

BRAINSPOTTING

TERAPEVTSKA
METODA,
KI BERE IZ OČI

Izjemno učinkovita psihoterapevtska metoda, s katero hitreje od drugih psihoterapevtskih metod odkrijemo in predelamo boleče vsebine, do katerih klasična pogovorna terapija nima dostopa, temelji na naravnem fenomenu. To, kam gledamo, vpliva na to, kaj občutimo.

PETRA ARULA, FOTO: THINKSTOCK

Terapevтки Sabina Gombač in Jana Počtnik sta jo našli, ko sta iskali metode, s katerimi bi lahko klientom še bolj pomagali. Odkar jo vključujeta v svoje terapevtske procese, sta navdušeni nad rezultati, saj je metoda preprosta in mehka, obenem pa kliente opolnomoči in okrepi, da dosežejo cilje, ki so se jim pred terapijo zdeli povsem nedosegljivi.

► **V čem se brainspotting razlikuje od klasične pogovorne psihoterapije?**

Brainspotting vključuje spoznanja relacijske psihoterapije, telesne psihoterapije ter terapije, ki temelji na najnovjših spoznanjih o delovanju možganov – metoda je prilagojena

delovanju naših možganov. Najnovejše raziskave učinkovitosti različnih psihoterapevtskih metod ter raziskave o delovanju možganov namreč kažejo, da je za učinkovito, globoko in trajno odpravo simptomov pomembno uporabljati metode, ki znotraj varnega in uglašene terapijskega odnosa odpirajo pot do potlačenih čustvenih vsebin, ki so shranjene v globljih predelih možganov. Klasična pogovorna terapija doseže zavestne, miselne procese v možganih, cilj brainspottinga pa je, da te predele zaobide in dostopa globlje. Zato je pri tej metodi manj pogovora o težavi, ki jo klient želi predelati, saj terapevt klienta takoj usmeri na telo in občutke v telesu. Brainspotting je kot laser, usmerjen neposredno

na težavo. Z ustreznim očesnim položajem, točke pogleda, kjer klient čuti najmočnejše vznemirjenje, usmerjeno in natančno dostopamo do globljih predelov v možganih, kjer so shranjeni 'zamrznjeni' travmatični spomini, tesnoba, depresija, negativna prepričanja in drugi simptomi, in tako predelamo problem na način, ki zgolj s pogovorom ni mogoč. Z dostopom do predelov v možganih, kjer je shranjena informacija o travmi, ter aktivacijo procesov samozdravljenja omogočimo trajne rezultate, ki jih s klasično pogovorno terapijo ne dosežemo. Pri klasični pogovorni terapiji lahko pridemo do uvida, zakaj imamo neko težavo ali simptom, a ta se zgolj zaradi uvida ne predela in razreši. Nekdo se lahko na primer boji avtoritete in pride do uvida, da se je v otroštvu bal očeta. Razume, od kod izvira njegov strah, nič pa se ne spremeni v občutenju – še vedno čuti napetost, strah, tesnobo. Z brainspottingom pridemo prek občutkov v telesu in ustreznega očesnega položaja do predela v možganih, kjer je ta travma, spomin zaklenjen, da se predela. Ko travmo predelamo, se čustveni naboj izgubi, strah izgine. Travmatični dogodki iz preteklosti ostanejo le še spomini, ki niso več boleči in ne povzročajo vznemirjenja.

