

Kelly, 15 years old:

### „La început m-am gândit: ce chestie ciudată”

„A fost destul de greu prima dată, pentru că nu eram sigură la ce să mă aștept. Ți se explică anumite lucruri la început, dar tot era vag. M-am gândit: ce chestie ciudată. Oh, fie. Oricum nu mă va ajuta.”

„De asemenea, mă temeam să vorbesc cu cineva despre experiența prin care am trecut, pentru că nu făcusem asta niciodată. Primul pas este să înveți să ai încredere în acea persoană și să te simți în largul tău. Așa te poți concentra și vei obține mai multe de la această terapie. EMDR este foarte diferită de ceea ce numesc „terapie verbală”, deoarece vorbitul ajută într-un fel, dar nu face ca experiența să fie mai puțin dureroasă. Ceea ce este grozav la această terapie este că lucrezi direct cu amintirile neplăcute, ceea ce chiar te ajută să mergi mai departe.”

„Nu a trebuit să vorbesc mult în timpul terapiei, ceea ce mi-a plăcut. Am procesat lucrurile prin care am trecut puțin câte puțin, până când am rezolvat totul. A fost greu să mă concentrez pe o amintire pe care am încercat mereu să o dau la o parte cât mai departe din mintea mea. Dar începi să gândești diferit, iar sentimentele rele se schimbă și dispar. M-am simțit din ce în ce mai puțin speriată, tensionată și vinovată. Acum pot să mă uit înapoi la asta fără să-mi răstoarne viața de fiecare dată.”

### Mai ai întrebări?

Aruncă o privire pe pliantul pe care l-au primit părinții sau tutorii tăi. Poți, de asemenea, să adresezi orice întrebare terapeutului tău. Nu îi va deranja.

# EMDR

## Rescrie amintirea

Orice te supără are probabil legătură cu lucrurile rele care ți s-au întâmplat. Poate fi vorba despre un accident, un incendiu, o agresiune fizică, hărțuire sau o altă experiență neplăcută. Poate s-a întâmplat doar o dată, dar poate a fost ceva care a durat luni sau chiar ani. Experiențele de acest fel pot schimba felul în care te simți. Orice s-a întâmplat poate continua să ruleze în mintea ta ca un film, îți poate tăia cheful de a face orice, sau poate chiar să îți afecteze somnul. Poate te enervezi mai ușor sau ai probleme cu concentrarea.

Mulți tineri consideră ciudat faptul că încep brusc să reacționeze diferit. Dar toate acestea se întâmplă din cauza amintirilor legate de acele experiențe deranjante, împreună cu sentimentele neplăcute și gândurile urâte asociate.

# Mai rapid decât crezi

EMDR (desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare) este o terapie destinată copiilor, adolescenților și adulților care au trecut prin una sau mai multe experiențe tulburătoare, ce le-au cauzat probleme psihologice. Oamenii de știință cred că, în astfel de cazuri, amintirile acestor experiențe nu sunt stocate corect în memoria noastră. După EMDR, când acest lucru este remediat, problemele pentru care ai venit aici se diminuează sau chiar dispar complet.

Partea frumoasă la EMDR este că începi să observi îmbunătățiri destul de repede. Dacă ai avut doar o experiență neplăcută, probabil vei termina terapia mai repede decât cineva care a fost amenințat sau hărțuit o perioadă mai lungă. Chiar și așa, EMDR poate fi extrem de util.

Lisa, 17 ani:

## „Uite câte am realizat!”

*„Când am început, aveam coșmaruri. Păreau atât de reale, de parcă încă eram abuzată. Nu puteam dormi bine și nu reușeam să mă concentrez în timpul zilei, așa că școala mergea prost. Mă învinuiam pentru abuzul sexual, credeam că era o pedeapsă pentru ceva ce făcusem greșit în trecut. Acum mă enervez când mă gândesc că mă simțeam responsabilă pentru acțiunile vărului meu. Acum știu și simt că valorez la fel de mult ca oricine altcineva și că merit respect. Coșmarurile nu mă mai deranjează. Dorm mai bine, iar lucrurile merg bine și la școală, pentru că mă simt mai bine. Mi s-a părut puțin ciudat să fac acele mișcări oculare, dar uite câte am realizat. Sunt mult mai sigură pe mine și nu mă mai tem că ar putea să mi se întâmple din nou.”*

## Sarcini

Mai întâi, terapeutul îți va cere să povestești ce s-a întâmplat și să „oprești” povestea la „imaginea” care este cel mai greu de privit în acest moment. Împreună veți găsi o cale prin care să nu te mai simți rău când îți amintești ce s-a întâmplat. Funcționează astfel: în timp ce te concentrezi pe imagine și pe ceea ce gândești și simți acum, terapeutul îți va cere să faci ceva complet diferit în același timp. Acest lucru poate fi

- să urmărești cu ochii degetele terapeutului, pe măsură ce le mișcă dintr-o parte în alta în fața ta, sau
- să ascuți sunete în căști, sau
- să bați cu mâinile pe mâinile terapeutului (sau el/ea pe ale tale).

Din când în când, terapeutul te va întreba ce observi sau ce se schimbă. Pot fi imagini, gânduri sau sentimente, dar și senzații fizice precum tensiune sau durere. Uneori, pot ieși la suprafață lucruri despre care nu vrei sau ți-e teamă să vorbești. Nu-ți face griji, nu va trebui să o faci. Terapia va continua până când nu vei mai fi afectat de amintirile acelei experiențe.

## Posibil să fii agitat

Nu te mira dacă, în perioada terapiei, te vei concentra mai mult decât de obicei pe experiențele tale neplăcute sau pe lucruri legate de acestea. Acest lucru este rezultatul activării mecanismului de reprocesare a informației din creier. Reprocesarea nu se oprește imediat după ce pleci de aici. Este posibil să devii puțin anxios sau agitat; din fericire, asta dispare de obicei în trei zile de la o sesiune de terapie. Poate nici nu vei experimenta acest lucru.

Jay, 13 ani:

## „Se întâmplă de la sine”

*„Când am început să fac acele mișcări oculare, au început să se întâmple multe lucruri imediat. Imagini, gânduri, sentimente. Uneori lucruri care păreau să nu aibă nicio legătură. Erau atât de multe lucruri care doar îmi treceau prin minte. Dar terapeutul te ghidează foarte bine: tot ce trebuie să faci, când se oprește mișcarea ochilor sau bătaile, este să spui ce simți, ce se schimbă sau ce îți vine în minte. La început credeam că trebuie să păstrez acea primă imagine sau să o tot readuc în minte. Dar nu trebuie să controlezi sau să te agiți de nimic. Asta este ceea ce face această terapie să fie specială. Se întâmplă de la sine. Trebuie doar să ai curajul să te concentrezi pe tine însuși. Asta e tot.”*