RECONSOLIDAÇÃO DE MEMÓRIAS E O EMDR

DR ANDRÉ MAURÍCIO MONTEIRO

RECONSOLIDAÇÃO DE MEMÓRIAS

Sistematizada por Bruce Ecker, Robin Ticic e Laurell Helley – Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation. Modelo para compreender EMDR.

Homem nos 40 com ansiedade social profunda, mulher nos 30 com depressão maior – consciência de pais críticos, mas sem reconhecimento da aprendizagem implícita do cérebro emocional sem palavras que provocou generalização no modo de ver o mundo.

Consciência cortical do sintoma não basta – Francine Shapiro: sintoma não é causa e sim consequência. Qual a causa?

ATENÇÃO DUAL DEFICIENTE – CONSCIÊNCIA DO SINTOMA NO PRESENTE, MAS DESCONEXÃO COM CAUSA NO PASSADO

APRENDIZAGEM COGNITIVA X EMOCIONAL

Aprendizagem emocional serve à sobrevivência – qualquer vivência pareada a emoção intensa (crenças centrais, constructos do mundo e estratégias de c*oping*) resulta de seleção natural e dura por décadas – as recordações de infância, quando criança precisa aprender rapidamente sobre o mundo, são mais duradouras.

1989 neurocientistas concluíram que consolidação de memória emocional era via de mão única – aprendeu, acabou.

Saída: aprender a conviver – terapias compatíveis com essa visão

TERAPIA CONVENCIONAL

Terapia de exposição para suprimir aprendizagem de medo por extinção, reduzindo respostas emocionais temporariamente;

Técnicas de regulação emocional (relaxamento e respiração para combater ansiedade); ou

Instalação de recursos, como pensamentos positivos intencionais para combater depressão

Resultados provisórios

EM AMBIENTE TRANQUILO, TUDO CERTO – MAS…

TERAPIAS CONVENCIONAIS

Não dissolvem ou apagam aprendizagem emocional (manifestada por reações não verbais)

Criam uma segunda aprendizagem que compete com a primeira, conseguindo regular e superar uma resposta indesejável, sob condições ideais, mas não duram muito em condições de vida real => recaídas em situações de estresse.

Terapeutas em luta contra força invisível.

Método de contraposição era a única estratégia de psicoterapia para redução de sintomas baseados em memória emocional. Medo de elevador? Aprenda a enfrentar, a suportar o medo – engole o choro!

DESCOBERTA DA RECONSOLIDAÇÃO (2000) = COMO DESTRAVAR SINAPSES.

Cientistas trabalhando com animais reativaram alvo de aprendizagem emocional e descobriram que circuito neural destravou, abrindo um estado desconsolidado, lábil, plástico, que permitia anulação da aprendizagem, junto com as respostas que impulsionava e mantinha.

Após um tempo o sistema lábil se consolida novamente, retornando a seu estado travado.

Por isso chamaram de reconsolidação.

ENTÃO É SÓ DESTRAVAR?

Pesquisadores argentinos mostraram que reativação da memória (EMDR Fase 3) não é suficiente para destravar o sistema e recodificar uma aprendizagem do alvo. Francine e para-brisa

Identificaram requisito de uma experiência crítica (EMDR Fase 4), em acréscimo à reativação para destravar a aprendizagem, para permitir a desaprendizagem, seguida de nova aprendizagem (neoconsolidação) e eliminar o não adaptativo.

Assim, aprendizagem pode ser eliminada e não apenas suprimida, ou extinta.

Em situações de crise as técnicas de supressão ainda têm seu lugar.

RECONSOLIDAÇÃO APAGA MEMÓRIA?

Com eliminação da resposta emocional aprendida (memória implícita, não verbal ex. aperto na garganta e vontade de chorar), neurocientistas mostraram que indivíduo ainda se lembra das experiências quando essa resposta foi adquirida, além de lembrar-se de ter vivido essa resposta, mas a resposta em si não é mais evocada ao se lembrar dessas experiências.

Curiosamente - memória autobiográfica não fica comprometida pelo apagamento da memória emocional, indicando provável distinção anatômica entre memória de eventos autobiográficos e memória emocional.

QUAL MEMÓRIA ESTAMOS APAGANDO/ REPROCESSANDO?

RESUMO

Apagar aprendizagem emocional armazenada em uma **rede límbica** de memória implícita ocorre sem afetar os conteúdos da memória narrativa autobiográfica armazenada em uma **rede cortical** de memórias explícitas.

Foco no límbico e não no cortical – papel do Evento Chave = primeira vez do registro da memória implícita, não da associação direta de eventos.

Processo universal que não pertence a uma escola isolada de terapia.

COMO SABER SE APAGOU?

