



NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Aula 13, módulo 3

Justapondo Memórias e Crenças Traumáticas com Construções Terapêuticas

Jesse Westfall

. . . .

Transcrição: Evan Neff e Mar Aige. Texto traduzido por Fernanda Passoni, revisado e editado por Adriana Cardoso e Mar Aige.

. . . .

Fiona Brandon 00:11

Jesse é terapeuta em consultório particular em Oakland, Califórnia. E ela trabalha com indivíduos e casais, mas como um foco real, trabalhando com EMDR. E eu conheço Jesse, você também está se tornando uma consultora de EMDR. Então EMDR é a praia dela! É por isso que estamos muito felizes por ela estar aqui para realmente compartilhar conosco alguns dos bastidores do que está acontecendo com o EMDR, como ele funciona. Eu sei que alguns de vocês podem estar familiarizados com o EMDR, alguns de vocês podem até ser praticantes de EMDR e outros podem não saber nada sobre EMDR. Então, vou deixar para Jesse continuar a partir daí.

Jesse Westfall 00:55

Parece bom. Tudo bem se eu compartilhar slides na tela? Obrigada.

Jesse Westfall 01:00

E só para ter uma ideia, tenho a impressão de que esse grupo inclui pessoas que não conhecem o EMDR, outras que são especialistas, bem como toda uma gama de cinzas no meio, , mas há pessoas treinadas em EMDR aqui hoje? Ok, ao menos um. E então, de modo contrário, alguma leve familiaridade com o EMDR, pelo menos, para a maioria? Ok. E eu sei que vocês tiveram algumas leituras. Espero não sair muito dos conceitos essenciais, mas também espero não aborrecê-los com muito do básico. Então, se estiver tudo bem, vamos seguir em frente e mergulhar em algo mais profundo e interessante, e estou aberta e receptiva, cobri todo o espectro de coisas aqui, eu acho.

Jesse Westfall 02:06

Eu sempre gosto de começar quando falo sobre EMDR, apresentar um pouco sobre como ele foi fundado. Eu acho que é realmente fascinante. E então vou me apresentar, porque acho que essa foto realmente se encaixa bem com as origens do EMDR. Mas, basicamente, o que aconteceu é que eu tropecei nisso por acidente. Então, Francine Shapiro, que fundou a abordagem, estava dando um passeio em um parque e estava relativamente chateada com algo que havia acontecido. E ela notou que seus olhos começaram a se mover esporadicamente de um lado para o outro. Ela já era terapeuta naquela época e era uma pessoa curiosa. E então ela decidiu se debruçar sobre isso e ver o que aconteceria. E então ela tentou melhorar o movimento natural que seus olhos já estavam tentando fazer. E ela notou que, enquanto caminhava por esse caminho, e deixava seus olhos dispararem pelo caminho para a esquerda e para a direita, seu nível de frustração com a situação diminuiu significativamente. Então ela percebeu que a situação com a qual ela estava chateada, não voltou para se tornar mais perturbadora no futuro.

Jesse Westfall 03:23

No começo, ela pensou: “talvez eu apenas me acalmei. E mais tarde, quando eu pensar nisso, vou ficar chateada”. Mas isso realmente não aconteceu. E isso despertou sua curiosidade em olhar para isso em outras pessoas. Ela descobriu que os olhos da maioria das pessoas não têm naturalmente a capacidade de se mover esporadicamente da esquerda para a direita, pelo menos na velocidade usada para EMDR. Mas quando guiado por movimentos das mãos ou outros estímulos, você pode obter o mesmo impacto. E isso desencadeou todas as pesquisas que levaram a essa abordagem. Então, sempre acho essa

história interessante. E por alguma razão, esse caminho me faz pensar nisso. Então pensei em compartilhar isso com vocês.

Jesse Westfall 04:00

Então, um pouco mais sobre mim. Sou certificada em EMDR. Há muitos níveis diferentes no treinamento EMDR. Não vou aborrecê-los com todos os detalhes, mas direi apenas que há treinamento básico e, em seguida, há a certificação, há todas essas coisas diferentes que você pode fazer se estiver curioso para adicionar EMDR ao seu trabalho. Você não precisa fazer o caminho completo em EMDR para fazer isso. Mas há muitas opções diferentes, dependendo de quanto você deseja investir tempo e quanto você acha que se encaixa em sua abordagem clínica.

Jesse Westfall 04:31

Sou certificada EMDR. E estou no processo de me tornar uma consultora aprovada. Você tem que fazer muito treinamento e atendimento prático, ou na verdade atendimento, mas apenas sob o nome de “consultora em treinamento” antes de obter o título, então estou apenas esperando o tempo para que eu tenha esse título. E também forneço treinamentos de EMDR sobre tópicos específicos, como trauma recente para clínicos em EMDR.

Jesse Westfall 04:58

Portanto, há muita linguagem no EMDR que não é universal, então vou tomar alguns minutos, se estiver tudo bem, repassando um pouco disso, para que todos tenhamos um vocabulário comum à medida que avançamos.

Jesse Westfall 05:11

Então, quando estou falando sobre EMDR, estamos falando sobre a abordagem real. Quando estou falando sobre EMDRIA, você já deve ter visto isso no slide, então, E-M-D-R-I-A, essa é a Associação Internacional que supervisiona os clínicos, consultores, treinamentos e tudo isso do EMDR. Gosto de citar isso porque às vezes as pessoas encontram treinamentos em EMDR que não são aprovados pela EMDRIA. E uma das apostas mais seguras, se você quiser ter certeza de que está recebendo um treinamento

que é autorizado, é ter certeza de que é aprovado pela EMDRIA. Então, apenas uma pequena ressalva aí.

Jesse Westfall 05:46

Então, falamos sobre algumas coisas diferentes no EMDR que podem ficar muito confusas. Um é o Protocolo de Três Frentes. Tudo o que queremos dizer com isso é que estamos olhando para o passado, o presente e o futuro. Então, quando dizemos que adotamos uma abordagem em três frentes, ou usamos um protocolo em três frentes, isso significa que estamos olhando para o que aconteceu no passado, como isso está nos afetando no presente e o que queremos que seja diferente no futuro. E isso surge em todo o processamento do EMDR, mas não deve ser confundido com as fases. E tentarei mostrar o que quero dizer com isso em breve. Mas temos três pontas, temos oito fases, só para confundir.

Jesse Westfall 06:28

Portanto, o protocolo de três pontas, simplesmente dito, é passado, presente, futuro. O modelo adaptativo de processamento de informações, ou AIP, é a ideia de que nossos cérebros têm um sistema naturalmente adaptativo para reter informações úteis e necessárias, de uma maneira apropriada em um nível eficaz, mas também em um nível situacional. Então, isso é algo que vimos, mesmo no trabalho de Freud, vimos isso estudado na neurociência, e voltamos a isso com o EMDR, onde acreditamos que o sistema, quando funciona como deveria, processará naturalmente as informações de uma forma adaptativa (talvez não feliz, não estamos olhando necessariamente para a felicidade), mas útil e funcional.

Jesse Westfall 07:25

E com essa teoria como pano de fundo do EMDR, estamos analisando a ideia de que o sistema processou informações de uma forma que não é tão adaptativa quanto poderia ser. E assim, com o EMDR, estamos tentando voltar a esse processamento adaptativo. E podemos reativar o processamento da memória, usando a estimulação bilateral, sobre a qual falarei em um momento, para então processá-la de uma forma que seja útil e funcional. Eu penso nisso, e uma analogia que gosto de usar, é que é como se seu cérebro

fosse uma biblioteca ou uma livraria: você já deve ter visto a sessão das “escolhas da nossa equipe”. E os favoritos da equipe são a primeira coisa que você verá; é o que está na frente de sua atenção.

Jesse Westfall 08:17

E alguém que teve um incidente traumático, como um ataque de um cachorro, um incidente comum. Portanto, se uma criança pequena foi assustada ou ferida até mesmo por um cachorro, ela pode colocar em seus favoritos da equipe, metaforicamente, que os cães são assustadores, os cães são aterrorizantes; cães vão te matar. Pode ser este livro extremo. E embora isso seja compreensível, e uma resposta muito típica de um incidente grave com um cachorro, idealmente, este livro seria: alguns cães podem ser perigosos, ou sinais de alerta sobre um cão perigoso, ou como se aproximar de cães sem se machucar. Há muito mais nos cães do que “os cães são assustadores”. Mas para alguém que está passando por isso, talvez uma fobia de cães por causa desse incidente, que seria o favorito de sua equipe, é como eu descreveria para eles.

