

E durante a terapia...

Terá também um papel importante durante as sessões terapêuticas, nomeadamente a de, observador. A observação é necessária para determinar os efeitos da terapia, especialmente no que se refere a crianças pequenas. Ainda não desenvolveram vocabulário suficiente nem são capazes de se distanciarem o suficiente da experiência para mudarem o seu comportamento ou para sequer expressarem por palavras o que experimentaram. As formas pelas quais será envolvido na terapia, dependerão da idade e dos desejos da sua criança.

- **Bebé e crianças (idades 1-5)**

Quanto mais jovem for a criança, mais importante será para si estar presente, para que a criança se sinta segura. O terapeuta irá envolvê-lo intensamente durante o tratamento, e fará uso útil do seu conhecimento sobre a criança.

- **Crianças (idades 6-12)**

Crianças deste grupo etário são normalmente capazes de estar nas sessões de forma independente, dado que podem sentir-se inibidos na presença de um (ou dos dois) dos pais / encarregados de educação. A razão é que a criança desta idade é capaz de simpatizar com as emoções de outra pessoa e pode não querer perturbar o seu pai/mãe ou encarregado de educação. O seu papel aqui, será mais o de dar apoio à sua criança e de ser capaz de o/a ir observando em casa.

- **Adolescentes (idades 12-18)**

Você não estará presente nas sessões. Para ajudar o seu filho, faça-lhe saber que está disponível para o que for necessário. Acompanhe o seu filho e não o controle demasiado. Tente não insistir com o seu filho com perguntas como as de como foram as sessões, ou quais os efeitos terapêuticos. Ouça sim, atentamente, quando o seu filho começar a partilhar. Aprenda também a respeitar quando o seu filho não fala, dado que ele/ela está a atravessar o seu próprio processo. O que mais interessa é que o seu filho se sinta seguro e respeitado. Tome nota das mudanças que detetar no seu filho e discuta-as com o terapeuta, depois de consultar previamente o seu filho ou filha.

EMDR

Memórias traumáticas tornam-se vulgares

Você pediu ajuda porque o seu filho apresenta atualmente, problemas emocionais, físicos ou comportamentais. Estes problemas parecem relacionados a um ou vários acontecimentos traumáticos, tais como, acidente, fogo, abuso físico, bullying ou alguma outra experiência dolorosa. Os cientistas acreditam que as memórias destes eventos perturbadores não ficam bem armazenadas no cérebro. Felizmente este tipo de problemas pode ser superado com um modelo terapêutico eficaz, denominado EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Quando estas memórias forem armazenadas correctamente, os problemas da sua criança vão diminuir ou até mesmo, desaparecer completamente.

Memórias traumáticas tornam-se vulgares

A boa notícia é que no modelo terapêutico EMDR, os resultados são rápidos. Uma criança que teve apenas uma má experiência pode precisar de menos sessões do que uma criança que esteve exposta a ameaças sistemáticas. Neste casos, o modelo EMDR é uma parcela de uma terapia mais ampla.

Reprocessamento

A chave de tudo é provavelmente a forma como as memórias são armazenadas. O cérebro processa as experiências traumáticas de forma diferente das normais. Com a experiência normal, a informação flui dos sentidos para o cérebro, onde é armazenada e processada como uma memória: um conjunto de factos, impressões e interpretações. No caso de experiências que envolvem medo intenso, impotência ou situações de risco de vida, o corpo fica em estado de alerta. Consequentemente as imagens perturbadoras iniciais, pensamentos, sonhos e sentimentos são registados de uma forma crua e não devidamente processada. Os estímulos, tais como imagens, pensamentos ou sons, que se tornam desencadeadores para recordar a experiência perturbadora, podem continuar a reativar estas memórias não processadas. Isto faz com que a criança responda com as mesmas emoções tal como naquela altura, ficando perturbada uma e outra vez e assim consecutivamente. O modelo terapêutico EMDR ajuda o cérebro a completar o processamento normal

da informação, para que as memórias traumáticas se tornem memórias comuns.

