

FASES 4-7: FICHAS DE TRABALHO DE REPROCESSAMENTO E FECHAMENTO

FASE 4 - Dessensibilização: Fique atento para os canais de associações, à medida que emergem, sua memória e outras experiências:

COMEÇE O PROCESSAMENTO DA MEMÓRIA-ALVO: *“Agora gostaria que você pensasse na imagem (ou pior parte), naquelas palavras negativas (repita a Cognição Negativa), observe onde você está sentindo isso em seu corpo e deixe fluir para onde tiver que ir quando iniciar os movimentos dos olhos”.* EBL: geralmente 20 movimentos ou mais, conforme a necessidade cliente, tão rápido quanto o cliente tolerar.

RETOME O PROCESSAMENTO DE UMA MEMÓRIA INCOMPLETA (Veja o Roteiro da Fase 4) Retomando o reprocessamento de uma memória alvo incompleta para ativar a memória e depois retomar o reprocessamento.

“Pense na experiência, nas emoções e sensações que você está tendo agora e deixe fluir para onde tiver que ir quando iniciar os movimentos dos olhos”.

A. REPROCESSE:

“Inspire e expire. O que você está observando agora? (Pausa para uma reação) Siga com isso.” (EBL: geralmente 20 ou adaptado à necessidade cliente.)

Repita: *“Inspire e expire. O que você está observando agora? Siga com isso.”* (ELB: geralmente 20 movimentos ou conforme necessidade cliente). Repita Passo A com séries de EBL enquanto o cliente relatar mudanças ou nova informação.

Faça quantas séries de EBL forem necessárias até que o cliente pare de relatar mudanças ou novas informações. Repita as séries de EBL consecutivas, depois vá para B

B. VOLTE À MEMÓRIA ALVO:

“Quando você volta à memória original, como você a vivencia agora, o que você está observando agora? (pausa para uma resposta) Siga com isso.” Continue com séries de EBL (Use A acima) enquanto o cliente relatar mudanças ou nova informação.

NOTA: Quando o cliente traz a tona a Memória Alvo e relata estado Neutro ou Nenhuma Mudança de duas séries consecutivas de EBL, prossiga para o C abaixo para verificar o SUD. Contudo, se a mudança for devido a um bloqueio do reprocessamento (ou looping) use estratégias de reprocessamento para bloqueios.

C. VERIFIQUE O SUD:

“Quando você pensa na memória original como você a vivencia agora, em uma escala de 0 a 10, em 0 não é perturbador e 10 é a perturbação máxima, o quão perturbador lhe parece agora? Siga com isso.” (pausa para resposta) Siga com isso.” Enquanto o cliente relatar mudanças ou nova informação retorne para o A

Se o SUD é 0, continue com ao menos uma série de EBL, depois pergunte: *“Onde você observa agora?”* Proceda para a próxima fase.

REPITA: Passos A, B e C até que o SUD seja 0 (ou ecologicamente adaptativo 1) Vá para a Fase 5: Instalação.

FASE 5: Instalação: Ligando a Cognição Positiva desejada com a memória/experiência alvo:
EBL é longa e rápida, pois ainda é uma fase de reprocessamento com o objetivo de mudar o traço.

A. “Quando você lembra da memória, as palavras _____ (repita a CP) ainda são adequadas, ou há alguma outra afirmação positiva que se ajuste ainda melhor à sua experiência?”

Anote a CP original ou a atualizada: _____

B. “Pense sobre a memória e essas palavras (repita a CP selecionada). De 1 (completamente falso) a 7 (completamente verdadeiro), quão verdadeiras elas parecem para você agora?”

Anote o VOC atual: _____

C. “*Retenha na mente os dois juntos*” (Repita a CP) (aplique os EBL). “*Observe*”. (aplique EBL)

D. *Solte tudo isso, respire. O que você observa agora?* (pause para a resposta)

E. Continue com séries de EBL enquanto o material que vier for relacionado à memória alvo, e for se tornando mais positiva/adaptativa ou a perturbação residual esteja sendo processada.