Jesse Westfall 09:18

E com o EMDR, podemos pegar aquele livro "cães vão me matar" dos favoritos da equipe, e podemos simplesmente colocá-lo na seção de livros sobre cães. Ainda está lá, não vai embora, mas também está com outros livros como: “cães são bonitos e fofinhos”, “cães são bons companheiros”, “como cuidar de um cachorro”. Há muitos outros livros sobre cães que gostaríamos que fosse possível acessar. É uma analogia boba, mas essa é a ideia de que, com o trauma, as respostas físicas, neurológicas e de estresse que estamos tendo com o trauma às vezes podem interferir no modelo adaptativo de processamento de informações. Então, algo não é processado de maneira adaptativa, o que significa que vai voltar de maneiras que não gostamos ou que não estão mais nos servindo. E assim, com o EMDR, podemos acordar esse sistema e, em seguida, reprocessá-lo de uma maneira mais funcional, seja apenas em geral ou para a vida como é agora. Às vezes, essas coisas já nos serviram e não servem mais. E então, mudar a forma como os armazenamos em nosso cérebro pode ser útil. Tudo bem até agora? Ok, ótimo.

Jesse Westfall 10:34

Então, como fazemos isso é por meio de estimulação bilateral. Vou falar mais sobre as fases como mencionei, mas apenas para continuar nos dando um pouco mais de terminologia. Então, acabamos de falar sobre informações adaptativas. E porque é um trabalho enguás, vou começar a dizer AIP. Mas é a isso que estou me referindo lá. Quando me refiro à estimulação bilateral, ou posso dizer BLS, é o processo no qual ativamos esse modelo de processamento de memória. E isso acontece de várias maneiras diferentes. O mais comumente referenciado será o movimento dos olhos, daí seu nome. Mas também descobrimos que estímulos auditivos, táteis e motores também podem ser usados. Portanto, nem sempre precisa ser visual. E é apenas estimulação que está ocorrendo em ambos os lados do corpo, igualmente, nem sempre é perfeito, e tudo bem.

Jesse Westfall 11:33

Na maioria das vezes, ocorrendo igualmente em cada lado do corpo e semelhante ao sono REM, na verdade. E isso faz parte da compreensão teórica do EMDR, é que os movimentos oculares estão imitando o que está acontecendo no sono REM, ou movimento rápido dos olhos. E o sono REM é onde muito do processamento da memória realmente está ocorrendo. E então há uma teoria de que há algo sobre essa semelhança que é o que está funcionando aqui.

Jesse Westfall 12:03

Portanto, diferentes tipos de estimulação bilateral são para fazer movimentos oculares guiados. Você pode ter visto demonstrações de EMDR antes, onde alguém estende a mão assim. Pessoalmente, espero ter muito tempo nesta carreira e meu ombro não vai me deixar fazer isso para sempre, então eu uso uma barra de luz. E então isso tem uma luz que vai de um canto para o outro que os clientes podem rastrear com os olhos, em vez de realmente ter que mover sua mão. Há também muitos pulsares ou campainhas que existem, então você pode segurá-los em qualquer uma das mãos e o zumbido fará a transição para a esquerda e para a direita. Há tapping, então você pode estar familiarizado com o toque como um recurso. E isso é normalmente, acredito, em um nível mais lento, e também fazemos um pouco disso com o EMDR. Mas quando se trata de processamento, às vezes gostamos de um toque mais rápido. E até mesmo nos ouvidos, se você quiser

ouvir. E então, às vezes, se alguém é mais de alta tecnologia, eles podem ter fones de ouvido que fazem as campanhas.

Jesse Westfall 13:08

O mais pesquisado são os movimentos oculares, que são os mais validados que temos agora. Mas vimos que as outras abordagens também são eficazes. E muitas vezes gosto de oferecer às pessoas o máximo que posso, porque coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes.

Jesse Westfall 13:24

Portanto, acredita-se que seja semelhante ou igual ao processo do sono REM, mas facilita a recuperação da memória, aumenta nossa capacidade de reconhecer informações verdadeiras. Portanto, pode realmente ajudar as pessoas a perceber ou ver erros em sua maneira de entender as situações, ou talvez preconceitos seja a melhor maneira de dizer isso; preconceitos e sua maneira de entender uma situação. E então isso cria atenção dual.

Jesse Westfall 13:52

E atenção dual é outro termo que abordarei aqui. Atenção dual é basicamente a ideia de que você tem um pé em uma área e outro na outra. E então estamos realmente pensando em um no passado, um no presente quando estamos pensando nisso para o EMDR. A ideia é que ter que olhar para uma luz ou um procedimento de batidas (tapping), ou perceber os pulsos em sua mão, mantém você no momento presente, enquanto estamos fazendo o trabalho de trauma. E isso impede as pessoas, mas também afeta sua capacidade de usar sua memória de trabalho, mas também, acreditamos, é parte do que impede que as pessoas se sintam sobrecarregadas ou inundadas, em oposição ao que poderiam experimentar se estivessem fazendo terapia de exposição ou algo assim. Não que todo mundo esteja sempre sobrecarregado ou inundado, mas essa é uma das diferenças que notamos por que as pessoas podem lidar com isso em períodos prolongados de tempo.

Jesse Westfall 14:44

Dúvidas sobre isso?

Jesse Westfall 14:54

Então, há mais alguns aqui que vou abordar, então, quando falo sobre recursos ou se é falado no mundo do EMDR, na verdade estamos falando sobre o mesmo tipo de ferramentas e recursos com os quais você pode estar ajudando os clientes em muitas outras terapias. Portanto, os recursos não são exclusivos do EMDR. Às vezes, o que faremos, porém, que pode ser exclusivo do EMDR é incluir estimulação bilateral com os recursos. Então, um exemplo disso com o qual muitas pessoas estão familiarizadas é como um exercício de “lugar calmo”. E isso é usado em todos os tipos de modalidades. É amplamente ensinado em diferentes treinamentos. E assim, com o “lugar calmo”, podemos (ou outros podem usar um lugar seguro).

Jesse Westfall 15:46

Acho que no meu trabalho, muitas pessoas não têm acesso a nenhum lugar seguro, dada a quantidade de trauma que algumas delas experimentaram, e então a calma tende a ser algo com o qual as pessoas podem ressoar um pouco mais. Então, se eu usar essa palavra, estou me referindo a eles um pouco de forma intercambiável no que diz respeito a esse exercício, mas faríamos o exercício do lugar calmo semelhante a uma meditação guiada, ou semelhante a uma visualização, às vezes até uma atividade artística, e teríamos alguém criando, identificando, fortalecendo seu lugar calmo como um recurso para onde eles podem voltar se começarem a se sentir sobrecarregados. E a única diferença em relação a isso com o EMDR é que podemos fazer uma estimulação bilateral lenta com isso. Nem mesmo totalmente único, porque se você está familiarizado com o tapping ou o butterfly tapping, ou o abraço de borboleta, é o mesmo conceito. E assim faríamos o lugar calmo e faríamos tapping lentamente, ou fazerem movimentos oculares lentos, para ajudar a fortalecer; é o que chamamos de recurso, e ajudamos a enraizá-lo.

Jesse Westfall 16:51

Há pesquisas com resultados mistos sobre se a adição de estímulo bilateral aos recursos é eficaz. Há artigos por aí que estão questionando isso cada vez mais. Eles descobriram que não faz mal. E eu gosto disso como uma boa cartilha para os clientes se familiarizarem

com a estimulação bilateral antes de chegarmos ao trabalho de trauma. Portanto, isso os ajuda a se familiarizar com as diferentes técnicas acima de tudo. Mas se estou me referindo a recursos, isso realmente parece mais um tipo de suporte que você pode oferecer a um cliente antes de entrar no meio disso, se isso faz sentido pra vocês. Portanto, alguns clientes precisam de acesso a uma figura interna estimulante, então trabalharemos para fortalecê-la e desenvolvê-la. Outros podem precisar sentir uma sensação de empoderamento, então vamos trabalhar para isso.

Jesse Westfall 17:43

E então, quando estamos falando sobre os SUDS, ou as unidades subjetivas de sofrimento, é o que estamos falando aqui, é uma medida que perguntaremos aos clientes logo antes quando formos fazer o reproprocessamento. Vai aparecer mais tarde. Mas SUDS são unidades subjetivas de sofrimento e VOC é a validade da cognição. Uma é uma escala de zero a 10 e a outra é uma escala de um a sete. E isso sempre confunde as pessoas, mas basicamente estamos apenas acompanhando, queremos ver se o sofrimento está aumentando ou diminuindo, e se a validade ou verdade da cognição que estamos tentando fortalecer...Eu posso estar me adiantando, porque isso está ficando confuso. Essas são duas escalas que usamos para rastrear as mudanças que estão acontecendo durante as sessões e, em seguida, em várias sessões também, vou deixar por aqui. Dúvidas sobre esses termos?

