

L'EMDR funziona? Che cos'è l'approccio di psicoterapia, efficacia

ELLE www.elle.com/it/emozioni/a70297151/emdr-cos-e-psicoterapia-benefici-efficacia/

20 febbraio 2026



Steven Puetzer // Getty Images

L' **EMDR** è un approccio terapeutico per il **trattamento del trauma e dello [stress traumatico](#)** , che **utilizza i movimenti oculari** . Dall'inglese *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* , desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari.

In che modo il movimento degli occhi aiuta la mente? Cosa succede ai nostri ricordi? Un trauma disattivato si può riattivare? Tutti possono sottoporsi a una terapia EMDR? È utile in caso di ferite relazionali, lutti o fallimenti professionali? La terapia EMDR può essere utilizzata con i bambini?

Abbiamo avuto il piacere di dialogare con la **Dottoressa Elena Magli, psicologa e psicoterapeuta del Presidio sanitario San Camillo di Torino** , che pratica EMDR da 20 anni. Ha risposto a tutti i nostri dubbi e ci ha spiegato come l'EMDR è intervenuto nella disattivazione della carica emotiva negativa di un trauma grazie ai movimenti oculari.

- [Femminicidi, violenza, donne](#)
- [Traumi dei genitori, come e quanto ci influenzano?](#)
- [Terapia sì, ma quale?](#)

EMDR: come funziona?

Cosa succede fisicamente nel nostro cervello quando attiviamo la **separazione bilaterale** ? "Il nostro cervello elabora le informazioni autonomamente, **quando viviamo un trauma il sistema si inceppa e il ricordo traumatico viene congelato** , carico di emotività negativa. Il movimento destra e sinistra favorisce la **sincronizzazione** tra gli **emisferi** - che comunicano meglio -, quindi i movimenti oculari guidati dal terapeuta **riattivano il processo di rielaborazione del [ricordo](#) traumatico** , facendolo ripartire dove si era bloccato, e permettere di **digerirlo e archivarlo correttamente e** ", spiega la dottoressa. "Attraverso i movimenti disattiviamo l'amigdala che è una centralina d'allarme che si attiva su un pericolo presente e ricordi non elaborati. In questo modo si può calmare l'allerta e collocare il ricordo nel passato togliendogli la carica di pericolo nel presente".

Come viene elaborato il trauma con la terapia EMDR?

Sembrerebbe che a volte il dialogo da solo non basta per superare un trauma. "Il [trauma](#) risiede in una parte più emotiva e profonda, che è la **parte limbica del [cervello](#)** . Il **dialogo parla alla nostra parte più razionale** della nostra mente, mentre con **EMDR** andiamo a parlare a **tutto il sistema nervoso** , quindi anche a tutta la **parte [emotiva](#) e al [corpo](#)** , perché anche nel corpo si incastrano aspetti dell'esperienza. Le espressioni fisiche del dolore si eliminano con l'EMDR decongelando il trauma. I traumi infatti sono anche **[memoria somatica](#)** . Ad esempio in un incidente può rimanere la memoria traumatica dello scuotimento, sensazioni somatiche che sono avvenute in quel momento e che non emergerebbero solo con il racconto".

Approccio EMDR per ferite relazionali, lutti o fallimenti professionali

I primi studi EMDR coinvolsero soggetti che soffrivano traumi legati a **combattimenti in Vietnam** , [stupri](#) e [molestie nell'infanzia](#) . Successivamente l'EMDR divenne un **protocollo standard per i disastri naturali** . Uno dei primi grandi impieghi sul campo avvenne dopo l'uragano Andrew (1992) e il terremoto di Northridge (1994). Il successo in queste emergenze portò alla nascita dei Programmi di Assistenza Umanitaria (HAP), che oggi inviano terapeuti EMDR in tutto il mondo subito dopo terremoti, inondazioni o attentati per prevenire il Disturbo Post-Traumatico da Stress cronico.

