

DOPPIA DISSOCIAZIONE V/K

La doppia dissociazione V/K aiuta a ridurre o eliminare gli effetti di ricordi traumatici. Questa tecnica permette alla persone che soffrono di fobie o hanno vissuto episodi traumatici di **riprogrammare la risposta originale della loro mente** attraverso la separazione (dissociazione) dell'immagine mentale (V) con le sensazioni associate (K), in modo che nel presente non si attivino più.

SCHEMA DELLA TECNICA

P = Persona da allenare

C = Counselor, Coach o allenatore

1. Accompagnare P a recuperare l'episodio traumatico, con o senza descrizione dell'evento. (Se la persona entra nella fisiologia della paura **cambiare stato** e portare la persona nel presente prima di proseguire con la tecnica).
2. Guidare P ad organizzare il cinema per la proiezione: P vede se stesso seduto che guarda uno schermo di un cinema o un televisore, dove tra poco verrà proiettato il film dell'episodio.
3. Attivare in P una RISORSA/ANTIDOTO forte traendola, possibilmente, da esperienze recenti (perché ancora vive e forti). Ancorare la risorsa con un **autoancoraggio di P** e con un ancoraggio verbale di una parola chiave (se con un ancoraggio fisico tenere fino al punto 6).
 -] Far entrare nella fisiologia.
 -] Far raccontare l'episodio-risorsa.
 -] Far esprimere le sensazioni che vive.
 -] Se necessario, rafforzare la risorsa con le sottomodaltà.
4. Guidare P a restare nella risorsa, riportarlo a vedere se stesso che sta per guardare il film.

5. Dare a P la mano, che fungerà da “telecomando” per far partire e fermare il film.

—> Ricordare a P che è in doppio dissociato: è lui che, in stato di risorsa e da lontano, guarda se stesso davanti a un televisore dove scorre il film.

—> Se entra in associato si fa interrompere il film, lo si riporta in stato risorsa e, solo dopo, si riavvia il filmato.

6. Far partire il film da un momento neutro prima dell’evento traumatico, invitare P a fermare il film non appena si attiva l’emozione collegata all’evento traumatico, calibrare ed essere pronti a fermare il film se ci si accorge che la fisiologia di P sta cambiando. **Ogni volta che si ferma il film, è necessario un cambio di stato e un riancoraggio della risorsa, prima di far ripartire il film dall’inizio.**

Si considera concluso il lavoro quando P è in grado di far scorrere tutto il filmato rimanendo in stato risorsa. Test finale: chiedere a P di recuperare l’immagine iniziale. Il Test è superato se P non recupera più l’emozione negativa.

RAFFORZAMENTO DELL’EFFETTO FINALE

1. Portare P a considerare che, prima del trauma e dopo il trauma, egli è potuto ritornare uno stato di benessere.

Benessere precedente

trauma

Benessere successivo

2. Intensificare lo stato di benessere iniziale e finale: far scorrere **velocemente** il film, avanti e indietro, passando da un benessere all’altro.

3. Usare le sottomodalità (luci, colori, muri di plexiglas, profumi...) per creare stati di maggior benessere.

Per togliere residui di paura si può anche inserire nel film delle voci o personaggi comici.

Se il trauma viene visto solo come immagine fissa, tipo foto, bisogna aiutare il paziente a ricostruire il film in movimento, chiedendogli cosa era accaduto prima e dopo quella foto.