



- ❖ **Psicóloga Clínica – 27 anos de experiência**
- ❖ **Supervisora e facilitadora de EMDR**
- ❖ **Psicoterapeuta certificada de Brainspotting**
- ❖ **Psicoterapeuta de Experiência Somática**
- ❖ **Hipnoterapeuta: Cognitivo Comportamental e Ericksoniana**
- ❖ **Terapia Comportamental**
- ❖ **Psicoterapias Energéticas: TAT, TFT, EFT, PRI, NAEM**
- ❖ **Especialista em psicoterapia de Estados de Ego**





Que personagens da história da humanidade falam da imaginação?

A caixa de areia entra para qualificar a intervenção terapêutica, promovendo o uso da *imaginação* para a vivificação de cenários, construir recursos e figuras de apoio e resolução do trauma.

A caixa de areia oferece entrada múltiplas nas redes de memórias. Ajuda a identificar imagens externas análogas ao que acontece no mundo interno.

As miniaturas ou símbolos são a radiografia do sistema interno do cliente. Como esse se construiu, mundo das defesas de sobrevivência e a solução do emaranhado da complexidade do mundo subjetivo do trauma.

A caixa de areia aliada a imaginação e ao EMDR é muito poderosa.

IMAGINAÇÃO DOZE ÁREAS DO CÉREBRO

NOVAS PESQUISAS – FACULDADE DE
DARTMOUTH, EUA.

**A IMAGINAÇÃO É CONTROLADA POR UMA
AMPLA REDE NEURAL**

- ✓ Corpo
- ✓ Movimento
- ✓ Fragilidade
- ✓ Liberdade
- ✓ Criatividade
- ✓ Pensamento
- ✓ Conexão
- ✓ homeostase



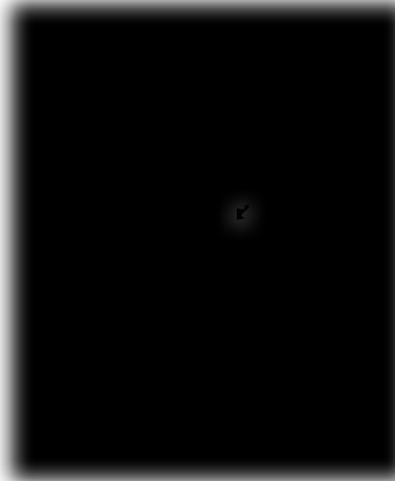
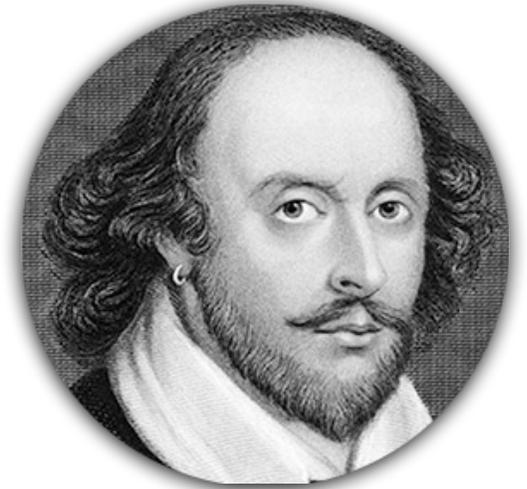
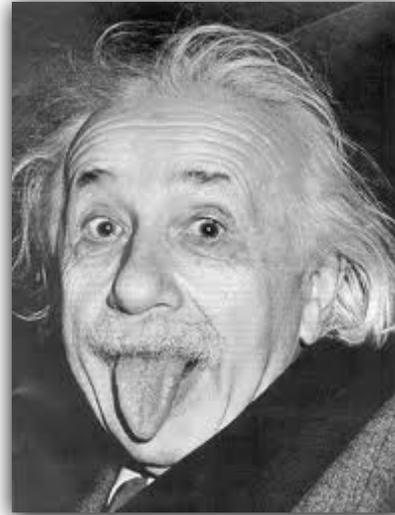
Blaise Pascal

“A IMAGINAÇÃO TEM
TODOS OS PODERES: ELA
FAZ A BELEZA, A JUSTIÇA,
E A FELICIDADE, QUE
SÃO OS MAIORES
PODERES DO MUNDO.”



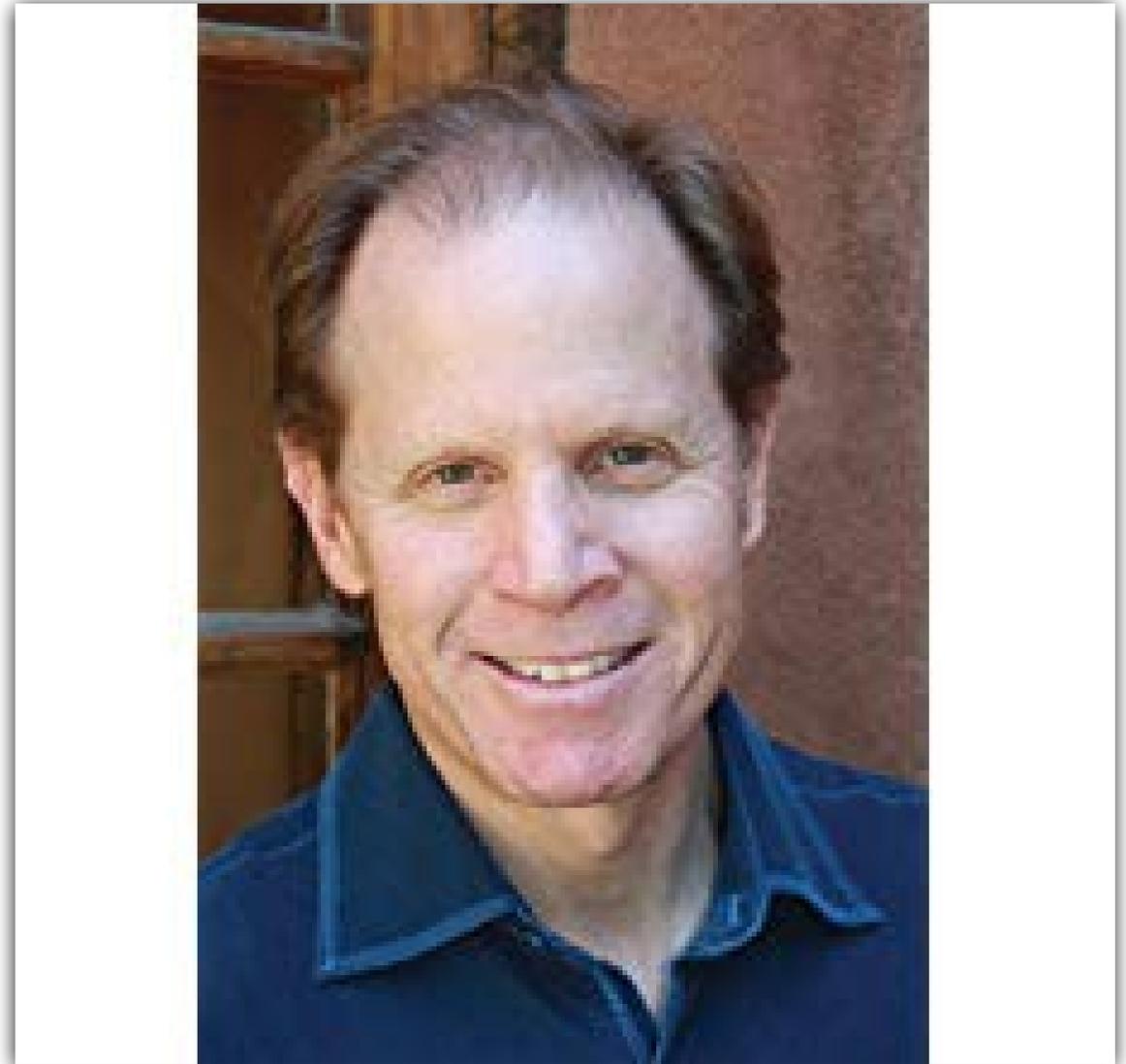
William Shakespeare

“O LOUCO, O AMOROSO E O POETA ESTÃO RECHEADOS DE IMAGINAÇÃO.”



Daniel Siegel

“PRECISAMOS LEMBRAR QUE APENAS UMA PARTE DA LEMBRANÇA PODE SER TRADUZIDA NOS PACOTES DE INFORMAÇÃO BASEADO NA LINGUAGEM QUE AS PESSOAS USAM PARA CONTAR SUAS HISTÓRIAS DE VIDA A OUTROS. APRENDER ESTAR ABERTO AS MUITAS CAMADAS DE COMUNICAÇÃO É UMA PARTE FUNDAMENTAL DE CONHECER A VIDA DE OUTRA PESSOA.”



MARIA KALFF

CRIADORA DO MÉTODO JUNGUIANO DA CAIXA DE AREIA

- ❖ ESTUDOU COM JUNG E RECEBEU TREINAMENTO COM **LOWENFELD**, ONDE ELA FEZ A INTEGRAÇÃO ENTRE ESSES DOIS TRABALHOS, CRIANDO SUA PRÓPRIA TEORIA, A QUAL NOMEOU DE **CAIXA DE AREIA**.
- ❖ **KALFF** SUGERIU O USO DE DUAS CAIXAS DE AREIA, SENDO UMA ÚMIDA E OUTRA SECA, SENDO QUE **LOWENFELD** TRABALHAVA COM UMA CAIXA SECA E ÁGUA.
- ❖ **BUHLER** TRABALHAVA COM MINIATURAS NUMA SUPERFÍCIE SEM AREIA.



**DIFERENÇA ENTRE SANPLAY, TERAPIA DE CAIXA DE AREIA, EMDR
ASSOCIADO AO PROTOCOLO DA CAIXA DE AREIA**

**SANDPLAY – LÚDICO
AUTORES: LOWENFELD E
DORA KALFF (1971)
JUNGUIANA**

NÃO DIRETIVA

**PADRÃO DA CAIXA
NÃO VERBALIZAÇÃO**

**A PSIQUÊ DEFINE O
PROCESSO DE MUDANÇA**

**OFERECE SEGURANÇA
PARA O INCONSCIENTE SE
EXPRESSAR COM
SEGURANÇA**

EMDR – CAIXA DE AREIA

**PROTOCOLO
BASEADO NO PAI, TEORIA DE APEGO E
NEUROBIOLOGIA**

**INCORPORA ELEMENTOS DA TERAPIA DA CAIXA
DE AREIA**

OFERECE INSTRUÇÕES

SEGUE OS PASSOS DA TERAPIA DE EMDR

O TAMANHO DA CAIXA É FLEXÍVEL

ESTIMULA A VERBALIZAÇÃO

**OFERECE A OPORTUNIDADE DE EXPRESSÃO DA
MEMÓRIA IMPLÍCITA E EXPLÍCITA PARA
PROMOVER REPROCESSAMENTO E INTEGRAÇÃO
DA MEMÓRIA**

**TERAPIA CAIXA DE
AREIA
OFERECE VÁRIAS
ORIENTAÇÕES**

**TEM INSTRUÇÕES
ESPECÍFICAS**

**O TAMANHO DA
CAIXA É FLEXÍVEL**

**HÁ VERBALIZAÇÃO
(Ana Gomez, 2009)**



TRAUMA
MEDO INTENSO
IMPOTÊNCIA
CONGELAMENTO
HORROR

IMOBILIDADE

ROMPE AS BARREIRAS E LIMITES, ASSIM A PESSOA PARALISA NO TEMPO E NO ESPAÇO. EXCEDE TODOS OS LIMITES DE SEGURANÇA E SUPORTE.



PETER LEVINE

**“OS SINTOMAS TRAUMÁTICOS
NÃO SÃO CAUSADOS PELO
PRÓPRIO EVENTO. ELES SURGEM
QUANDO A ENERGIA RESIDUAL
DA EXPERIÊNCIA NÃO É
DESCARREGADA DO CORPO. ESTA
ENERGIA FICA ENCURRALADA NO
SISTEMA NERVOSO, TRAZENDO
DEVASTAÇÕES AOS NOSSOS
CORPOS E MENTES.”**



TRAUMA – PETER LEVINE

O TRAUMA FAZ PARTE DE UM PROCESSO FISIOLÓGICO NATURAL QUE SIMPLEMENTE NÃO PÔDE SER COMPLETADO.

❖ **HIPERVIGILÂNCIA:** MANIFESTAÇÃO DIRETA E IMEDIATA DA **HIPERATIVAÇÃO**, QUE É A RESPOSTA INICIAL À AMEAÇA. SEU EFEITO SOBRE A RESPOSTA DE ORIENTAÇÃO É DEBILITANTE, POIS COLOCA UMA PESSOA TRAUMATIZADA NUMA EXPERIÊNCIA CONTÍNUA DE **MEDO, PARALISIA E VITIMIZAÇÃO**.

HIPERVIGILÂNCIA

- ❖ CANALIZA PARTE DA ENERGIA PARA A **ATIVAÇÃO DOS MÚSCULOS DA CABEÇA, DO PESCOÇO E DOS OLHOS** NUMA BUSCA **OBSESSIVA** DE PERIGO. ISSO COMBINADO COM A **ENERGIA INTERNA** TRANSFORMA O CÉREBRO RACIONAL EM IRRACIONAL. ISSO SE TORNA **REPETITIVO E COMPULSIVO**.
- ❖ QUALQUER **MUDANÇA**, SEJA INTERNA OU EXTERNA, É PERCEBIDA COMO UMA **AMEAÇA**. O SISTEMA NERVOSO FICA TÃO ATIVADO QUE ELE **NÃO CONSEGUE SE DESLIGAR RAPIDAMENTE**.



TRAUMA COMPLEXO

- ❖ Tudo o que **acontece muito cedo** na vida.
- ❖ Exposição **prolongada** as situações adversas.
- ❖ **Traumias múltiplos**: o cérebro está em formação. O funcionamento do **subcortical** (regulação das funções e sensações primárias – fome, sede, sono e etc.) é altamente impactado, a pessoa passa a ter grandes **dificuldades de autorregulação**.
 - ❖ Ou sente **demais** ou sente de **menos**
 - ❖ Pequenos estímulos geram uma **hiperativação simpática** ou **hiperativação parassimpática** – hipoativação.
 - ❖ **Emoções restritas** – hipoativo – o sistema nervoso parassimpático é muito sensibilizado.
 - ❖ O cérebro inferior **sequestra** o cérebro superior, vivem no tempo e espaço traumático e tem fobia da memória do trauma.





**A HIPERATIVACÃO QUANDO SE TORNA
CRÔNICA**

**PRODUZ UMA ANSIEDADE ESMAGADORA
E INSUPORTÁVEL**

**ELA PERSEGUEM A PESSOA EM TODOS OS
MOMENTOS DA SUA VIDA**

Trauma

Hiperativação

Constricção

Dissociação

Impotência

1- HIPERATIVAÇÃO: O corpo **invoca** recursos energéticos para mobilizar contra uma ameaça em potencial.

2- CONSTRIÇÃO: A **hipervigilância** acompanhada pela **construção** no corpo e na percepção, para que toda a atenção seja dirigida a ameaça. **Vísceras se contraem** para levar sangue até os músculos para uma **ação defensiva**.

Estado hiperativo constrito, essa energia não resolvida é levada a uma hiperativação contínua. Sintoma traumático complexo: **hipervigilância crônica, ataque de ansiedade ou pânico, flashbacks**.

Quando a **construção** não consegue mobilizar energia para defender-se, o sistema nervoso aciona outro mecanismo para conter a hiperativação, **congelamento e dissociação**.



3- DISSOCIAÇÃO: Suave ou grave, distorção de tempo e percepção. Desconexão fundamental do corpo, de uma parte do corpo ou da experiência.