Neurocientistas confirmam apagamento de aprendizagem emocional observando os seguintes marcadores de reconsolidação (EMDR Fase 8):

1. Não-reativação = disparadores ou situações estressantes não ativam reação emocional abrupta ou duradoura; (EMDR Fase 4)

2. Cessação de sintomas = comportamentos, emoções, sensações físicas ou pensamentos que eram expressões de reação emocional à memória implícita deixam de ocorrer; (EMDR Fase 6)

3. Permanência sem esforço = medidas para contornar ou enfrentar reação emocional deixam de ser necessárias (EMDR Fase 5)

COMO A RECONSOLIDAÇÃO FUNCIONA?

Reativação mais disparidade

A segunda experiência consiste de percepções que desconfirmam claramente (desviam-se) o que a memória alvo espera e prediz como o mundo funciona.

Disparidade pode ser contradição integral e desconfirmação da memória alvo ou uma variação saliente – ex.: se eu me mostrar vulnerável, vou ser criticado.

Se a memória alvo for reativada (Fase 3), seguida de estimulação bilateral (sem críticas – apenas observe), reconsolidação favorecida.

QUEBRA DE EXPECTATIVAS

Reconsolidação é ativada por uma violação de expectativa de aprendizagem prévia – violação pode ser:

Quantitativa (Lugar Seguro com um pouco de perturbação); ou

Qualitativa (reconhecimento de que Medo é protetor em vez de destruidor) => sinal de predição de erro (prediction error signal) crucial para reconsolidação ser deflagrada.

JANELA DE RECONSOLIDAÇÃO

- EMDR (Fase 7) – “Reprocessamento continua após a sessão”

  Janela para fica aberta para disparidades e revisão de aprendizagem por aproximadamente 5h

  Desaprendizagem não prejudica memória autobiográfica ou outras aprendizagens que não foram diretamente reativadas (Fase 3)

RECONSOLIDAÇÃO X EXTINÇÃO

- Processos neurobiológicos distintos e podem ocorrer de modo independente e simultâneo.
- Treinamento de extinção forma uma aprendizagem separada em sistema físico distinto da memória alvo – o relaxamento e a respiração (EMDR Fase 2) criam nova aprendizagem/ novo registro, que é diferente da memória alvo da humilhação escolar de infância.
- A aprendizagem nova compete com a lembrança passada, mas indivíduo não desaprende – ao falar em público volta a sentir um pouco (ou muito) a humilhação; novo recurso não substitui ou apaga a emoção e sensação física associada à recordação. Francine: Só recurso não basta.

EXTINÇÃO – SOB ESTRESSE SINTOMAS PODEM RETORNAR

RECONSOLIDAÇÃO

- Reconsolidação (EMDR Fase 4) permite a atuação direta sobre a aprendizagem disfuncional, contradizendo-a e desconfirmando a aprendizagem original.

JANELA DE RECONSOLIDAÇÃO

Durante janela de reconsolidação (atenção dual), desaprender = apagar a aprendizagem implícita.

Se o mesmo protocolo for empregado depois que a janela houver se fechado, o resultado será apenas de extinção.

RESUMO DA RECONSOLIDAÇÃO EM PSICOTERAPIA EMDR

1. **Reativar – evocar** o conhecimento alvo a ser modificado por meio de disparadores ou recordações do contexto da aprendizagem original: "Quando a partir da queixa atual (sintomas)

relembra (ACESSA E REATIVA) essa recordação do passado e seus componentes (imagem, emoção, sensação física)"

RESUMO DA RECONSOLIDAÇÃO EM PSICOTERAPIA EMDR

2. **Destravar/ criar disparidade –**

Frase integradora (DESTRAVA) recordação, seguida com estimulação inofensiva (distração – disparidade = pode lembrar sem que nada ocorra),

incentivar atitude de **não-reatividade** por parte do paciente: "**APENAS OBSERVE** a memória passada",

seguida de instrução mindfulness: "E quando **retorna ao presente**, o que **NÃO** acontece (mais DISPARIDADE)?"

RESUMO DA RECONSOLIDAÇÃO EM PSICOTERAPIA EMDR

3. **Apaga ou revisa** por meio de nova aprendizagem:

"Ao acessar aquilo do passado, quanta perturbação sente agora?"

(COMPROVAR NOVA APRENDIZAGEM)

Fase 7 – "O reprocessamento prossegue depois da sessão"

RESUMO DA RECONSOLIDAÇÃO EM PSICOTERAPIA EMDR

4. Reavaliação dos marcadores de apagamento Fase 8 –

“Como passou a semana?” Reativação da aprendizagem disfuncional?

“Como observa o alvo que trabalhamos na última sessão?” Reativação da aprendizagem disfuncional?