Jesse Westfall 18:43

Existem, como eu disse, oito fases do EMDR. Portanto, as duas primeiras fases acontecem apenas uma vez (isso é tão estranho que eles tenham feito dessa maneira), então as seis fases restantes podem acontecer muitas vezes. É por isso que há um colchete lá em cima apenas para destacar isso. Portanto, a história e o planejamento do tratamento serão parecidos com a história e o planejamento do tratamento para a maioria dos seus outros trabalhos. Isso não é tão fortemente manualizado quanto outros aspectos do EMDR. Você reúne história, desenvolve um plano de tratamento. E o mesmo com a preparação. É aí que ocorre a obtenção de recursos. O planejamento do tratamento, na verdade, é onde identificamos os alvos. Mas os recursos ocorrem durante a fase de preparação, identificando quaisquer outros tipos de apoio de que eles precisariam antes de fazer o

trabalho de trauma, certificando-se de que eles estejam totalmente informados. Com o EMDR, ao contrário de algumas outras terapias, há um pouco mais de ênfase no consentimento informado e, portanto, garantir que eles estejam realmente de acordo com o processo, e com o que esperar, e o que estamos fazendo, isso tudo pode ser feito na fase de preparação. Então, normalmente, não precisamos voltar a eles depois de seguirmos em frente. Às vezes, se houver pontos mal resolvidos, sim, mas as outras seis fases voltam várias vezes. Então é meio estranho, a forma como está disposto é de oito fases. Mas é assim que fazemos.

Jesse Westfall 20:24

Aqui temos algumas palavras que podem parecer familiares, que podem não estar sendo usadas da maneira que você está acostumado a usá-las. Portanto, a avaliação, não no sentido de história e planejamento de tratamento, mas no sentido do estágio três, é onde você realmente ativa o alvo. E vou dar um exemplo de caso daqui a pouco, então espero que ajude. Então, basicamente, no planejamento do tratamento você pode levantar temas com um cliente. E pode haver alvos claros, ou traumas, que queremos trabalhar com o EMDR. Então, usando esse exemplo da mordida de cachorro, isso seria um alvo. O incidente em que uma criança foi mordida por um cachorro, se agora ela está com medo de um cachorro, então diríamos que essa experiência inicial foi um alvo com o qual queremos trabalhar. E então talvez eles tenham tido uma experiência quatro anos depois, que está relacionada a "cães são assustadores", mas talvez não seja um grande trauma, talvez algo diferente, mas semelhante, está no mesmo tema, então podemos considerar isso como outro alvo também. Então, na história e no planejamento do tratamento, estamos tentando identificar os alvos do passado, que estão afetando o comportamento presente, o humor, a emoção, o que você tem. Qualquer coisa que seja incômoda para eles no presente. E então, quando atingimos o estágio três, estamos nos aproximando desse alvo específico que identificamos. Um de muitos, e é por isso que digo que isso pode acontecer repetidamente. Então, como você imagina, a maioria das pessoas chega com muitos alvos, não um. E assim, o estágio três a oito vai continuar acontecendo.

Jesse Westfall 22:17

Então, na avaliação, ativamos a memória e, portanto, queremos trazer à tona o alvo com o qual estamos trabalhando, para que ele seja mantido na memória de trabalho, para que o reprocessamento comece. E é isso que é avaliação: estamos trazendo-a para a memória de trabalho. E eu vou mostrar pra vocês como isso seria. A dessensibilização é o movimento ocular real ou a parte de estimulação bilateral, onde estamos tentando reduzir essa unidade subjetiva de sofrimento o mais baixo possível. Idealmente para zero, ou o que dizemos ser ecologicamente válido, ou seja, apropriado para a situação, é claro, ainda é algo perturbador.

Jesse Westfall 23:03

Instalação: estamos procurando substituir crenças negativas sobre si mesmos ou a experiência por uma crença positiva. E é isso que está acontecendo durante a instalação. E é aí que estamos olhando para essa outra escala. Novamente, acho que fará mais sentido no exemplo.

Jesse Westfall 23:21

Varredura corporal: para garantir que a memória seja totalmente processada, porque todos sabemos que o corpo está se apegando ao nosso trauma e às nossas experiências. Você faz com que os clientes escaneiem do topo da cabeça até a ponta dos dedos dos pés e procurem qualquer sensação física. E essa é uma maneira que podemos avaliar qualquer coisa que esteja persistente, ou ainda presente, relacionada à situação que o cliente experimentou. E se houver sensações corporais, seja qualquer coisa que não seja neutra, então pode até ser uma sensação positiva, voltamos à dessensibilização.

Jesse Westfall 23:56

Então, como eu disse, uma vez que você sai da fase um e dois, ele fica embaralhado. Mas uma vez que a varredura corporal esteja clara, assumiríamos que o alvo está resolvido e pronto, e passaríamos para o próximo alvo.

Jesse Westfall 24:10

O encerramento acontece a cada sessão; novamente, as fases não são lineares. Como o fechamento basicamente significa que você está trabalhando com os clientes para se

estabilizar no final de uma sessão, você pode estar usando um recurso, uma meditação, uma atividade de visualização ou um exercício para ajudá-los a estar prontos para enfrentar o que quer que tenham pela frente pelo resto do dia.

Jesse Westfall 24:33

E então a reavaliação acontece no início de cada nova sessão. Então, se você finalizasse depois de terminar um alvo ou mesmo no meio do alvo, porque muitas vezes isso acontece, então você reavaliaria da próxima vez, veria onde está essa memória e depois retomaria a partir daí. E uma das coisas muito legais, na minha opinião sobre o EMDR e a maneira como o modelo de processamento de informações adaptativo funciona, é que o processamento continua acontecendo depois que eles saem. Muitas vezes me pergunto o quanto disso é como o efeito do sono e essa conexão com o REM versus apenas o tempo. Mas na maioria das vezes, na verdade, o que descobrimos é que os clientes, suas unidades subjetivas de sofrimento, podem realmente diminuir entre uma sessão e outra. Então, mesmo que eles saiam, e eles ainda estejam em três, não é raro que eles voltem da próxima vez e digam, eu superei isso. Está feito. É um zero. Portanto, há um elemento no processamento que continua acontecendo entre as sessões. Novamente, seja através do processo de sono, ou apenas o cérebro ainda está funcionando, só podemos teorizar, mas é uma coisa muito legal sobre o EMDR, na minha opinião.

Jesse Westfall 25:50

Dúvidas sobre essas fases? Como eu disse, vou falar sobre um caso a seguir, se estiver tudo bem para todos...

Joe Loizzo 26:03

Jesse, você poderia descrever novamente, como você enquadra a dessensibilização no EMDR? Está apenas sentado com o alvo ativado, ou ...?

Jesse Westfall 26:18

Boa pergunta. Então é aí que a estimulação bilateral acontece. Na verdade, vou orientá-lo verbalmente na avaliação e na dessensibilização, se estiver tudo bem. Então, é roteirizado.

A avaliação é um pouco assim, e vou usar o caso sobre o qual compartilharei mais com vocês.

Jesse Westfall 26:44

Então, a avaliação seria quando você pensa sobre o alvo em que estamos trabalhando, qual é a imagem que representa a pior parte quando você pensa nisso agora? E alguém pode dizer: (Vou continuar usando o cachorro) os dentes do cachorro na minha mão. Essa é a imagem. Eles podem dizer, como um buraco negro, eles dizem todos os tipos de coisas diferentes. Seja o que for, se é o que representa a pior parte, é com isso que trabalhamos. Então eu diria, qual é a crença negativa sobre si mesmo que acompanha essa imagem? Então, com o cachorro, eles podem dizer, eu não estou seguro. E então eu diria, qual é a crença positiva que você prefere ter sobre si mesmo, quando pensa nessa imagem? Positivo é uma palavra forte. Muitas vezes, dependendo de qual é a situação, as pessoas se inclinam mais para o neutro. Mas o roteiro, para se manter fiel ao roteiro, seria positivo. E assim pode ser, acabou agora, ou estou seguro, por exemplo. Então eu diria: em uma escala de um a sete, este é o VOC, quão verdadeira é essa afirmação: "Estou seguro", quando você pensa naquela imagem? Talvez eles digam três? Não é muito verdade.