❖ **Capacitar a pessoa a suportar experiências que estão além da possibilidade de suportar.**

❖ Crianças **repetidamente traumatizadas** utilizam a **dissociação** como forma predileta de estar no mundo.

❖ Quando a energia **hiperativada** não é **descarregada**, a dissociação se torna **crônica** e aparecem **sintomas** mais complexos.

4- IMPOTÊNCIA: Resposta biológica, primitiva e universal a uma ameaça aterrorizante: **CONGELAMENTO**.

❖ A **hiperativação** é o **acelerador** e a **impotência** é o **freio** do sistema nervoso.

❖ No trauma o **freio** e **acelerador** funciona ao mesmo tempo.

❖ Mobiliza **energia indefinidamente**, daí, coloca um freio poderoso e todo o organismo **para imediatamente**.



**O LUGAR ONDE VOCÊ LIDA
COM MATERIAL TRAUMÁTICO
COM A SEGURANÇA DE QUE
NÃO SERÁ APRISIONADO PELAS
DORES PROFUNDAS**

**JANELA DE
TOLERÂNCIA**





Trauma reduz a janela de tolerância

**HIPERATIVAÇÃO
DISSOCIAÇÃO**

**ANSIEDADE, RAIVA, PERDA DE
CONTROLE, PÂNICO, HISTERIA**

**LUTAR OU FUGIR
CENÁRIOS CATASTRÓFICOS**



Amplia a janela de tolerância

**O LUGAR ONDE VOCÊ LIDA COM
MATERIAL TRAUMÁTICO COM A
SEGURANÇA DE QUE NÃO SERÁ
APRISIONADO PELAS DORES
PROFUNDAS.**



Trauma reduz a janela de tolerância

**HIPOATIVAÇÃO
DISSOCIAÇÃO**

PERDE A NOÇÃO DO PERIGO

**ENTORPECER, CONGELAR,
COLAPSAR, AÉREO**

CÉREBRO LÍMBICO

✓ COMPORTAMENTO EMOCIONAL

NEOCÓRTEX

- ✓ ELABORAÇÃO DO PENSAMENTO, PROGRAMAÇÃO DAS NECESSIDADES INDIVIDUAIS E EMOÇÃO, PROCESSAMENTO DE MEMÓRIA E EMOÇÃO.
- ✓ PENSAMENTO ABSTRATO E GERAR INVENÇÕES.

NEOCÓRTEX

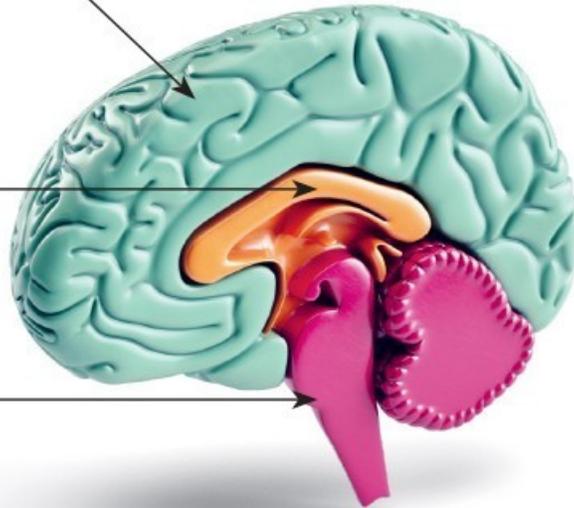
Mais recente, está relacionada às decisões racionais

MAMÍFERO

Na camada intermediária, é ligada ao emocional

REPTILIANO

Situada na base do cérebro, é responsável por ações instintivas





“A mesma substância associada ao estresse dos ratos – um hormônio chamado CRF (corticotropina) produzido pelo próprio cérebro – é mais encontrada em pessoas que passaram por fortes experiências traumáticas: estupros, assaltos e catástrofes como terremotos, experiências adversas na infância (Médico americano CHARLES NEMEROFF, da universidade Emory).

Exames em vítimas desses episódios traumáticos com ressonância magnética, notaram que elas apresentam **a glândula hipófise ligeiramente maior** do que a média da população, enquanto o **hipocampo costuma ser menor**. “Vários estudos indicam que o estresse psicológico intenso produz alterações sem volta”, diz à super Dennis charney, da universidade Yale, nos Estados Unidos. “

12242 06987

12326 87364

06987 23745

CÉREBRO DIREITO

Emoção, criatividade, imaginação, memória

CÉREBRO ESQUERDO

Lógica, planejamento

Funções executivas- lobo frontal

Controle dos impulsos

Planejamento mental

Memória

Atenção

Modo de lidar com o novo

Flexibilidade mental

Antecipação de ações e consequências



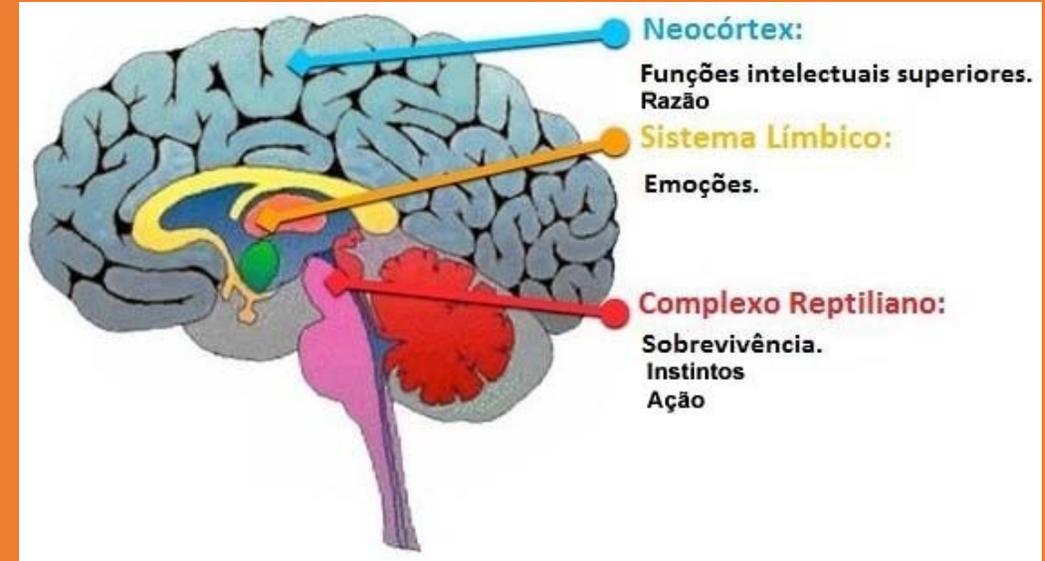
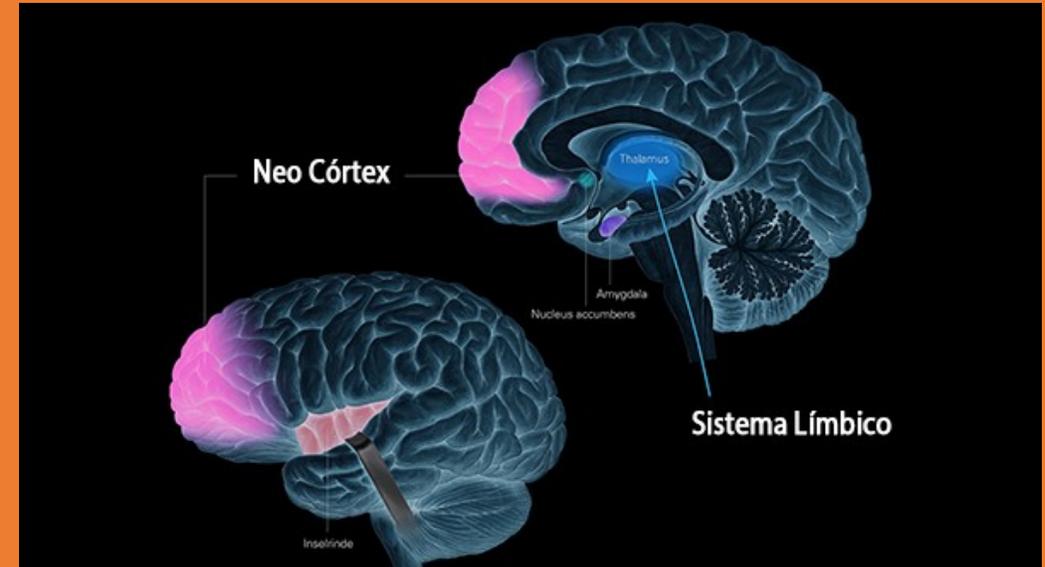
PsiAmorVida
Lucimara Batista
Psicóloga
CRP: 09/02149-2

1234567890

25%

designed by

CÉREBRO TRINO



Teoria Polivagal de Porges



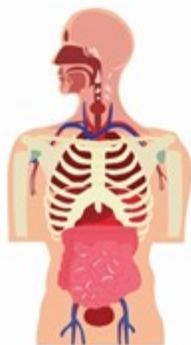
Núcleo Ambíguo (inteligente):
sistema vago mielinizado
transmite informações
emocionais



sistema vago mielinizado
também é responsável pela
interação social



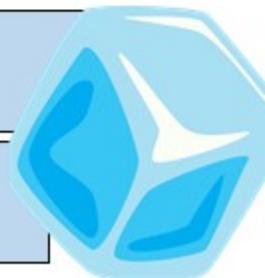
Sistema Nervoso Simpático:
Envia informações para luta
e fuga; raiva dissociada e
mobilização da vigilância.



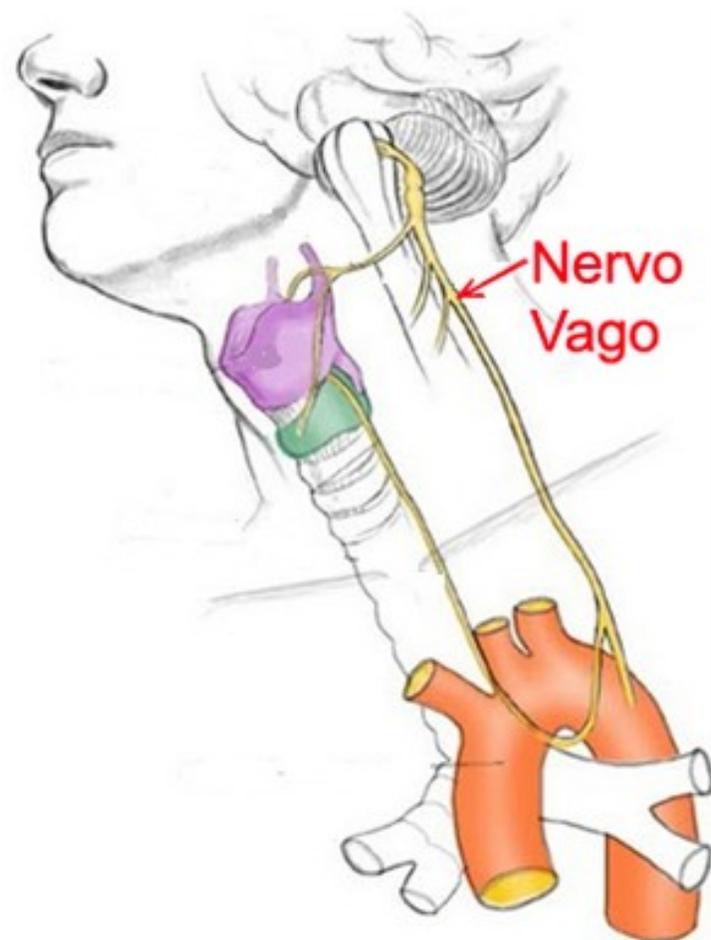
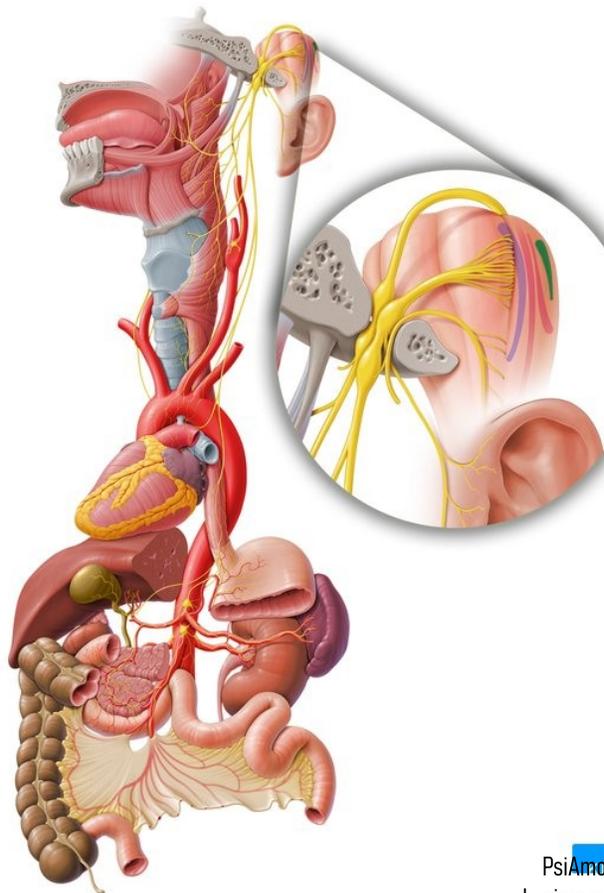
**Nervo Vago e Sistema
Vagal Dorsal:**
Regula função visceral

Imobilização/
congelamento

Dissociação/
depressão



NERVO VAGO



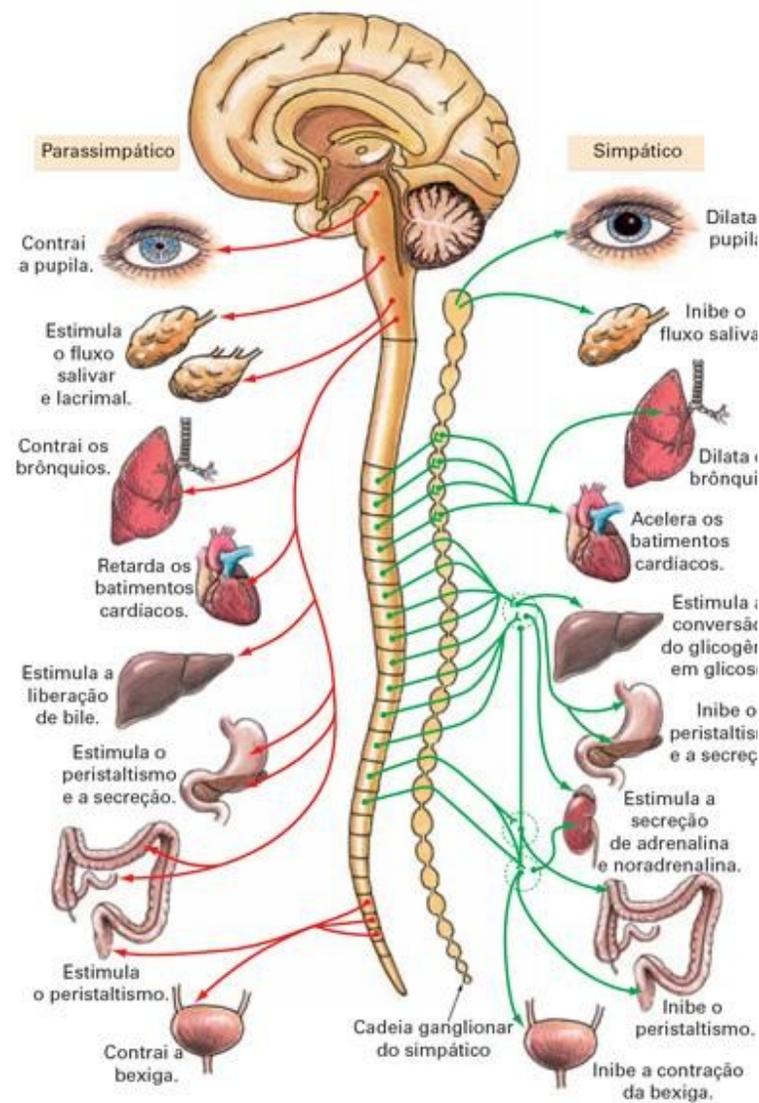
O nervo vago, ou décimo nervo craniano (NC X), é primariamente associado à divisão parassimpática do sistema nervoso autônomo. Age como um nervo misto, contendo tanto fibras aferentes sensitivas, quanto fibras eferentes (motoras e parassimpáticas). Além disso, ele também tem alguma influência simpática através de quimiorreceptores periféricos. Isso significa que ele leva sinais motores aos órgãos que inerva, mas também transmite informações sensitivas desses órgãos de volta para o sistema nervoso central (SNC).

SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO

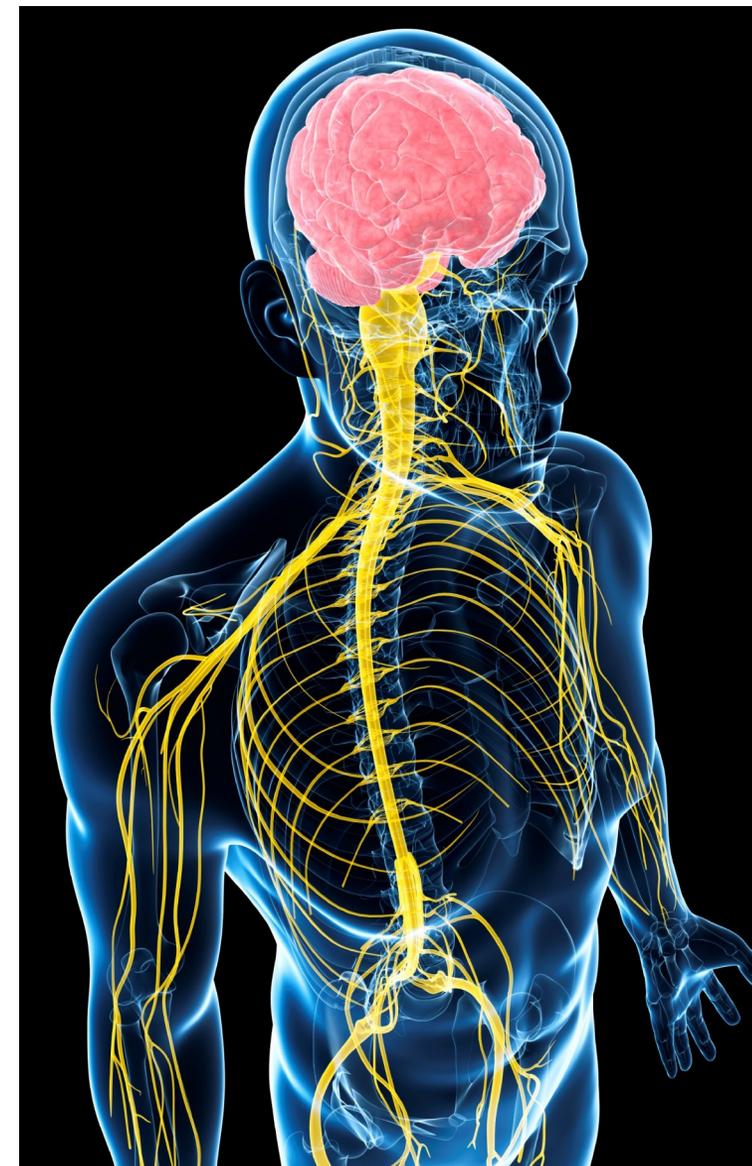
SIMPÁTICO MOBILIZA PARA AÇÃO DEFENSIVA.

PARASSIMPÁTICO DESATIVA O SINAL DE AMEAÇA E PRODUZ A HOMEOSTASE.

NERVO VAGO DORSAL IMOBILIZAÇÃO



Representação esquemática do sistema nervoso autônomo.



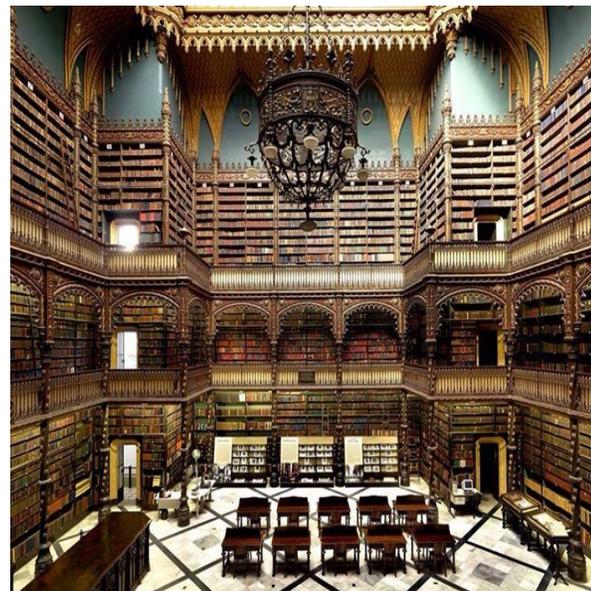
DISPARADORES EXTERNOS CAPTADOS PELOS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS



Sr. Amígdala Sentinela



Córtex pré-frontal



Sr. Hipocampo



Corpo

SR. AMÍGDALA SENTINELA –determina o tamanho do medo/perigo

FOFOQUEIRO
Conversa com todas as áreas do cérebro

Órgãos dos sentidos

Tálamo (Integração do sistema Sensorial e Motor)

Hipotálamo (Cor e sabor da vida – baseado no que vimos)

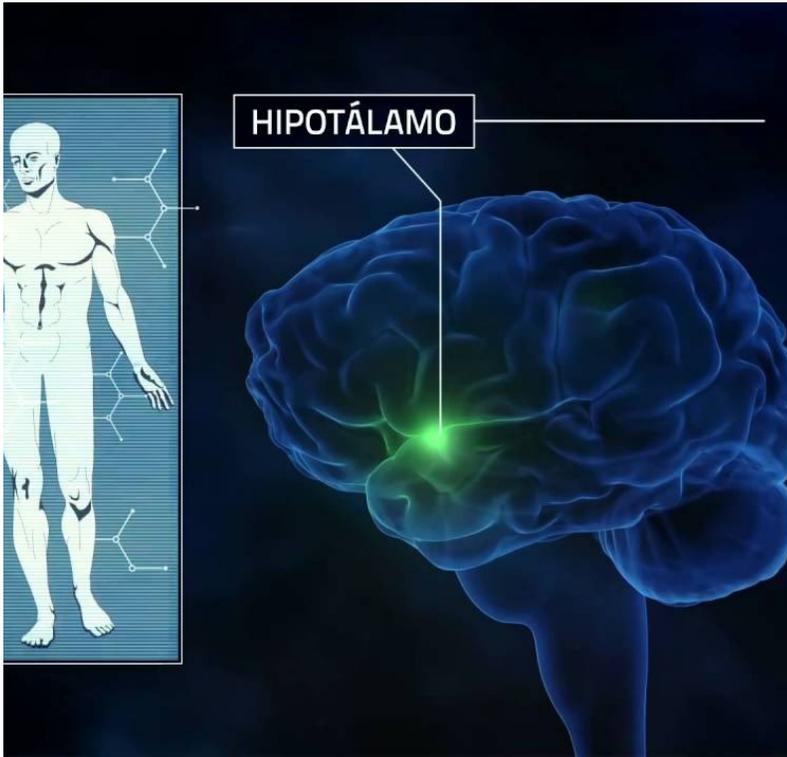
Amígdala luta ou fuga

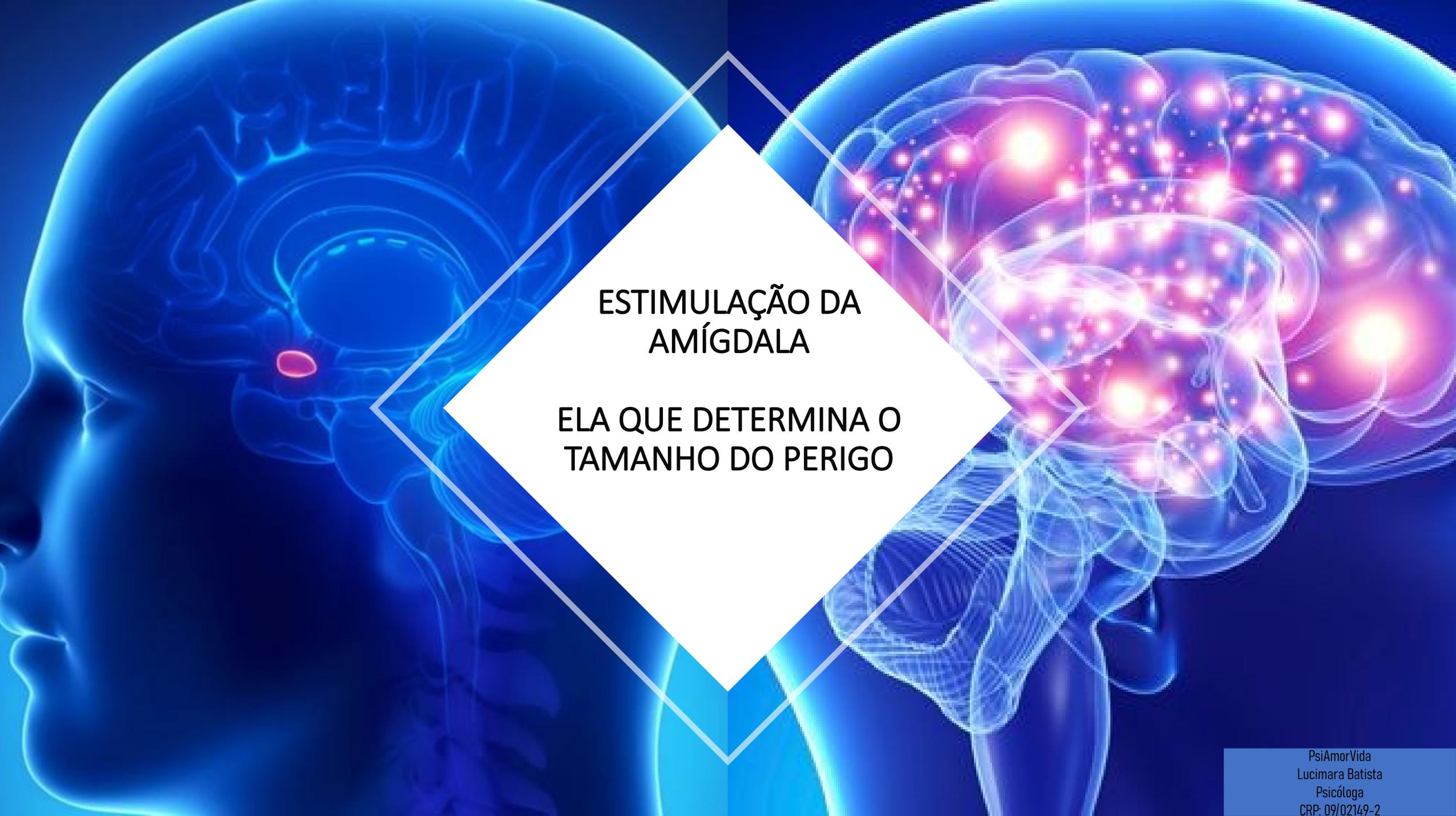
Consulta as memórias no hipocampo

Distribui para outras áreas do cérebro e corpo

LUTA, FUGA OU CONGELAMENTO

DIANTE DA AMEAÇA → ATIVA AMÍGDALA →
SINAL PARA O HIPOTÁLAMO → SINAIS PARA
AS SUPRA RENAIS → PRODUZ ADRENALINA
E PREPARA O CORPO PARA AÇÃO
DEFENSIVA.



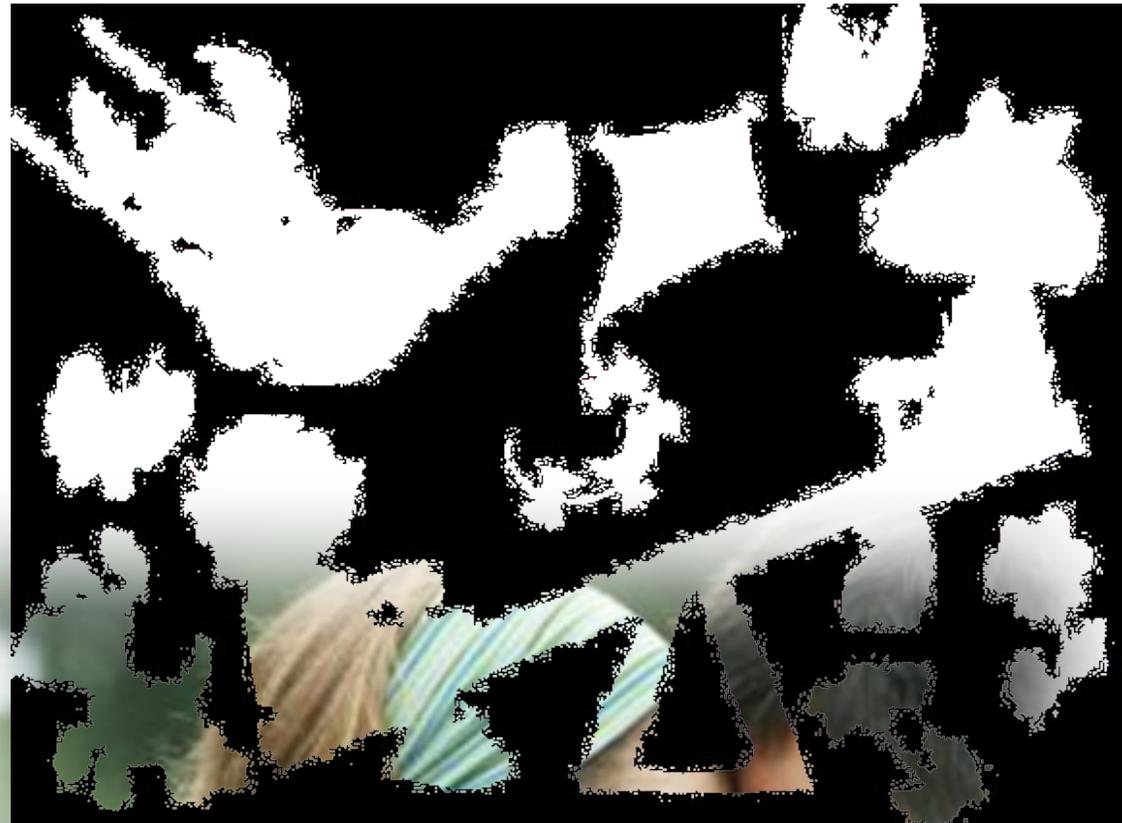


ESTIMULAÇÃO DA
AMÍGDALA

ELA QUE DETERMINA O
TAMANHO DO PERIGO

VAGO VENTRAL

- ❖ QUANDO TUDO ESTÁ BEM
- ❖ ENGAJAMENTO SOCIAL
- ❖ FORÇA EGOÍCA
- ❖ RECURSOS
- ❖ APEGO
- ❖ EMPATIA





EXCITAÇÃO SIMPÁTICA

LIBERAÇÃO DE ADRENALINA PARA LUTA OU FUGA



VAGAL DORSAL

IMOBILIZAÇÃO

**PREPARAÇÃO PARA
A MORTE**

**ESTADO DE
CONGELAMENTO**

CAIXA DE AREIA



- ❖ ATUA NA MEMÓRIA IMPLÍCITA - EMOCIONAL, SENSORIAL E NÃO VERBAL - COM MENOR RISCO DE DISSOCIAÇÃO.