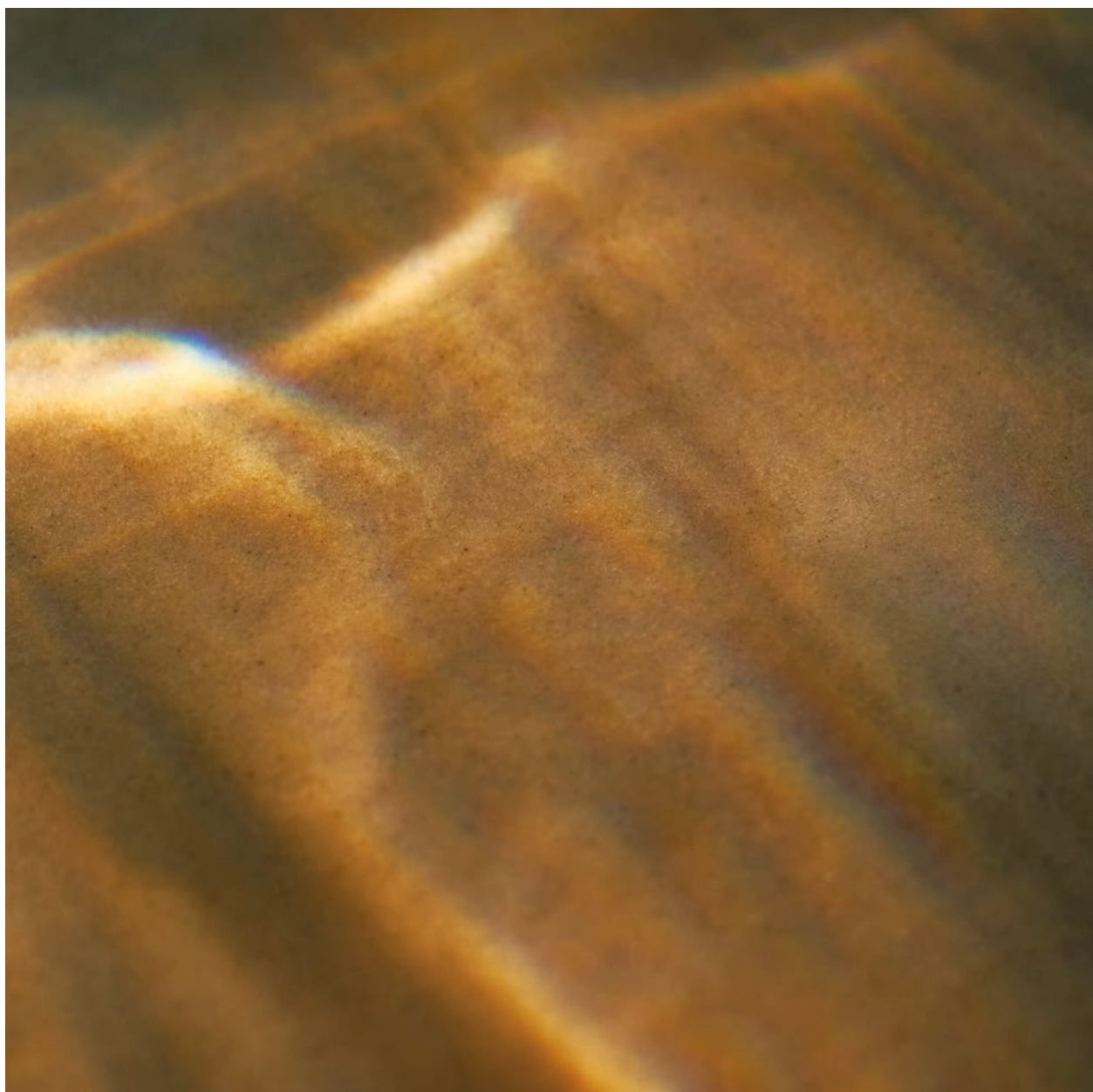


Kristinka_ // Getty Images

Oggi la tecnica è usata sia per i "grandi traumi" (eventi catastrofici) che per i "piccoli traumi" (problemi relazionali, umiliazioni o lutti). Un esempio: "Il **lutto** ha una quota di [sofferenza fisiologica](#) legata alla perdita, e una **sofferenza disfunzionale** legata alla modalità traumatica in cui è avvenuta, che in alcuni c'è in altri no. L'EMDR lavora sulla componente traumatica in modo che la sofferenza rimane legata alla perdita di per sé senza coinvolgere **livelli più profondi**, come possono essere l' **impotenza**, il [senso di colpa](#). Elaborare un lutto non significa dimenticare o non sentire, significa **liberarsi della componente traumatica** per potersi **connettere con una sofferenza che è fisiologica e che ha una funzione**", precisa Magli. "L'efficacia non dipende dalla gravità oggettiva ma dall'impatto che ha avuto sulla persona, con il termine "traumi" siamo portati a pensare a gravi eventi, ma anche eventi più comuni, come una relazione che finisce o un genitore critico, possono essere traumatici".

