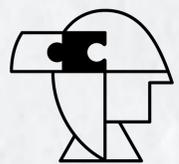




# EMDR via WEB

*Ananda Gauzzi*



ESPAÇO DA  
**MENTE**

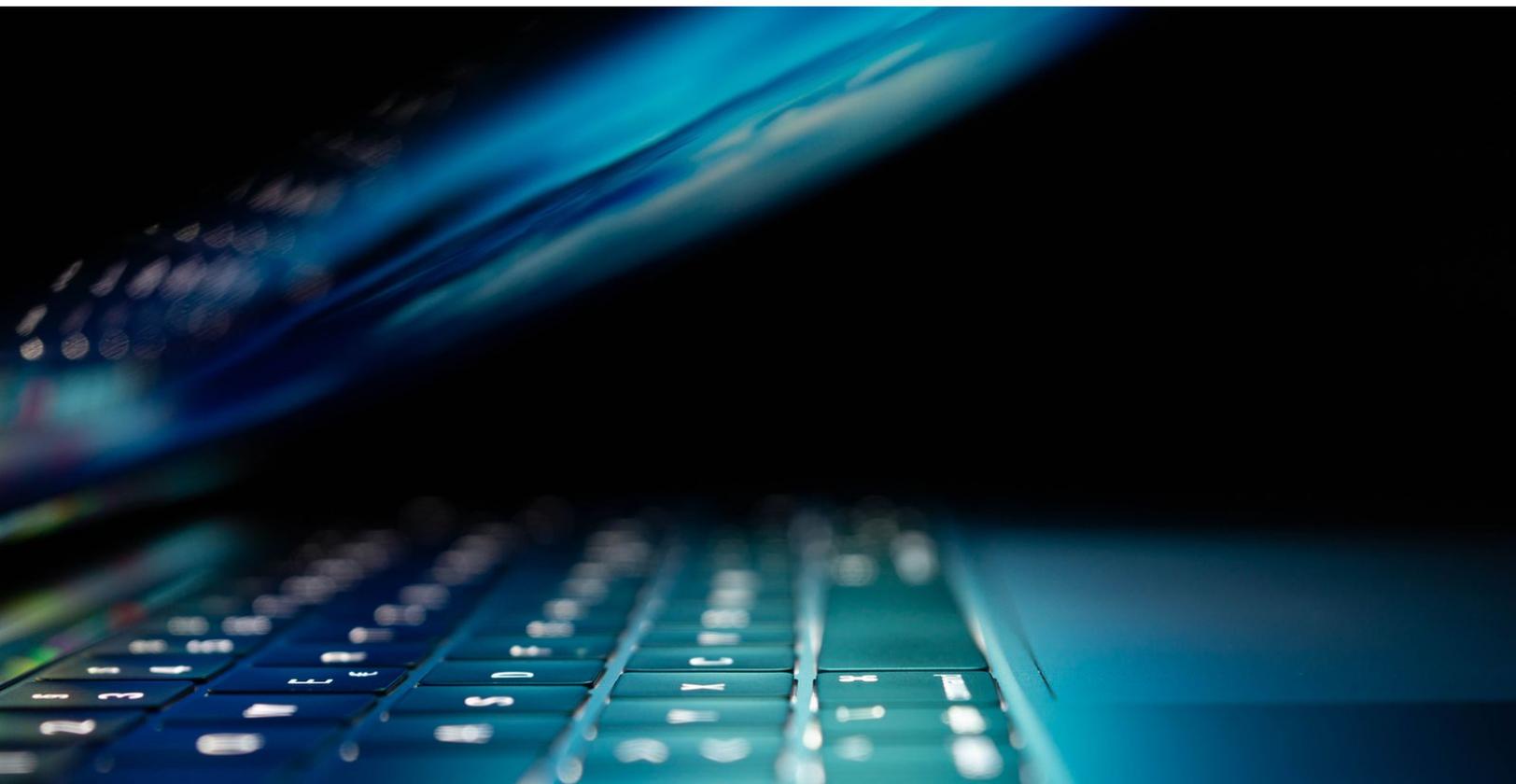
# Começou a sessão

## Primeiras orientações

### Medidas de segurança

(Ficha de Identificação completa?)