PONTO DE ESCOLHA CLÍNICA: Use seu julgamento como terapeuta quanto a quando continuar a seguir as associações e quando retornar à memória alvo e a CP (**C e D**)

F. Verifique o VOC acrescentando séries de EBL até que ele não mais se fortaleça. “*Pense sobre a memória e essas palavras* (repita a CP selecionada). De 1 (completamente falso) (completamente verdadeiro), *quão verdadeiras elas parecem para você agora?*”

G. Quando o grau for VOC = 7 (ou ecológico/adequado), e não se fortalecer mais, acrescente série de EBL e peça o feedback normalmente. Depois vá para a Fase 6: Escaneamento Corporal.

H. Se o cliente relatar um grau 6 ou menor, verifique a adequação e focalize a crença bloqueadora (por exemplo: “*O que impede que seja 7?*”)

NOTA: Se você não tiver tempo suficiente, deixe de lado a crença bloqueadora para mais tarde e proceda ao fechamento para uma sessão incompleta.

FASE 6: Escaneamento Corporal:

O EBL é longo e rápido, pois ainda é uma fase de reprocessamento com o objetivo de mudar o traço

“*Feche os olhos e mantenha em sua mente a memória como você a vivencia agora e as palavras* (repita a CP selecionada). *Depois volte sua atenção para as diferentes partes do corpo, começando a cabeça até os pés. Diga-me se houver qualquer local onde haja tensão, contração ou alguma sensação estranha.*”

Caso seja relatada qualquer sensação, faça o EBL. Se a sensação for positiva ou agradável, faça o para reforçar. Caso haja sensação de desconforto, reprocessse até que ela se reduza ou ecologicamente adaptativa. Repita até que não haja mais perturbação.

Se houver tempo, “*Vamos voltar para o plano de tratamento e considerar os próximos passos.*” próximo alvo ou exercício de estabilização)

FASE 7: Fechamento:

SESSÃO DE MEMÓRIA ALVO INCOMPLETA (SUD>0), VOC<7, Escaneamento Corporal não livre)

Uma sessão incompleta é aquela na qual o material trazido pelo cliente permanece não resolvido, is o cliente ainda relata algum desconforto, o SUD é maior que 0, o VOC é menor que 7 ou o EC ainda está livre.

- Diga ao cliente que é o momento de concluir o reprocessamento. “*Está quase terminan nosso tempo. Você fez um ótimo trabalho hoje.*”

- Não avalie o SUD, verifique a CP, verifique o VOC ou faça o Escaneamento Corporal, isso pode ativar o reprocessamento.
- Avalie a necessidade de estabilização: *Como você se sente?*
- Se necessário, ofereça um exercício de contenção: *“Sugiro que façamos um exercício de relaxamento ou de contenção antes de terminarmos. Gostaria que imaginasse colocar em um contêiner o que restou da experiência até a próxima vez que nos encontrarmos.”*
- Mude o estado sugerindo o Estado Seguro/Calmo, aterramento ou exercício de relaxamento.
- Faça o balanço (debrief) uma vez estabilizado
- Ofereça validação: *Você fez um ótimo trabalho hoje. Como se sente?*
- Peça feedback do cliente sobre a sessão com a especial atenção para orientar o cliente sobre o presente e o uso de estratégias de enfrentamento (coping) entre as sessões.
- *“Ao considerar sua experiência hoje, que declaração positiva você pode fazer que expresse como você se sente ou, o que você aprendeu ou ganhou? (sem EBL)”*

5. Vá para Instruções para Fechamento de todas as sessões

SESSÃO DE MEMÓRIA ALVO COMPLETA (SUD=0), VOC=7, Escaneamento Corporal livre)

5. Reconheça a resolução da Memória Alvo
6. Ofereça validação: *Você fez um ótimo trabalho hoje. Como se sente?*
7. *“Ao considerar sua experiência hoje, que declaração positiva você pode fazer que expresse como você se sente ou, o que você aprendeu ou ganhou? (sem EBL)”*
8. *Faça um balanço usando Instruções para Fechamento de todas as sessões*

INSTRUÇÕES PARA O FECHAMENTO DE TODAS AS SESSÕES

Instrua o cliente a observar quaisquer alterações e usar suas estratégias de autorregulação conforme necessário, pois o processamento pode continuar entre as sessões. Assegure ao cliente a disponibilidade.

“O processamento que fizemos hoje pode continuar após nossa sessão. Você pode ou não notar novos insights, pensamentos, memórias, sensações físicas ou sonhos. Por favor, anote brevemente o que você notar. Falaremos sobre isso em nossa próxima sessão. Lembre-se de usar uma de suas habilidades de enfrentamento”