

Brainspotting - psihoterapija, ki "odmrzne" boleče občutke



Boleče občutke navadno potlačimo v podzavest

9. december 2017 ob 08:22

Ljubljana - MMC RTV SLO, Radio Slovenija

Brainspotting je novejša in zelo učinkovita psihoterapevtska metoda, ki s svojim delovanjem omogoča neposreden dostop do podzavesti oziroma globljih predelov v možganih, kjer so shranjeni potlačeni travmatični spomini, ki niso dosegljivi zavestnemu umu.

"Vsi dogodki našega življenja, prijetni in neprijetni, so shranjeni kot spomin v možganih in telesu. Prijetnih dogodkov se spominjamo in so nam v življenju v pomoč. Ob dogodkih, ki so bili za nas boleči in ob katerih smo doživeli izjemno intenzivna čustva, kot so strah, panika, nemoč, groza, izguba nadzora, in se z njimi nismo mogli spoprijeti, smo te boleče občutke, spomine, iz potrebe po preživetju potlačili v podzavest. Čeprav smo jih potlačili v podzavest, pa so ostali »zamrznjeni« v globljih predelih možganov in močno vplivajo na doživljanje sebe in sveta," pojasnjuje integrativna psihoterapevka **Sabina Gombač**.

Danes se lahko izražajo kot občutki tesnobe, ujetosti, nemoči, izogibanja, sramu, depresije, panični napadi, preplavljenost s čustvi ali čustvena otopelost, razdražljivost, stalna notranja napetost, občutki nevrednosti, nesproščenost, nespečnost, nočne more, telesni simptomi, ponavljajoči se nezdravi vzorci v odnosih in številni drugi simptomi. Iz potrebe po izogibanju, da bi boleči potlačeni občutki prišli na površje, se zatekamo k različnim oblikam odvisnosti, kot so alkohol, droge, igre na srečo, prekomerno delo, različna tvegana vedenja, pretirano nakupovanje, motnje hranjenja, odvisnost od odnosov, odvisnost od interneta. Da bi spremenili neprijetna čutenja in negativna prepričanja, ki so posledica travmatskih izkušenj, je pomembno zaobiti zavestne in miselne procese in dostopati globlje. Brainspotting zelo natančno in usmerjeno **dostopa do globljih predelov v možganih, kjer so shranjeni potlačeni travmatični spomini**, spodbudi predelavo bolečih izkušenj ter omogoča zdravljenje široke palete psiholoških in telesnih simptomov.

Travmatični dogodki

Travmatični dogodki niso le **izjemno stresni, ogrožajoči dogodki**, na primer vojna, zanemarjanje,

zloraba, prometna nesreča, nasilje, tudi dogodki, ko **nemočno opazujemo nasilje nad drugo osebo**, na primer mlajši brat opazuje, kako oče pretepa starejšega brata. Travmo doživimo tudi **ob mikro dogodkih, ki jih niti ne zaznamo kot travmatične, ampak so ravno tako boleči in v nas pustijo globoke posledice**, na primer pogosto zasramovanje otroka s strani staršev, ko nečesa ne zna. Če je oseba ob tovrstnih stresnih dogodkih sama in nima čustvene podpore, ki bi ji omogočila, da bi dogodek predelala, je dodatno travmatizirana. Integrativna psihoterapevtka **Jana Potočnik** ob tem dodaja, da je vedno treba upoštevati starost, pri kateri je nekdo doživel boleči dogodek: *"Za dojenčka je travmatično že, če ga starši dolgo časa pustijo samega ali če se dolgo časa nihče ne odzove na njegov jok. Brainspotting omogoča dostop tudi do najzgodnejših travmatičnih dogodkov, celo tistih ob rojstvu. Če se na primer otrok rodi s popkornico ovito okoli vratu in se ob porodu duši, gre prav tako za travmo. Teh dogodkov se zavestno ne spominjamo, saj se dogodki do tretjega leta shranijo v telesu kot somatski spomin, a pomembno vplivajo na naše življenje."*

Brainspotting je učinkovit tudi pri zdravljenju transgeneracijskih travm. To so travme, ki se nezavedno prenašajo iz roda v rod in so običajno posledica izjemno stresnih dogodkov, kot so vojna, lakota, naravne katastrofe. Travme, ki se v življenju ene generacije ne predelajo, se lahko prenašajo skozi več generacij. Sabina Gombač daje za ponazoritev naslednji primer: *"Izjemno ogrožajoč strah, ki ga je doživljala babica kot mlada deklica med vojno in ni imela ustrezne podpore, da bi ga predelala, se prenese na hčerko in naprej s hčerke na vnukinjo. Ta danes doživlja močen, nedefiniran strah v določenih življenjskih okoliščinah, kar pomembno vpliva na njeno življenje. Nepredelano travmo bomo kot starši nezavedno prenesli na potomce, saj jim bomo preko vzgoje sporočali, kaj ni dovoljeno izraziti in kaj je pomembno potlačiti."*

Terapevtki Sabina Gombač in Jana Potočnik naštevata še druge težave, pri katerih je pomoč z brainspottingom učinkovita; to so depresija, anksioznost, neutemeljeni strahovi, kronična utrujenost, izgorelost, težave z doživljanjem in izražanjem čustev, psihosomatska obolenja, jecljanje, težave s pozornostjo in koncentracijo ter vse vrste odvisnosti. Našteti simptomi so pogosto posledica nepredelanih travmatičnih dogodkov iz otroštva, med katerimi je treba omeniti tudi spolne, telesne in čustvene zlorabe.