Jesse Westfall 27:55

E então eu diria, quando você pensa na imagem e na crença "não estou seguro", que emoções você sente? E então eles me dizem, e então eu diria: quando você pensa nessas emoções e na crença negativa, "Eu não estou seguro", em uma escala de zero a dez, zero sendo neutro, ou não perturbador, dez sendo o mais perturbador que você pode imaginar, quão perturbador é para você agora? Talvez eles digam sete. E então eu diria: onde você percebe isso em seu corpo? Então, estamos trazendo o corpo para ele também, lá. E então eu diria: apenas traga à mente a imagem, a crença negativa "não estou seguro". Observe onde você está sentindo isso em seu corpo, e as emoções e sensações que o acompanham, e siga a luz, ou siga minha mão, ou comece a fazer tapping. Seja qual for o BLS. É aí que a dessensibilização começou. E então, talvez trinta a quarenta e cinco segundos de algum tipo de BLS, e então fazemos o check-in. E eu diria: quando você pensa na imagem, o que você percebe sobre ela agora? E então eles me dão algo. Algumas

peças são falantes. Mas, idealmente, é como algumas palavras, pode ser uma frase: "oh, eu estava pensando nesse outro cachorro que eu conhecia ..." E você vai com isso. E então você inicia o BLS novamente. E então continuamos fazendo isso. E você está procurando pistas de que está mudando. E tudo isso está na fase de dessensibilização.

Jesse Westfall 29:23

Quando alguém repetiu algo duas vezes, normalmente, ou teve uma resposta neutra duas vezes, normalmente significa que há um ponto preso ou acabou. E então esses são bons momentos para verificar novamente com a imagem. Então, durante a dessensibilização, estamos trabalhando para reduzir as unidades subjetivas de sofrimento a zero ou ecologicamente válidas. Então, novamente, talvez um ou dois, porque era uma situação altamente perturbadora. E então não passamos para a instalação até que tenhamos feito isso. Então, na verdade, podemos, como mencionei, que todas as sessões terminem em encerramento. Então você pode ir do estágio quatro para o estágio sete em uma sessão, porque você nem sempre passa de unidades subjetivas de sofrimento de dez a zero em uma sessão. Portanto, a dessensibilização é realmente onde muito desse trabalho de reprocessamento está acontecendo. Isso responde à sua pergunta?

Joe Loizzo 30:23

Sim, isso é ótimo, fascinante.

Zacarias (estudante) 30:29

Eu também tinha uma pergunta sobre dessensibilização. Estou interessado nos detalhes sobre o seu trabalho em dessensibilizar sensações positivas persistentes. Eu queria ouvir um pouco mais sobre isso. Eu posso imaginar, mas eu gostaria de ouvir.

Jesse Westfall 30:50

Sim. Então eu acho que porque eu mencionei que mesmo que a sensação física seja positiva, nós continuaríamos. Sim. Normalmente, é um sinal de que há mais lá. E, portanto, não estamos necessariamente tentando nos livrar da sensação positiva, mas muitas vezes é considerada um indicador de que há algo residual ainda conectado a essa

memória, e isso faz com que a própria memória não esteja totalmente integrada ao passado. Isso faz sentido?

Jesse Westfall 31:28

E então, se há uma sensação positiva e voltamos à dessensibilização, não é que estejamos tentando dessensibilizar ou nos livrar da sensação positiva, mas estamos querendo apenas garantir que essa memória seja apagada. E então, novamente, se eles tiverem respostas neutras, ou duas das mesmas respostas, então voltaríamos ou retornaríamos ao alvo, para ver se há algo que mudou sobre isso. Mas sim, então, se houver uma sensação, na verdade é menos sobre, se for uma sensação positiva, podemos aumentar o sentimento positivo ou sentimentalismo em torno da situação voltando e continuando o reprocessamento.

Zacarias (estudante) 32:12

Isso é interessante. Obrigado.

Jesse Westfall 32:25

Ok, então vou compartilhar um exemplo de caso. Há tempo, e eu farei isso rapidamente para vocês. Então, mudei alguns dos detalhes aqui, mas este é um exemplo de como uma sessão poderia ser. Portanto, o cliente aqui seria uma jovem adulta que tinha um histórico de abuso sexual na infância. E sua apresentação atual, ao entrar para a sessão, era humor deprimido, dificuldade para dormir, baixa motivação, isolamento de amigos e familiares, resposta de sobressalto aumentada e ataques de pânico. Portanto, para essa cliente, essas informações foram coletadas principalmente durante o histórico e o planejamento do tratamento. O plano de tratamento realmente analisou as relações interpessoais e a segurança. E na fase de preparação, fizemos o exercício do lugar calmo, assim como ela identificou a necessidade de uma figura carinhosa, alguém que pudesse cuidar dela, além de um protetor. E assim trabalhamos para fortalecer os sentimentos internos de ser capaz de se nutrir e se proteger, mas também identificar e fortalecer a conexão com figuras externas que poderiam oferecer isso. Fossem pessoas que estavam presentes em sua vida, ou como avós que faleceram, coisas assim. Todos eles podem ser trazidos como recursos.

Jesse Westfall 33:50

E também o contêiner, usamos muito um exercício de contêiner com EMDR. Já que, como mencionei, você nem sempre consegue terminar um alvo em uma sessão. E às vezes usamos a visualização de um contêiner como um local para colocar a memória, trancá-la e mantê-la segura, especialmente para clientes que estão realmente preocupados em se tornarem desregulados fora da sessão. Pode ser muito útil aterrá-los e informá-los de que podem deixá-lo em seu recipiente. Então, para esse cliente, também fizemos um contêiner.

JesseWestfall 34:34

Para a fase de avaliação, a imagem era de uma pessoa que havia causado danos em sua vida gritando com ela, como se estivesse muito na cara dela. E então a crença negativa era: não estou segura. A crença positiva que ela poderia acessar era: acabou. Eu vou aceitar isso. Quer dizer, vou empurrar um pouco: se acabou, o que isso significa sobre você como pessoa? Porque, há um pouco mais de poder para: "Estou seguro", às vezes, mas às vezes isso não é acessível. E então nós respeitamos isso, e continuamos com isso. Portanto, "acabou" é suficiente, não soa muito positivo. Mas, como eu disse, muitas vezes é mais neutro do que positivo.

Jesse Westfall 35:18

E assim, com essa cliente, durante a fase de dessensibilização (então, novamente, é quando estamos fazendo estimulação bilateral e, em seguida, verificando entre 30 e 45 segundos). Vou voltar um pouquinho... Uma coisa que sempre digo também é: uma vez que começamos a dessensibilização, o cérebro sabe o que fazer. E essa é uma crença muito sólida, pelo menos do meu ponto de vista, mas acho que é necessário com o EMDR, é que estamos confiando no processo aqui. Nós nos esforçamos muito para ficar fora do caminho, para não nos envolver, a menos que esteja claro que o cliente está preso, ou precisa de apoio, ou está muito desregulado. Fora isso, tentamos ficar fora do caminho e deixar o cérebro fazer o que faz. Na verdade, também facilita o trabalho de todos os outros. Há muito disso que estamos apenas montando o palco e começando a dessensibilização, e as pessoas vão ficar confusas ou preocupadas porque estão tipo: bem, agora estou pensando nessa coisa que não está relacionada. E por mais que possamos

sentir que não está relacionado, normalmente, se confiarmos no processo, ele traz a dessensibilização e o reprocessamento que estamos procurando.

Jesse Westfall 36:30

Então, essa cliente, ela começou com esse agressor de sua vida adulta, mas quando fizemos o check-in, ela estava pensando em alguém que lhe causou danos quando criança. Ela estava pensando sobre essa outra situação em que o mal foi feito a ela; seu cérebro está saltando para essas diferentes situações. E enquanto continuar a mudar e tivermos tempo na sessão, confiamos nesse processo. E há algo sobre isso, se parece conectado ou não, às vezes estamos pensando no que vamos comer no almoço hoje. Vamos confiar no processo. E funciona. E então ela fez o ciclo, este foi um em que terminamos na sessão completa, ela fez o ciclo e reconheceu muitas pessoas que lhe causaram danos entre as séries de estimulação bilateral. Estava pulando, uma pessoa após a outra, após a outra. E então houve um momento em que eu chequei com ela no final, e pensei que ela estava prestes a começar a soluçar.

Jesse Westfall 37:38

E conto esse exemplo de caso especificamente porque, para mim, ele destaca o poder e a beleza desse trabalho e como ele pode ser. Eu pensei que ela estava prestes a começar a soluçar e verifiquei com ela, porque quando vemos uma emotividade elevada, especialmente se for repentina, colocamos o processo em pausa e nos certificamos de que todos estão bem. E, na verdade, ela estava apenas rindo, rindo de corpo inteiro, que parecia um soluço do meu lado da câmera. E eu perguntei o que ela havia notado, e ela apenas disse, acabou. Tudo se foi. E ela sentiu essa sensação de alívio, como a imagem, quando pedi para voltar a ela, as unidades subjetivas de sofrimento, tudo se foi. Quer dizer, não foi apagado. Isso é uma coisa, não apagamos memórias com o EMDR - ele não vai desaparecer de verdade. Mas a angústia e a maneira como ela pensava sobre isso, diminuíram drasticamente naquele momento.