Quanto mais cedo melhor

Experiências traumáticas a longo prazo podem atrasar o desenvolvimento de certas zonas do cérebro, o que pode fazer com que a criança fique limitada nalgumas áreas, assim como influir no desenvolvimento da personalidade da criança. O efeito de uma única má experiência é menos marcante, mas se os problemas continuam por um longo período de tempo, pode também resultar num atraso do desenvolvimento. O modelo terapêutico EMDR, remove os bloqueios mentais, permitindo recomeçar um desenvolvimento saudável, depois do qual, se pode ver uma grande melhoria na forma como o seu filho (re) age e sente. Isto provavelmente terá também um impacto na sua vida familiar que terá sido afectada com a perturbação causada pelos problemas do seu filho/a.

Sem riscos envolvidos

A primeira publicação sobre o modelo terapêutico EMDR apareceu nos EUA em 1989. Nos anos seguintes este método de tratamento foi ampliado e estudado cientificamente. Atualmente o modelo EMDR é já considerado uma psicoterapia eficaz para adultos, adolescentes e crianças que estão afetados por acontecimentos perturbadores que ocorreram no seu passado. Os únicos terapeutas qualificados para aplicarem esta terapia são os que receberam uma formação especial em EMDR. Não há riscos associados a esta terapia se for aplicada correctamente. Na pior das hipóteses, não há melhoria, mas se assim for é algo que se verá quase no imediato. Nesse caso é provável que os problemas da criança e do acontecimento traumático, não estejam ligados entre si, ou

então, poderão existir muitos fatores de stress envolvidos na situação presente que permitem a perpetuação dos problemas.

O que acontece durante o tratamento?

O terapeuta vai pedir à criança que fale sobre o incidente e depois pedirá que a criança “congele” a imagem que ela acha mais perturbadora no momento actual. Enquanto a criança se concentra na imagem e naquilo que pensa ou sente sobre ela, é-lhe solicitado que faça algo diferente, que poderá ser:

- Seguir os dedos do terapeuta com os olhos, à medida que eles se movem de um lado para o outro em frente ao seu rosto; ou;
- Escutar sons/música bilateralizada nuns auscultadores; ou;
- Tapping nas mãos do terapeuta das suas mãos (ou vice-versa).

O terapeuta vai perguntando de forma intercalada “-Como te estás a sentir?” ou “-O que veio agora à tua cabeça?”. Podem vir à cabeça, pensamentos ou emoções, mas também, sensações físicas tais como, tensão ou dor. A criança será cada vez mais capaz de enfrentar a imagem do incidente perturbador.

A terapia irá continuar até que a criança deixe de se perturbar sempre que lhe é pedido que relembre o incidente. Não há dúvida de que o modelo terapêutico EMDR, realmente funciona. Ainda não se entende exactamente como. Presume-se que o processamento natural da informação é estimulado pela combinação de 2 factores: concentrar-se na memória perturbadora + providenciar estímulos distrativos (movimento dos olhos, som ou toque), o que alternadamente estimula o lado direito e o lado esquerdo do cérebro.

Efeitos Intermitentes

Pode acontecer que durante o período terapêutico, a criança esteja mais focada na experiência perturbadora e com tudo aquilo que com ela se relaciona. Este é o resultado do processo de reprocessamento que se iniciou.

Este processo não para logo que o seu filho ou filha sai do consultório. Podem ocorrer sentimentos de destabilização ou de medo depois da(s) sessão(s) mas normalmente ficam estabilizados após 3 dias da sessão terapêutica.

O seu papel na preparação da criança para a terapia

Pode explicar à criança porque é que necessita de ir ao consultório. Pode também ver com ela a informação num folheto. Assim poderá dar resposta a algumas das questões que a criança vier a colocar e recolher algumas para as quais, gostaria de ter resposta. Antes de a terapia começar, o terapeuta vai precisar de alguma informação dada por si, para poder fazer um diagnóstico correcto, tal como informação sobre a gravidade, a duração e o desenvolvimento do problema. É importante dar informação de como a sua criança se desenvolveu até ao momento atual, como se comporta e em que circunstância tem crescido.

Necessita de mais informação?

Na internet www.emdr-ukl.org