Zaradi nepredelanih travm ljudje plačujejo visoko ceno

Kakovost življenja je zaradi nepredelanih travmatičnih dogodkov, ki so ostali »zamrznjeni« v možganih in telesu, slabša. Ljudje imajo lahko **občutek, da se vrtijo v začaranem krogu, stojijo pred zidom, prek katerega ne zmorejo naprej.** Sabina Gombač opisuje, zakaj je tako: *"Ko doživimo travmatičen dogodek, ga doživimo s celotnim telesom, torej skozi vsa čutila (vid, sluh, vonj, dotik, okus) in skozi naše notranje doživljanje (napetost mišic, bitje srca, dihanje, pozicija telesa ...). Iz potrebe po preživetju celotno izkušnjo zamrznemo globoko v možgane, torej se izkušnja ni končala in se vedno znova aktivira ob sprožilcih, ki so lahko v okolju ali znotraj nas. Na primer: če je bila oseba fizično napadena ponoči, bo čutila tesnobo, vedno ko bo hodila v temi, kar lahko močno vpliva na življenje posameznika. Le teh se običajno ne zavedamo, počutje pa je zato slabše in življenje manj kakovostno."*

Anonimna uporabnica brainspottinga je svojo izkušnjo opisala takole: *"Ker sem imela več mesecev težave s spanjem, sem se odločila za psihoterapijo. Pol leta nisem opazila velikih sprememb, zato mi je psihoterapevtka predlagala nov pristop. Ker sem se strinjala z njim, sva poskusili. Zgodil se je preobrat. Občutila sem spremembo, zato sem vedela, da je to način, ki mi bo pomagal. Prepustila sem*

se toku. Ko sem zrla v točko pred seboj, opazovala svoje občutke in čustva, so se mi začeli odpirati svetovi. Nekaterih sem se še zelo sveže spominjala. Drugi svetovi pa so bili meni neznani in pozabljeni, vendar so v terapiji spet oživali. Občasno so se mi v glavi pojavile slike, ki so se zdele domišljajske, saj nisem verjela, da se je določen dogodek resnično zgodil. Po tej terapiji se je moje življenje obrnilo na bolje. Izboljšali, okrepili in poglobili so se medsebojni odnosi. Postala sem bolj prijazna in prizanesljiva do sebe. Tudi bolj samozavestna. Lažje postavljam meje sebi in drugim. Zdaj se znam postaviti zase. Dokončala sem diplomu, ki je desetletje čakala na zaključek. V partnerskih odnosih se pred terapijo nisem znašla. Spoznala sem človeka, s katerim gradiva odnos, ki mi je všeč in si ga zaslužim. Imava se rada, se spoštujeva in se dobro razumeva. Ustvarila sva si dom in družino."

Kako poteka brainspotting?

Brainspotting se na začetku terapije ne razlikuje od drugih psihoterapevtskih obravnav. "Stranka pove, katero težavo želi rešiti, kaj jo vznemirja ali obremenjuje v življenju. Na primer »Imam razgovor za novo službo in sem zelo vznemirjen, zelo prestrašen.«" Ali pa izpostavi boleč spomin, ki ga želi predelati. Da proces deluje, je pomembno, da stranka čuti določeno stopnjo vznemirjenosti, ko pripoveduje o svoji težavi. Temu vznemirjenju strokovno rečemo aktivacija. Na primer: če klient pripoveduje o strahu, ki ga čuti vsakič, ko se želi postaviti zase, je pomembno, da v tistem trenutku čuti strah. Nato ga terapevt takoj usmeri na telo in občutke v telesu. Da čim prej prepozna, kaj čuti in kje v telesu čuti vznemirjenje, ko razmišlja o težavi. Stranka bo na primer povedala, da čuti cmok v grlu, napetost v prsah ali močno bitje srca. Ko je v stiku s telesnimi občutki, mu terapevt pomaga poiskati točko pogleda, kjer te občutke čuti najmočneje.

