

FASE 4 - DESENSIBILIZZAZIONE: rielaborazione e verifica di nuovi canali

“Ora richiami l’immagine, quelle parole negative (ripetere la cognizione negativa) e noti dove lo senti nel suo corpo e segua le mie dita.” (set di 25-35 SBL).

A) Rielaborazione: “Cosa nota ora? Vada avanti su questo.” (set di 25-35 SBL).

Ripetere dopo ogni set “Cosa nota ora?” Dopo il feedback del paziente è indicato dirgli “Vada avanti su questo.” (set di 25-35 SBL), man mano che il paziente riferisce dei cambiamenti o nuove informazioni (fare i set che sono necessari). Quando il paziente non riferisce altri cambiamenti per due set consecutivi, o alla fine di un canale passare al punto B.

B) Ritorno all’evento/ricordo: “Se torna al ricordo (o all’evento) originale, cosa nota ora? Vada avanti su questo.” (set di 25-35 SBL).

Ripetere: “Cosa nota ora? Dopo il feedback del paziente è indicato dirgli “Vada avanti su questo.” (set di 25-35 SBL), fino a che il cliente riferisce dei cambiamenti o nuove informazioni (fare i set che sono necessari). Quando il cliente richiama il ricordo o l’evento per due set consecutivi senza riferire cambiamenti, verificare i SUD (punto C).

C) Verifica dei SUD: “Se torna al ricordo (o all’evento) originale, su una scala da 0 a 10, dove 0 significa nessun disturbo e 10 è il più alto disturbo immaginabile, quanto sente che la disturba ora? Vada avanti su questo”. (set di 25-35 SBL).

Procedere con i set fino a quando il SUD è 0 (od ecologicamente equilibrati).

FASE 5 - INSTALLAZIONE:

Legare la cognizione positiva desiderata con il ricordo/evento o immagine originale:

1. “Quando pensa all’evento le parole (ripetere la cognizione positiva) sono ancora adatte, o c’è un’altra affermazione positiva che secondo Lei è più adatta?”
2. “Pensi all’evento originale e a quelle parole (ripetere la cognizione positiva scelta). Da 1 (completamente falso) a 7 (completamente vero), quanto vere le sente ora?”
3. “Leghi insieme il ricordo e le parole...(CP)” . Fare MO
4. “Quando pensa all’evento, quanto vere sente quelle parole (il terapeuta ripete la cognizione positiva) ora su una scala da 1 a 7?”
5. Continuare con l’installazione man mano che il materiale diventa più adattivo. Se il paziente riferisce 6 o 7, fare ulteriori set di stimolazione bilaterale per rafforzare e continuare fino a quando non si rafforza più. Successivamente procedere con la Scansione Corporea (fase 6).
6. Se il paziente riferisce 6 o meno, verificare l’adeguatezza e affrontare la convinzione bloccante (se necessario) con ulteriore elaborazione.

FASE 6 – SCANSIONE CORPOREA:

“Chiuda gli occhi e tenga a mente il ricordo originale e (ripetere la cognizione positiva scelta). Poi concentri la sua attenzione alle diverse parti del suo corpo iniziando dalla testa e andando verso il basso. Mi dica se c’è un punto dove sente tensione, chiusura o una sensazione particolare”. Se riferisce qualche sensazione, fare una stimolazione bilaterale. Se si tratta di una sensazione positiva e piacevole fare stimolazione bilaterale per rafforzare la sensazione positiva. Se c’è una sensazione di disagio, rielaborare fino a quando scompare il disturbo.

FASE 7 – CHIUSURA: PROCEDURA PER CHIUDERE SEDUTE INCOMPLETE:

Una seduta incompleta è quando il materiale del paziente rimane ancora non risolto, per es. quando è evidente che prova ancora del disagio o il SUD è più di 1 e la VoC è meno di 6, o non c’è stato il tempo di completare la scansione corporea. La procedura seguente è consigliabile per chiudere una seduta incompleta. L’obiettivo è di riconoscere al paziente quello che ha realizzato e di lasciarlo ben saldo prima che lasci lo studio del terapeuta.

Passi:

1. Informare il paziente che è il momento di fermarsi e spiegargli il motivo. “Non è rimasto molto tempo e dovremo fermarci tra un po’.” Incoraggiarlo e rinforzarlo per lo sforzo compiuto: “Lei ha fatto un buon lavoro e apprezzo lo sforzo che ha fatto. Come si sente?”
2. Fare un esercizio di contenimento. “Vorrei suggerirLe di fare un esercizio di rilassamento prima di fermarci. Cosa ne dice di fare _____ (il terapeuta suggerisce una forma di rilassamento, per es. Immagini, Posto al Sicuro, Corrente di Luce. ecc.)
3. Leggere la sezione di Chiusura/Commenti Finali sull’esperienza al paziente

Chiusura: Commenti Finali sull’Esperienza

“L’elaborazione che abbiamo fatto oggi potrebbe continuare dopo la seduta. Potrebbe o non potrebbe notare nuovi insight, sensazioni, pensieri, ricordi o sogni. Se ciò avviene, noti quello che prova, ne faccia una specie di fotografia (cosa vede, sente, pensa e quello che lo ha fatto scattare) e tenga un diario. Possiamo lavorare su questo nuovo materiale la prossima volta. Usi l’esercizio del Posto al Sicuro per liberarsi da qualsiasi disturbo. Se lo ritiene necessario, mi chiami”.