Come si fa a capire che si è pronti per l'EMDR?

"Essere pronti non è un prerequisito, si costruisce con il terapeuta. Quando una persona nota che inizia a **bloccarsi** e si domanda **come fare perché il passato non invada più il presente**, allora significa che è pronta. Non esiste il troppo presto, ad esempio nelle grandi catastrofi naturali **prima si interviene e meglio è**. Durante la terapia EMDR il paziente è attivo ma è un osservatore, mettiamo in funzione il nostro cervello e vediamo cosa succede. Come nei [sogni](#), durante l'EMDR è uno **spettatore che osserva ciò che accade dentro di lui**", spiega la dottoressa.



Krit dello Studio OMG // Getty Images

La paura di ricordare e il protocollo di protezione

Molti temono di essere "ri-traumatizzati" ricordando l'evento. La dottoressa Magli ci tranquillizza: "Non è un tuffo nel dolore senza il paracadute, non è un'esposizione selvaggia, è una **procedura strutturata e accompagnata in uno spazio protetto**". La

sicurezza è al primo posto. le prime fasi del protocollo mirano a costruire una **cassetta degli attrezzi emotiva** con tutto quello che può servire per il viaggio. Si imparano **tecniche di regolazione delle emozioni** che permettono di gestire ciò che emerge durante l'elaborazione. **Non si chiede di rivivere** , c'è una forma di distanziamento, una connessione con il ricordo congelato per decongelare e rielaborare ma come osservatore in una **posizione distanziata** rispetto a ciò che accade dentro di lui. Non si è spettatori della scena ma di ciò che si riattiva con il ricordo non elaborato. L'obiettivo non è dimenticare l'evento, **obiettivo è rendere l'evento qualcosa che è passato e quindi sganciare la carica emotiva con distanza** .

Il trauma si può riattivare?

"Il ricordo quando **non è elaborato si riattualizza da solo** , l'EMDR serve proprio a andare a lavorare su questa parte per risolverla, in modo che il ricordo non si attualizza più perché è e archiviato: ci penso, so che è successo, mi dispiace che sia successo ma non mi attiva più a livello emotivo come se io fossi ancora lì". Quindi una volta che un ricordo è stato rielaborato, **il beneficio è permanente** : "Se c'è la **trasformazione (biologica e non solo psicologica)** , il ricordo viene **stoccato nelle aree corticali del cervello** , non si attiva più l'amigdala ma solo la parte corticale, dove c'è la nostra memoria storica, il ricordo non ci manda più segnali d'allerta e la **carica emotiva disturbante scompare** . Ma nel bene e nel male non dimentichiamo la nostra storia e ciò fa sì che davanti a nuovi eventi dolorosi, il **cervello non sarà appesantito dai traumi antichi** , e così risponde meglio La **risposta** a un evento traumatico è **individuale** , così come i **fattori protettivi** che intervengono, la consapevolezza, la voglia, la curiosità e il desiderio di approfondire e stare meglio", dice Magli.

EMDR e bambini, quando e come funziona?

Non esiste un'età indicata per accedere all'EMDR, il **cervello** del **bambino** è estremamente **plastico** e questo permette **un'elaborazione rapida dei traumi** . Il cervello è **predisposto** fin dalla nascita a elaborare. Ovviamente con i più piccoli si cambia il tipo di **linguaggio** , si utilizzano **procedure diverse** e non il protocollo classico. Le modalità vengono adattate alla seconda età e il **genitore** è **parte attiva** . Pensare che il tempo da solo guarisce le ferite non è corretto: il trauma rimane. E le esperienze traumatiche influenzano profondamente sui **tratti caratteriali** del bambino condizionando il suo **modo di stare** , ea lungo termine la sua **vita adulta** . La sofferenza elaborata si addolcisce ed evolve, si trasforma, il trauma non trattato si fissa", conclude la Dottoressa Elena Magli.