Brainspotting namreč temelji na naravnem fenomenu, da **kamor gledamo, vpliva na to, kaj občutimo**. Če na primer poskusite sami: ko razmišljate o nekem problemu, ki vas vznemirja, obremenjuje in ob tem pogled usmerite levo, desno, gor ali dol, lahko opazite, da v določeni točki čutite večji nemir kot v neki drugi točki. V določeni točki boste na primer čutili močnejšo žalost, v drugi strah, v določeni točki pa vznemirjenja ne bo. Pri iskanju ustrezne točke pogleda si terapevt pomaga s pointerjem, s katerim počasi drsi po strankinem vidnem polju. Stranka s pogledom sledi konici pointerja. Ko v določeni točki začuti močnejše vznemirjenje, pogled zadrži na izbrani točki. Z izbiro ustreznega očesnega položaja odpremo dostop do predela v možganih, kjer so shranjeni »zamrznjeni« travmatični spomini, z vsemi občutki in telesnimi senzacijami. Ko stranka gleda v ustrezno točko in je v stiku s telesnimi občutki, jo terapevt povabi, da čuječe opazuje svoj notranji proces, kamorkoli gre. Spodbudi jo, da je do svojega notranjega procesa radovedna, odprta in sočutna, da procesa ne usmerja ter da opusti pričakovanja. V takšnem stanju, ki se mora zgoditi v varnem psihoterapevtskem odnosu, se aktivira proces samozdravljenja. Običajno se zelo hitro pojavi neka slika ali spomin. Na primer, da se klient spomni, kako se kot triletni deček stiska v kotu sobe, ko se oče in mama prepirata, kako se joka in ob tem čuti strah, nemoč, obup.

Pomembno je, da je **terapevt prisoten in uglašen na klientov proces, da se stranka počuti varno in da čuti, da s svojimi občutki ni sama**. Prisotnost terapevta in stanje sočutnega opazovalca mu omogočita, da boleče občutke predela in se jih tako osvobodi. Na koncu procesa klient običajno občuti olajšanje in opazi, da ga problem, ki ga je izpostavil na začetku srečanja, ne obremenjuje več ali da se je njegova stopnja vznemirjenosti močno znižala. Brainspotting sproži in pospešuje naravno zdravilno moč telesa in možganom omogoči, da čustvene rane zdravijo na enak način, kot telo zdravi telesne rane. Če imamo rano na telesu in jo primerno oskrbimo, se bo rana sama zacelila. Enako

deluje brainspotting pri zdravljenju psiholoških ran, pojasnjuje terapevtka Jana Potočnik. Tako kot pri drugih psihoterapevtskih metodah je tudi pri brainspottingu ključnega pomena, da je vzpostavljen varen in zaupen terapevtski odnos.

Utemeljitelj brainspottinga je David Grant

Brainspotting je leta 2003 nepričakovano odkril newyorški psihoterapevt dr. **David Grand** pri delu s 16-letno umetnostno drsalko. **Nadarjena in predana vrhunška športnica zaradi tesnobe ni mogla izpeljati drsalne figure – skoka trojni zasuk.** Da bi ozdravila to blokado, je Grand klientko vodil, da si je v počasnem posnetku predstavljala, kako izvede skok, in posnetek zamrznila v trenutku, ko se ji je skok ponesrečil. Nato je z očmi sledila njegovim prstom, ki jih je zelo počasi premikal naprej in nazaj po njenem vidnem polju. Na določeni točki so njene oči začele močno drhteti in nato so otrpnile. Presenečen nad odzivom v njenih očeh je Grand roko nagnosko zadržal na mestu, kjer je opazil močno reakcijo, dekle pa je nepremično strmelo v njegov prst.

Takrat se je zgodilo nekaj nenavadnega. Na površje so začeli bruhati travmatski spomini, drug za drugim, veliko močnejše in intenzivnejše kot dotlej. Klientka se je začela spominjati potlačenih travmatičnih dogodkov, ki kljub letu intenzivnega terapevtskega dela še niso prišli na dan. Poleg tega so prišli na površje boleči spomini, ki jih je že predelovala, a tokrat bolj intenzivno in globlje. Po desetih minutah intenzivnega doživljanja in predelovanja so se njene oči sprostile. Začutila je močno olajšanje. Naslednje jutro je Grand prejel telefonski klic. Mlada drsalka je navdušeno poročala, da je brez težav izpeljala brezhiben trojni zasuk. **Težave s skokom, ki so bile posledica nepredelanih travmatskih spominov, se tudi pozneje niso več ponovile.**

Do podobnih rezultatov – globljega in intenzivnejšega predelovanja ter hitrejših in trajnih sprememb – so prišli tudi drugi klienti, ki so pogled zadržali na točki, kjer so čutili močen odziv. Dr. Grand je dognal, da je nepričakovano odkril novo metodo, ki je pomenila preboj na psihoterapevtskem področju. **Zaradi izjemne učinkovitosti se uporaba metode v psihoterapevtskem procesu hitro širi.** Vedno več strank in terapevtov prepoznava njeno vrednost in dandanes jo v svoje delo vključuje že na tisoče terapevtov. V zadnjih nekaj letih postaja vedno bolj prepoznavna in uveljavljena psihoterapevtska metoda tudi v Sloveniji.