Jesse Westfall 38:35

E eu sempre digo às pessoas que nunca sabemos, que vamos verificar isso da próxima vez. Talvez fique por aqui, talvez não. E eu trabalhei com ela por algum tempo depois. E essa

sensação de alívio permaneceu com ela durante esse tempo, que foi uma das minhas reações favoritas que vi a isso. Houve outros momentos em que as pessoas disseram: isso não pode estar certo. Mas essa risada visceral de corpo inteiro foi realmente poderosa para mim. E é sempre, para mim, um lembrete de por que faço esse trabalho. E, na verdade, foi no início do meu trabalho de EMDR, e acho que é parte do que me levou a me dedicar tanto a isso como fiz agora. Eu me rendi depois disso. E então fizemos a varredura do corpo e identificamos outro alvo, e você continua, e às vezes parece linear e atende a todas as fases. E às vezes isso não acontece e com que frequência vamos para o futuro - posso falar mais, se você quiser saber como será o futuro no EDMR.

Jesse Westfall 39:37

Se você ler o protocolo, estará fazendo coisas com o passado, o presente e o futuro, certo? as três pontas. E o modelo futuro está se preparando, ou quase como praticando visualmente, para coisas que podem surgir no futuro. E nem sempre é tão amarrado com um laço quanto fazemos isso. Às vezes você consegue fazer isso, às vezes os vão pelas beiradas. E, muitas vezes, estamos nessa fase aqui entre a avaliação e a varredura corporal, eu diria. Dúvidas sobre isso?

Jesse Westfall 40:16

Esse é o roteiro, ainda bem que está tudo profundamente enraizado no meu cérebro. Então eu li tudo. Seria útil para as pessoas verem? É assim que é a ativação. Então esse é o estágio três, logo antes da dessensibilização.

Jesse Westfall 40:37

E então vou falar um pouco mais sobre o uso de imagens com EMDR. Para mim, e a maneira como realizo meu trabalho, é uma parte realmente poderosa do EMDR. Também tive colegas que não usam imagens tanto quanto eu, no EMDR, por vários motivos. Algumas das razões pelas quais você pode ouvir um clínico de EMDR não usar muito as imagens é que eles podem ter clientes que não ressoam com a ideia ou têm problemas para ter conceitos visuais deles, pensamentos ou sentimentos. E assim, para alguns de meus colegas que realmente parecem verdade para muitos de seus clientes, eles usam um comando ligeiramente diferente. Então eu, intencionalmente, e seguindo o roteiro, digo

"qual é a imagem que representa a pior parte?" Às vezes, se alguém sabe que isso não vai funcionar para seu cliente, pode dizer: "qual é a pior parte dessa memória?" em vez disso, mas com as imagens, você pode realmente acompanhar como as coisas estão mudando.

Jesse Westfall 41:46

E se você pensar sobre quais memórias (quando elas são adaptativamente, processadas, se quisermos usar a teoria AIP) como elas se sentem, como elas se parecem, de uma perspectiva imagética, você pode notar que elas parecem mais distantes. Pode parecer que aconteceu com outra pessoa, como se você estivesse observando. Pode parecer preto e branco, não é colorido ou está em uma TV. Se pensarmos em nossas memórias típicas de experiências (positivas, neutras ou negativas, ou como você quiser descrevê-las) normalmente, há algum distanciamento na memória. E então, quando pensamos em memórias traumáticas, elas são muito mais vívidas. Eles parecem estar acontecendo agora, especialmente se você está sendo ativamente lembrado disso ou trazido para isso. Parece que você está no centro disso. E é como se tudo consumisse. Pode parecer visceral, é assim que as pessoas geralmente descrevem.

Jesse Westfall 42:45

Então, quando ouvimos esses tipos de termos, isso pode nos dar uma pista: essa é uma memória que não foi processada de forma adaptativa (se quisermos usar o modelo AIP) e, portanto, pode se tornar um alvo. E você pode notar as mudanças quando usa imagens, porque os clientes começarão a dizer quando eu disser "o que você percebe agora?", especialmente para meus clientes mais visuais, eles dirão que está mais longe. Parece que está acontecendo com outra pessoa, parece que estou assistindo em uma TV, parece que está em preto e branco, eles começam a fazer essas mudanças, espontaneamente, enquanto fazemos o reprocessamento. E quando alguém diz: "oh, parece que eu nem consigo ver", então isso pode ser uma pista para verificar e dizer: quão perturbador é para você agora? Porque para mim, eles vão dizer que provavelmente é muito baixo. Se eles dizem que parece distante, meu palpite é que essas unidades subjetivas de angústia diminuíram. E essas são coisas que ocorrem naturalmente com o EMDR e normalmente são mantidas.

Jesse Westfall 43:53

Então, da mesma forma, como mencionei, com as unidades subjetivas de angústia não voltando, normalmente, na próxima sessão, meses depois, essas mudanças permanecerão verdadeiras. Então, para alguém que realmente sentiu visceralmente em sua memória ou trauma, esse distanciamento normalmente permanece com eles, o que é ótimo. E quando percebemos que a pessoa está bloqueada, quando utilizamos os recursos e nada parece mudar, podemos seguir com: você pode imaginar que a imagem está em preto e branco? e apenas observe se isso é possível para você. E então fazemos a estimulação bilateral apenas dando a eles esse tipo de ideia. Podemos trazer os recursos. Então, talvez eles tivessem uma figura carinhosa, ou uma figura protetora que aparecesse, e então podemos convidá-los a trazer essas figuras para a memória. Ou talvez trazendo seu eu adulto para a memória e veja se isso muda as coisas. E muitas vezes estes são dados como oferendas. Apenas me pergunto se isso seria uma opção. E então começamos o bilateral, nem mesmo necessariamente esperando por uma resposta, mas apenas colocando essa ideia.

Jesse Westfall 45:20

E, novamente, a maioria das coisas que faço (como eu disse, tentamos confiar no processo e ficar de fora dele), quando intervenho ou entro no processo, é realmente apenas imitar o que acontece naturalmente de qualquer maneira. E especialmente, uma vez que conheço o cliente há tempo suficiente, se eu souber que sua última memória foi resolvida depois de sentir que era preto e branco, isso pode ser algo que eu ofereço a eles na próxima vez, se eles estiverem presos. Uma imagem muito bonita que uma cliente naturalmente chegou por conta própria, estávamos fazendo algum trabalho de criança interior e coisas assim antes de fazer o EMDR, então durante o EMDR, quando a memória começou a ser reprocessada, ela reconheceu que havia trazido seu eu adulto para a situação em que se tratava de abuso infantil. E ela essencialmente reuniu seu filho mais novo sob um grande manto, e enrolou isso em torno daquela criança, e foi capaz de realmente internalizar a crença: Estou seguro agora. E essa foi uma imagem muito legal que ela mesma foi capaz de criar. Às vezes, honestamente, eu coloco isso na parte de trás da minha cabeça para alguém que pode estar preso, é oferecer algo semelhante, é daí que vêm muitas das ideias de intervenção, como o que outras pessoas estão fazendo naturalmente. Mas isso foi algo que ela veio a fazer autenticamente por conta própria. E

ainda hoje, quando há coisas que a trazem de volta ao seu trauma de infância, ou perturbador para ela, relacionadas, ela verifica e vê se pode trazer essas crianças interiores (há algumas diferentes) em sua capa, e ela pode embrulhá-las e protegê-las ela mesma. E isso tem sido uma peça realmente fortalecedora para o trabalho dela também. Dúvidas sobre isso?

Jesse Westfall 45:27

Eu, é isso, o que trouxe da fala pra vocês. Espero estar dentro do tempo.

Aluno 47:34

Eu tinha uma pergunta rápida. Sinto que entendi a essência disso, mas adoraria, como clínico, que você falasse sobre sua compreensão de por que isso funciona. Eu entendo que, geralmente, quando estamos traumatizados, não estamos processando bilateralmente e, portanto, trazer os dois lados para a memória parece ajudar. Mas é apenas isso, ou há mais do que isso?

Jesse Westfall 48:05

Sim, é uma boa pergunta. Há uma série de teorias que entram em jogo aqui. É algo difícil de identificar verdadeiramente qual é o mecanismo real da mudança. E mais, para que eles possam ver as mudanças acontecendo, e então podemos fazer algumas hipóteses sobre o porquê. Então, uma é, a ideia de integração do lado esquerdo-direito, trazendo os dois lados do corpo a bordo. Outra é que está realmente ativando a inclinação natural, o desejo natural de processar memórias de uma maneira útil, como se nosso cérebro fosse projetado para fazer isso, e é muito habilidoso em fazer isso e, na maioria das vezes, o faz. E então uma teoria é que imitar os movimentos oculares do sono REM diz ao cérebro para começar a fazer isso e diz ao cérebro para recomendar esse processo. E assim estamos despertando, essencialmente, uma memória que já foi processada e acabou, mas não está nos servindo neste momento. E então uma das principais teorias seria que está ligando esse sistema inato, isso já é algo que não precisamos aprender a fazer. Nossos cérebros já sabem como fazer isso e cuidam de nós dessa maneira. Eu penso nisso como uma acupuntura, certo? Você está enviando um sinal para o corpo onde a cura precisa ocorrer, é pelo menos minha compreensão vaga do que está acontecendo com a acupuntura.