PRÉ-VERBAL – O SENSO DO SELF DESPERTA COM 3 ANOS DE IDADE, ANTES DESSA IDADE, IMPORTANTES ASPECTOS DO SELF FORAM DESENVOLVIDOS.

- ❖ HEMISFÉRIO DIREITO, CONECTA COM O SISTEMA LÍMBICO E COM O CORPO.

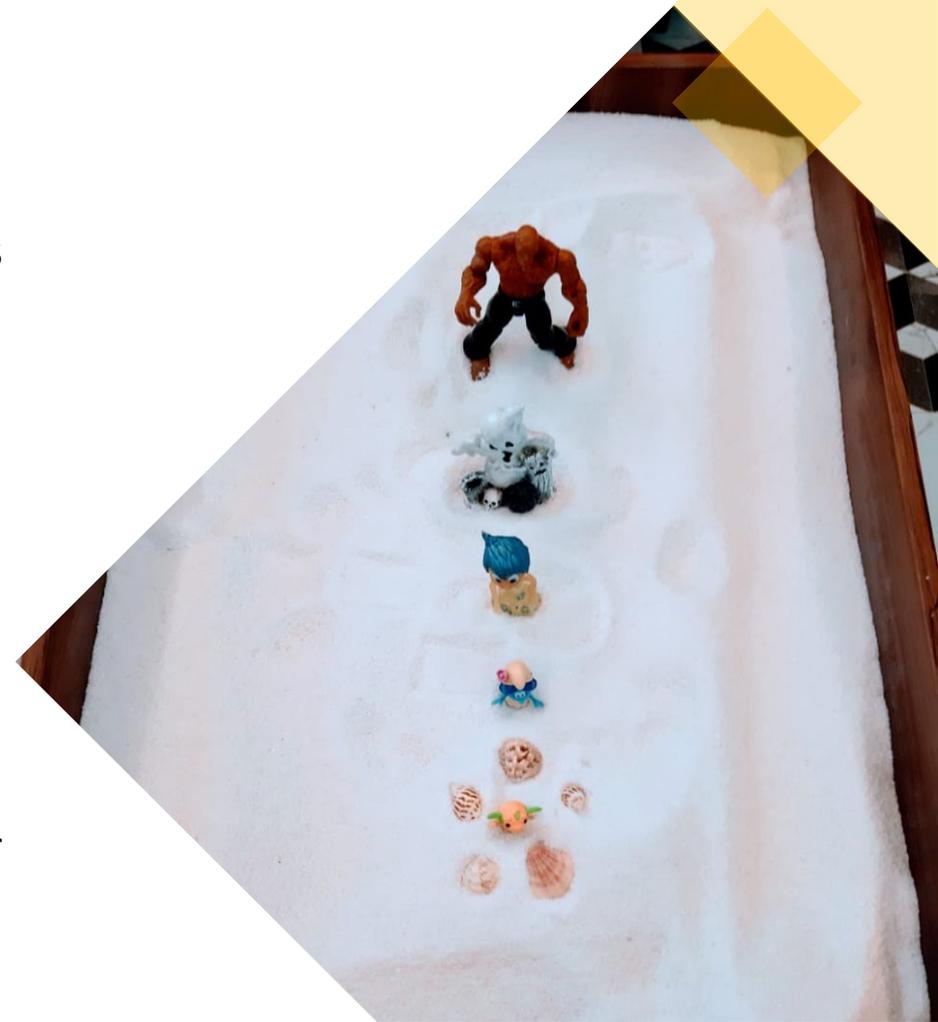
PREPARAÇÃO DO MATERIAL DE TRABALHO

- ❖ **AREIA:** É recomendável ter mais de uma cor de areia: azul, branca, marrom, verde e etc. Pode ser de verdade ou sintética (vasos de plantas artificiais).
- ❖ **Caixa:** pode ser uma ou duas, de madeira, plástica, com maior profundidade, base com rodas ou portáteis.
- ✓ **Tamanho:** de acordo com a preferência do psicoterapeuta.
- ✓ **Altura:** No quadril para crianças. Adulto sentado: Na altura da cintura.



MINIATURAS

- ❖ **Pessoas:** famílias, diferentes estágios de desenvolvimento, diferentes profissões, grupos e gêneros diferentes e vários tamanhos.
- ❖ **Pessoas** do tempo das cavernas e pessoas expressando emoções.
- ❖ **Partes corporais humanas.**
- ❖ **Plantas:** vegetações, flores que ilustrem diferentes estações, árvores variadas.
- ❖ **Itens variados:** Pedras, cristais, conchas, pedras preciosas.
- ❖ **Itens variados:** Veículos, cercas, bolhas, gaiolas, baús, caixas.
- ❖ **Figuras:** Fantasia, mitológicas, religiosas, demônios, anjos, caveiras.
- ❖ **Edifícios** e miniaturas de paisagem.
- ❖ **Itens de casa**
- ❖ **Itens de adição:** Cigarro, garrafa de cerveja e etc.
- ❖ **Itens:** Alimentar, nutrir e brincar com as partes que precisam preencher as necessidades de apego.



- ❖ **PESSOAS:** famílias, diferentes estágios de desenvolvimento, diferentes profissões, grupos e gêneros diferentes e vários tamanhos.
- ❖ **PESSOAS:** Do tempo das cavernas e pessoas expressando emoções.
- ❖ **PARTES CORPORAIS HUMANAS.**
- ❖ **PLANTAS:** vegetações, flores que ilustrem diferentes estações, árvores variadas.
- ❖ **OBJETOS VARIADOS:** Pedras, cristais, conchas, pedras preciosas.
- ❖ **VARIADOS:** Veículos, cercas, bolhas, gaiolas, baús, caixas.
- ❖ **FIGURAS:** De fantasia, mitológicas, religiosas, demônios, anjos, caveiras.
- ❖ **EDIFÍCIOS** e miniaturas de paisagem.
- ❖ **ITENS DE CASA**
- ❖ **ITENS DE ADIÇÃO:** cigarro, garrafa de cerveja e etc.
- ❖ **ITENS:** alimentar, nutrir e brincar com as partes que precisam preencher as necessidades de apego.



A CAIXA DE AREIA CRIA O NÍVEL DE DISTÂNCIA APROPRIADO PARA O ENFRENTAMENTO DO TRAUMA

- ❖ CRIAR O MUNDO OU HISTÓRIA, NA TERCEIRA PESSOA, O SELF NÃO ESTÁ PRESENTE.
- ❖ UMA HISTÓRIA SOBRE O PROBLEMA OU PREOCUPAÇÃO ATUAL.
- ❖ A HISTÓRIA DO EVENTO TRAUMÁTICO, O SELF ESTÁ PRESENTE. EX: A PESSOA SE REPRESENTA E REPRESENTA O EVENTO CHAVE.
- ❖ USAR ANIMAIS, PESSOAS OU O PRÓPRIO SELF.
- ❖ CRIAR O AMBIENTE APROPRIADO PARA QUE A HISTÓRIA DESABROCHE.
- ❖ OBS: COMEÇAR DE ONDE O CLIENTE ESTIVER PREPARADO PARA COMEÇAR. VOCÊ ESTÁ NA HISTÓRIA? SE O CLIENTE RESPONDER QUE NÃO, DEVE-SE ACESSAR A HISTÓRIA PELA PORTA DO FUNDO. COMEÇAR DA PERIFERIA.
- ❖ PODEMOS FAZER DE FORMA DIRETIVA, MODERADAMENTE DIRETIVO OU DIRETIVO.
- ❖ PODE SER USADO EM QUALQUER FASE DO PROTOCOLO CLÁSSICO OU EM TODAS AS FASES.
- ❖ FASE 1: PODE SER FEITO DE FORMA NÃO DIRETIVA E DEIXAR O CÉREBRO DIREITO CONTAR A HISTÓRIA.



TEMAS DA CAIXA DE AREIA

- ❖ História psicossocial, alvos evidentes e encobertos, disparadores, o corpo, sonhos, afirmações frequentes: “Você não me entende!” “Eu te odeio.”
- ❖ Procurar as estratégias de sobrevivência para identificar as necessidades não atendidas.
- ❖ Algumas pessoas mergulham facilmente no processo da criação do mundo sem muita ou nenhuma instrução.
- ❖ Sempre usar as nomeações e palavras usadas pelo cliente, que ele dá ao mundo e aos personagens.
- ❖ Explicar o EMDR e depois vai para a caixa de areia ou vice-versa.



MENTALIZAÇÃO & MINDSIGHT

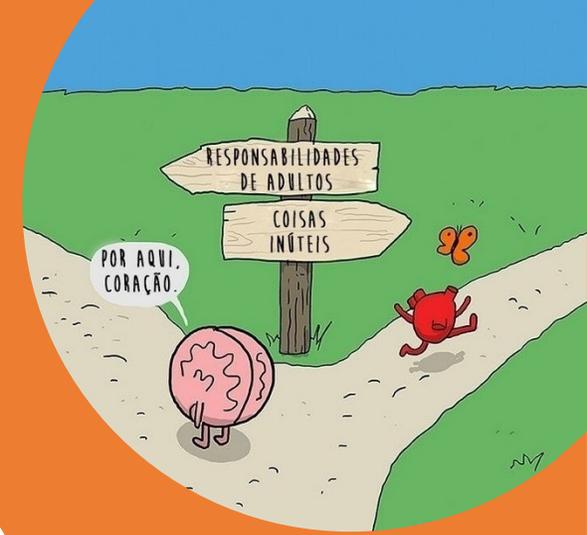
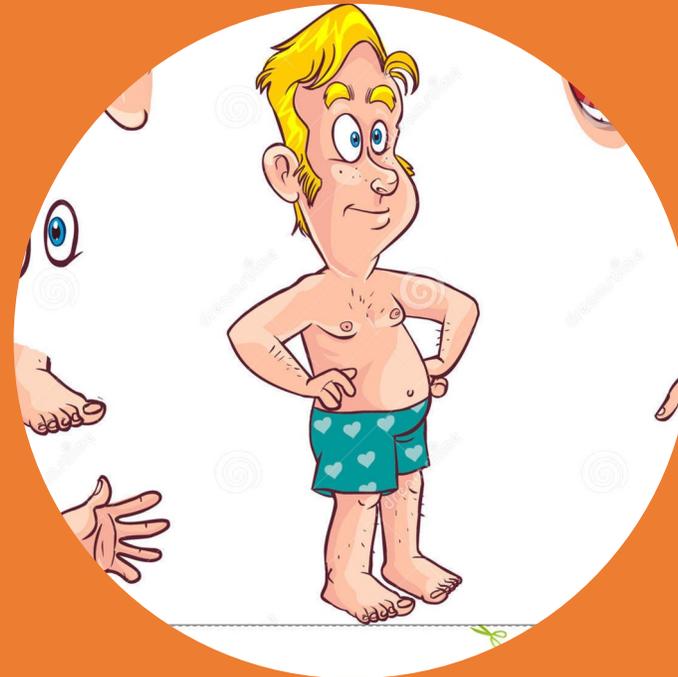
Como chegamos a entender os outros está diretamente relacionado com a nossa consciência do nosso próprio estado interno. Siegel, 2012.

- Sincronizar com o sistema do cliente para o reprocessamento acontecer.
- Conter e segurar o outro na nossa mente. O cliente se sente compreendido e visto. Ativa o apego seguro. A biologia não funciona se as células não trabalham juntas. **A sincronização é o coração da vida.**
- Entender a história do cliente e intervir de forma sincrônica é uma verdadeira obra de arte.

- O terapeuta com traumas não resolvidos impede de mentalizar o cliente, de contê-los na mente e o processo não acontece. Não consegue prover as necessidades do outro e de si.
- Pais que têm a capacidade de mentalização são capazes de prover as necessidades dos filhos.

- O psicoterapeuta como **co-regulador, co-organizador, co-criador** da experiência. Novas experiências emergem e são codificadas e incorporadas no cérebro.
- O psicoterapeuta como parceiro no processo de dar novos sentidos e significados nos níveis somáticos, emocionais e cognitivos.

“No processo terapêutico da terapia de EMDR, existe uma história que está sendo contada a cada instante. De um cérebro a outro, de um coração a outro, de um corpo a outro.” Ana Gomez, 2014.



COMO INTRODUZIR O TRABALHO DA CAIXA DE AREIA – ANA GOMEZ

Todos nós temos muitas histórias/vivências guardadas dentro de nós, na medida que olhamos para dentro vamos descobrindo essas experiências, que nos ajudam a entender como construímos o sentido da nossa vida, as nossas relações com as pessoas e o que somos. Temos histórias de vitórias e felizes, histórias que nos machucaram, histórias de culpa, histórias de medo, histórias de raiva, histórias de tristeza, histórias de força, histórias de coragem, histórias que não foram contadas e precisam ser contadas, histórias de que não nos orgulhamos.



“A caixa de areia propicia uma base, uma plataforma, um lugar seguro e curador para que você possa se expressar e contar a sua história.”

É um lugar onde o seu eu sábio pode aparecer. Cada um tem a sua forma única e especial de conhecer e desvendar a sua história.

Através desse trabalho, você poderá descobrir e solucionar o que está por trás das suas dificuldades atuais.

OBS: Explicar para o cliente que não existe uma forma certa ou errada de se fazer esse trabalho. E dizer que usamos com pessoas de todas as idades.



- Convidar a pessoa para criar o seu mundo ou história.
- Gostaria de te convidar a olhar as figuras e pegar aquelas que te atraem, não pense o que vai fazer com elas, apenas escolha as que te atraem.
- Coloque-as dentro da caixa de areia e crie um mundo. Qualquer coisa pode acontecer na caixa. Parece completo para você? Você está nesse mundo? Algumas pessoas param aí.
- Convide o cérebro esquerdo com perguntas do tipo: Me conte sobre o seu mundo. Você está nesse mundo?
- Me conte sobre... quem é o personagem principal? Que título você daria a esse mundo ou história?
- Perguntar sobre as figuras diferentes. O que fazem? O que querem fazer?
- Como você vê o mundo de onde você está? Como é para a aranha ser atacada? Como é para o boi ser sozinho?



- ❑ Cliente: “Eu estou com raiva!”.
Psicoterapeuta: Qual é a figura que representa essa raiva?
- ❑ E esta figura... E essa? É homem ou mulher? Quantos anos ela tem? Gostaria de conhecê-lo melhor? O que você sabe a respeito dela? O que está fazendo? Para onde ela está olhando e pergunte o que está acontecendo lá onde ela olha? O que o jacaré vê de onde está? Como será que é para a flor? Vamos conhecer mais sobre...
- ❑ Observe como o corpo do cliente reage ao manejar as figuras da caixa.
- ❑ **Obs: Não trazer insights cedo demais, respeitar o nível de distância do cliente, pode ser que não esteja pronto para o enfrentamento. Checar cada quadrante da caixa. EX: Vejo que não colocou nada aqui. O que está acontecendo aqui! Vamos olhar aqui e ver o que está acontecendo!**
- ❑ **Certifique o que ele evita e onde ele vai.**



- ❑ Aonde o leão está indo? Vejo que a arara está brava? O que será que está acontecendo com ela? Será que a arara quer dizer algo para o leão? Vamos tentar entender como o boneco se sente embaixo da areia, ou dentro da gaiola? Como o corpo da mulher maravilha se sente? Podemos ficar com a arara até sabermos o que está acontecendo?
- ❑ Percebo que você moveu esta peça e me pergunto o que aconteceu? Vamos tentar ficar com essa raiva que a arara sente e ver o que acontece. Como a flor se sente quando ninguém fala com ela? O que a flor diz, sente sobre ser excluída pelos outros animais? Como foi para o leão assustar a arara?
- ❑ Obs: Qualquer coisa verbalizada na caixa é muito importante que seja representada. Me mostra na caixa o que você está descrevendo e contando.



