

Kelly, 15 anos

### “Primeiro pensei: tudo isto é estranho”

*“Foi sem dúvida muito difícil na primeira vez, porque eu não tinha certeza do que exatamente poderia esperar. Explicaram-me algumas coisas no início, mas ainda assim vago. Portanto, eu pensei: tudo isto é estranho... Ah... ok, bora lá experimentar. De qualquer modo Isto não vai ajudar-me. Eu também tinha medo de que, chegando lá, me obrigassem a ter que falar sobre o que se tinha passado, porque eu nunca tinha falado com ninguém antes e não era agora que me iria apetecer. Ora bem, o que te posso dizer sobre a minha experiência, é que o primeiro passo é aprender a confiar na pessoa que está à tua frente, para sentires-te mais à vontade. Desta forma, podes concentrar-te e obter mais da terapia. O modelo EMDR é muito diferente do que vulgarmente se tem ideia acerca das consultas de terapia (por exemplo, a ideia de “terapia da conversa”), falar ajuda, mas isso não faz com que a experiência que passaste te faça sentir menos mal. O que é bom nesta terapia é que trabalha as tuas memórias desagradáveis, o que realmente te ajuda a seguir em frente. Eu não precisei de conversar muito durante a terapia, o que foi bom para mim. Pouco a pouco, nós processámos as coisas que eu tinha passado, até que finalmente, lidei com tudo o que tinha acontecido no meu passado. Reconheço que foi muito difícil para mim, ter que concentrarme numa memória que eu sempre tentei colocar “para trás das costas/dentro de uma caixa bem fechada”. Mas, depois de passares por esta experiência, começas a pensar de forma diferente e os teus sentimentos negativos mudam e desaparecem. No meu caso, fui-me sentindo cada vez menos tensa, com menos medo e cada vez mais a sentir-me menos culpada. Atualmente olho para trás sem que isso coloque toda a minha vida “de pernas-para-o-ar” sempre que penso nisso”.*

### Precisas de mais algumas perguntas respondidas?

Podes sempre dar uma olhadela no folheto informativo dos teus pais e outros educadores. Podes também perguntar ao próprio terapeuta sobre quaisquer dúvidas que tenhas.

# EMDR

## Apenas volta a re-gravar a tua história

Seja o que for que te esteja a incomodar neste preciso momento, provavelmente estará ligado a coisas desagradáveis que te aconteceram no passado. Quem sabe, talvez, um acidente, um incêndio, uma agressão física, um abuso, ou alguma outra experiência que tenha sido horrível. Talvez possa ter acontecido uma única vez, mas também pode ter-se prolongado por meses ou mesmo por anos. Este tipo de experiências do passado podem mudar a forma como te sentes agora.

O que te aconteceu no passado pode simplesmente continuar a aparecer uma e outra vez na tua cabeça sem que o consigas controlar (por exemplo, como um filme, que ficou de tal forma no teu pensamento que estás sempre a pensar nele ou até mesmo sonhar com ele), ou pode acontecer que pura e simplesmente deixes de sentir vontade de fazer coisas que antes gostavas de fazer, ou ainda, deixes de conseguir dormir adequadamente. Podes também ter problemas para concentrares ou ficares zangado de forma repentina e rápida.

# Apenas volta a re-gravar a tua história

Muitos jovens acham muito estranho quando, de repente e sem razão aparente, começam a reagir de forma diferente. Isto pode estar a acontecer por causa da tua memória. Uma ou mais experiências perturbantes, sentimentos e pensamentos desagradáveis, surgem, em conjunto. Algo pode ser feito para ajudar pessoas que passam por experiências como estas, de forma relativamente rápida – por exemplo, através do Modelo de Terapia EMDR.

## Mais rápido do que imaginas

O modelo de terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) é adequado para crianças, adolescentes e adultos, que passaram por uma ou mais experiências difíceis e perturbadoras, e que estão em sofrimento por esse motivo. Investigadores creem que, nos casos em que determinadas memórias perturbam alguém, o que ocorre é que essas experiências não são armazenadas de forma adequada. Quando estas experiências são tra-

balhadas com o Modelo de Terapia EMDR, o sofrimento / problemas que te trouxeram à terapia também desaparecem. A vantagem deste Modelo Terapêutico é que em geral cada pessoa começa a perceber melhoras de forma relativamente rápida.

