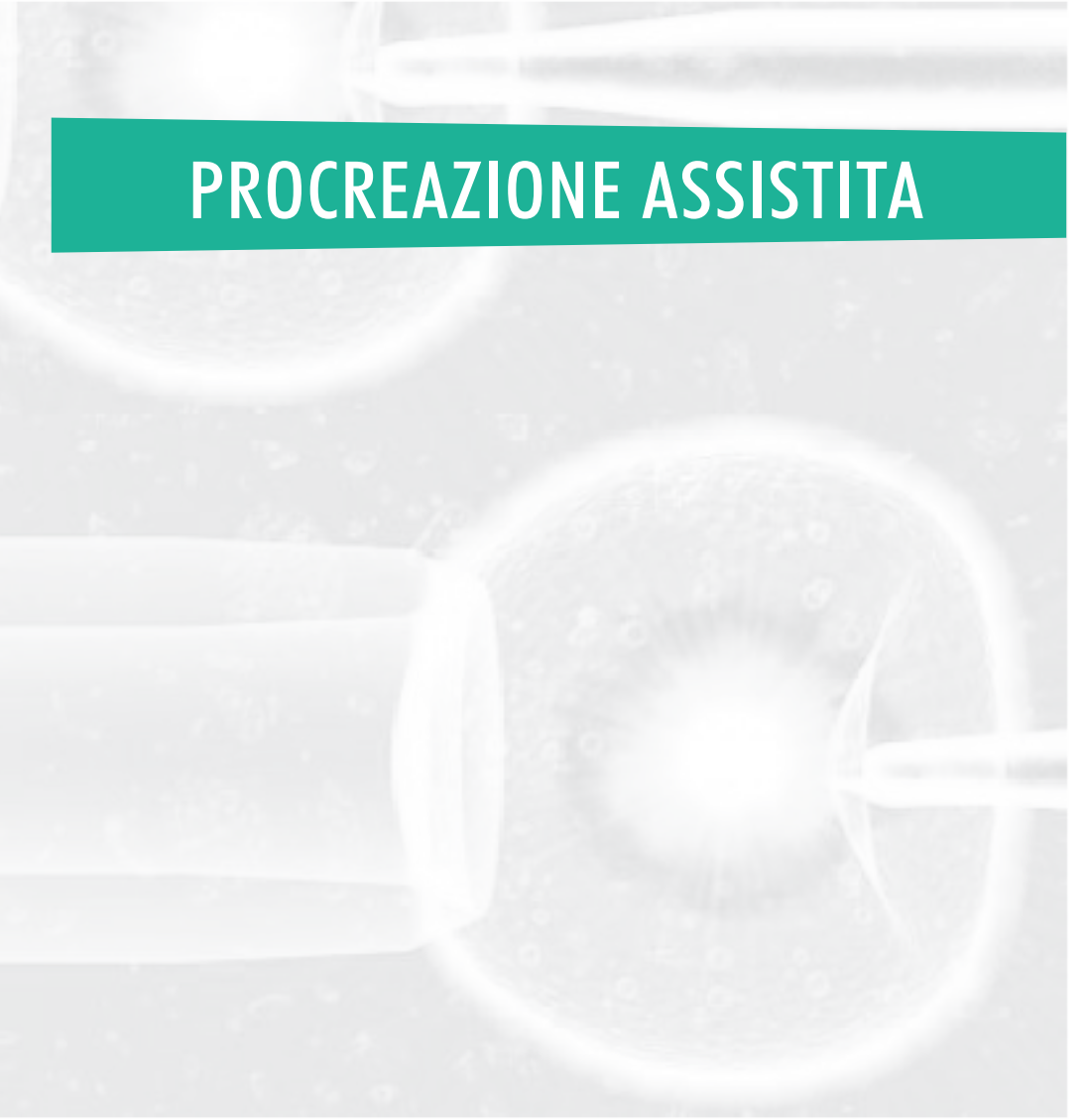
L'approccio EMDR offre un'occasione importante per intervenire sui diversi aspetti che costituiscono il lungo e difficoltoso percorso della procreazione assistita.
Attraverso un lavoro specifico sui ricordi traumatici legati alla diagnosi di infertilità e alle conseguenze che tale evento ha sia sulla donna che sulla futura coppia genitoriale, è possibile rielaborare l'impatto emotivo di tali eventi, togliendo la parte più traumatica, aiutandoli a lasciare queste esperienze nel passato e rafforzando la loro autostima e senso di autoefficacia. Con l'EMDR è anche possibile aiutare i futuri genitori a sviluppare maggiormente le proprie risorse di modo che possano affrontare le sfide che comporta la procreazione assistita in modo più sereno e funzionale. Un lavoro specifico di accompagnamento durante i mesi di gravidanza è inoltre indispensabile per l'instaurarsi di un rapporto positivo e sano nei confronti del bambino, evitando che l'impatto traumatico delle esperienze vissute dai genitori possa influenzare il suo futuro sviluppo emotivo, cognitivo e sociale.