❑ Onde essa peça quer ficar até na próxima sessão? Antes de terminar existe algo que gostaria de fazer ou falar? Vamos revisar o que aconteceu no seu mundo hoje! **O que precisa antes de encerrar a sessão?**

❑ **CONTAINER, BAÚ OU CAIXA:** Inspirar e colocar pensamentos, imagens, sensações, emoções dentro do Container para descansar ou levar para o lugar seguro, protetor.

❑ Onde o cliente se encontra no final da sessão, **excitação simpática ou parassimpática!**

❑ Se encontrar recursos, instalar. Identificar alvos. **Sugerir: Tudo sobre você!**

DESENVOLVENDO RECURSOS

- Aumentar a capacidade de mudar de estado.
- Aumentar a tolerância ao afeto positivo.
- Aumentar a tolerância ao afeto negativo.
- Expandir a janela de tolerância: quantificar os sentimentos. Convidar o cliente para sentir uma colherzinha da emoção. O quanto você aguenta? Se permita apenas um grão de areia do medo.
- Abordagem progressiva.
Microprocessamentos dos elementos dos traumas. Ao invés de ir na memória do trauma, dessensibiliza a emoção, a sensação, o pensamento e etc.
- TRAUMA COMPLEXO:** Não tolera afeto positivo e negativo. O quão feliz está? O quanto dessa alegria você pode sentir? Qual colherinha?



- 1 – Psicoeducação.**
 - 2 – Criar o mundo.**
 - 3 – Quem são os personagens principais.**
 - 4 - Identificar as necessidades das partes.**
 - 5 – Onde estão os pais.**
 - 6 – Onde as partes querem os pais, perto ou longe.**
 - 7 – Como as partes infantis se sentem com os pais mais próximos. Oferecer menu, caso não identifique. Se for positivo, instalar.**
 - 8 – Apenas sinta (SELF) como a criança se sente. Instalar.**
 - 9 - Como se sentem dormindo e crescendo. Instalar.**
 - 10- O que mais eles precisam? Oferecer menu. Instalar.**
 - 11- O que é relaxado? Alegria, segurança...**
 - 12 – Está assistindo a parte infantil? Instalar.**
- OBS: Se não tolerar assistir os personagens, dar um passo atrás.**

**EMDR- PROTOCOLO CAIXA DE
AREIA (ANA GOMEZ)**

**TOLERÂNCIA E AMPLIFICAÇÃO DE
ESTADOS POSITIVOS (TAPAS)**

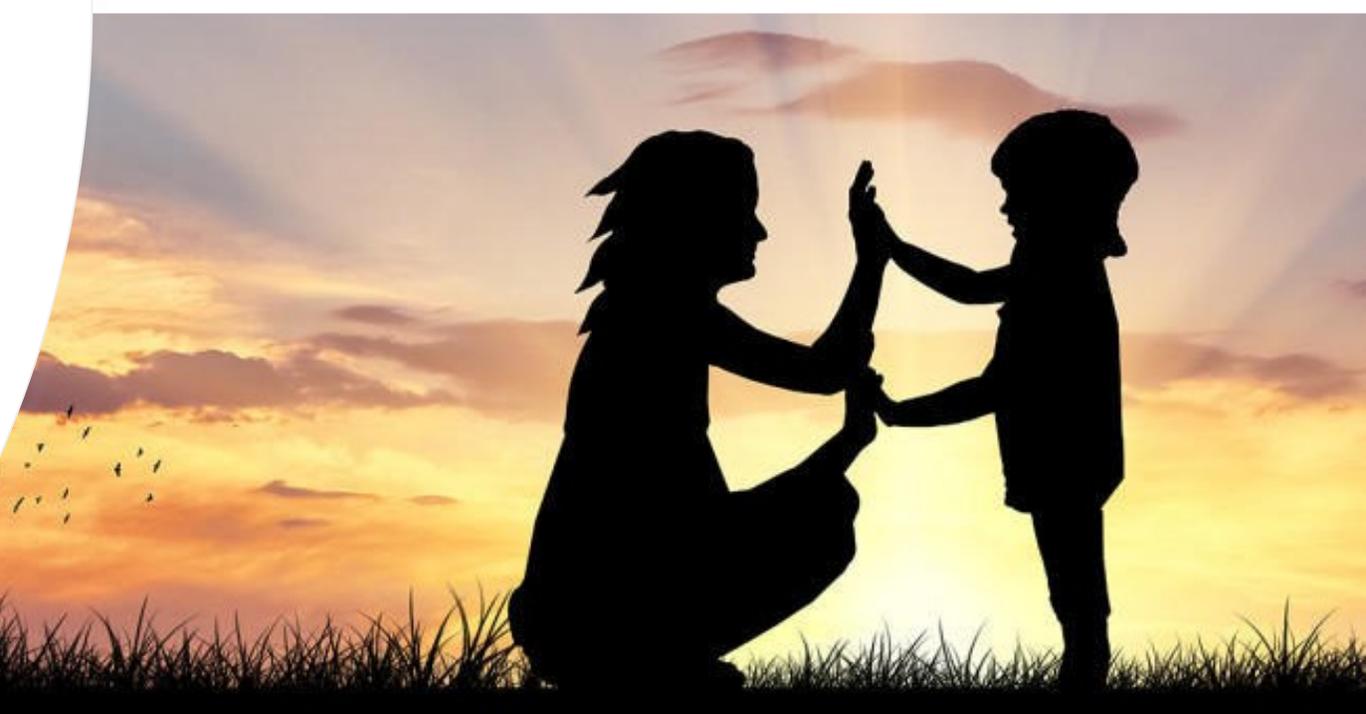


- ❑ Como você se sente quando os veem se sentindo calmos, felizes, seguros? Vamos sentir esses sentimentos bons no coração. Instalar.
- ❑ Podemos fingir que você é um desses bebês ou criança? Qual deles? Finja que esse é você. O que precisa? O que ele gostaria de fazer? - Comer. Como se sente sendo esse bebê alimentado por essa mãe? E você, como está se sentindo? **Instalar, sem crenças. Sentimentos e sensação corporal.**
- ❑ Quantos anos você quer ter ali?
- ❑ **OBS: QUANDO AS NECESSIDADES NÃO SÃO ATENDIDAS, A PESSOA FICA PRESA NESSAS FASES. ATENDENDO AS NECESSIDADES, A CRIANÇA CRESCE.**
- ❑ **A EMOÇÃO DEVE SER INTEGRADA ANTES DA NECESSIDADE SER SUPRIDA. EX: COMO SE SENTE QUANDO OLHA PARA A CAIXA E NÃO TEM NINGUÉM? IMPOTÊNCIA. VAMOS SENTIR UM POUQUINHO DESSA IMPOTÊNCIA. Mbls. INTEGRAR AS EMOÇÕES.**



O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO

- ❖ Ensinar autocompaixão para que haja cura. Evocar **amor, bondade, respeito, gratidão**.
- ❖ “Tem pelo menos uma célula no seu corpo que é capaz de sentir compaixão?” “Eu posso sentir essa compaixão?” **Calibrar e expandir a janela de tolerância**, não é recurso e nem reprocessamento.
- ❖ “Ele vai ser aceito, mesmo com culpa, raiva, medo. Ele tem o direito de sentir e expressar.”
- ❖ **TERAPEUTA:** Eu estou aqui com o seu personagem que está triste. O que ele precisa? **MENU:** De companhia, espaço, segurança, expressar, ser ouvido ou visto... **instalar e garantir que volte para a segurança.**



COMO INTEGRAR AS OITO ETAPAS

FASE 1 – PLANO DE TRATAMENTO (ANA GOMEZ)

- ❑ Avaliar a capacidade do paciente para perceber e tolerar sensação corporal e emoção.
- ❑ Essas informações estabelecem o ritmo do trabalho, mais intenso, menos intenso, abordagem progressiva ou protocolo padrão. Se o paciente é dissociativo ou alexotímico.
- ❑ Se não consegue tolerar sensações ou emoções, bandeira vermelha. Mais ou menos preparação.
- ❑ *Construir a história com miniaturas ou pedaços da história, de forma gradativa para casos complexos.*



IDENTIFICAR CONDUTAS E SINTOMAS
DISFUNCIONAIS DO CLIENTE

IDENTIFICAR DISPARADORES ATUAIS

IDENTIFICAR METAS E PROJEÇÕES PARA O FUTURO

IDENTIFICAR TRAUMAS E PERDAS

AVALIAR RECURSOS INTERNOS E EXTERNOS DO
CLIENTE

AVALIAR CAPACIDADE INTERNA E EXTERNA DE
ACESSAR ESSES RECURSOS DURANTE A ATIVAÇÃO

AVALIAR ESTABILIDADE EMOCIONAL E CAPACIDADE
DOS CUIDADORES DE PROVER UMA AMBIENTE
SEGURO E CAPACIDADE DE REGULAÇÃO DE AFETO

AVALIAR MINUCIOSAMENTE A HISTÓRIA DE APEGO
E A QUALIDADE DE INTERAÇÃO NO PRESENTE COM
OS PAIS E OU FAMÍLIA

IDENTIFICAR ESTRESSORES ATUAIS

OBSERVAÇÃO CUIDADOSA DOS PADRÕES DE
BRINCAR, TRABALHO COM ARTE, ENCENAÇÕES DE
CONDUTA E QUEIXAS SOMÁTICAS. PARA O CASO DO
TRABALHO COM CRIANÇAS.



❖ Aprender como a mente, o corpo e o coração da criança foram formados pelas experiências positivas escritas na memória.

❖ Como o Sistema nervosa autônomo da criança opera diariamente.

✓ Está sensibilizada por respostas simpáticas ou parassimpáticas?

❖ Quais mecanismos regulatórios usados pela criança?

✓ **Corpo:** Movimento, colapso, devaneios, anestesiamento, luta e fuga, e etc.

✓ Evitação e dissociação...

❖ Quais estratégias utilizadas para preencher as necessidades de apego e despertar o sistema do cuidador colapsado/abdicado

✓ **Inversão de papel:** preencher as necessidades dos cuidadores.

✓ **Controle:** a criança punitiva ou que agrada perfeitamente.

✓ **Falta de estratégia:** resposta de colápsos.



TRAUMAS COMPLEXOS COMEÇA NA FASE DE PREPARAÇÃO (ANA GOMEZ)

- ❑ Convidar o cliente para criar uma história: um bebê, uma criança, uma parte jovem.
- ❑ Identificar as necessidades: convidar o cliente para perguntar o bebê, a parte criança, ou jovem, o que eles precisam.
- ❑ Trabalhar e preencher essas necessidades. Cada vez que uma necessidade for preenchida, perguntar a parte que está sendo trabalhada, como ela se sente.
- ❑ Se surgir sentimentos positivos, pedir para identificar no corpo **a sensação do sentimento** e utilizar movimentos bilaterais, séries curtas e lentas. Perguntar ao self, como ele se sente ao observar o que a parte infantil está recebendo e sentindo.





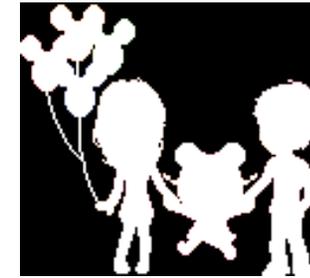
❑ Convidar o cliente para ser o bebê, ou a parte infantil ou jovem que está sendo trabalhada. Nutrir as necessidades fazendo essa integração, MBLs séries curtas e lento.

❑ Quando o self ou a parte não conseguir identificar as necessidades, oferecer o MENU.

❑ **MENU:** comida, brincar, abraço e manifestação de amor e carinho, alguém com quem conversar, por quem gostaria de ser protegida ou receber afeto, ter amigos, se divertir, ser ninado e alimentado, festa de aniversário, pertencimento, direito de sentir e expressar, validação, aceitação. Como se sente quando come, recebe amor, brinca...mbls, curtos e lentos.



☐ SE TIVER INTOLERÂNCIA AO AFETO POSITIVO, IR DE POUCO EM POUCO NO PREENCHIMENTO DAS NECESSIDADES.



☐ ENTRE A FASE 1 E 4, PODE USAR OS MOVIMENTOS BILATERAIS NOS ESTADOS EMOCIONAIS. Colocar de lado o evento traumático e focar só nas emoções. Entender a emoção e integrá-la no sistema. Dar cor, forma, intensidade as emoções.



☐ **Terapeuta:** “Eu estou aqui com você nessa emoção, raiva-tristeza-medo-culpa-impotência, nojo-, e vamos olhar para isso juntos.” “Eu acredito que essa emoção tem uma história para contar.” **“Podemos visitar esse sentimento?”**



- Tem um personagem que representa esse sentimento e ou emoção?”
“Podemos visitar um pouquinho essa emoção, eu estou aqui com você?”
“Aqui é seguro para sentir essa emoção.”
- Nos traumas complexos, pode levar algumas sessões para preencher as necessidades dos personagens, para depois testemunhar a cena traumática.
- Preencher as necessidades, fazer a mudança de estado, estar num estado emocional positivo. Ativa o sistema VENTRAL VAGAL.

ANA GOMEZ, 2014

- Sessões diádicas
 - Pais e cuidadores preenchendo as necessidades das partes infantis – criança recebendo.
- Os pais preenchendo as necessidades dos personagens – criança assistindo.
- Os pais preenchendo as necessidades dos personagens.

MANFIELD MODIFICADO PARA O EMDR- PROTOCOLO CAIXA DE AREIA

- Como participante ativo.
- Como testemunha, assistindo.
- Preenchendo as necessidades do personagem.





DESENVOLVIMENTO DE RECURSOS ANA GOMEZ

Construir um lugar seguro usando a caixa de areia.
Equipe de ajudantes, guardiões, super-heróis, figuras místicas,
figuras de fé ou religiosas, animais, fadas, totens e etc.
Experiências de maestria: “Os tesouros da minha vida.” (Ana
Gomez).



LUGAR SEGURO

PsiAmorVida
Lucimara Batista
Psicóloga
CRP: 09/02149-2

- ❖ CONVIDAR PARA CONECTAR COM A SUA MENTE, CORAÇÃO E CORPO PARA ENCONTRAR UM LUGAR SEGURO OU FELIZ.
- ❖ CONVIDAR PARA ESCOLHER AS MINIATURAS E CONSTRUIR O LUGAR SEGURO.
- ❖ PERMITA QUE AS MINIATURAS SEJAM AS SUAS COMPANHEIRAS NESSE LUGAR SEGURO, ENQUANTO VOCÊ CONSTRÓI. IMAGINE ESTAR LÁ, COM O CORPO, A MENTE E O CORAÇÃO. INSTALAR. MBLs LENTOS E CURTOS.