Então, o alfinete da agulha pica, e então o corpo é capaz de fazer o que naturalmente sabe fazer para causar alguma cura, para criar alguma cura. Então, com o EMDR, estamos deixando o cérebro saber: "ei, precisamos atender a este". E estamos sinalizando para que ele reprocesse.

Jesse Westfall 50:17

Essa é a teoria em que eu acredito. Como eu disse, há muitas suposições diferentes sobre o que está acontecendo. E como foi fundado de forma completamente acidental, é mais um "encontramos algo que funciona, agora vamos trabalhar de trás para frente para descobrir o que está acontecendo". Portanto, a abordagem é um pouco mais sólida do que a compreensão de por que funciona.

Fiona Brandon 50:17

Você falou sobre como encorajou figuras positivas como recursos. E estou curiosa para saber como você pode amplificar, quando for apropriado, como você cultiva mais esse relacionamento, se o fizer no EMDR, para essas figuras positivas?

Jesse Westfall 51:24

Sim, então essa é uma pergunta muito boa. E muito disso começa na fase de preparação. Muitas vezes, no meu planejamento de tratamento, procuro recursos que possam ser necessários. E eu até pergunto às pessoas: há algo que você sente que precisa antes de fazermos esse trabalho? E então começamos por aí. E se eles não conseguem encontrar nada, às vezes é um pouco como: vamos trabalhar para estabelecer uma sensação de segurança após experiências traumáticas em que eles não sentiram que poderiam se defender. Então, talvez eles precisem de alguém que possa defendê-los ou falar por eles. Então, parte disso é um pouco de explorar o que isso poderia ser.

Jesse Westfall 52:14

Então, na fase de preparação, idealmente, se eu souber que isso é uma necessidade (às vezes é, novamente, não linear, então às vezes encontramos a necessidade mais tarde e depois voltamos aos recursos), mas eu faria normalmente alguma visualização relacionada a essa figura que identificamos, ou dependendo de quão bem o cliente pode acessá-la, e

como eles estão dispostos a usar materiais de arte, farei com que eles façam uma exploração visual do relacionamento, identificando todos os detalhes o máximo possível sobre essas figuras. E, novamente, pode ser um animal, pode ser uma pessoa fictícia, pode ser alguém de uma história em quadrinhos, pode ser um avô que faleceu. Há uma infinidade de coisas diferentes. Com o EMDR, de qualquer forma, a única coisa que gostamos de ter certeza é que a figura e o lugar seguro ou calmo não têm associação com nenhuma das experiências traumáticas com as quais podemos estar trabalhando. Então isso é um pouco sutil. Não sei se isso é sempre algo que as pessoas perguntariam durante esse tipo de exercício. Mas com o EMDR, queremos ter certeza de que eles não estão relacionados ao trauma.

Jesse Westfall 53:30

E então realmente mergulhar no máximo de detalhes descritivos possível sobre essa figura, ou relacionamento, ou lugar, seja qual for o recurso, e então fazer a lenta estimulação bilateral para fortalecê-lo. E acho que com recursos, algo que sempre digo aos meus clientes, é como se não fosse um botão mágico. Não vai ser como: pense no lugar calmo, e acho que é verdade para a figura carinhosa, a figura protetora, mas não é como: agora que fizemos isso, amanhã, quando eu estiver com medo, posso simplesmente evocar minhas imagens de figura protetora e isso vai me tirar daquele lugar. Eu descrevo isso como sendo como um músculo que você tem que treinar. E assim, fora das sessões, realmente convidando meus clientes a perceber, ou apenas reservar um tempo para verificar essa figura, ou tentar visualizar esse relacionamento, essa dinâmica ou aquele lugar, seja lá o que for que estamos trabalhando (tudo parece muito semelhante com os diferentes recursos, pelo menos como a maneira como eu faço), convidando-os a verificar esses recursos, todos os dias, algumas vezes ao dia, sempre que estiverem lavando as mãos, o que funcionar para seu estilo de vida, e quanto mais você evoca, mais ele fica acessível para você.

Jesse Westfall 54:53

Para clientes com quem a pessoa está ativamente em sua vida, também posso trabalhar: é alguém com quem você pode fazer planos para se conectar? É alguém com quem você pode falar rotineiramente? Talvez se você sabe que terá mais dificuldade depois de uma

sessão de EMDR, um telefonema com essa pessoa seja apropriado. Então, às vezes, convidando-os a realmente se apoiar no recurso, em sua existência terrena, bem como nas imagens. Isso responde à sua pergunta?

Chris (estudante) 56:06

Eu estava curioso sobre quem e para que é apropriado. E também, isso é muito novo para mim, então obrigado. Sinto que tenho uma compreensão muito melhor e mais clara.

Jesse Westfall 56:24

Estou feliz. E que ótima pergunta. Peço desculpas por não começar por aí.... O EMDR é normalmente considerado um modelo de trauma. E assim, quase sempre é algo a se considerar pelo menos para alguém que passou por um trauma com T maiúsculo. Dito isto, pode ser apropriado para muitas outras coisas também. Então, acho que, dependendo do clínico, acho que uma coisa também que vou citar é que um lugar que acho que as pessoas ficam presas ao EMDR é olhar para ele como se fosse uma orientação teórica em si. Eu sou mais do lado de você ainda tem que ter uma orientação teórica, você ainda tem que estar fundamentado em tudo o que você acredita que cria totalidade, ou saúde, ou bem-estar, ou o que quer que você pense terapeuticamente. Se você não estivesse fazendo EMDR, qual você acreditaria que seria a maneira como o mundo funciona? Então eu acho que ainda é muito importante estar fundamentado nisso e, em seguida, ser criativo com o EMDR.

Jesse Westfall 57:38

Então, usei o EMDR com pessoas com fobias, pessoas com trauma com T maiúsculo, pessoas com evitação de demanda, baixa motivação...Portanto, pode ser usado com muitas coisas. Acho que uma das pistas que muitas vezes me indicam que algo será ajudado pelo EMDR (não que seja infalível, ou 100% sim ou não), mas muitas vezes, se houver um vínculo com uma experiência passada que seja relativamente claro, então provavelmente vou tentar. Então, se alguém tem medo de falar em público e se lembra daquela vez na quinta série onde todos os seus colegas zombaram dele, mesmo que não achem que está relacionado, e eu acredito que talvez esteja, vamos tentar. Se eles estiverem abertos claro, não vou forçar. Mas se houver uma conexão com uma

experiência passada, especialmente porque sou um pouco fanática por EMDR, provavelmente vale a pena tentar, na minha opinião.

Jesse Westfall 58:19

Algumas das principais preocupações com o EMDR são a dissociação. E então, definitivamente, para pessoas com transtornos dissociativos, ou sintomas do tipo dissociativo, há definitivamente a necessidade de ter um treinamento muito qualificado nessa área específica, e muita triagem e coisas assim antes de avançar com o EMDR.

Jesse Westfall 59:20

Essa é uma das principais populações em que você realmente deseja se mover lentamente com o EMDR. E então, uma coisa que eu sempre gosto de dizer às pessoas quando tenho um ouvido atento, é que isso também pode ser eficaz com eventos recentes, e essa é uma área pela qual sou realmente apaixonada. E existem protocolos de eventos recentes, para coisas que aconteceram há apenas um dia. Como se realmente pudesse ter efeitos profundos e há um pouco de hesitação dos clínicos: “espere até que eles comecem a mostrar sinais”. Mas a realidade é que um terço das pessoas que têm uma experiência traumática provavelmente desenvolverá sintomas do trauma. E então, sim, poderíamos esperar para ver, mas também, um em cada três é um grande número. Então, eu realmente sou apaixonada pelo trabalho recente de trauma e por divulgar isso, que isso é algo que pode ser feito. Então essa é uma área que eu acho que as pessoas pensam que você não pode fazer EMDR, é o trauma recente, mas eu discordaria, e há literatura sobre isso. E eu vi isso em andamento. E é uma coisa realmente poderosa, podemos evitar, na verdade, que as pessoas cheguem a um nível diagnosticável de sintomatologia, se quisermos usar qualquer um desses termos, que eu realmente não gosto de usar, mas...

