

O Conceito de Resiliência Aplicado a Situações Extremas: Como o EMDR Pode Ajudar?

Neide Eisele - Psicóloga, Terapeuta de EMDR e Brainspotting, Especialização em Psicodrama, Terapia Sistêmica e Terapia Biográfica.

Resiliência é um conceito que se utiliza para explicar fenômenos psicossociais referidos a indivíduos e grupos que superam ou transcendem situações adversas. O EMDR estimula o sistema de informações disfuncionais. Assim, acelera o processamento de informações traumáticas e possibilita que se manifestem emoções e insights apropriados e saudáveis, ou seja: resilientes. Pretendo compartilhar minha experiência em dois casos distintos: com desabrigados das catástrofes naturais em Nova Friburgo, que ocorreu em janeiro de 2011, e com funcionários da Escola Municipal Tasso da Silveira/RJ, onde um atirador matou 11 crianças. Apresento o EMDR como pedra angular de uma psicoterapia que pode ajudar a identificar aspectos resilientes, que permitam a integração dos elementos cognitivos, emocionais e traumáticos, favorecendo o enfrentamento das perdas, rupturas e situações de extrema tensão, características das pessoas que vivenciam situações de grandes choques emocionais e enorme sofrimento. O EMDR, nesses casos, tem se mostrado de grande ajuda para que o indivíduo encontre o elo de ligação entre a vida “até ontem” e a vida “de amanhã”, resignificando o momento atual, fortalecendo a possibilidade de alteração dos rumos de sua vida e prevenindo os TEPTs.

Palavras-chave: resiliência; EMDR; neodesenvolvimento.