

## DIFERENCIANDO A TERAPIA EMDR DE OUTROS MODELOS DE PSICOTERAPIA

(Shapiro, 2006)

**Cada forma de psicoterapia é guiada por um modelo distinto.** O modelo é a lente através da qual o cliente e o quadro clínico são vistos, e

- Explica - Fenômenos clínicos e desenvolvimento de patologia
- Prevê - Resultados positivos do tratamento
- Guia - Conceitualização de caso e procedimentos

**Pode haver alguma sobreposição, mas existem diferenças importantes:**

- A. Terapias Cognitivas Comportamentais** - incluindo Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), TCC com Foco no Trauma (TF-CBT), Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), Terapia Comportamental Dialética (DBT), Terapia de Processamento Cognitivo (CPT)
- Pensamentos irracionais são a base da patologia
  - As cognições são alteradas por meio de reformulação, automonitoramento e exercícios de lição de casa
  - Não se consegue ver dentro da “caixa preta” (o cérebro)
  - O comportamento aprendido é alterado através de condicionamento, exposição, modelagem, extinção etc. (processos de aprendizagem)
  - Base da atenção plena para conscientização, redução do estresse e abordagem terapêutica
  - A mudança ocorre por meio de aceitação, compromisso e exercícios de atenção plena
- B. Psicodinâmica**
- Explora o impacto da Família de Origem, relações objetais
  - A mudança é criada por insight ou análise
  - O objetivo é tornar o subconsciente consciente
- C. Terapia Familiar/Sistêmica** - Terapia Familiar, Sistemas Familiares Internos (IFS), Terapia dos Estados de Ego
- Problemas e soluções são interativos
  - Exploração e avaliação da dinâmica familiar (externa)
  - Exploração da dinâmica interna ou “trabalho com partes”
  - Mudança por meio de educação, compreensão e realinhamento de papéis
- D. Experiencial** - Experiência Somática, Gestalt
- Facilita a autocura do cliente
  - Afeto e corpo são centrais
  - Usa relacionamento, “cadeira vazia”, “ponte do sentido”
- E. Terapia EMDR**
- Entende-se que as queixas clínicas sem base orgânica ou causadas por informações insuficientes sejam causadas por experiências não processadas ou processadas inadequadamente
  - Patologia e saúde são manifestações de memória armazenada
  - O sistema de processamento de informações e memórias associativas armazenadas são o foco principal do tratamento
  - Os procedimentos são voltados para acessar e reprocessar memórias disfuncionais e incorporar as adaptativas