Se tiveste uma única experiência má, a terapia irá provavelmente ser concluída mais rapidamente do que uma pessoa que tenha sido ameaçada ou intimidado durante um período mais prolongado no tempo. Mas ainda assim, a terapia EMDR pode ser bastante útil.

Lisa, 17 anos:

### “Basta ver-se o que conquistei!”

*Quando comecei a terapia EMDR, eu tinha pesadelos. Pareciam tão reais que era como se eu ainda estivesse a ser abusada. Tinha problemas para adormecer, dormia mal e não era capaz de me concentrar durante o dia. Por tudo isto o meu trabalho escolar também corria mal. Eu culpava-me a mim mesma pelo abuso sexual. Pensei que o que estava a passar era uma espécie de punição por algo que eu tinha feito de mal no passado. Atualmente, eu só fico com raiva quando me lembro da forma como eu me senti responsável pelas ações do meu primo. Eu sei e sinto agora que valho tanto como qualquer outra pessoa, e mereço respeito. Aqueles pesadelos já não me incomodam mais. Eu durmo melhor, as coisas estão a correr bem na escola, e tudo isto, porque eu estou em melhor forma agora. De início achei que era um pouco estranho fazer aqueles movimentos oculares. Mas com o passar do tempo bastou começar a olhar para as minhas conquistas. Estou muito mais autoconfiante e já não me preocupa a possibilidade hipotética de que me volte a acontecer o mesmo.*

## O que podes escolher?

Primeiro, o terapeuta irá pedir-te para contares o que aconteceu. Depois para reteres a “cena” mais perturbadora da história e olhares para essa cena no momento atual. Num trabalho de equipa, irão procurar encontrar uma forma para que não te sentas mais mal quando te lembrares do que aconteceu naquela altura. Funciona assim: enquanto te estás a concentrar na cena e sobre o que estás a pensar e a sentir sobre isso, o terapeuta irá pedir-te para fazeres algo completamente diferente em simultâneo. Pode ser:

- Segures os dedos do terapeuta com os teus olhos, enquanto ele os move de um lado para outro na frente do teu rosto; ou;
- Escutares sons nuns auscultadores; ou;
- Tocaes as mãos do terapeuta com as tuas mãos (ou ele tocar nas tuas).

De vez em quando, o terapeuta irá perguntar o que pensaste ou o que está a mudar. Podem ser imagens, pensamentos ou sentimentos, mas também as sensações físicas, tais como tensão ou dor. Às vezes, coisas que não queres contar ou coisas de que tens medo vêm à tona. Não te preocupes, não vais precisar de contar o que não queres. A terapia prosseguirá até que não te sintas mais afetado pelas memórias daquela experiência.

## Podes ficar um pouco nervoso/a

Não te surpreendas se estiveres focado mais do que o habitual na(s) experiência(s) perturbadora (s) ou em coisas relacionadas com essas experiências durante o período de tratamento. Este é o resultado de um mecanismo de reprocessamento da informação a ser ativado no cérebro. Este reprocessamento não pára assim que saís da consulta. Talvez possas ficar um pouco ansioso ou nervoso, em geral acontece, mas, mais ou menos, três dias depois de uma



sessão de terapia, isso começa a passar. Mas possivelmente poderá nem ocorrer nada disto.

Jay, 13 anos:

### “Apenas acontece por si só”

*“Quando comecei os movimentos dos olhos, muitas coisas começaram a acontecer de imediato. Imagens, pensamentos, sentimentos. Às vezes eram coisas que pareciam não ter nada a ver com aquilo. Existiam um monte de coisas que simplesmente passavam. Mas o terapeuta dizia: “muito bem: tudo o que tens de dizer, quando parar as batidas ou os movimentos dos olhos é o que estás a sentir, o que está a mudar, ou o que quer que esteja a passar-se na tua cabeça”. A princípio pensei que tinha que congelar a primeira imagem ou trazê-la de volta. Mas não tens que controlar ou segurar nada. Isso é o que há de tão especial nesta terapia. Apenas acontece por si só. Precisas é de ter a coragem de te concentrares em ti mesmo. Isso é tudo. Mesmo”.*