

Trénink EMI (Eye Movement Integration) ve dvou víkendových seminářích

Dr. Woltemade Hartman

Praha 28. a 29.3.; 12. a 13.6. 2012

Woltemade Hartman (PhD), jediný certifikovaný trenér metody EMI (Eye Movement Integration) povede základy této metodiky ve dvou na sebe navazujících víkendových setkáních.

Klinický psycholog **Woltemade Hartman (PhD)**, který je v současnosti jediný certifikovaný EMI trenér, akreditovaný Dr. Danieue Beaulieu (PhD) a institutem 'Académie Impact v Québec k výcviku EMI.

Publikace: [Eye Movement Integration Therapy – The Comprehensive Clinical Guide](#), Danie Beaulieu PhD, 2003



Metoda EMI

Jedná se o inovativní traumaterapii vycházející z neurolinguistického programování (NLP).

Na rozdíl od známého EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Francine Shapiro), pracuje EMI s pomalými pohyby očí (Smooth Pursuit Eye Movements, SPEM), které ve 20 různých směrech pohybu pokryjí celou oblast traumatu v mozku ve kterém jsou zkušenosti vizuálně uloženy.

Tyto pohyby mají za cíl pomalu vyvolat vzpomínky emoční (tj. krátkodobé) paměti, které jsou roztříštěné (fragmentarizované). Tyto fragmenty se postupně spojují a současně pak pomalé oční pohyby pomáhají zeslabit až zneutralizovat negativní emoční náboj, který je se vzpomínkami spojený. Zneutralizováním jejich negativního emočního náboje je možné vzpomínky také „převést“ do dlouhodobé paměti, kde se již stávají pouhým neutrálním faktem, bez traumatizujícího náboje, který je stále vracel do aktuálně prožívané přítomnosti. EMI je vlastně spíše neuroterapií, - terapií mozku, než psychoterapií.

Jak působí EMI ?

Při práci s emočně zatěžujícími zkušenostmi terapeut pracuje s pomalými pohyby očí klienta. Díky přímému spojení mezi pohyby očí a emoční pamětí, je technika EMI schopna během krátké doby vynést na povrch i velmi „staré“ zatěžující vzpomínky, nově je v mozku „zorganizovat“ a tím zbavit ochromující zátěže.

EMI působí překvapivě rychle a má dlouhodobý účinek. Traumaterapie bývají často velmi zatěžující. Technika EMI je sice také náročná, a to jak pro terapeuta, tak pro klienta, ale podstatné zlepšení klientova stavu se většinou dostaví za velmi krátkou dobu. Podle studií, které byly s klienty prováděny, nastalo po prvním EMI sezení zlepšení emočních následků traumat o 48 %. Po absolvování celé EMI terapie (1 – 6 sezení), bylo u klientů v průměru dosaženo zlepšení symptomů traumat o 83 %.

Co je to trauma?

Trauma znamená duševní zranění, které v lidské psyché zůstávají jako následky ohrožujících situací, kterým jsou dospělí jedinci, anebo zejména děti krátkodobě nebo dlouhodobě vystaveny, a která nejsou zvládnutelná běžnými silami. Pojem trauma je tedy v pojetí EMI velmi rozsáhlý, stejně jako možnosti použití této techniky.

EMI může být úspěšně použito při zkušenostech s násilím, zneužitím, katastrofami, nehodami, i zločiny. Traumatizováni nejsou ovšem pouze oběti, ale i svědci traumatických událostí, jako např. násilí nebo autonehod, tedy i záchranáři, policisté, vojáci, apod. Také těžká onemocnění a úmrtí blízkých mohou způsobit traumatické následky -(tzv. traumata typu 1).

Druhým typem traumat (tzv. traumata typu 2) jsou vztahové zátěže, a to obzvláště je-li jim člověk vystaven v delším časovém rámci. Příkladem zde může být emoční zanedbávání ústící do pocitu opuštěnosti, nebo negativní, destruktivně-kritická komunikace ze strany rodičů.

Co se děje v mozku?

Při traumatických zkušenostech, tedy v případech ohrožení, převezme kmenový mozek „velení“ a rozhodne podle tří archaických reakčních vzorců: útok, útek nebo ztuhnutí. Smyslové vjemy „zaplaví“ mozek a traumatická zkušenost nemůže být integrována do dlouhodobé paměti, nýbrž zůstane ve fragmentech vryta do emoční (tj. krátkodobé) paměti. Vzpomínky na obrazy, zvuky, pachy a vjemy tak zůstanou roztrženy a nepropojeny a jakýmkoliv spouštěčem (trigger) mohou být kdykoliv bleskově vyneseny na povrch vědomí: na trauma si člověk nevzpomíná jako na něco minulého (jako na vzpomínky uložené v dlouhodobé paměti), ale traumatický pocit, který je někdy spojený s obrazy, nebo s jinými smyslovými vzpomínkami, může člověka kdykoliv znovu zaplavit. Bezmoc, strach nebo zoufalství z „dávné“ traumatické události mohou znovu převzít kontrolu.

Vedle známých posttraumatických symptomů jako jsou (vtírající se vzpomínky, noční můry, nespavost, zvýšená bdělost, otupělost) existuje celá řada dalších závažných psychických a fyzických symptomů, např. deprese, strachy, poruchy osobnosti, nutkavé vzory chování apod. Traumatizace může oslabit imunitní systém, ztížit sociální vztahy, nebo stát v cestě profesnímu úspěchu – není žádné životní oblasti, která by se následkům traumatu vyhnula. Nicméně je dobrou zprávou, že trauma nemusí být celoživotním osudem. Právě i díky technice EMI je pomoc v mnoha případech možná.

Workshopy:

EMI I.

datum: 28. a 29.3.2012, 9.00 – 18.00
místo: Hotel ALWYN, Vítkova 26/ 151, 186 00 Praha 8 – Karlín, www.hotelalwyn.cz
cena: 3800,-Kč
POZN. V tomto případě je nutná záloha 1500Kč/ osobu pro zarezervování termínu. Částku prosím zašlete na účet 6783679001/5500, do zprávy pro příjemce napište celé své jméno. Platby bez identifikačních údajů nelze zpracovat. Děkujeme.
závazné přihlášky: [info\(at\)ress.cz](mailto:info(at)ress.cz)

EMI II.

datum: 12 a 13.6.2012, 9.00 – 18.00
místo: Hotel ALWYN, Vítkova 26/ 151, 186 00 Praha 8 – Karlín, www.hotelalwyn.cz
cena: 3800,-Kč
POZN. V tomto případě je nutná záloha 1500Kč/ osobu pro zarezervování termínu. Částku prosím zašlete na účet 6783679001/5500, do zprávy pro příjemce napište celé své jméno. Platby bez identifikačních údajů nelze zpracovat. Děkujeme.
závazné přihlášky: [info\(at\)ress.cz](mailto:info(at)ress.cz)

Oba bloky na sebe obsahově navazují a tvoří jeden celek. Překlad z němčiny je zajištěn.

Těšíme se na Vás !