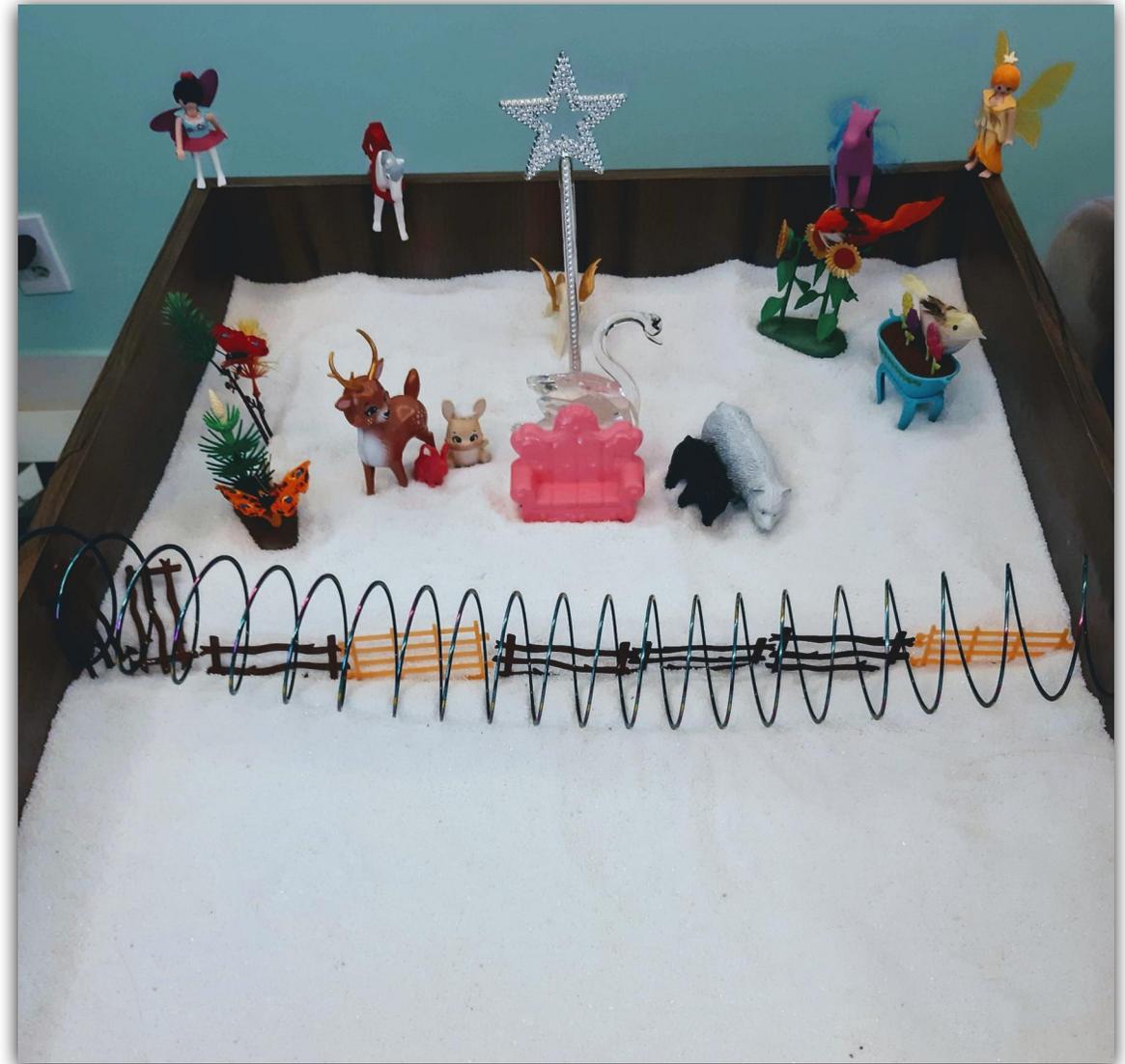
❑ SE SURTIR PERTURBAÇÃO, COLOCAR NUMA CAIXA OU CONTEINER E COLOCAR UM GUARDIÃO PARA FISCALIZAR E CUIDAR. VOLTAR PARA O LUGAR SEGURO.

❑ **TOTEN:** A FIGURA QUE A COMPANHIA NA JORNADA PARA A CURA. O TRAUMA É SOLITÁRIO. COMPANHIA GERA CURA.

❑ GARANTIR QUE TENHA RECURSOS AO VISITAR AS MEMÓRIAS TRAUMÁTICAS.

❑ TRAUMA COMPLEXO: NENHUMA OU POUCA CAPACIDADE DE INTEGRAÇÃO. AUMENTAR A CAPACIDADE DE INTEGRAÇÃO PARA LIDAR COM O TRAUMA.

❑ VAMOS VISITAR AS MEMÓRIAS RUINS, É APENAS UMA VISITA, NÃO ESTÁ ACONTECENDO AGORA, VOCÊ ESTÁ SEGURO AGORA. QUEM QUE VOCÊ QUER QUE O ACOMPANHE?



❑ **Você não precisa ir sozinho nessa jornada de cura. TOTEN, AJUDANTES, SUPER PODERES E ETC. Como se sente ter o companheiro no decorrer da visita? Emoção + sensação corporal – MBLs lentos e séries curtas.**

❑ **TIRAR FOTO. O COMPANHEIRO SEMPRE VAI ESTAR NA CAIXA DE AREIA PARA VISITAR AS MEMÓRIAS DE TRAUMA. AO DESMONTAR O LUGAR SEGURO, ELE VAI COM VOCÊ, ESTARÁ SEMPRE DENTRO DE VOCÊ.**



FOBIAS RELACIONADAS AOS TRAUMAS (Van der Hart, Nijenhuis x Steele, 2006)

- ❑ Fobia das memórias traumáticas, do medo, pessoas, do mundo.
 - ❑ Fobia das emoções, das sensações físicas.
 - ❑ Fobia das partes dissociadas da personalidade, do self, do psicoterapeuta.
 - ❑ Fobia de apego, perda de apego e intimidade.
 - ❑ Os mecanismos de sobrevivência não permitem o acesso aos eventos traumáticos.
 - ❑ Da periferia para o núcleo, abordagem progressiva.
- ❑ Segurança no terapeuta: rede mais segura para enfrentar o trauma.
 - ❑ **OBS:** Dessensibilizar a fobia do trauma antes de processar a memória, para assegurar que a fobia do trauma não se intensifique e o reprocessamento não seja bloqueado, podendo causar a fobia do EMDR e fobia da psicoterapia.



NÍVEL DE DISTÂNCIA

- ❖ **PENDULAÇÃO:** Camadas do trauma, entra e sai.
- ❖ Uso de histórias, na terceira pessoa - Acessar memórias não presentes. Pode usar pessoas, animais ou self.
- ❖ **Processar a história** é um degrau para processar a memória.
- ❖ Self presente no evento recente – distanciamento da memória.
- ❖ O self está dentro da lembrança traumática



MUDANÇA DE ESTADO USANDO A CAIXA DE AREIA - PENDULAÇÃO



- Dividir a caixa de areia no meio (pedras, cercas, árvores, etc.).
- Criar o recurso de um lado (ajudantes, lugar seguro e etc.) e instalar mbls lento e curto. Construir a situação perturbadora do outro lado da caixa. Verbalizar ou perceber o afeto associado com esse alvo.
- Focar a atenção no lado do recurso, o afeto positivo, localização no corpo – MBLs lentos e curtos.
- Pendular de um lado para o outro.
- Usar MBLs quando o paciente relatar uma mudança de estado positivo e estiver dentro do recurso.

Medo muito forte. Uma miniatura que o represente, um companheiro. Vai para o lado da perturbação com os ajudantes. Os ajudantes vão de um lado (recurso) para o outro (trauma).

O que necessita para ajudar a visitar o lugar perturbador? MENU: ajudantes, totens, poderes especiais, super-heróis, etc.. Vamos fazer uma visita na memória ruim, eu estou com você, fazer uma visita não significa que está acontecendo de novo.

A pendulação aumenta a janela de tolerância. Começa de 4 a 6 MBLS no lado do trauma e vai aumentando gradativamente, na medida que vai tolerando.

Orientar o paciente no recurso toda vez que voltar no recurso. EX: Como se sente olhando para os ajudantes? Emoção +corpo = MBLS.

Afastar a caixa, cobrir o lado do trauma. O paciente tem o direito de escolher quanto tempo vai ficar na perturbação, seguir o ritmo do cliente. Depois construir pouco a pouco a cena traumática.



- Você cresceu?
- Você é mais velho agora?

- Onde você está agora?

- Com quem você está agora?

- Você tem companhia agora?

- Alguém pode te machucar agora?

- Qual objeto representa essa segurança?

- Você se sente amada?

- Qual objeto representa esse amor?

- Você tem amigos?

- Qual figura representa os amigos?

- Você tem família? Qual figura representa?
- Instalar um a um.

FASE DE AVALIAÇÃO

ANA GOMEZ

- ❖ Convidar a pessoa para identificar o **personagem principal**.
- ❖ **Imagem:** Qual é a pior parte do mundo? Seja para o self ou para o personagem que representa o self.
 - ❖ Qual é a parte mais fácil da história ou mundo?
 - ❖ **CN:** Quando olha para a história ou mundo, quais pensamentos negativos que o personagem tem a seu respeito agora?
- ❖ **CP:** Qual pensamento positivo, que o personagem gostaria de ter a seu respeito, quando ele olha para essa parte da história?
 - ❖ **VOC: 1 a 7.** Quando olha para a parte ruim da história, o quanto aquelas palavras positivas parecem verdadeiras agora de 1 a 7?
- ❖ **Emoções:** Quando você pensa sobre a imagem e as palavras negativas, quais emoções você/personagem tem agora?
 - ❖ **SUDS:** O quanto é perturbador de 0 a 10?
 - ❖ Onde sente essa **perturbação** no **corpo** agora?
- ❖ **OBS:** Na fase 4 fazer o reprocessamento. Na medida que forem apresentando mudanças, podem fazer alterações na caixa de areia.

TRABALHANDO DISPARADORES

CASO A PESSOA NÃO ESTEJA PRONTA
PARA O EVENTO CHAVE
(ANA GOMEZ)

- ❖ CONSTRUIR UM MUNDO SOBRE A PREOCUPAÇÃO ATUAL/DISPARADORES
- ❖ O SELF NÃO ESTÁ NO MUNDO, A PERGUNTA É FEITA PARA O SELF FORA DO CONTEXTO, COMO OBSERVADOR.



FASE 4 - REPROCESSAMENTO – ANA GOMEZ

- UMA MINIAURA PARA CADA ELEMENTO DO ICES
- Dar espaço para promover mudanças na caixa durante o reprocessamento.
 - Você vai olhar para o mundo/história.
 - Imagem (pior parte),
 - CN
 - CP
 - VOC: 1 A 7
 - Emoções
 - SUDS: 0 A 10
 - Sensação corporal e mbls
- Ficamos fora do caminho, caso bloqueie (não movimento, não insight, não mudança), usar entrelaçamentos.

MÉTODO SOCRÁTICO

- Eu me pergunto se tem alguém dentro ou fora da caixa, que saiba que as crianças não são responsáveis ou não têm culpa?
- Será que podemos convidá-las para contar para a criança/bebê/jovem/personagem que eles não têm culpa?
- Vê se tem algo que precisa mudar, mexer ou entrar na caixa?
- Eu me pergunto se tem alguém dentro ou fora da caixa, que sabe que os bebês ou crianças precisam de proteção?
- Eu me pergunto se dentro ou fora da caixa, se tem alguém, ou algo que possa oferecer proteção para a criança/personagem?
- O personagem é criança ou adulto?
- Quem é maior, o personagem ou o monstro cruel?
- De quem são as mãos que estão fazendo más escolhas ou machucando o personagem? então, quem é responsável?
- Será que o personagem sabe disso ou ele precisa que alguém lhe conte isso?



QUANDO NINGUÉM PUDER AJUDAR
O PSICOTERAPEUTA DIRÁ:

- Eu sei! Posso falar com o personagem?
- Obrigada por deixar eu conversar com você!
- Você é criança e não é responsável pelas escolhas dos adultos. Você é uma criança, fez o melhor que pôde.
- O que acontece quando me ouve? MBLs.
- Lamento que ninguém cuidou de você.
- Você é uma criança maravilhosa, eles não deram o que você precisava.
- Queria que você soubesse, que eu sei.
- Eu sou testemunha da sua dor e do processo de cura.





- O que o passarinho quer?** Quer alguém dentro, ou fora da caixa, a mãe?
- Alguém fora ou dentro da caixa sabe que os mamíferos/humanos, quando sentem medo, eles congelam? Não é nossa culpa. Congelamos para nos proteger.
- Será que os ajudantes, sábios, conselheiros sabem que diante do medo congelamos?
- Será que alguém dentro e fora da caixa pode ajudar crianças/personagem, que sabe ajudar crianças, que tem a força para ajudar?
- Eu te convido para ir para o canto dos conselheiros e ache o que vai dar a informação para o personagem? MBLS
- Aposto que alguém sabe, e eu sei, talvez tenha um leão machucado lá dentro, ele não é mau, só está machucado.
- Seu leão, eu sei que todos acham que você é mal. Eu sei que você é forte, aposto que tem muito machucado no coração, que tem algo bom aí. MBLS.
- Deve ser muito difícil ter tanta gente contra ele, mas ele é forte e corajoso? Vê como ele se sente me ouvindo? MBLS. **Levar força.**

ENTRELAÇAMENTOS SOMÁTICOS MICROMOVIMENTOS

- ❑ *Quando uma pessoa se encontra numa situação de perigo e não pode fugir ou lutar, o corpo fica preso numa **ação** congelada. Essas ações que não puderam ser completadas durante o evento adverso ou **palavras** que não puderam ser ditas precisam ser expressas para a regulação do sistema nervoso.*
- ❑ **Se houver interferência nos micromovimentos é um sinalizador de **introjeto** de figuras traumáticas.**
- ❑ **TDI OU PESSOAS MUITOS DESCONECTADAS DO CORPO DESABA, NÃO CONSEGUE OCUPAR E CONECTAR COM O CORPO, PULAR A PERGUNTA DE: “-ONDE SENTE NO CORPO”, ATÉ QUE ELE CONSIGA DE POUCO A POUCO CONTACTAR. DDI FAZER DE FORMA FRACIONÁRIA.**



- ❑ Escolha **miniaturas** que **fortalece** você, que traz **vida, vivacidade, bem-estar, segurança, liberdade, competência, poder**. E quando você pensa, faz você se sentir bem consigo mesmo, **calmo, confiante, feliz, seguro**. Ou uma miniatura que te faz lembrar de uma **realização importante**.
- ❑ Observe onde no **corpo** sente essa sensação agradável... Como seria ficar com isso por um tempinho, apenas sentindo essa sensação.
- ❑ Se deslocar para algum **material negativo**, voltar **ao recurso ou trocar por outros** que evoquem somente sensações positivas.
- ❑ EX: O que você está percebendo neste momento? Como é a sensação de liberdade no corpo?
- ❑ O que você percebe no seu corpo enquanto pensa nisso, ou **observa as miniaturas escolhidas**? O que elas sentem no corpo? MBLs lentos e séries curtas.



LUTA E FUGA - MICROMOVIMENTOS

- Pode dar cor e forma para as sensações positivas.
- Convidar o **personagem principal** para executar as **ações e palavras** que não puderam ser expressas no passado traumático.
- Convidar o cliente para escolher **uma figura** que representa **o sentimento ou a sensação corporal**.
- Convidar a **miniatura escolhida** para seguir o sentimento no corpo e verificar **o impulso do movimento**.
- Qual movimento o corpo gostaria de fazer quando pensa nessa situação problema?*
- Essas sensações estão presentes **NA PARTE INFERIOR OU SUPERIOR DO CORPO**.
- Quando as sensações negativas estão na **parte inferior do corpo**, estão associadas a **FUGA, pânico e desespero**. É um grito por ajuda.



- ❑ Quando as sensações de ativação estão presentes na **parte superior do corpo**, estão associados a **LUTA**, raiva, fúria.
- ❑ **No colapso**: o medo e pânico estão acoplados a **imobilidade**. Trazendo desesperança, impotência, desligamento e anestesiamiento.
- ❑ A liberação da ativação frustrada simpática aprisionada só acontece com **movimentos extremamente lentos e graduais**. O movimento lento permite que a **atenção esteja presente**, a liberação da energia residual do trauma ocorre sempre através da **conexão atenta**. Se necessário, oferecer resistência para completar o movimento.
- ❑ **Combinar intervenções somáticas sem comprometer o EMDR.**



Fase 2 – Preparação:

- O psicoterapeuta estar junto e sintonizado com o paciente.
- Instalação de recursos, técnicas de contenção, intervenções com estado de ego, recursos somáticos para fortalecer a tolerância.**
- Utilizar oscilação e descarga espontânea para ampliar a capacidade de superação.
- Tocar as bordas dos traumas de forma gentil faz com que ganhem força e resiliência para o protocolo clássico e aprofundamento das memórias traumáticas.
- Construir recursos com miniaturas.**



Fase 3 – Avaliação:

- ❑ A via somática faz parte do protocolo de EMDR.
- ❑ Onde sente isso no corpo?
- ❑ *Montar o ICES: com miniaturas ou estados de ego ou trabalho de defesas ou elementos dos traumas com abordagem progressiva.*



FASE 4 DESSENSIBILIZAÇÃO ANA GOMEZ

- ❑ Usar o protocolo padrão com miniaturas, cada miniatura representa um elemento do ICES.
- ❑ Se o processamento bloquear, usar entrelaçamento somático.
- ❑ Trabalhar partes ou satisfação das necessidades das crianças internas antes de reprocessar.



