

# Libertando-se do trauma com a ajuda do EMDR

---

- *Não fala assim que vai traumatizar o menino!*
  - *Maria é uma pessoa traumatizada...*
  - *Cara, eu fiquei traumatizado... achei que ia morrer...*

Todos nós, em algum momento, já ouvimos ou falamos frases desse tipo. Mas o que é trauma e o que significa dizer que alguém é traumatizado?

Trauma é uma palavra que ganhou relevo no século passado, a partir dos escritos de Freud. De origem grega, significa "*ferida*". Em termos psicológicos, trauma é a reação provocada por um acontecimento altamente perturbador e potencialmente ameaçador à vida, como acidentes, cirurgias, quedas, seqüestro, espancamento, morte de pessoa muito querida. São fatos que parecem estar acima de nossa capacidade de superá-lo de modo adequado.

Assim, afirmar que alguém "*é traumatizado*" é dizer que essa pessoa tem uma espécie de ferida psicológica não curada e que ainda dói, mesmo que este indivíduo não tenha noção do que seja esta ferida. Ela tem vivência dos efeitos desta ferida. Como assim? Em alguns momentos e situações, sente-se mal, com um grande medo ou com crises de choro e desespero, mas nem sempre sabe porque. Por isto, a pessoa geralmente evita que sua ferida seja tocada para não enfrentar sentimentos desconfortáveis, como medo, desespero, tristeza profunda e angústia, por exemplo. Isso porque instalou-se o chamado estresse pós-traumático.

O curioso é que, no trauma, temos um paradoxo: embora adote o mecanismo de evitação ou fuga, a pessoa traumatizada vive se envolvendo em situações que ativam sua ferida, fazendo-a sofrer. É a tal "*compulsão à repetição*". Assim, ela vive, repetidamente, situações que despertam emoções semelhantes à da situação traumática. Isso parece ter o objetivo de levá-la a conviver de forma mais adequada com a situação perturbadora. Isso nem sempre funciona porque, em geral, a pessoa ainda não tem os recursos internos necessários para superar a situação-problema.

Pode-se inferir, portanto, que a energia e os recursos necessários para a superação dos sintomas traumáticos está no próprio trauma. Por isso, alguns profissionais dizem: isso vai se repetir, até você aprender ou compreender o que precisa aprender ou compreender com esse episódio. Isso porque em toda e qualquer experiência temos uma situação de aprendizagem para podermos superar os problemas e dificuldades. Logo, o que geralmente se precisa compreender ou aprender é uma forma diferente e mais adequada para se lidar com aquele tipo de situação.

É importante destacar que muitas situações traumáticas aconteceram quando a pessoa ainda era criança, quando realmente somos mais frágeis, dependentes e impotentes diante de uma série de situações. É o que alguns chamam de traumas de

desenvolvimento, resultantes de cuidado e orientação inadequados durante os períodos críticos da infância.

Talvez você conheça alguém que não suporta ser tocado; ou que fica paralisado quando está diante de autoridades ou quando vão fazer um teste; ou que fica apavorado quando vê um cachorro ou tem que subir num avião. Situações como estas podem indicar a "revivência" de uma situação traumática, reviver este provocado pelo despertar de uma memória emocional devido a alguma semelhança da situação atual com alguma já esquecida no passado.

## Trauma, estresse e a luta pela sobrevivência

É impossível não associar trauma a outra palavrinha que também ganhou notoriedade no século passado: estresse. Estresse é uma reação normal de adaptação a situações que colocam em risco nossa vida. É um mecanismo primitivo que entra em ação independentemente da nossa vontade consciente e em situações como as já citadas, como acidentes e brigas, por exemplo.

Nessas situações, os seres vivos têm uma reação fisiológica que os preparam para lutar ou fugir. Entra em ação um complexo processo biológico que joga no corpo uma série de elementos necessários à sua reação, como aumento da adrenalina no sangue, por exemplo. Se a pessoa for bem sucedida, logo seu corpo recuperará o equilíbrio interno e irá relaxar, porque há a descarga da química corporal mobilizada para sua reação, como a adrenalina, por exemplo. Em outras palavras, os elementos jogados no corpo são efetivamente utilizados, cumprem sua função.

Lutar ou fugir, entretanto, não encerram todas as possibilidades. Há uma terceira que, para nós humanos, gera muitos problemas e que, em termos biológicos, muito possivelmente, representa o que chamamos trauma.

Imagine que diante de um grande inimigo, um animal sintasse impossibilitado de lutar ou fugir. O que ele faz? Congela, fica imóvel. Isso nunca aconteceu com você? O "congelamento" é um estado alterado de consciência, vivido pelos mamíferos em geral, quando a morte parece iminente. Segundo estudiosos, essa reação faz com que o animal não sinta dor se for morto e devorado pelo predador.

Além disso, o congelamento pode servir como uma estratégia de sobrevivência de último momento. Como assim? Durante o período em que ele está congelado e "parece morto" pode ser que ainda surja uma oportunidade de fuga desesperada. Isso ocorrendo, as reações de fuga/luta são novamente ativadas e, após sentir-se seguro, o animal irá liberar os efeitos residuais da resposta de imobilidade, reequilibrando seu corpo e voltando à vida normal.

