

# EMDR

Movendo os olhos  
até que isso tenha ido  
embora para sempre

Vieste aqui porque algo de mau te aconteceu, e parece que isso continua a perturbar-te. Pode ter sido por causa de um acidente, de um fogo, ou por teres sido humilhado, ou por teres sido fisicamente abusado, ou por qualquer outra coisa má que tenha acontecido contigo. Pode ter sido uma coisa que aconteceu apenas uma única vez mas também pode ter sido algo que se prolongou durante vários meses ou até durante anos. Uma experiência má como essa pode fazer com que te sintas diferente interiormente, e o que te aconteceu, pode repetir-se vezes sem conta na tua cabeça, como se fosse um filme ou um disco riscado. E isso pode fazer com que não te apeteça fazer nada, ou por outro lado, fazer com que percas a calma facilmente, ou ainda fazer com que te distraias, perturbando a tua concentração.

**EMDR** *informação*

# Movendo os seus olhos até que isso tenha ido embora para sempre

Muitas crianças acham estranho quando, de repente, começam a reagir de forma tão diferente. Mas tudo isso tem a ver com aquela experiência, com os sentimentos horríveis e os pensamentos maus que vêm com isso. Felizmente há algo que te pode ajudar rapidamente. Chama-se terapia EMDR.

## Fica bom rápido

O modelo EMDR é uma terapia especialmente para crianças como tu. Para fazeres terapia

EMDR vais ter com uma pessoa adulta, a quem nós chamamos um “terapeuta”. Um terapeuta é um homem ou uma mulher que está ali para te ajudar a voltares-te a sentir melhor contigo próprio. Nós sabemos que o modelo EMDR funciona muito bem. Às vezes funciona mais rápido do que outras. Se a tua experiência má aconteceu só uma vez, vais terminar a terapia mais rápido que outros meninos ou meninas que têm experimentado experiências más há muito tempo. Isso é compreensível. Mas mesmo nestes casos, o EMDR pode realmente ajudar-te. Várias crianças que experimentaram a terapia EMDR, disseram depois que foi divertido.

### Tim, 11 anos:

*“Eu sinto-me muito melhor agora. Estou a dormir melhor. Estou feliz e quero fazer coisas outra vez. Gostei desta coisa do movimento dos olhos. Não foi chato em nenhum momento. Foi divertido”.*

### Posso escolher?

O que acontece durante a terapia? Bem, primeiro, o terapeuta vai pedir-te para contares a história do que aconteceu como se estivesses a ver um filme, e que faças STOP no filme no momento em que for mais perturbador para ti. O terapeuta também pode pedir-te para desenhares uma imagem desse momento. Os dois irão encontrar uma maneira para que deixes de te sentir mal quando pensas naquilo que aconteceu. Funciona assim: concentras-te na imagem que está na tua cabeça (ou no desenho) e no que estás a pensar e a sentir em relação a isso. Ao mesmo tempo vais fazer algo completamente diferente. Irás escolher com o terapeuta, fazeres uma destas três coisas:

- Seguires os dedos do terapeuta com os teus olhos, à medida que eles se mexem de um lado para o outro, em frente à tua cara; ou;
- Escutar os sons nuns auscultadores; ou;
- Bater nas mãos do terapeuta com as tuas mãos (ou ele bate nas tuas).

### Sofia, 9 anos:

*“Na primeira vez, pensei “Será que isto me vai ajudar?” Mas da segunda vez, eu já tinha a certeza, porque senti um sentimento agradável e de segurança. Já não tenho medo de fazer as coisas como antes, e agora estou mesmo feliz”.*

### Como uma Campinha a tocar

De vez em quando o terapeuta irá perguntarte: “-O que sentes agora?” ou “-O que estás a pensar?” Por vezes imagens do que aconteceu vão surgir na tua mente. Ou de repente pensas em algo, por exemplo, que aquilo foi tudo culpa tua. Podes também sentir-te triste, assustado ou zangado. Ou podes começar a reparar em mudanças no teu corpo tal como uma comichão na tua garganta, dores de estômago, que vais contando ao teu terapeuta. E quando já não te afetar nada, dizes apenas: “nada”. A terapia vai continuar até que tu consigas olhar para a “imagem que está na tua cabeça” ou para o teu desenho sem que isso te perturbe. Até que deixes de te afectar. E é isso que nós queremos. Os problemas que te trouxeram até aqui em primeiro lugar vão ficar mais pequenos ou então desaparecem completamente.

### Jamie, 5 anos:

*“Tudo parece desaparecer quando tu vais batendo. Parece que voa da tua cabeça em pedacinhos. E quando desaparece nunca mais volta”*



Desenhos: Natasha, 10 anos de idade

