

## FASE 2: DESENVOLVIMENTO E INSTALAÇÃO DE RECURSOS (DIR) COM EMDR

### Tipos de Recursos:

Os recursos apropriados para o DIR estão associados a afetos positivos (confiança, competência, controle, interesse, animação, apreciação, orgulho, triunfo) e reações adaptativas que o cliente já possui, mas em outros contextos. Os recursos apropriados são baseados em estados adaptativos.

Os recursos também podem incluir a *riqueza cultural* (Yosso, 2005), como quaisquer experiências culturais positivamente associadas que destacam os ativos da pessoa como membro de uma comunidade. (Um conjunto de conhecimentos, habilidades e contatos possuídos e usados por uma comunidade.)

Identifique os recursos do cliente dentro de três amplos domínios de experiência na ordem apresentada:

#### 1. Recursos de Maestria (do interior do indivíduo) incluem:

- As próprias experiências de autocontrole do cliente; reações prévias de como lidar com situações desafiadoras ou experiências associadas a estados emocionais positivos relevantes (ou seja: força, autocompaixão, confiança, competência, orgulho, triunfo etc.).
- Uma postura física ou movimento que evoque a capacidade de o paciente atuar de maneira efetiva como agente em seu próprio nome.

#### 2. Recursos Relacionais incluem:

- Modelos de papéis positivos que demonstraram capacidades que o cliente gostaria de incorporar, tais como: coragem, persistência, estabelecimento de limites ou a exposição da verdade. Esses modelos podem ser pessoas do conhecimento do paciente ou de que ele já ouviu falar. Elas incorporam as qualidades que o paciente gostaria de desenvolver, podendo ser heróis da vida real ou figuras públicas, personagens de livros, histórias, desenhos animados, filmes ou televisão.
- Memórias de pessoas apoiadoras, como cuidadores, parentes, professores, figuras de autoridade, figuras religiosas, amigos ou animais de estimação que proveram consolo, carinho, atenção, afeto, proteção ou outras qualidades desejadas.

#### 3. Recursos Simbólicos incluem:

- Qualquer animal ou elemento do mundo natural tal como uma águia, uma nascente na montanha, uma rocha ou árvore que simbolize alguma qualidade específica. Esses símbolos podem ser religiosos, arquétipos, bem como rituais.

- Uma imagem de um estado positivo almejado ou de um *self* futuro que represente o resultado de sucesso no alcance de seus objetivos.
- Figuras ou símbolos provenientes de sonhos ou da imaginação que expressem a capacidade do paciente de funcionar de forma adaptativa ou de ter inspiração.

## **IDENTIFIQUE A SITUAÇÃO OU DESAFIO NO QUAL O RECURSO É NECESSÁRIO**

Uma situação em que o cliente é disparado no presente (por exemplo, falar em uma reunião ou entrar em uma sala com estranhos) ou uma circunstância em que o cliente não tem o recurso necessário (por exemplo, falta coragem/força para reprocessar experiências traumáticas, falta paciência com crianças cansadas, ou falta de confiança para estabelecer limites).

*“Em que situação ou circunstância você precisa de recursos adicionais?”*

---

## **IDENTIFIQUE OS RECURSOS NECESSÁRIOS**

Este recurso pode ser um afeto positivo (ou seja, força, coragem, confiança, motivação), uma crença positiva ou uma resposta adaptativa (ou seja, paciência, assertividade, autocuidado) que é necessária, mas que falta para o cliente na situação/circunstância acima.

*“De que recurso você precisa ou precisa mais ter mais ao considerar gerenciar ou reagir nessa situação \_\_\_\_\_?”* (reafirme a situação/circunstância identificada acima)

OU,

*“Como você gostaria de se SENTIR na situação desafiadora?”*

## **IDENTIFIQUE A EXPERIÊNCIA OU A ENTIDADE QUE PERSONIFICA O RECURSO**

Esta é uma memória, imagem ou entidade que representa um dos três amplos domínios da experiência: memórias de maestria, experiências relacionais e símbolos.

*“Você consegue se lembrar de um momento em que experimentou esse recurso?”*  
Se o cliente respondeu “sim”, pergunte: *“Quando foi?”*

---

SOMENTE se o cliente respondeu “não” ou não deu nenhuma resposta, pergunte: *“Você já viu isso demonstrado por outra pessoa ou experimentou-o?”* Se o cliente respondeu “sim”, pergunte: *“Quem e o que foi?”*

---

SOMENTE se o cliente respondeu “não” ou não deu resposta, pergunte: *“Existe alguma entidade ou símbolo que represente ou caracterize este recurso, como algo na natureza (montanha ou grande carvalho), ou uma tradição cultural ou*

*ritual, ou figura religiosa?* Se o cliente respondeu “sim”, pergunte: *“O que é?”*

---

**ELABORAÇÃO DO RECURSO** (Memória de maestria, experiência relacional ou símbolo)

O terapeuta pede uma elaboração do recurso para permitir que o cliente sinta a experiência.

*“Conte-me sobre isso.”*

---

---

### **IMAGEM**

O terapeuta pede ao cliente que identifique uma imagem que represente o recurso.

*“Que imagem representa este recurso?”*

---

### **EMOÇÕES E SENSações**

O terapeuta pede ao cliente para identificar quais emoções e sensações ele está experimentando agora.