Em nós, seres humanos, as coisas nem sempre se processam assim. Por vezes, os elementos residuais do estado de congelamento não são liberados e deixam efeitos debilitantes na pessoa, porque o ciclo de enfrentamento não se completou. Em decorrência disso, poderão surgir sintomas diversos, como angústia, ansiedade, depressão, fobia, problemas psicossomáticos e comportamentais. Esses sintomas são frutos da contenção no organismo da energia residual não descarregada.

Na verdade, a imobilidade geralmente é ativada na maioria dos animais, quando estes são atacados por um grande predador, do qual ela, a presa, não consegue escapar. Podemos dizer que o congelamento ocorre nas situações em que a morte é quase certa, por ser a presa menos forte, menos rápida ou menos ágil que o predador.

No século passado, o campo *psi* preocupou-se muito em ajudar o ser humano a superar esses traumas e libertá-lo do seu sofrimento. Um das técnicas desenvolvidas com esse objetivo é o EMDR. Em inglês, significa *Eye-movement Dessintization Reprocessing*. Em português, é Dessensibilização e Reprocessamento por meio do Movimento dos Olhos.

---

## EMDR: ativando o cérebro, superando o trauma

No trauma, mesmo que tenha ocorrido na infância, fica gravado a memória emocional e independente de nossa vontade consciente, sofreremos diante de certas situações, de certos estímulos, de certas cores, de certos fatos, mesmo que não saibamos porque estamos chorando. Com o EMDR, podemos superar isso, pois a técnica permite que as imagens e estímulos que nos fazem sofrer percam esse poder de gerar sofrimento. Tornam-se apenas lembranças. Ou seja, há uma dessensibilização, elas deixam de nos sensibilizar e provocar fortes reações emocionais.

Isso ocorre porque, com a técnica, podemos completar o ciclo de enfrentamento de situações estressantes que, no evento passado, ficou congelada. Quando superamos um problema, não apenas sentimos alívio, mas também dele tiramos novas aprendizagens que nos serão úteis e ajudarão a nos conduzir melhor na vida. Isso porque o alívio emocional permite que nossa atividade cognitiva funcione e forme crenças mais positivas e flexíveis sobre nós e nossa capacidade de superar os problemas. No congelamento isso não é possível porque a emoção, como o medo, por exemplo, é forte demais. E como é mais primitiva e essencial à vida, acaba bloqueando a formação de idéias e crenças positivas sobre esse evento. Com a técnica do EMDR, a pessoa ficará livre para tirar novas aprendizagens, superar as emoções negativas e formar novas crenças – positivas – sobre si mesmo e sobre a vida.

Já dissemos que o EMDR permite o alívio emocional e a formação de crenças positivas, processos que foram bloqueados nas situações traumáticas. Mas como isso acontece? É hipnose, uma mágica? Não.

A técnica é simples, e sua descoberta foi – como muitas descobertas da humanidade – por acaso. Em 1987, a dra. Francine Shapiro fazia investigações sobre pensamentos e imagens perturbadoras quando percebeu que movimentar os olhos tendo em mente a imagem da situação traumática, a intensidade do trauma diminuía consideravelmente ou desaparecida. Enfim, o ciclo da adaptação e aprendizagem se completava, liberando a pessoa de seu sofrimento. Posteriormente, a técnica foi testada inclusive com ex-combatentes do Vietnã, que sofriam de severos traumas de guerra, e o resultado foi o mesmo, embora ela ainda não soubesse por quê.

Mais tarde, as descobertas no campo da neurociência ajudaram a explicar porque isso acontecia. É que ao movimentar os olhos, enquanto tinha em mente a situação traumática, a pessoa estava tendo seus hemisférios esquerdo e direito alternadamente estimulados. Nesse processo, eram ativadas as áreas visual, cognitiva e emocional do cérebro humano, favorecendo, assim, o reprocessamento da situação.

No início, Francine Shapiro acreditou que isso tinha a ver somente com os movimentos oculares alternados, daí porque a sigla é EMDR. Posteriormente, compreendeu que o fator principal era, na realidade, a estimulação alternada dos hemisférios cerebrais, o que pode ser feito também como a estimulação alternada dos ouvidos ou de toques em partes do corpo, desde que mantida a alternância da estimulação cerebral. Mas aí a sigla EMDR já estava muito conhecida e ela preferiu mantê-la.

Trata-se de uma técnica simples, mas que deve ser aplicada por um profissional bem treinado, uma vez que pode despertar emoções muito fortes e o terapeuta precisa estar preparado para conduzir o processo de uma forma que ele seja bem sucedido e que a pessoa possa, enfim, superar seu sofrimento. E o melhor é que o cliente não precisa fazer muita coisa, o principal é seu desejo de curar-se, coragem para manter-se em contato, por mais um tempinho, com os sentimentos, as crenças e as imagens traumáticas, sem apegar-se a elas. O reprocessamento, do qual decorrem sua nova forma de ver a situação e suas novas crenças positivas, ocorrem naturalmente, sem necessitar de interpretação do terapeuta ou de reflexões intelectuais do cliente.

Pesquisas recentes têm revelado ser esta técnica muito útil no tratamento de estresse pós-traumático, o que vem dando respaldo e ampliando sua utilização no campo da saúde. Enfim, o EMDR é mais uma técnica à disposição do ser humano para curar suas feridas psicológicas, conquistar qualidade de vida, prazer e bem-estar.

**Luciomar Rodrigues – Psicóloga - Mestre em psicologia clínica**