- ❑ Em casos complexos, trabalhar primeiro os estados de ego.
- ❑ Ou elementos do trauma para que a PAN e PES saibam que o SELF ou terapeuta não são o perpetrador.
- ❑ ***A pendulação e titulação*** são remédios para grandes volumes de conteúdos traumáticos a serem reprocessados.



OSCILAÇÃO EVOCADA

Oscilar entre ativação e sensação agradável
Ou entre recurso imaginário e evento chave
Ou elementos do evento chave.



- A CN em uma mão e a CP em outra mão, oscilar entre os dois.
- O conflito numa mão e a solução na outra mão, oscilar entre os dois.
- Tocar um braço com o outro braço, como uma criança deveria ser amparada, caso autocompaixão esteja bloqueada.
- Perceber a sensação do braço receptor e do braço que toca, oscilando entre um e outro.



FASE 5 – INSTALAÇÃO DA CP ANA GOMEZ

- Usar a miniatura que representa a CP e a sensação corporal.
- Quando você e o personagem pensam sobre a história com a qual começamos, aquela CP (miniatura) ainda vale ou gostaria de trocar?
- Quando você e o personagem principal pensam sobre a história que estamos trabalhando, quão verdadeiras são as palavras positivas de 1 a 7?
- Você e o personagem principal pensem na história e na CP. MBLS.

FASE 6 – ESCANEAMENTO CORPORAL – ANA GOMEZ

- ❑ Observar a sensação sentida em todo o corpo.
- ❑ Feche os olhos, pense no mundo ou na história, cheque o seu corpo ou do personagem principal, ou de ambos da cabeça aos pés, você ou ele (miniatura) tem algum sentimento negativo ou sensação negativa.



FASE 7 ENCERRAMENTO

ANA GOMEZ

SE A SESSÃO FOR INCOMPLETA

- Usar o recurso somático, o paciente precisa sair do consultório no estado **ventral vagal** e usar aterramento.
- Certificar se a figura principal está **segura e confortável**.
- O que você vai levar de **bom** com você dessa história? O que sente? Onde no corpo? Mbls lentos e curtos.
- Como é para você **testemunhar** isso? Mbls lentos e curtos.
- Respire e solte tudo o que é perturbador e deixe a mente **descansar**.
- Olhe para o coração e **honre esses sentimentos** e fechar a sessão.



FASE 8 – REAVALIAÇÃO ANA GOMEZ

- Além dos critérios do protocolo, perguntar como foi perceber a sensação sentida, quando pensa no tema trabalhado, o que sente no seu corpo.
- Como foi essa semana estando na sua pele?
- Como está a sensação sentida?
- Lembre do mundo que criou e perceba como ele está agora. Pegue as figuras e monte como ele está **AGORA**.
- OBS: Verificar se tem dissociação estrutural antes de organizar as oito fases.**



RETOMADA DA SESSÃO INCOMPLETA

- ❖ **FOTOGRAFAR** O TÉRMINO DA SESSÃO, MINIATURAS NA CAIXA DE AREIA, PARA RETOMAR NA PRÓXIMA.
- ❖ **ABORDAGEM PROGRESSIVA:** FOTOGRAFAR AS ETAPAS DE EVOLUÇÃO DE TODO O PROCESSO. VERIFICAR SE HOUE MUDANÇAS ENTRE AS SESSÕES, MONTAR A CAIXA DE AREIA A PARTIR DAÍ.
- ❖ **PROTOCOLO CLÁSSICO:** FOTOGRAFAR O TÉRMINO DA SESSÃO, E RETOMAR A PARTIR DA FASE TRÊS. MONTAR A CAIXA DE AREIA.



SISTEMA DE APEGO

QUAIS SÃO AS NECESSIDADES DA CRIANÇA INTERIOR QUE FOI FERIDA?

- PROTEÇÃO E SEGURANÇA
- DE VER, OUVIR, SENTIR, SABER E SER COMPREENDIDA.
- DE SER CUIDADA.
- DE SER APOIADA E CONSOLIDADA.
- DE PERMITIR EXPLORAR E BRINCAR.
- DE SER AMADA.
- DE SER ACEITA COMO ELA É.
- DE SER VALORIZADA PELO O QUE ELA É.
- DE SER PERDOADA.
- DE SER RECONHECIDO.



- ❑ Quando o sistema de **medo** é ativado, **o sistema de brincar se desliga**. Nos ambientes caóticos e amedrontadores, quando são liberadas para brincar, se torna compulsivo.
- ❑ O pior trauma de todos é a solidão e negligência. A existência é invalidada. Ninguém existe para ninguém. Não ser visto é muito aterrador.
- ❑ Os pais não disponíveis, ativam respostas traumáticas, que criam medo e terror.
- ❑ O trauma que aconteceu muito cedo na vida é diferente do que é traumático agora.
- ❑ Como é não ser visto? O que a personagem precisa? Se não souber, dá o **MENU**.
- ❑ Transtorno de apego reativo é o mais difícil de ser tratado.
- ❑ **Adicção**: alimentar a necessidade que não foi satisfeita. Por baixo da **adicção** tem uma **necessidade de apego: de ser visto, de ser amado e cuidado. Senso profundo de solidão e falta de conexão**. É uma parte muito importante da cura.



REPARAÇÃO ANA GOMEZ

- Posicionar os conselheiros na caixa de areia.
- Se o personagem sentir impotência e precisar de ajuda. Convidar o self para reparar, sentar, estar, ficar por um momento com o personagem principal.
- Observe, veja, ouça, o que o personagem quer, deseja ou precisa. Deixe o personagem mostrar ou dizer o que precisa.
- Se o personagem precisa de ajudantes, pergunte para o personagem quem pode ajudá-lo e trazer as miniaturas escolhidas pelo personagem para ajudar, assistir e empoderar o personagem principal.
- Ou convidar o personagem principal para ir para o centro dos recursos.
- Qual o tempo da sua vida que você quer processar?
- Sempre fiscalizar os sentimentos.
- Fico pensando aqui, o que te deixa nervosa? O que a raiva quer dizer?



REPARAÇÃO

- Se emperrar. Pergunte: O que gostaria que acontecesse?
- Quem quer falar, o adulto ou a criança?
- Tem alguma palavra que precisa vir?
- Pode escolher uma miniatura que representa a raiva. “Eu sinto orgulho de expressar a raiva”.
- Representar e dar um troféu para a raiva.
- Representar o amor.
- Nostalgia e luto pelo o que não teve. Estou com você no luto e na tristeza.
- Finalizar sessão: Tem algo mais que precisa mudar? **ONDE QUER QUE AS FIGURAS TERMINEM HOJE? Garantir que as partes voltem para a segurança.**



RECURSOS PARA CURAR A CRIANÇA INTERIOR

ANA GOMEZ

- ❑ Construir o **lugar curador** para o self mais criança.
- ❑ Ajudar com o **MENU**, se preciso, para criar o lugar contendo os elementos e ajudantes que o self pequeno pode precisar para se libertar do trauma.
- ❑ **Ajudantes que curam:** figuras de apego, ajudantes, conselheiros, figuras protetoras, Deus e deusas, animais, fadas e etc.
- ❑ Convidar o pequeno self para se comunicar com o self adulto.
- ❑ **Na fase de preparação:** escolher a miniatura que ficará no lugar de cura.



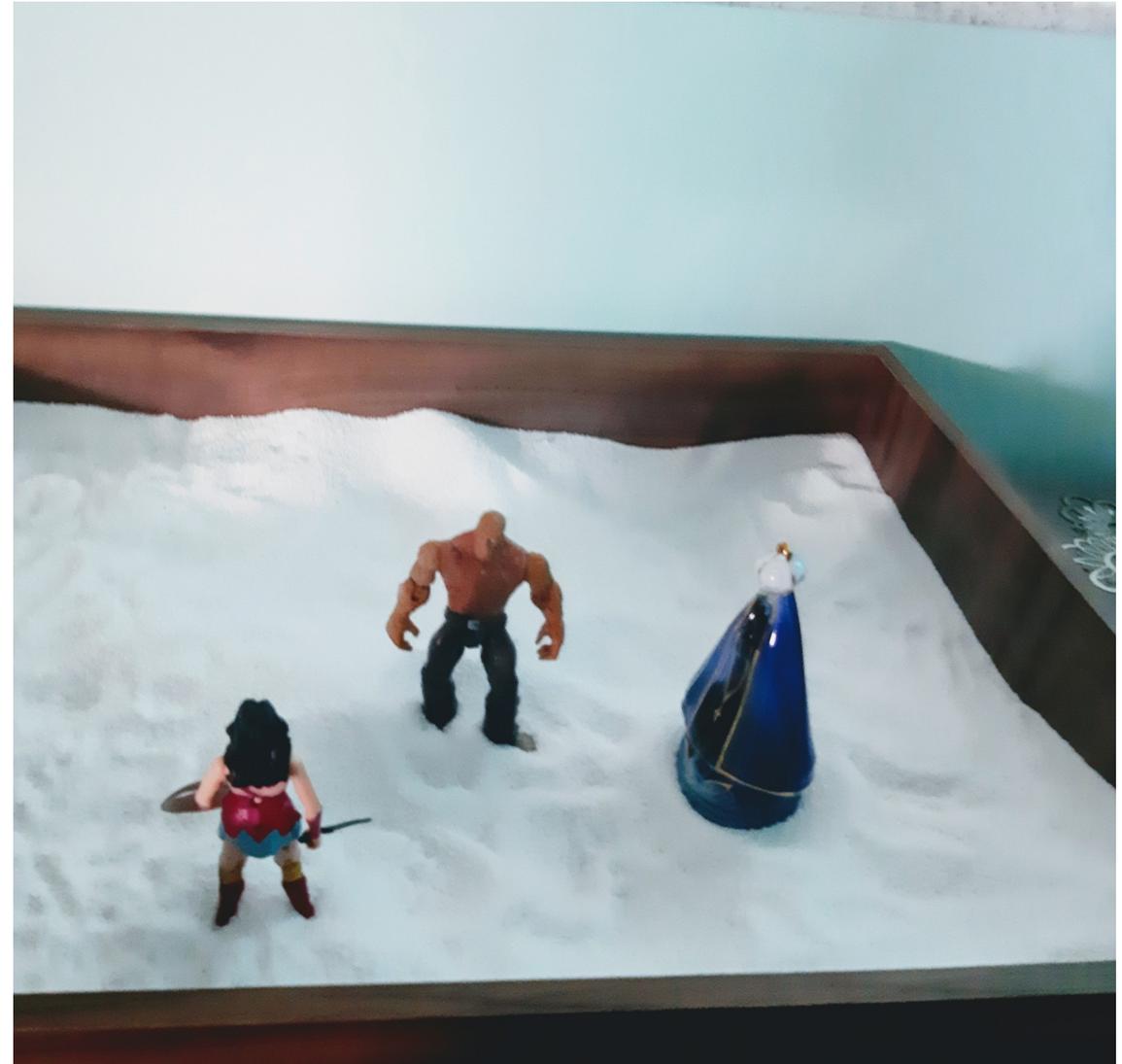
PARTES INTERNAS CONFLITO ENTRE DIFERENTES PARTES DISSOCIATIVAS

- ❑ Resolver o conflito entre as partes internas antes de reprocessar a memória traumática.
- ❑ O alvo são as fobias - o núcleo da fobia dissociativa é a fobia das memórias traumáticas (Janet, 1904).
- ❑ A pessoa quer apegar-se.
- ❑ Ao apegar-se se afasta por medo.
- ❑ Ambiente altamente traumatizante e negligente.



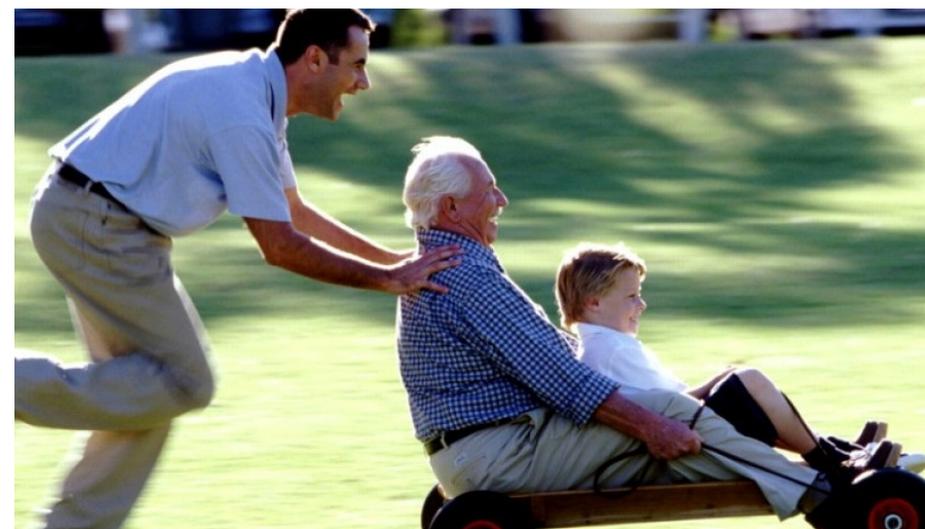
CONSTRUIR O MUNDO DAS PARTES

- Fazer a psicoeducação sobre partes/estados de ego.
- Pedir permissão para falar com as partes e posicioná-las na caixa de areia.
- Validar cada uma das partes.
- Convidar para posicionar as partes internas na caixa de areia.
- Perguntar quem precisa de ajuda primeiro.
- A partir do lugar seguro, pedir para a parte contar a sua história ou preocupações ou o que necessita.
- Dessensibilizar os medos e fobias das partes, bem como emoções exacerbadas de culpa, vergonha, medo e raiva.
- Pode convidar pai e mãe para recriar a história do pequeno self, se a parte em questão quiser e as outras partes concordarem.
- Pode ser usado em diferentes estágios de desenvolvimento: todos os eus.
- Convidar a parte para criar o mundo ou história.
- Verificar se as outras partes podem colaborar.
- Pode ser usado com todos os níveis de dissociação: leve, moderado e severo.