- Pegar o endereço e o telefone no qual a pessoa se encontra a cada consulta, no momento da consulta, assim como o numero da policia e ambulância
- Reforçar que as sessões não podem ser gravadas
- Certificar-se de que a pessoa tem a alternativa ao App principal (whatsapp, viber...). Perguntar qual seria a segunda alternativa.
- Lembrar: bateria e privacidade pelo tempo integral da sessão?



# Momento Comissário de Bordo



## → Metáfora da estrada + janela de tolerância

- Janela de segurança: 0-10 “o quanto de controle do seu carro você está perdendo” (10= capotou)
- A 2 passos do trauma

→ ”Nós estamos criando aqui o nosso ambiente de terapia. E não é um ambiente geográfico, mas é a nossa nuvem é um ambiente mental, firmado pela própria estrutura da sessão.

- Antes de começarmos: de 0 a 10, com quanto estresse você está neste exato momento? tome uma respiração profunda,, sobre soltando, faça o escaneamento corporal e então me diga, por onde quer começar hoje?

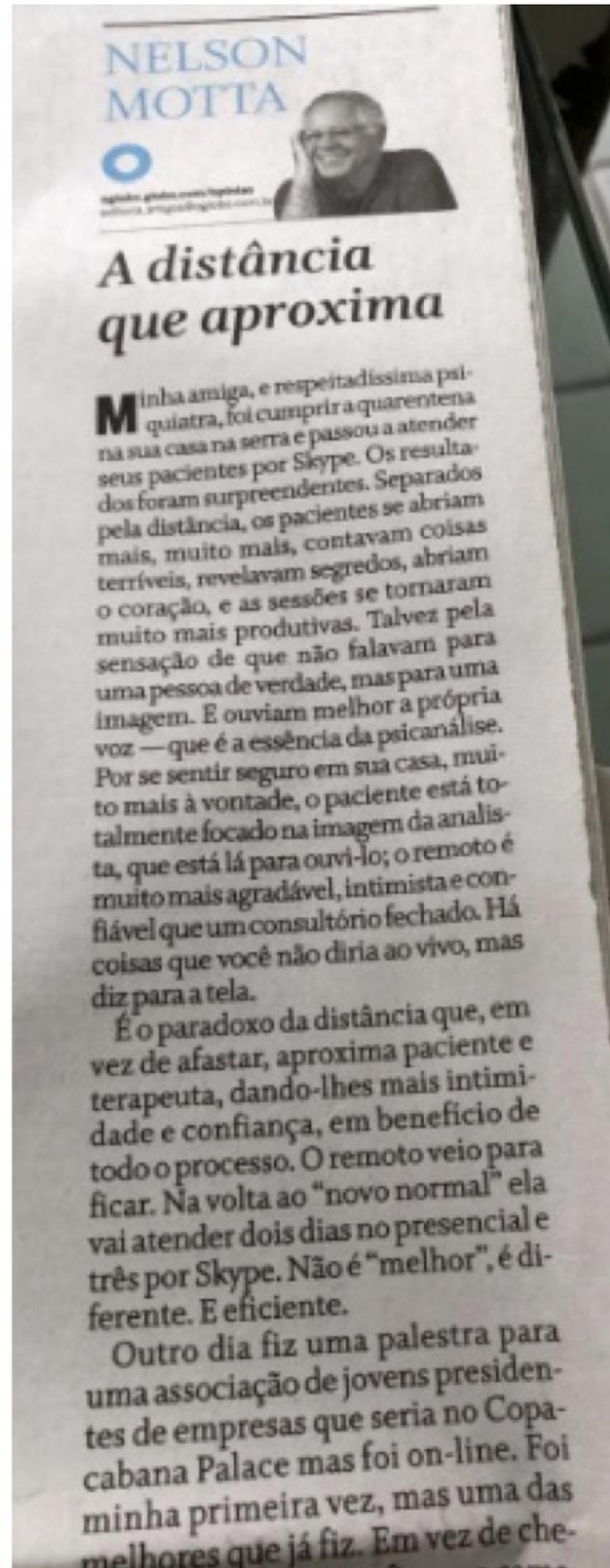
→ Quando não for mais a primeira sessão:

- Lembrar: Caso a conexão caia, você pode usar técnicas de autorregulação emocional, como o lugar seguro, respirações e exercícios de relaxamento, até nos reconectarmos. Tenha uma listinha por perto, para te lembrar disso.
- Se for EMDR e o vídeo travar, pode-se continuar com as quinas da tela do computador/ fazer o lugar seguro/ alternativas...
- Lembretes: bateria e privacidade pelo tempo integral da sessão? Whatsapp= off?
- Lembra-se da metáfora do carro?

