

TEMAS DESCONCERTANTES INCOMODAM

Com o EMDR, a pessoa conseguirá processar e reprocessar as memórias traumáticas, integrando informação emocional e cognitiva mais adaptativa, explica a psicóloga Valéria de Siqueira

Fui surpreendida com a polêmica existente em torno do seriado "13 Reasons Why". Ouvi algumas críticas, que chegaram ao extremo de argumentar que a nova série original da Netflix seria um manual de instrução de como se matar, não deveria ser assistida, pelo perigo que representa. É claro que o objetivo recomendado foi o oposto, só aumentou o interesse pela série.

A série causa desconforto por trazer à tona temas desconcertantes que necessita discussões reflexivas como a solidão, o amor não compreendido, discriminação de gênero, estupro, assédio moral e sexual, alcoolismo, vício em craque e maconha, depressão e o bullying.

Quero chamar a atenção para esta última palavra "bullying" que, ao ouvi-la, já associamos automaticamente a um conjunto de comportamentos agressivos, repetitivos no seio de relações sociais onde existe uma representação de poder, portanto, geralmente vítimas e agressores sejam de idades semelhantes, principalmente nas escolas onde há um maior indício destes comportamentos.



Pela forma de maus tratos entre pares e a gravidade destas ações, é inconcebível classificar o bullying como uma fase do crescimento que seja desculpável ou simplesmente ignorada. As vítimas são impactadas por estes comportamentos agressivos, físicos ou psicológicos no seu dia a dia, no seu cotidiano, elas têm o sono alterado, perda de apetite e as interações sociais, a autoestima e a atenção modificadas, levando à depressão. Muitos jovens, ao descreverem os acontecimentos marcantes do bullying, comportam-se como se eles estivessem acontecendo naquele momento. A sensação corporal é modificada, o tom de voz altera-se, relatam sensações, emoções e pensamentos tão reais como os vividos no momento das situações traumáticas. Relatam que mudaram de comportamento, que passaram a evitar contato com qualquer disparador como lugares, músicas, roupas, pessoas, quaisquer outros estímulos que sejam associados ao trauma. Os relatos são impregnados de sofrimento semelhante ao discurso de quem sofreu transtorno de stress pós-traumático (TEPT).

No caso de bullying, as situações vividas são experiências que o cérebro não consegue armazenar de forma adaptativa. Com o EMDR, a pessoa conseguirá processar e reprocessar as memórias traumáticas, integrando informação emocional e cognitiva mais adaptativa. A eficácia surpreendente do EMDR

acentua-se em cérebros jovens, uma vez que as suas redes neurais parecem estar mais acessíveis.