*“Ao trazer à tona \_\_\_\_\_ (reformular o recurso ou a experiência do recurso) e sua experiência agora, o que você está sentindo? Que emoções você está sentindo? Que sensações você está percebendo em seu corpo?”*

---

### **INTENSIFICAÇÃO DA EXPERIÊNCIA COMO UM TODO**

O terapeuta encoraja o cliente a experimentar plenamente seus sentimentos positivos, sensações corporais e a reconhecer quaisquer respostas adaptativas que esteja percebendo ao se concentrar na memória, imagem ou símbolo.

*“Concentre-se nesta experiência positiva... o que você vê, ouve e percebe em seu corpo agora. Reserve um momento para estar com a sua experiência. (Pausa.) Diga-me qualquer coisa nova que você perceba agora.”*

---

### **REFORÇAR A EXPERIÊNCIA DE RECURSOS COM EBL**

O terapeuta lembra o cliente dos atributos positivos e adaptativos do recurso e fortalece a associação com vários conjuntos lentos e curtos de EBL. Se o recurso for contaminado, recomeça com uma memória, imagem ou símbolo diferente ou muda para um domínio de experiência diferente.

*“Traga a imagem (reforce a imagem) deste recurso. Observe seus sentimentos de \_\_\_\_\_ (reforce a emoção) e onde você sente essas sensações em seu corpo e permita-se experimentá-las completamente. Concentre-se na experiência ao iniciar os movimentos dos olhos. (Adicione 8-10 passadas de EBL lento.) Como você se sente agora?” \_\_\_\_\_*

**Se a resposta for positiva:** “*Concentre-se nisso* (EBL curto e lento) *O que você percebe agora?*” Repita com várias séries de EBL até que o recurso seja totalmente internalizado.

---

**Se a resposta for negativa:** Redirecione a atenção para outra experiência associada a esse recurso; ou considere usar outro recurso.

---

## **PALAVRA-CHAVE**

O terapeuta pede ao cliente que diga uma palavra, frase ou crença positiva que esteja associada ao recurso e a fortaleça com várias séries curtas e lentas de EBL.

“*Há alguma palavra ou frase que represente esse recurso?*”

*Traga à tona \_\_\_\_\_ (repita a palavra, expressão ou crença) e note os sentimentos positivos que você tem quando pensa nessa palavra e onde você a sente no corpo quando pensa nela agora. Concentre-se nessas sensações e na palavra \_\_\_\_\_ (repita a palavra, expressão ou crença) enquanto inicia os movimentos oculares (8–10 EBLs lentas). Como você se sente agora?* Repita várias séries curtas e lentas de EBL até que o recurso esteja totalmente fortalecido.

---

## **AUTO-APLICAÇÃO**

O terapeuta encoraja o cliente a usar palavra chave para acessar o recurso entre as sessões.

“*Agora, eu gostaria que você soubesse que pode fazer isso sozinho quando precisar. Reserve um momento para trazer à tona a palavra-chave por conta própria agora e observe como se sente. Quando terminar, pergunte: O que você percebe?*”

---

## **ENSAIO PARA O FUTURO USANDO UM RECURSO POSITIVO**

O terapeuta instrui o cliente a ensaiar de forma imaginária o recurso na situação/circunstância inicialmente identificada. Depois de passar um filme adequadamente usando o recurso, adicione séries de EBL lentas enquanto o cliente repassa o filme.

“*Agora imagine \_\_\_\_\_ (reformule a situação/circunstância inicialmente descrita) e veja-se usando seu recurso. Como você está gerenciando ou respondendo de forma mais eficaz?*”

---

Se o cliente der uma resposta positiva/adaptativa, instrua-o: “*Passe um filme no qual você use seu recurso de maneira efetiva naquela situação/circunstância no futuro e me diga quando terminar. Depois, pergunte: O que você percebe?*”

---

Se permanecer positivo/adaptativo, fortaleça o recurso instruindo o cliente: “Agora passe o filme novamente com EBL e me diga quando terminar”. Adicione várias séries de EBL lentas até que o cenário desejado esteja firmemente estabelecido. A duração das séries pode variar, dependendo da capacidade do cliente de manter a resposta desejada sem ativar uma associação negativa. Também pode ser benéfico aprimorar e instalar um segmento da experiência de cada vez para minimizar a possível contaminação.

### **SITUAÇÃO DESAFIADORA (Opcional):**

*“Agora imagine a situação desafiadora que possa surgir. Passe o filme de sua reação desejada para a situação usando o seu recurso. O que você observa?”*

### **PRÁTICA**

Instrua o cliente a praticar o uso desse recurso em situações estressantes ou difíceis de se lidar.

NOTA: Avalie a utilidade do recurso em sessões subsequentes. Faça ajustes se necessário para otimizar a efetividade. Esse processo pode ser repetido para cada uma das qualidades que o cliente deseja desenvolver e fortalecer, e com cada uma das imagens/associações positivas específicas geradas pelo cliente. Use EBL para reforçar as experiências positivas de aplicar o recurso com sucesso. Você pode acrescentar uma crença positiva correspondente.

Korn, D. L., & Leeds, A. M. (2002). Preliminary Evidence of Efficacy for EMDR Resource Development and Installation in the Stabilization Phase of Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 465.