

LEE C.W., TAYLOR G., DRUMMOND P.D. (2006) The Active Ingredient in EMDR: Is It Traditional Exposure or Dual Focus of Attention? Clinical Psychology and Psychotherapy 2006, Vol. 13, 97-107

Molto poco si sa del meccanismo che sta alla base dell'efficacia terapeutica dell'EMDR.

Questo studio ha come obiettivo quello di verificare se le verbalizzazioni di coloro che sono stati trattati con il metodo EMDR siano simili a quelle ottenute da pazienti sottoposti al trattamento di esposizione guidata - tecnica utilizzata nella tradizionale terapia cognitivo-comportamentale, basata sull'idea di far rivivere il trauma - o piuttosto siano riferibili ad un processo di presa di distanza. L'EMDR infatti sembra coinvolgere due processi abbastanza distinti, la presa di distanza e la libera associazione.

A questo proposito sono state esaminate le risposte date durante la loro prima seduta di EMDR da quarantaquattro soggetti con diagnosi di PTSD. Le risposte sono state classificate in tre categorie sulla base di quanto potessero essere indicative di una presa di distanza, di una focalizzazione su materiale non riferibile al trauma primario o di una "ri-esperienza" del trauma (proposizioni in prima persona al tempo presente).

I risultati ottenuti supportano l'idea che i processi sottostanti l'EMDR e l'esposizione guidata siano diversi. Con il processo di presa di distanza, messo in atto durante il trattamento EMDR, si ottengono esiti migliori rispetto a quando si chiede al paziente di rivivere l'esperienza traumatica.

Parole chiave: *EMDR, esposizione guidata, presa di distanza, trauma, terapia*