APEGO SEGURO PAIS QUE ATENDEM AS NECESSIDADES DA CRIANÇA

- PAIS QUE SE REGULAM EMOCIONALMENTE E REGULAM AS CRIANÇAS.
- COMPREENSÃO PROFUNDA (MENTALIZAÇÃO) DE QUEM É ESSA CRIANÇA E DO QUE ELA PRECISA.
- MENTALIZAÇÃO : CAPACIDADE DE LER A MENTE DAS CRIANÇAS E DE SI MESMO. (SIEGEL)
- AS RESPOSTAS DOS PAIS SÃO IMPULSIONADAS NÃO PELAS NECESSIDADES DELES, MAS PELO O QUE ELES VEEM, SENTEM E PERCEBEM DA CRIANÇA.
- TRANSMISSÃO INTERGERACIONAL DE PADRÕES DE APEGO
- OS PAIS SAEM, A CRIANÇA CHORA. QUANDO VOLTAM, A CRIANÇA SE ACALMA.
- A CRIANÇA SENTE-SE AMADA, COMPREENDIDA, VISTA, PERCEBIDA, PROTEGIDA E FELIZ. APTA PARA LIDAR COM AS ADVERSIDADES DA VIDA.
- COERÊNCIA, ACEITA O NEGATIVO E HONRA O POSITIVO



APEGO EVITATIVO



DIFICULDADE DE SE RELACIONAR COM SEUS FILHOS NO NÍVEL DELES
PAIS QUE NÃO SE CONECTAM COM SEUS FILHOS SE MOSTRAM FRIOS E INDIFERENTES A NECESSIDADE DA CRIANÇA
DESATIVA O SISTEMA DE APEGO

APEGO DESORGANIZADO



PAIS DESREGULADOS E AMBIENTE CAÓTICO
DISSOCIADOS COM CONDUTAS ASSUSTADORAS
CONSISTENTEMENTE INDISPONÍVEIS
MUDANÇAS ABRUPTAS NOS ESTADOS EMOCIONAIS
COMPORTAMENTOS ABUSIVOS DE TODA ORDEM

APEGO AMBIVALENTE



ATIVA O SISTEMA DE APEGO E DE EVITAÇÃO AO MESMO TEMPO
ORA ESTÃO DISPONÍVEIS, ORA INDIFERENTES
INTERMITENTEMENTE DISPONÍVEIS

Exposição a cognições,
condutas e afeto
materno **negativos e**
mal adaptativos



Ela é uma criança
problemática.
Chora demais!

Eu não consigo
abraça-la! Não sou
boa o suficiente.

APEGO EVITATIVO
Pais indisponíveis ou
intrusivos
Relacionamentos abusivos



REDES DE MEMÓRIA EM FORMAÇÃO



**Psicopatologia e
pouca habilidade
para autorregulação**

**Desliga a necessidade de se
conectar
Nervo vago dorsal
A criança ativa na mãe o
sistema de apego indisponível
dela**

APEGO AMBIVALENTE



Pais
intermitentemente
disponíveis
Ora dá atenção, ora
se mostra
indiferença
Ativa dois sistemas
ao mesmo tempo:
apego e evitativo
Luta, fuga e colápsio
Não para de chorar
na presença dos
pais

MODELO DE DISSOCIAÇÃO - APEGO DESORGANIZADO

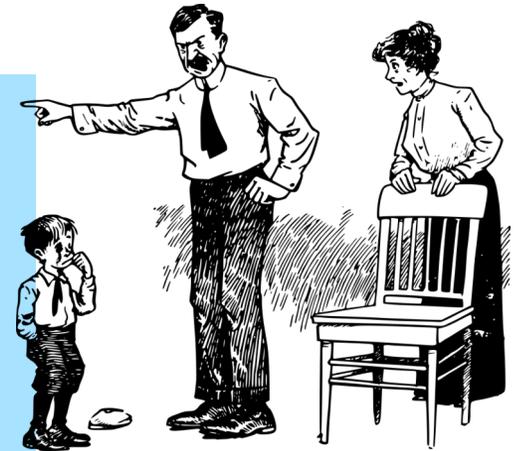


Comunicação afetiva conflitiva



Condutas direta ou indiretamente assustadoras

Lembranças não resolvidas de interações traumáticas com figuras de apego



Sistema de defesa de congelamento



Sistema de defesa- resposta de luta e fuga



Trauma múltiplo
Exposição prolongada
Estados alterados de consciência
Dissociação

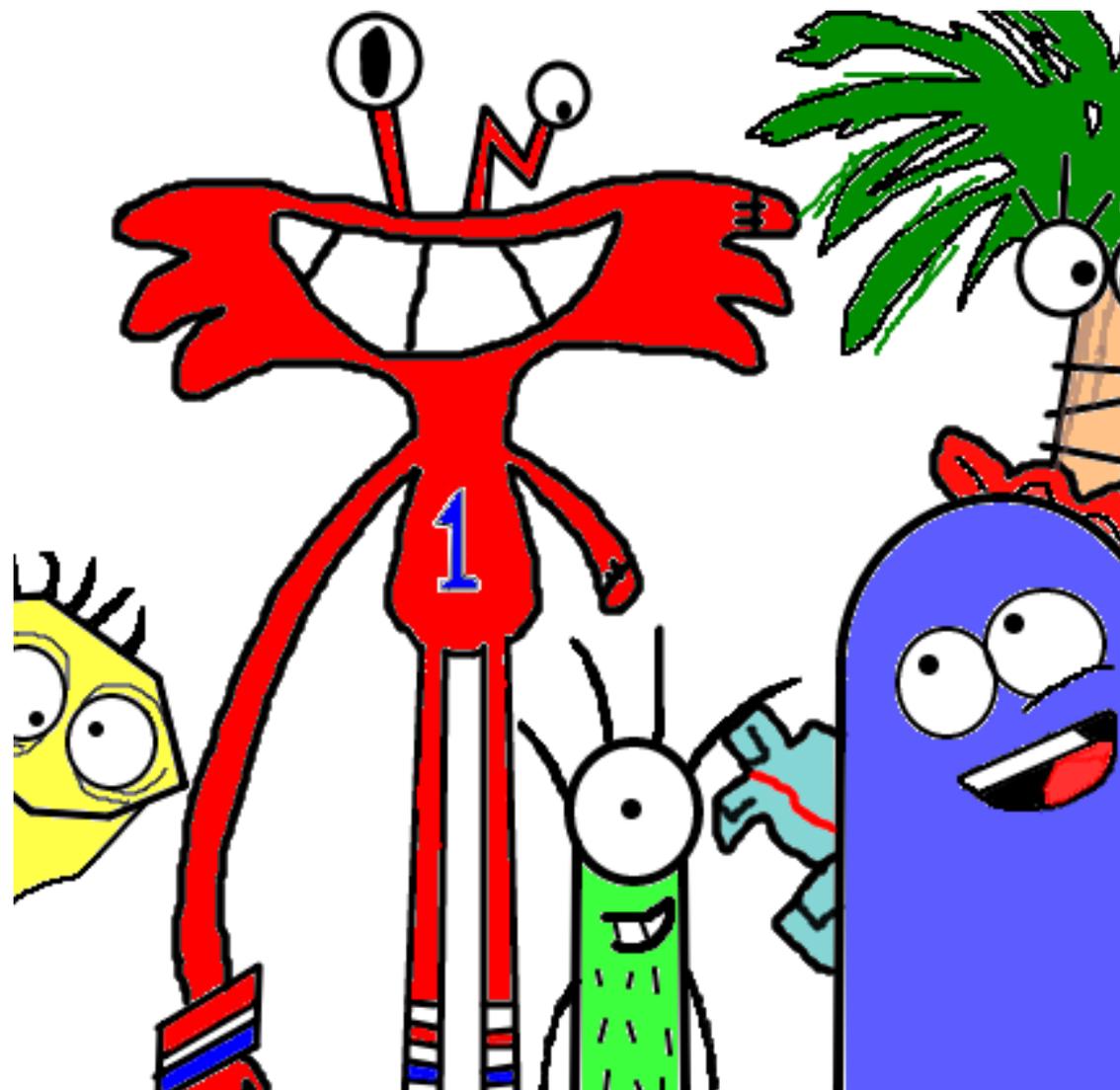
APEGO DESORGANIZADO

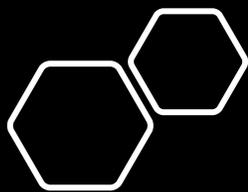
PAIS TÊM ATITUDES ASSUSTADORAS (ABUSO FÍSICO, SEXUAL E EMOCIONAL)

- ❑ VÊ O FILHO COMO MAU, MANIPULATIVO E PEGAJOSO
- ❑ ENXERGA NO FILHO A FIGURA DOS PAIS – NÃO SE REGULA E NÃO REGULA A CRIANÇA
- ❑ NÃO PERCEBE O SOFRIMENTO DA CRIANÇA – A ROTULA DE MÁ – HOSTIL E AGRESSIVO
- ❑ DISTORÇÃO E CONFUSÃO DO SELF
- ❑ O TERAPEUTA SERÁ OS OLHOS DESSES PAIS PARA CORRIGIR ESSA DISTORÇÃO
- ❑ A PIOR CATEGORIA – PSICOPATOLOGIA: DEPRESSÃO, ANSIEDADE, TEPT, BORDERLINE E ETC.
- ❑ A MÃE SAI, A CRIANÇA CHORA. ELA VOLTA E PEGA NO COLO E A CRIANÇA CONTINUA CHORANDO OU COLÁPSO E CONGELAMENTO
- ❑ DISSOCIAÇÃO E DIFICULDADE DE REGULAR A CRIANÇA



- ✓ SALA DE CONFERÊNCIA: GOSTARIA DE CONVERSAR COM QUEM SABE AÍ DENTRO O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM FULANA? QUEM PODE AJUDAR? NÃO A PAN, MAS A PARTE QUE SABE O QUE ACONTECEU ESSA SEMANA. PARTE “X” VOCÊ ESTÁ SE LEMBRANDO QUE VOCÊ NÃO É O TIO FRANK (ABUSADOR)? E QUE ESTAMOS AQUI HOJE, EM 2019?
- ✓ ALGUÉM QUER DIZER ALGO?
- ✓ TRABALHAR ATRÁS DA BARREIRA DE AMNÉSIA
- ✓ ESCUTAR AS HISTÓRIAS DAS REENCENAÇÕES: SELF PARA PARTES, DAS PARTES COM PARTES...
- ✓ REORIENTAR NO LUGAR, TEMPO E ESPAÇO
- ✓ APRECIAR E VALIDAR A FUNÇÃO DE SOBREVIVÊNCIA DAS PARTES
- ✓ SEMPRE FAZER FECHAMENTO EM CADA SESSÃO COM AS PARTES – PODE TER CRISES E AUTO-EXTERMÍNIO
- ✓ PEGAR QUALQUER FRAGMENTO DE MEMÓRIA E GUARDAR NUM BAÚ OU CAIXA. PRATILEIRA, DESCER NO ELEVADOR, CURTINA PESADA
- ✓ AVISAR QUE VOLTAREMOS NA PRÓXIMA SESSÃO
- ✓ SALA DE ESPERA PARA AS PARTES QUE NÃO QUEIRAM PARTICIPAR
- ✓ ACRESCENTANDO POUCO A POUCO



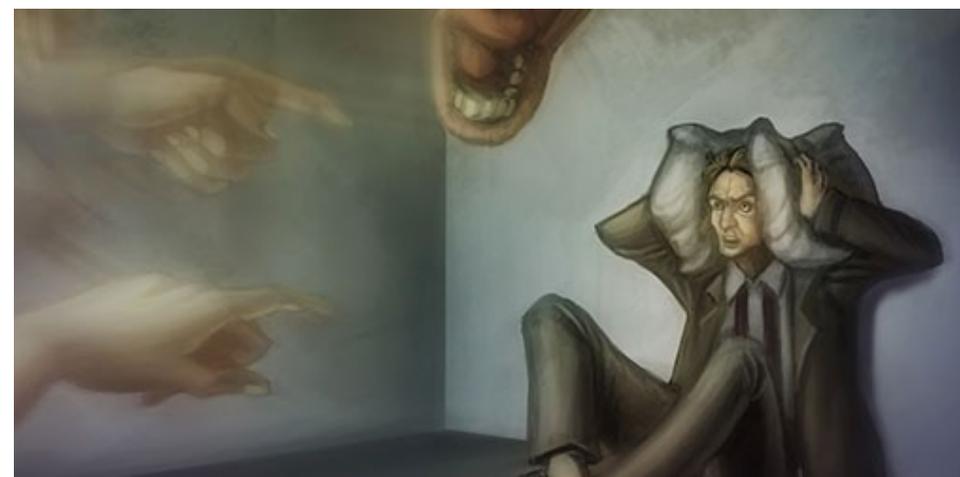


INTROJETO DO PERPETRADOR
OI PARTE DO EU, TEM ALGUMA PREOCUPAÇÃO
QUE QUEIRA COMPARTILHAR?

OI PARTE DO EU, DO TIO FRANK. EU NÃO QUERO
CONFRONTAR VOCÊ. VOCÊ PODE FICAR DE OLHO
NAS COISAS. E SE FICAR MUITO CANSADO,
TALVEZ POSSA USAR UM BINÓCULO.

TALVEZ NÃO TENHA PERCEBIDO QUE TEM UMA
TORRE DE OBSERVAÇÃO, COM CAMA
CONFORTÁVEL, ONDE VOCÊ POSSA OBSERVAR
TUDO O QUE QUISER.

E SE TIVER CANSADO, PODE DORMIR E
DESCANSAR PROFUNDAMENTE.
TEM NUVENS BRANQUINHAS E MACIAS
EPERANDO, COM UM MOTORZINHO
FUNCIONANDO. VAI LEVANDO VOCÊ PARA O
FUNDO, VAI DORMINDO...DORMINDO...UM
SONO PROFUNDO



PARTES QUE SÃO CRUÉIS COM O TERAPEUTA

- FOI TRATADO COM CRUELDADE
- GOSTARIA DE SABER SE VOCÊ FOI TRATADO COM CRUELDADE
- ME DESCULPE POR ELES NÃO TEREM VISTO A SUA HUMANIDADE
- OS PEQUENOS NÃO SÃO VISTOS DE QUALQUER MANEIRA
- ESSA CRIANÇA ESTAVA SOZINHA LÁ, MAS AGORA TEM ALGUÉM PARA OUVÍ-LA
- PEQUENININHO LAMENTO TANTO QUE NÃO VIRAM A SUA HUMANIDADE
- DESSA VEZ EU E O SELF ESTAMOS TE OUVINDO. O PEQUENO NÃO ESTÁ SOZINHO.



ENTRELAÇAMENTO COM ESTADOS DE EGO PARTES DE PROTEÇÃO IRRITADAS – EXCITAÇÃO SIMPÁTICA

- MEDO DE PERDER A FUNÇÃO –
GARANTIR QUE ENCONTRARÁ UMA
NOVA FUNÇÃO PARA ELAS.
- MEDO DE DESAPARECER/SER
ELIMINADA – GARANTIR QUE
NINGUÉM PODE SER ELIMINADO DO
SISTEMA
- MEDO DE MACHUCAR ALGUÉM –
AVALIAR A SEGURANÇA E ENSINAR A
EXPRESSÃO TITULADA – EMDR E
SOMÁTICA



- **O TRANSTORNO DE DESPERSONALIZAÇÃO: SENSÇÃO PERSISTENTE OU RECORRENTE DE SEPARAÇÃO DO PRÓPRIO CORPO OU PROCESSOS MENTAIS, COMO UM OBSERVADOR EXTERNO À SUA VIDA**
- **UMA SENSÇÃO DE SEPARAÇÃO DOS ARREDORES (DESREALIZAÇÃO). SENTIMENTOS DE SEPARAÇÃO DE SI PRÓPRIO OU DOS ARREDORES PODEM OCORRER PERIÓDICA OU CONTINUAMENTE.**
- **CAUSAS : ESTRESSE GRAVE, ESPECIALMENTE ABUSO EMOCIONAL OU NEGLIGÊNCIA DURANTE A INFÂNCIA OU OUTROS ESTRESSES IMPORTANTES (COMO SOFRER OU TESTEMUNHAR ABUSO FÍSICO).**
- **DEPOIS QUE EXAMES SÃO REALIZADOS PARA DESCARTAR OUTRAS POSSÍVEIS CAUSAS, O MÉDICO FAZ O DIAGNÓSTICO DO TRANSTORNO COM BASE NOS SINTOMAS.**





**OBRIGADA PELA ATENÇÃO!
PSICOLOGIA É AMOR E VIDA!
LUCIMARA BATISTA
(PSICÓLOGA)**