PASSOS 1 A 4 = SEQUÊNCIA TRANSFORMACIONAL

- Aprendizagem deve ser experiencial – não se trata de aprendizagem exclusivamente cognitiva e sim ascendente
- Neoconsolidação deve ser sentida como real – ser integrada e a recordação reprocessada vivida como distanciada, com emprego de processos imaginativos (projeção ao futuro) – para o cérebro emocional há pouca distinção entre imaginação ativa e ação física

PROCESSO DE NEOCONSOLIDAÇÃO TERAPÊUTICA

I - Sequência de Acesso (Preparação) – Fases 1 e 2

A. Identificação de sintomas
B. Recuperação de aprendizagem de alvo (esquema de aprendizagem)
C. Identificação de conhecimento desconfirmador (EMDR - temas clínicos/ entrelaçamento cognitivo)

PROCESSO DE NEOCONSOLIDAÇÃO TERAPÊUTICA

II - Sequência transformacional

1. Reativação de esquema que acompanha sintoma (B)
2. Ativação de conhecimento desconfirmador (C) criando esquema de disparidade com o esquema que acompanha o sintoma (B)
3. Repetições do pareamento (B) e (C) (EMDR Fases 5, 6 e projeção ao futuro)

PROCESSO DE NEOCONSOLIDAÇÃO TERAPÊUTICA

III – Verificação

Conferência de

1. Não-reativação dos disparadores ou situações estressantes;
2. Cessação de sintomas; e
3. Permanência sem esforço

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR

- Maior parte da terapia refere-se ao processo de acesso ao conteúdo a ser transformado (reprocessado) (Fases 1 e 3), com preservação da atenção dual, que cria processo de extinção: "Consigo me lembrar do que houve; apesar do desconforto, mantenho-me relativamente em equilíbrio", sem eliminar a memória implícita, mas desenvolvendo tolerância e *coping*.
- Para casos mais complexos, desenvolvemos trabalho de elaboração dos bloqueios ao acesso vetado ao conteúdo (ausência de atenção dual).
- Fase 2 não precisa ocorrer em ambiente de neutralidade absoluta de perturbação e sim de que a perturbação pode ser contida (Lugar Semi-Seguro)

LUGAR ONDE POSSO APRENDER A ME TRANQUILIZAR

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR – FLEXIBILIDADE DE FASES

- Diferentes profissionais abordam o deslizamento entre Fases 1 e 2, quase como se formassem uma Fases híbrida 1,5 – histórica clínica à qual associamos técnicas de estabilização, psicoeducação, recursos físicos (respiração, relaxamento), recursos externos para viabilizar a exposição e fortalecer o vínculo terapêutico.
- Podemos chamar a essa atitude de uma conduta co-participativa, pela qual o acesso gradual e a ativação controlada do conteúdo traumático são monitorados pelo terapeuta, em parceria com o paciente.

RECURSOS INTERNOS E EXTERNOS

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR – FLEXIBILIDADE DE FASES

- Bloqueios e defesas são suavizados por atividades de Fase 2,5 – atividades de dessensibilização como
- DIR, técnica Flash e EMD, que não incluem ativação de redes extensas de memória, mas possibilitam neoconsolidação de conteúdo circunscrito, insuportável, considerados os recursos emocionais disponíveis ao paciente e o acesso a redes de memória positiva;
- Enriquecimento da Fase 2

EXPERIÊNCIAS DE DESSENSIBLIZAÇÃO PARCIAL, SEGUIDAS DE ALÍVIO

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR

A ativação do conteúdo a ser trabalhado não ocorre apenas por Fase 4 oficial, mas pacientes podem deslizar espontaneamente para Fase 2,5 ou 3,5 amparados por ambiente de segurança na relação terapêutica (apego seguro):

Em Fase 2,5 a ativação é mais do tipo focal, correspondido pelo terapeuta com emprego de estratégias de dessensibilização que não abrem cadeias associativas negativas – "observe isso que surgiu e siga meus dedos" (EBLs lentos), bem como conteúdo positivo – "observe isso que surgiu e siga meus dedos" (EBLs lentos)

Em Fase 3,5 a ativação é mais extensa e eventualmente evolui para Fase 4 – "Parece que este conteúdo se encontra pronto para reprocessamento. Você concorda em prosseguir? Certo; observe isso que veio à consciência e o que mais vier" (EBLs rápidos).

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR - PARTES

Partes apresentam níveis de acesso e ativação distintos do paciente adulto, o que requer entendimento mais complexo desse sistema interno o que foge ao escopo desta apresentação.

IMPLICAÇÕES PARA O EMDR

Verificação dos resultados (Fase 8)

Averiguar se material supostamente reprocessado foi neoconsolidado ou se passou por extinção temporária (paciente rápido em dizer: já passou, não sinto nada! SUDS = 0 e VoC = 7). Resultados se mantêm?

Houve neoconsolidação durante janela de reconsolidação (após a sessão)? O que aconteceu?

Disparadores permaneceram neutros?

Alguma recaída?

Nem se lembrou?

MAIS IMPLICAÇÕES PARA O EMDR? SEGUIMOS COM ISSO!