► **Kako je videti metoda brainspotting? Kako si jo lahko predstavljamo?**

Brainspotting poteka tako, da si klient na začetku terapevtskega srečanja izbere temo, ki ga obremenjuje, vznemirja, ali boleč spomin, ki ga želi predelati. Da proces deluje, je pomembno, da klient čuti neko stopnjo vznemirjenosti, ko pripoveduje o svoji težavi. Pri tej metodi je manj pogovora, saj terapevt klienta takoj usmeri na telo in občutke v telesu ter kje v telesu čuti vznemirjenje. Klient lahko na primer začuti cmok v grlu, pospešeno bitje srca, stiskanje v prsih. Ko je klient v stiku s telesnimi občutki, s terapevtovo pomočjo poišče točko pogleda, kjer te občutke čuti najmočnejše. Pri tem si terapevt pomaga s pointerjem, s katerim počasi drsi prek klientovega vidnega polja. Klient s pogledom sledi konici pointerja, in ko v neki točki začuti močnejše vznemirjenje, pogled zadrži na izbrani točki. Z izbiro ustreznega očesnega položaja omogočimo dostop do zamrznjenega dela boleče izkušnje v možganih, kjer je shranjena čustvena bolečina z vsemi občutki in telesnimi senzacijami. Ko gleda v ustrezno točko in je v stiku s telesnimi občutki, ga terapevt povabi, da čuječe opazuje svoj notranji proces, kamor koli gre. Spodbudi ga, da je do svojega notranjega procesa radoveden, odprt in sočuten ter da opusti pričakovanja. Terapevt lahko reče: »Opazujte, kaj pride, in temu sledite. Ne poskušajte usmerjati procesa ali ga zadrževati. Zaupajte svojim nagonom.« V takšnem stanju, ki se mora zgoditi v varnem psihoterapevtskem odnosu, se aktivira proces samozdravljenja. Pogosto se pojavi neka slika, spomin, misel, ne-

ko novo občutje ali le telesne senzacije, ki se nenehno premikajo od enega dela telesa do drugega. Pomembno je, da je terapevt prisoten in uglašen na klientov proces, da se klient počuti varno in da čuti, da s svojimi občutki ni sam. Prisotnost terapevta in stanje sočutnega opazovalca mu pomagata, da boleče občutke predela in se jih tako osvobodi. Po končanem koncu klient običajno občuti olajšanje in opazi, da ga problem, na katerega je opozoril na začetku srečanja, ne obremenjuje več ali da se je njegova stopnja vznemirjenosti močno znižala. Proces samozdravljenja se nadaljuje tudi še po koncu terapije in klienti pogosto poročajo, da so se pozitivni učinki terapije po nekaj dneh okrepi.

► **Kakšna je povezava med pogledom in problemom?**

Če razmišljam o problemu, ki nas obremenjuje, in pogled usmerimo levo, desno, gor ali dol, lahko opazimo, da v neki točki čutimo večji nemir kot v neki drugi točki. S pogledom v ustrezno točko, kjer čutimo močan odziv, omogočimo neposreden dostop do globokih struktur v možganih, kjer so shranjeni potlačeni travmatični spomini, in tako spodbudimo predelavo bolečih izkušenj, ki niso dosegljive zavestnemu umu. Brainspotting s svojim delovanjem aktivira in pospešuje naravno zdravilno moč telesa in možganom omogoči, da psihološke simptome zdravijo tako, kot telo zdravi fizične rane. Brainspotting omogoča hitro, globoko in trajno odpravo široke palete psiholoških in telesnih simptomov. Za uporabo metode in njen uspeh je ključno, da je vzpostavljen varen in uglašen terapevtski odnos. Uspešnost metode potrjujejo

TRAVMATIČNI DOGODEK

KAJ JE IN KAKO VPLIVA NA NAS

Ob besedi travma pogosto pomislimo le na skrajne oblike nasilja, kot so nasilje, rop, posilstvo, vojna in drugi skrajno stresni dogodki v življenju, vendar pa so travmatični dogodki tudi dogodki, ki jih ne zaznamo kot travmatične, temveč so prav tako boleči in v nas pustijo posledice, na primer pogosto zasramovanje otroka s strani staršev, ko nečesa ne zna. Ko se tovrstni dogodki ponavljajo in se nabirajo kot kapljice, globoko posežejo v posameznikovo doživljanje sebe. Travmatizirani smo lahko tudi kot opazovalci nasilnih dejanj, smrti ali hudih poškodb druge osebe, na primer ko brat nemočno opazuje, kako oče pretepa starejšega brata. Ob travmatičnem dogodku doživljamo izjemno intenzivna neprijetna čustva, kot so strah, groza, nemoč, izguba varnosti, s katerimi se ne zmoremo spoprijeti, zato jih iz potrebe po preživetju potisnemo v podzavest in se jih zavestno ne spominjamo. V nas ostanejo »zamrznjeni« v nekaterih delih možganov in shranjeni kot somatski spomin v telesu ter močno vplivajo na naše doživljanje sebe in sveta okoli nas. Kateri dogodek je za posameznika travmatičen, je odvisno od vrste, intenzivnosti in trajanja dogodka ter starosti in značajskih lastnosti posameznika. Če oseba po dogodku ostane sama s svojim doživljanjem, torej nima ustrezne čustvene podpore, kjer bi dogodek lahko predelala in ga vključila v življenje, se zgodi dodatna travmatizacija.

