

O EMDR MUDOU A MINHA VIDA, por Esly Carvalho, Ph.D.

Primeiro, mudou a minha vida pessoal. Um dia fui em uma terapeuta para arrumar um pedaço antigo de uma memória que me incomodava e como não tinha muitas opções de terapia (alcançáveis ao meu bolso já que na época morava nos EUA), marquei hora com quem pude. Graças a Deus, foi uma pessoa cristã, sensível e conhecedora do EMDR. Passou-me um monte coisas para ler, sabendo que eu também era terapeuta, e eu saí daquela sessão sabendo que algo dentro de mim tinha mudado para sempre. Só não tinha ideia que o meu rumo profissional mudaria também.

Sou daquelas pessoas que se comprometeu cedo na vida profissional com uma postura psicoterapêutica (Psicodrama) e nunca olhou para trás. Nunca encontrei uma única razão para mudar de linha... até que o EMDR entrou na minha vida, e comecei a estudar e aplicá-lo. Tudo mudou no consultório: o jeito de ver paciente, o deslumbramento constante de vê-los melhorar de uma forma quase inacreditável, especialmente para uma terapeuta experiente como eu sou. Os pacientes ficam menos tempo e melhoram muito mais rapidamente. Vem com pedidos específicos e resultados mensuráveis. Os ganhos terapêuticos se mantêm no tempo, e acompanhadas de mudanças profundas, libertadoras. Atualmente, essa passou a ser a regra do meu trabalho, e não a exceção.

O EMDR representa uma mudança paradigmática na forma de focar a psicoterapia. Dra. Francine Shapiro comentou há poucos meses no congresso de EMDRIA em Filadélfia que o EMDR é uma psicoterapia de base fisiológica (comunicação no seu *keynote address*, setembro, 2006). Podemos mudar a percepção traumática e as lembranças dolorosas, as imagens, crenças, emoções e sensações ligadas a elas, a um nível neuroquímico, nas redes neuronais do nosso cérebro (sem medicação!). Atualmente possuímos os instrumentos de medição (tomografia SPECT, tomografia Pet, tomografias cerebrais sofisticadas, etc.) que comprovam as mudanças na atividade cerebral à raiz da terapia de reprocessamento. Aquilo com o qual o Freud apenas sonhou, hoje podemos concretizar: estamos trabalhando no ponto de encontro entre mente e cérebro. Finalmente temos as ferramentas que Freud tanto almejou para poder fazer isso.

Há muitos anos que trabalho com traumas e sempre tive a nítida impressão que o trauma é a base da grande maioria absoluta das dificuldades que vemos nas

peessoas que nos procuram no consultório. Quando refletimos sobre o Jardim de Éden, nos damos conta que Deus nos criou para um mundo perfeito. Sua intenção foi que pudéssemos viver perfeitamente num lugar perfeito entre seres humanos perfeitos. E essa intenção (*imago dei*) ainda existe dentro de nós na forma de expectativas que temos em relação ao mundo e às pessoas. Esperamos que o mundo seja perfeito e que não haja a imperfeição da violência, da morte, da injustiça. Esperamos que nossos amigos nos tratem bem e nos surpreendemos quando descobrimos o que percebemos como traição, erro ou engano na relação. Até hoje a gente não terminou de se recuperar do trauma.

Ao nos expulsar do Jardim, Deus – na sua infinita misericórdia – enfiou dentro de nós uma capacidade de nos recuperarmos do trauma. Parte desde Sistema de Processamento de Informação a um nível Adaptativo (SPIA) é o sono REM (Rapid Eye Movement sleep), onde vamos processando os eventos do dia por meio dos movimentos oculares rápidos e vamos arquivando na parte do cérebro que nos diz que isso é passado. Quando este sistema fisiológico funciona bem, processamos os eventos do dia e arquivamos nos nossos imensos bancos de memória cerebral para acesso futuro. Mas em algumas situações, quando sofremos experiências traumáticas ou muito dolorosas e difíceis, por alguma razão que a gente ainda sabe explicar completamente, a memória não é processada de forma adaptativa e fica na “tela virtual” do cérebro. É como que se a lembrança ficasse “congelada” no sistema neuroquímico da pessoa, com as imagens, pensamentos, emoções e sensações ligadas àquele trauma e não parece ter jeito de tirar essa lembrança deste eterno presente e fazê-la virar passado. Tudo que fazemos é destorcido pela percepção daquele(s) trauma(s).