# Obstáculo ou Trampolim?

## Peculiaridades do consultório online

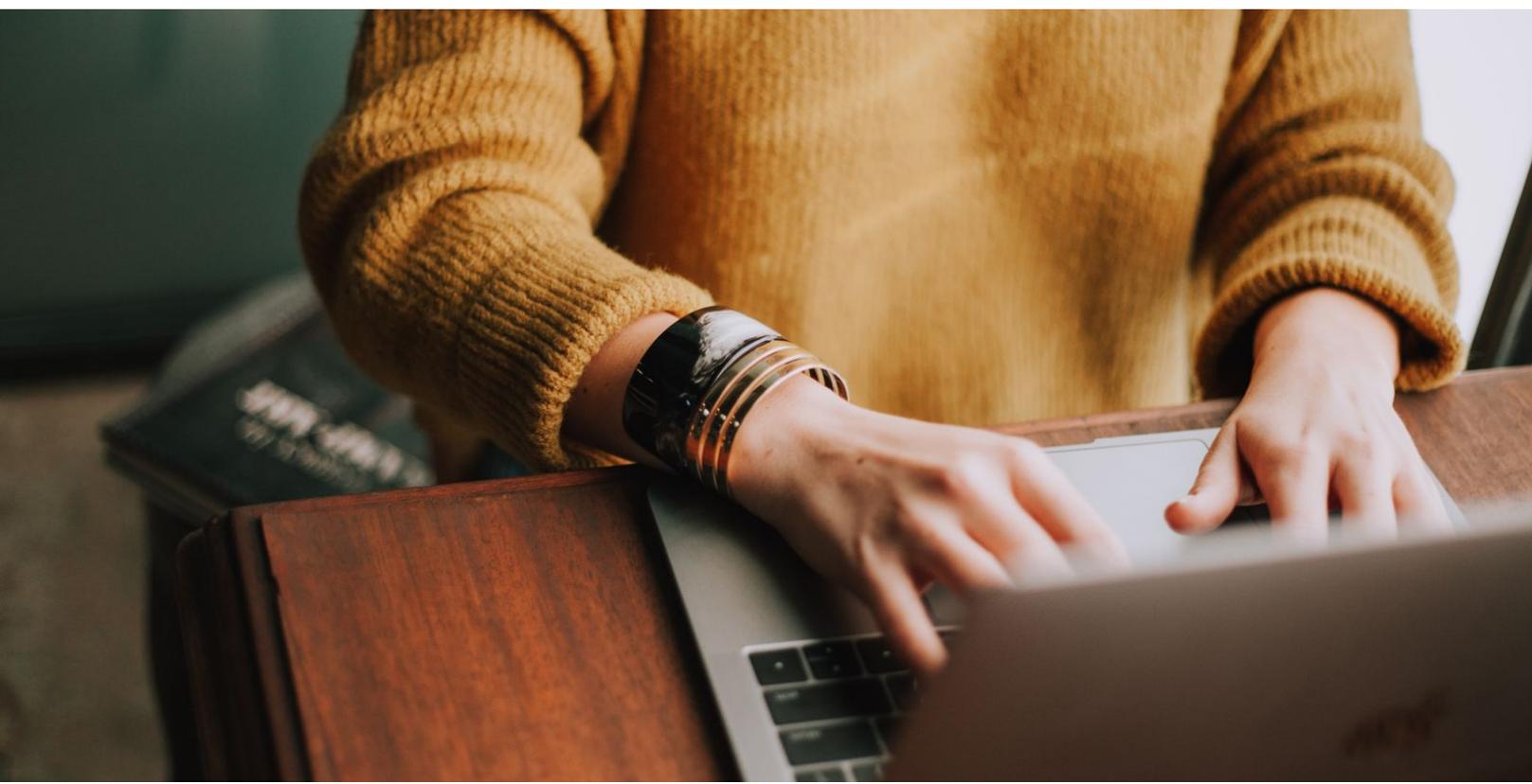
- Fase da confissão na análise, descrita por Jung como a primeira etapa do processo analítico (JUNG 2013, pg. 68), onde se inicia o contato do paciente com a sua sombra.
- Para Jung, “segredo e contenção são danos aos quais a natureza reage, finalmente, por meio da doença”. (pg. 71).
- Através deste estágio o paciente toma consciência de tudo o que está oculto, reprimido, carregado de culpa. (pg. 59).
- “A cura não ocorre por sugestão ou influência positiva do terapeuta, mas por uma solução dinâmica dos conflitos inconscientes, que se dá trazendo à consciência sentimentos, pensamentos e impulsos que ficaram afastados da consciência” (HOPCKE, 2012, pg. 67)