Z brainspottingom pridemo prek občutkov v telesu in ustreznega očesnega položaja do predela v možganih, kjer je travma, spomin zaklenjen, da se predela. Ko travmo predelamo, se čustveni naboj izgubi, strah izgine. Travmatični dogodki iz preteklosti ostanejo le še spomini, ki niso več boleči in ne povzročajo vznemirjenja.

najnovejša dognanja raziskav o učinkovitosti različnih psihoterapevtskih pristopov in nevroznanosti.

► **Kako lahko z brainspottingom predelamo na primer depresijo, anksioznost, pa tudi nezdrave odnose, nesamozavest?** Brainspotting s svojim delovanjem dostopa

do predelov v možganih, kjer so shranjeni potlačeni čustveno boleči spomini, občutki, in omogoča, da se z njimi spoprimemo, jih predelamo ter se jih osvobodimo. Z osvoboditvijo potlačenih spominov in občutkov se spremeni doživljanje sebe, spremenijo se negativna prepričanja o sebi, in simptomi, ki so bili odraz nepredelane travme, izzvenijo. ■

PRIMER TERAPIJE Z BRAINSPOTTINGOM

Klient Marko je na začetku srečanja terapevtu zaupal, da čuti močno tesnobo, kadar koli se pogovarja s šefom. Čeprav razumsko ve, da svoje delo opravlja dobro in da ni razloga, da bi ga šef kritiziral, se vsakič znova boji šefove kritike. Terapevtu je pripovedoval, kako močan strah je čutil pred dvema dnevoma, ko je šefu oddal pomembno poročilo, in da ga občutek tesnobe še vedno spremlja. Nato je svojo pozornost usmeril na strah, ki ga je doživljal, in določil, kje v telesu čuti tesnobo. Zaznal je, da čuti napetost v prsih in cmok v grlu. S terapevtovo pomočjo je določil ustrezno očesno pozicijo, kjer je občutke tesnobe v telesu čutil najmočnejše. Ko je Marko zrl v izbrano točko, ga je terapevt povabil, da čuječe opazuje svoj notranji proces. Spodbudil ga je, da je do svojega notranjega doživljanja odprt, radoveden in neobsojajoč. Ob tem se je spomnil bolečega dogodka iz osnovne šole, ki ga je potlačil globoko v podzavest. Spomnil se je, kako ga je učitelj matematike zaradi napačnega izračuna poniževal in grobo kritiziral. Občutil je močan strah, čutil se je majhnega, ponižanega, nemočnega, nesposobnega in neumnega ter začutil željo, da bi pobegnil iz razreda. Uvidel je, da je ta dogodek vplival na vse nadaljnje pogovore z ljudmi, ki so mu predstavljali avtoriteto, česar se do tega trenutka ni zavedal. V pogovorih s šefom se je vedno znova počutil kot prestrašen osemletni deček. Po desetih minutah se je občutek tesnobe sprostil in Marko je začutil, da ni več nemočen deček, temveč odrasel moški, ki se lahko zaščiti. Po končanem procesu je opazil, da se je stopnja strahu močno znižala. Ko si je predstavljal naslednji pogovor s šefom, je čutil večje zaupanje vase in v notranjo trdnost.