Jesse Westfall 01:00:48

Além disso, crianças. Isso pode ser feito com crianças pequenas. Mais uma vez, a criatividade entra nisso. Eu fiz estimulação bilateral com crianças e adultos, onde rabiscamos em vez disso. Então, vou dar-lhes um marcador em cada mão e cobrir a mesa com papel. E contanto que ambas as mãos estejam indo relativamente na mesma

velocidade, ele funciona. Então eu acho que as crianças estão mais equipadas para fazer EMDR do que muitas pessoas esperam. Então, sim, isso pode ser útil aí também.

Zacarias (aluno) 01:01:21

Apenas um tópico: estou pensando na atenção dual e na maneira no papel que ela desempenha no contexto da terapia contemplativa, ou terapia orientada a processos, meta-processamento durante a terapia. Apenas me perguntando sobre ser capaz de não ser totalmente absorvido em uma narrativa ou memória, e ter alguma atenção dividida e aspecto de observação. Portanto, não é claramente uma pergunta. Estou apenas compartilhando minha curiosidade.

Jesse Westfall 1:01:56

Acho que a atenção dual é afetada de várias maneiras. Eu realmente gosto disso nessa abordagem. Acho que isso cria um pouco mais de segurança para fazer um trabalho de trauma pesado. Como eu disse, é claro que vamos atender a qualquer emotividade elevada, ou angústia, durante as sessões. Mas isso não acontece com a frequência que você pensa. O maior medo de muitas pessoas quando saem do treinamento EMDR é como: Eu não quero fazer isso, porque e se alguém (nós os chamamos de “ab-reação”, não tenho ideia do porquê) tiver uma ab-reação? E isso pode acontecer, e é bom saber como você vai lidar com um alto nível de angústia se isso acontecer, mas não acontece com tanta frequência. E minha opinião sobre isso seria (quero dizer, recursos é algo que fazemos primeiro, então é isso), mas também a atenção dual, evitando que as pessoas realmente sejam sobrecarregadas por sua experiência. E às vezes meus clientes dizem: não consigo me concentrar totalmente nisso... Tudo bem. Na verdade, é o que queremos. E eu também uso um pouco de trabalho por partes, ou trabalho do tipo IFS (Internal Family Systems) na minha prática. E acho que a atenção dual às vezes pode permitir que as pessoas acessem mais dessas múltiplas perspectivas ao mesmo tempo, sem investir muito em uma ou outra. E então temos menos conversas que são como: "bem, meu cérebro emocional diz isso, e meu cérebro lógico diz isso", porque eles são mais capazes de segurar os dois, eu acho, ao mesmo tempo, sem ter que ser abordado diretamente, se isso faz sentido?

Zacarias (aluno) 01:03:42

Obrigado. Eu perguntei, porque estou mais familiarizado com o trabalho com partes nesse tipo de trabalho. Então é exatamente isso que estou pensando.

Jesse Westfall 01:03:52

Sim, e acho que especialmente se estivermos usando, especialmente no trabalho com partes e como os traumas da primeira infância que as pessoas trazem, muitas vezes, é uma coisa realmente valiosa para combinar. Porque pode haver uma parte que está muito associada a esse trauma inicial que precisamos ser capazes de manter, como o eu adulto e todas essas outras partes ao mesmo tempo, e o EMDR pode permitir esse espaço.

Fiona Brandon 01:04:23

Então você diria Jessie, que quando você está fazendo a estimulação bilateral, porque você se associou ao REM, você está em um estado de consciência ligeiramente diferente?

Jesse Westfall 1:04:41

Eu diria que sim para alguns clientes, talvez eles experimentem isso em um grau mais alto do que outros clientes, mas eu diria que na maioria das vezes, sim. E é um lugar interessante para se estar. Acho que se os clientes se permitirem ir totalmente lá, então sim, eu diria que sim, muitas vezes estamos tentando trabalhar com as tendências perfeccionistas de: Estou preocupado em não estar fazendo o EMDR direito. E então eles estão se apegando ao presente um pouco mais. E então, quando isso está acontecendo, eu diria que eles também não estão fazendo EMDR totalmente quando estão naquele lugar. Então, quando eles são capazes de deixar seu cérebro ir para onde ele vai, é quase como um desapego, não uma experiência fora do corpo, mas está acontecendo por conta própria, e se eles puderem se desapegar e sentar, então será mais eficaz, na maioria das vezes, do que quando eles estão se esforçando muito para manter o controle. Mas acho que esse estado alterado de consciência é talvez o que mantém as pessoas tentando se segurar, acho que algumas pessoas têm medo de ir para lá ...

Fiona Brandon 1:06:12

Então, Joe, apenas em termos de visualização do tantra, permitindo que o processo aconteça, há esse teor semelhante, você não sabe exatamente para onde está indo, mas está indo para algum lugar, apenas curioso para saber se você tem alguma opinião sobre isso?

Joe Loizzo 1:06:34

Acho que certamente ligar a imaginação, ou o processamento mais direito do cérebro ao processamento esquerdo do cérebro, definitivamente é a chave para o uso de imagens, parece que em tudo. E direcionar a atenção, dessensibilizando conscientemente, em um lugar seguro diante de algo que normalmente pode ser assustador, com a ajuda de protetores, isso é muito semelhante. Nos Tantras, muitas vezes, você tem uma visualização: você terá um mentor, ou um arquétipo, algum tipo de arquétipo divino, que é uma poderosa presença de cura que pode estar conectada a um professor, em um ambiente muito seguro, e então você pode fazer algo como enfrentar o processo de morrer. Em alguns deles, eles têm do outro lado uma espécie de barreira, onde você veria a morte acontecendo, ou doença, cadáveres ou o que quer que seja, coisas que seriam assustadoras. Então eu acho que há uma tentativa semelhante de criar alternativas dessensibilizantes para a resposta ao medo.

Joe Loizzo 1:08:14

E a outra coisa que eu acho que realmente ressoa muito profundamente é a noção de perguntar sobre sua crença sobre si mesmo. Porque parece que essa é a âncora de toda reconstituição traumática, é a re-experiência de si mesmo como impotente, desamparado e pequeno. E então parece estar indo para isso também. Na prática tântrica, visualizamos o eu, às vezes através do espelho do outro, mas na verdade desenvolvemos uma imagem mais competente e capaz de si mesmo, como uma forma de não apenas ter isso cognitivo, mas de alguma forma intuitivo, ou imaginário, ou o que quer que seja. Mas há muita ressonância com que estou ouvindo. É realmente fascinante.

Joe Loizzo 1:09:11

Também me lembra a teoria da coerência, a abordagem de Bruce Ecker. Apenas a ideia de dar explicitamente à sua mente uma alternativa ao traumático, para reviver o trauma da

mesma maneira na presença de consciência e apoio. Fascinante, realmente fascinante. E o que é bom é que é muito prático, a estrutura é muito atraente, porque dá muitas coisas para você experimentar. Isso lhe dá uma maneira de tentar conduzir as pessoas através disso, enquanto eu acho que, como estávamos dizendo anteriormente, na prática tradicional tântrica há muitas dessas coisas que você faz que são práticas rituais projetadas para capacitar. Mas não é tão pessoal, não é tão estruturado. É muito mais genérico. Então parece um pouco talvez um sucesso ou um fracasso em comparação com essa abordagem muito específica.

Joe Loizzo 1:10:31

Portanto, parece que a vantagem dessa abordagem é que você fez a investigação, verificou qual é a imagem traumática e está ajudando a pessoa a trabalhar diretamente nisso. E, por outro lado, o que o Tantra parece oferecer que talvez essa abordagem não ofereça está funcionando, não apenas cognitivamente no senso de si mesmo, mas pode estar tentando usar a imaginação e outros tipos de práticas, como oferendas e outros tipos de rituais, respiração e coisas, para mudar para um estado mente-corpo.

Maria (estudante) 1:11:47

Bem, na verdade, surge uma pergunta, que é: foi uma metáfora muito útil pensar na sessão “favoritos da nossa equipe de uma livraria” e afrouxar o controle sobre uma memória específica e desafiadora. E você aludiu a isso em seu estudo de caso. Quando você está lidando com um trauma complexo, em oposição a um evento específico, o processo e a estrutura são muito diferentes?