- O palco é DO PACIENTE. Terapeuta = coadjuvante à que tal fazer parte do cenário?
  - No MEU consultório o paciente é a „visita“. Já no ambiente DELE... „VC deve estar me achando ridícula! “X „ ai, como eu sou ridícula

## Ganho de Ferramentas: Pesquisa<sup>2</sup>

- Duas pesquisas indicaram que a terapia de casal e familiar via web foi especialmente efetiva: <sup>2, 5, 6</sup>
  - Fator de “delay” das vozes, que foi utilizado como ferramenta +
  - Sensação de segurança em relacionamentos hostis (dessensibilização).



- 
- Tratamento de encarcerados: resultados bons a excelentes <sup>11, 12, 2</sup>
    - Segurança
    - Acesso a clínicos em outrora não acessíveis
    - Realocação monetária dos custos de segurança e transporte
  
  - No tratamento de insônia, ver o espaço físico onde o paciente dorme, e fazer os ajustes adequados
  - Com pacientes dependentes químicos: fazer o descarte da objetos de abuso da substância em tempo real, juntos
  - No transtorno alimentar, fazer exposição/confrontação “in vivo” treinando estratégias no ambiente real +
  - Ajudar o paciente a identificar os alimentos em sua casa que sejam “problemáticos”
  - Pesquisa que indicou não haver ativação de medo somente com a voz<sup>16</sup>
    - Exemplo: desligar som/câmera
      - Role Play (mãe): Fale comigo, mas não quero te ver me olhando. Mas não quero fechar os olhos também.
      - Fique comigo, me olhando enquanto falo. Mas não quero que você saiba o que falei.

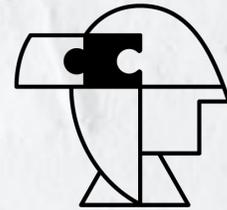
- o fazendo as pazes com o quarto



Eu acho que o ambiente do consultório tem uma "segurança" que pode não ser tão fácil reproduzir em casa, o isolamento das interferências tem que ser feito com cuidado. Feito isso, não sinto qualquer diferença entre as consultas online ou presenciais, muitas vezes os ganhos superam as perdas. Não temos a preocupação com o tempo de deslocamento, estacionamento, transporte, se está chovendo e por aí vai. Aprendi a me sentir mais seguro no meu próprio quarto e isso vai além da consulta, percebo que nesse tempo fazendo as consultas online "fiz as pazes" com o meu quarto. É um ganho expressivo e que com o apoio da Ananda nesse processo de adaptação para a consulta (Checklist, dicas de posicionamento da câmera e tela, isolamento de interferências e outras), foi uma transição tranquila e muito benéfica.

- 
- Exemplo: primeiro dia de aula
    - Você vai no meu bolso/ está comigo?
  - Exemplo: espaço mental como Base-Segura
    - É um lugar dentro da minha cabeça. Não quero estragar isso.
  - (Exemplo: vídeo como espelho)
    - Técnicas tcc
    - “Eu-Rejeitado” – quando você olha para a sua imagem agora... O que você vê?
    - Fale isso olhando para você mesma na tela
      - =âncora!





ESPAÇO DA  
**MENTE**

Esse conteúdo foi produzido por Ananda Gauzzi. Reprodução e venda proibidas. Todos os direitos reservados.