A grande descoberta de Francine Shapiro foi entender que os movimentos oculares bilatérias poderiam “imitar” este sistema de sono REM (processamento) que já vem dentro de nós e fazer com que essa memória congelada num hemisfério cerebral (geralmente o direito) poderia ter acesso às ferramentas que podem processar a carga negativa ligada ao trauma e ajudá-lo a atribuir um novo significado, novo sentido, nova percepção àquilo que foi vivido. As ferramentas (que costumam estar no hemisfério esquerdo) finalmente conseguem chegar no trauma congelado no hemisfério direito, e através dessa comunicação “de arranque”, novas redes neuronais são formadas a nível fisiológico o que permite uma ressignificação do evento passado. Em outras palavras, essa integração e ressignificação a nível

cerebral permite que o passado finalmente vire passado, e deixe de atormentar no presente. (Quem não ouviu paciente contar caso antigo e chorar como que tivesse acontecido ontem? Isso é história passada que fica sempre presente.)

Porque o processamento das lembranças acontece dentro do sistema fisiológico, a rapidez desta descarga negativa é impressionante na maioria dos casos que atendemos. Francine argumenta: “*Se o corpo humano é capaz de se curar sozinho dado as condições propícias, porque não a mente?*” E O EMDR tem comprovado que, dadas as condições propícias, o cérebro recebe a oportunidade de desenvolver sua atividade normal de processamento, dissolvendo a carga negativa vinculada às memórias antigas e permitindo que essas lembranças sejam arquivadas no passado. Quem sabe o que é mais impressionante é que os resultados têm se mantido através do tempo e há mais de 200 estudos em revistas científicas que comprovam isso.

Dra. Francine Shapiro desenvolveu um protocolo específico que ajuda a criar essas “condições propícias” ao pedir que o cliente localize no ser cérebro a lembrança, incluindo as imagens, as crenças negativas autorreferentes em relação ao evento, as emoções e as sensações. Quem sabe uma das coisas mais interessantes para os cristãos sobre este protocolo é o fato que a definição de “crença negativa” é justamente a definição secular da mentira, assim como a crença positiva almejada pelo paciente é a verdade. Considerando-se a exortação bíblica de rejeitar a mentira e abraçar a verdade, de pensar naquilo que é verdadeiro, respeitável, justo, puro, amável, etc. (Fil. 4:8), o EMDR oferece uma forma de trabalho que não conflitue com os princípios cristãos. Também tem sido de fácil integração com outras modalidades psicoterapêuticas, tais como cognitivo-comportamental, psicodrama, *gestalt*, e até a psicanálise.

Finalmente, o EMDR tem sido reconhecido oficialmente pela Associação Americana de Psiquiatria como um dos principais métodos eficazes para o tratamento de distúrbios de estresse pós-traumática. Outros órgãos significativos nos EUA estão seguindo os passos deste reconhecimento. Isso se deve em grande parte a constante insistência da Dra. Shapiro no desenvolvimento de pesquisas com metodologia científica rigorosa. É a razão principal que EMDR pouco a pouco está recebendo o reconhecimento no meio científica que merece. Cada vez mais se vê novas aplicações do método: ataques de pânico, dor crônica, distúrbios de ansiedade, doenças psicossomáticas e autoimunes, além do lado positivo de instalação de recursos e o desenvolvimento do desempenho ótimo.

Mas mesmo que eu não soubesse tudo isso: como funciona, as pesquisas científicas, o protocolo específico – como ser humano, não mudaria nada. O EMDR mudou a minha vida e hoje eu vivo experiências sem ansiedade e sem estresse num nível que eu jamais sonhei ser possível.

Referencias:

- Grand, D. (2007) EMDR e a cura à máxima velocidade
- Grant, M (2003) EMDR and Pain Control: HAP/Australia
- Shapiro, F (2001) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures* (Guilford Press: segunda edição). Em português, *Dessensibilização e Reprocessamento por meio de Movimentos Oculares*, Editora Nova Temática. Terceira edição disponível pela Amanuense Livros/TraumaClinic Edições, em 2020.

Publicado originalmente pelo [Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristão](#)