Jesse Westfall 01:12:30

É uma pergunta muito boa. Não é totalmente diferente. Mas isso é parte da razão pela qual eu disse que as fases não são lineares. Embora as fases impliquem que algo é linear, pelo menos para mim, é aqui que você pode estar pulando muito. Então, com traumas complexos, vamos, no planejamento do tratamento, procurar conexões e costuras. E mesmo quando eu não sei quando alguém tem um trauma complexo, se alguém me diz: "Oh, tudo isso é decorrente dessa experiência quando eu tinha 25 anos ..." Talvez, mas o que fazemos com frequência é fazer o que é chamado de floatback. Então, para qualquer

experiência que alguém traga: "Eu me sinto X por causa dessas coisas", então faremos com que eles realmente tentem perceber o sentimento e se desapegar um pouco das experiências comuns, ou experiências semelhantes, mas vamos pedir que fechem os olhos, percebam esse sentimento o mais completamente possível e, em seguida, deixem sua mente flutuar de volta (daí o nome "floatback") para qualquer outro momento em que eles pudessem ter se sentido assim. E muitas vezes, há algo mais. Então, mesmo quando não é um trauma complexo, especialmente se eles estão me dizendo que todas essas coisas são dessa coisa que aconteceu quando eles eram adultos, eu direi: mmmhhh, vamos ver outra vez que você se sentiu da mesma forma. Estaríamos fazendo isso na primeira fase de planejamento do tratamento. E o que estamos procurando são todos os nossos alvos.

Jesse Westfall 1:14:13

Algumas pessoas realmente se sentam no primeiro dia com um cliente e identificam uma centena de alvos, então isso se torna uma bagunça. Então, realmente, durante o planejamento do tratamento, eu pessoalmente não tento identificar todos os alvos possíveis em todo o mundo, porque então você está tentando acompanhá-lo, e todo mundo está sobrecarregado, e é muito. Mas eu quero saber quais são os temas principais. E com o EMDR, temos grandes temas guarda-chuva que chegam a essa crença negativa sobre si mesmo. Portanto, estamos olhando para responsabilidade, segurança, poder e controle, e pertencimento ou alteridade. Então, esses são os nossos temas gerais. E no planejamento do tratamento, vamos ver quantos desses temas estamos analisando. E então quais são, vagamente, as experiências que os informam. E é aí que esse floatback pode entrar em jogo, ou pedir a alguém para preencher a escala ACES (a escala de Experiências Adversas na Infância) pode ser útil nisso. E então você está apenas tendo uma ideia do que está vendo, em termos de plano de tratamento.

Jesse Westfall 01:15:28

Então, quando se trata de realmente direcioná-los, dizemos, primeiro ou pior, talvez porque em inglês rima. Mas, idealmente, vamos começar com a primeira experiência que se encaixa nesse tema, ou a pior. Então, se, por exemplo, há um tema, fale de TEPT complexo, e talvez seja alguém que sofreu abuso quando criança, e também esteve em

relacionamentos prejudiciais, e como adulto, o que foi fiel ao estudo de caso que compartilhei para você. Portanto, podemos supor que, se trabalharmos apenas nos relacionamentos adultos, não teremos a resolução que esperamos. E vemos tudo isso como clusters. Então, há esse gesto estranho com a mão que fazemos no EMDR, onde há como uma nuvem ... Então, é a palma da sua mão seria a nuvem. E então todas essas coisas informam isso. Então, tipo, eu não estou seguro poderia ter sido aquele cluster, e então é como: aquele ex-namorado, pai, tio, outro ex-namorado, todos esses dedinhos que descem da nuvem. O legal dos clusters é, e é por isso que digo que não faço uma lista de 100 alvos, porque isso é muito, normalmente se formos para a primeira experiência, ou a pior, o cluster generaliza.

Jesse Westfall 1:16:51

Nem sempre, às vezes há outras coisas para limpar. Mas normalmente, se eu disser como: essa experiência de abuso infantil, quando eles tinham cinco anos, é a primeira experiência, e nós reprocessamos totalmente isso, e fazemos a instalação positiva, passamos por toda a fase, então vou verificar os outros alvos que estavam lá. E eu vou perguntar, quando eles pensam no ex-namorado, como eles se sentem sobre isso agora. Mas muitas vezes terá generalizado com o primeiro, ou o pior. Então dizemos "primeiro ou pior". E então, se houver algum que seja residual, ou ainda tenha um nível de perturbação, então apenas fazemos avaliação, dessensibilização e instalação para eles. E é aí que pode ter um salto. Isso responde à sua pergunta?

Fiona Brandon 01:17:47

Joe, estou curiosa, porque aqui estamos, onde estamos falando sobre traumas muito específicos, e você tem falado sobre como o tantra aborda as coisas, muitas vezes de uma forma mais generalizada. Então, eu estou me perguntando se você já pensou em alguma maneira pela qual o tantra pode ser usado para traumas específicos, para momentos específicos.

Joe Loizzo 1:18:17

Sim, mesmo que use ferramentas genéricas, quero dizer, essas são ferramentas genéricas também, você vê esses temas como pertencimento, empoderamento ou responsabilidade

ou qualquer outra coisa. Portanto, há uma compreensão básica do que faz as pessoas se sentirem seguras ou inseguras, e então você tem sua experiência pessoal particular disso. Então eu acho que como o tantra pode ser adaptado (e é mais assim que eu o uso como clínico) é que eu vou pensar se a experiência do meu cliente está sendo diminuída, como uma mulher em uma sociedade patriarcal, ou dentro de um sistema familiar, e se isso pode envolver algum trauma, ou apenas o trauma padrão, Como o desenvolvimento e o trauma coletivo sistêmico, então você quer escolher um arquétipo muito empoderador, certo? Um arquétipo feminino, um arquétipo feminino feroz que tem o poder e as ferramentas para proteger. E então, especificamente, pode estar trabalhando com partes do corpo que foram afetadas pelo medo. Então, usando as práticas corporais de respiração ou imaginando elementos protetores no corpo. Outras pessoas como micro-arquétipos, ou protetores no corpo, ou respiração ou qualquer outra coisa.

Joe Loizzo 01:20:16

O tantra é geralmente uma cultura que não é usada principalmente para a medicina, é usada principalmente para a saúde pública em geral, para a superação geral da tortura média. Mas, como sabemos pelo Dr. Nida, há a abordagem médica e também a abordagem específica do professor. Você pode ter um professor específico que diz: você deveria estar praticando essa prática e fazendo dessa maneira. E então há sempre aquela escolha individualizada de certas abordagens, certas ferramentas, certos arquétipos, que correspondem ao que fazemos na terapia, e o que parece que está acontecendo aqui. Além disso, acho que há uma sobreposição interessante, em termos da combinação entre a mente fazendo as coisas e, em seguida, essas práticas de feedback somático ou de baixo para cima, que têm muito mais peso do que apenas palavras. Todas essas coisas têm muito mais peso. Então, há ressonância aí.

Joe Loizzo 1:21:35

Se você fosse pegar, Jessie, EMDR, e transformá-lo em uma ferramenta de psicoeducação em saúde pública, como você faria isso? Você já ministrou workshops para grandes grupos usando EMDR ou ele é usado apenas em ambientes individuais?

Jesse Westfall 01:22:04

Está feito. Há o EMDR em grupo, como terapia, especialmente para traumas recentes, como quando pensamos em desastres naturais ou incidentes em massa. Pode ser usado em um ambiente de grupo. E também há o uso de recursos, muito do que fazemos na fase dois pode ser feito e ensinado como uma ferramenta. O reproprocessamento em si é normalmente reservado para terapia guiada e conduzida, mas todos os recursos podem ser feitos em estilos de oficina, ou ensinados em aulas, até mesmo ensinaremos as pessoas a fazer o abraço de borboleta ou coisas assim em casa, para que eles estejam puxando para eles e até o ponto em que está se tornando um pouco despojado do próprio EMDR, e está se tornando um recurso que mais e mais pessoas estão usando. Nesse nível, definitivamente existem maneiras, e então a parte do reproprocessamento ainda pode ser feito em ambientes de grupo, mas é do lado clínico, como você mencionou, ou mais como um tratamento, em oposição a um bem-estar e esse tipo de coisa. Portanto, os recursos seriam, no entanto, semelhantes ao que você está falando.

Fiona Brandon 1:22:15

Muito obrigada, Jesse.

Joe Loizzo 1:23:37

Sim, muito claro, e não tenho certeza se consigo me lembrar de todas as seis coisas, ou das oito coisas, acho que são oito coisas, mas você realmente tornou isso muito mais tangível e acessível, e muito grato. E há tantas sobreposições intrigantes, e as diferenças também são intrigantes.

Jesse Westfall 01:24:05

Fico feliz em ouvir isso, e esta é uma conversa interessante. Eu realmente acredito que toda e qualquer perspectiva e orientação pode ser utilizada como uma ferramenta. Acho que isso é uma coisa que espero que mais pessoas ouçam. É como: "oh, eu tentei EMDR e não funcionou", e essas são tipicamente pessoas que se mantiveram muito rígidas, como: "isso vai consertar tudo. E eu vou ler um roteiro", mas você tem que ser criativo e trazer sua própria lente para ele. Mas esta é uma conversa interessante.