L'approccio EMDR offre l'occasione di aiutare le vittime a rielaborare l'impatto emotivo dell'esperienza a cui possono andare incontro le coppie che intraprendono questo progetto. In questo modo possono liberarsi dalle conseguenze psicologiche di eventi stressanti a cui possono essere stati sottoposti . Alla fine di una terapia breve e mirata con l'EMDR i futuri genitori riescono a vedere in modo più costruttivo queste esperienze e soprattutto possono crescere e sviluppare una genitorialità più ricca e piena di risorse.

PER INFORMAZIONI A LIVELLO LOCALE CONTATTARE:

MARIANGELA LUZZI
psicologa e psicoterapeuta EMDR
RCC P686521
MELIDE Cell. +41 766301867

PROCREAZIONE ASSISTITA



EMDR
Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Associazione per l'EMDR in Italia

Via Umberto I, 65 - 20814 Varedo (MB)
Telefono / Fax | 0362.558879
Cellulare | 338.3470210
E-mail | segreteria@emdritalia.it
Sito | www.emdr.it

In quali casi si può ricorrere alla procreazione assistita?

Si ricorre alla procreazione medicalmente assistita:

- quando la possibilità di concepimento è impossibile o estremamente remota,
- quando tutti gli interventi farmacologici o chirurgici non hanno funzionato;
- quando la coppia, pur non essendo completamente sterile, non riesce a concepire spontaneamente;
- quando l'infertilità è inspiegata;
- quando la donna ha un'età avanzata per una gravidanza e calano le probabilità che rimanga incinta spontaneamente.

In questi casi un medico specializzato valuta attentamente quale sia la tecnica più opportuna da utilizzare.

Quali sono i principali ostacoli al concepimento?

- l'età della donna;
- eventuali problemi diagnosticati con gli esami preliminari per la maggior parte risultano risolvibili, ma alcuni di essi diminuiscono sensibilmente le percentuali di successo;
- risposta alla stimolazione. Ogni donna ha una risposta differente rispetto alle altre riguardo alla reazione alla stimolazione. Eventuali problemi possono generalmente essere risolti correggendo la terapia;
- la totale assenza, il ridotto numero degli ovociti o la loro scarsa qualità;
- mancata produzione del liquido seminale o l'assenza di spermatozoi in esso.

Quali aspettative i futuri genitori ripongono nel trattamento?

Va sempre tenuto presente che il risultato non è mai del tutto prevedibile e va comunque riferito al numero e alla qualità degli embrioni trasferiti. Mediamente si ottiene il 20-30% di gravidanze dopo il transfer. La maggior parte delle quali arriva a compimento.

Quali sono le sensazioni che è "normale" provare?

Ognuno di noi è diverso e quindi non si può dire quali siano le "giuste" emozioni da provare. Una certa sensazione di agitazione e confusione è più che normale. I due genitori stanno affrontando un grande cambiamento nelle loro vite e nella loro relazione di coppia. Anche curiosità ed un certo grado d'impazienza sono provati dalla maggior parte dei genitori, soprattutto verso la fine della gravidanza. Non è insolito, inoltre, attraversare una piccola crisi di sfiducia, che si ha quando i genitori non si ritengono completamente in grado di badare al proprio bambino, ma non va dimenticato che la genitorialità è un'attività che s'impara dal proprio figlio.

Cosa cambia nella coppia la nascita di un figlio?

Avere un figlio può rappresentare un cambiamento strutturale all'interno della coppia. Mettere al mondo un figlio, infatti, può significare rafforzare una stabilità ed un'unione che nella coppia già è presente, ma può anche significare la rottura definitiva di un legame già poco solido.
E' per questo che è necessario rivolgersi ad un professionista che possa aiutare la coppia di futuri genitori a trovare un nuovo equilibrio durante tutta la gravidanza e soprattutto una volta nato il bambino.

Perché è importante un supporto psicologico per le coppie che ricorrono alla procreazione assistita?

- i futuri genitori possono trovarsi a dover fronteggiare emozioni di frustrazione, incapacità o fallimento poiché stanno ricorrendo alla procreazione assistita;
- la futura coppia genitoriale può essere aiutata a vivere tutto il percorso con minore ansia e maggiore fiducia nella riuscita;
- nel caso in cui il primo tentativo fallisse, il supporto psicologico è fondamentale per affrontare i successivi con maggiore positività e senza abbattersi;
- è possibile che i genitori vivano il futuro nascituro come più fragile e diventino iperprotettivi già da quando è nella pancia della mamma;
- può ridurre la conflittualità nella coppia ed aiutare i futuri genitori ad investire maggiori energie nel loro progetto.

E' per tutte queste ragioni che un buon supporto psicologico deve essere presente fin dal prima visita per poi proseguire durante tutto la gravidanza. Esso avrà lo scopo di monitorare le emozioni, le difficoltà e le fasi che percorre la coppia di futuri genitori. Un supporto dato da psicologi che possono accompagnare il processo, facilita la strada verso il nuovo equilibrio, durante tutto il percorso e soprattutto una volta nato il bambino.

Alcuni consigli

Bisogna cercare di evitare l'ansia ed i comportamenti eccessiva apprensivi verso se stessi o verso il proprio partner. Sarebbe consigliabile, inoltre, condurre la propria vita nella maniera più normale possibile: non rinunciate ai vostri hobbies o e continuate ad andare a lavoro prima e durante il trattamento e soprattutto dopo il transfer. Rimanere a letto ed isolarsi è il comportamento più errato.