



Brainspotting – učinkovita metoda za zdravljenje psihološke travme

16. junija 2017 [MedOverNet](#)

Vsi dogodki v našem življenju so shranjeni kot spomin v možganih in telesu. Prijetnih dogodkov se spominjamo, se iz njih učimo in so del sedanjosti. Če doživimo dogodek, ki je za nas izjemno boleč in ob katerem doživljamo zelo intenzivna neprijetna čustva (občutke nemoči, strahu, groze, izgube nadzora), s katerimi se ne zmoremo spoprijeti, govorimo o travmatičnem dogodku. Iz potrebe po preživetju smo tovrstne dogodke potlačili v podzavest. Čeprav se jih zavestno ne spominjamo, ostanejo »zamrznjeni« v globljih strukturah možganov in so shranjeni v telesu kot somatski spomin ter močno vplivajo na naše doživljanje sebe in sveta okoli nas. Več ko je bilo tovrstnih bolečih dogodkov in večja ko je bila potreba po potlačevanju, večji vpliv imajo na naše življenje. Danes se izražajo kot občutki tesnobe, ujetosti, nemoči, izogibanja, sramu, depresije, panični napadi, preplavljenost s čustvi ali čustvena otopelost, razdražljivost, stalna notranja napetost, občutki nevrednosti, nespečnost, nočne more, telesni simptomi, ponavljajoči se nezdravi vzorci v odnosih in številni drugi simptomi.

Vsi dogodki v našem življenju so shranjeni kot spomin v možganih in telesu. Dogodke, ki so bili za nas travmatični, iz potrebe po preživetju potlačimo v podzavest. Čeprav se jih zavestno ne spominjamo, ostanejo »zamrznjeni« v možganih in telesu ter močno vplivajo na naše doživljanje sebe in sveta okoli nas.

Kaj je brainspotting?

Brainspotting je izjemno učinkovita psihoterapevtska metoda, s pomočjo katere lahko odkrijemo in predelamo boleče vsebine, do katerih klasična pogovorna terapija nima dostopa. Temelji na naravnem fenomenu »**Kamor gledamo, vpliva na to, kaj občutimo**«. Če na primer razmišljamo o problemu, ki nas obremenjuje, in pogled usmerimo levo, desno, gor ali dol, lahko opazimo, da v določeni 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 ter možganom omogoči, da psihološke simptome zdravijo na enak način, 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 najnovejša dognanja raziskav o učinkovitosti različnih psihoterapevtskih pristopov in nevroznanosti.**



Odkritje metode – preboj z umetnostno drsalko

Metodo brainspotting je leta 2003 nepričakovano odkril dr. David Grand, psihoterapevt v zasebni praksi v New Yorku, pri delu s 16-letno umetnostno drsalko. Talentirani in predani vrhunski športniki zaradi tesnobe ni uspelo izpeljati neke drsalne figure – skoka trojni zasuk. Da bi ozdravila to blokado, je dr.

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 begati in nato otrpnile. Presenečen nad odzivom v klientkinih očeh je dr. Grand roko nagonsko zadržal na mestu, kjer je opazil močno reakcijo, klientka pa je nepremično strmela 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 klientkine oči sprostile. Začutila je močno olajšanje. Naslednje jutro je dr. 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 kasneje 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 močan odziv. Dr. Grand je dognal, da je nepričakovano odkril novo metodo, ki je pomenila preboj na psihoterapevtskem področju.

Po odkritju brainspottinga je dr. Grand nadaljeval z razvojem in raziskovanjem metode ter odkril številne načine, kako poiskati ustrezno očesno pozicijo v vidnem polju. O uporabi metode brainspotting in najnovejših spoznanjih zdravljenja travme izobražuje terapevte po vsem svetu. Zaradi izjemne učinkovitosti se uporaba metode v psihoterapevtskem procesu hitro širi. Vedno več klientov 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.

Pozitivni učinki metode brainspotting so številni in vplivajo na vsa področja posameznikovega življenja. Raziskava učinkovitosti metode je pokazala, da se pozitivni učinki okrepijo tudi po tem, ko je terapija že zaključena.

Brainspotting je izjemno učinkovita metoda za zdravljenje:

- depresije,
- anksioznosti,
- neutemeljenih strahov oziroma fobij,
- težav z doživljanjem in izražanjem čustev,
- kronične utrujenosti, izgorelosti,
- psihosomatskih obolenj,
- jecljanja,

- težav s pozornostjo, koncentracijo,
- odvisnosti,
- travmatskih izkušenj zgodnjega otroštva,
- travm, ki so posledica fizičnih bolezni, nesreč, vojne, naravnih katastrof,
- transgeneracijskih travm (travm, ki se nezavedno prenašajo skozi generacije),
- športnih travm.

Brainspotting je zelo učinkovit tudi za razvoj ustvarjalnosti in notranjih potencialov.



Trajanje terapije brainspotting

Trajanje terapije je odvisno od vrste težav, zaradi katerih oseba poišče psihoterapevtsko pomoč. Če želi predelati en sam travmatični dogodek, ki se je zgodil v odrasli dobi, npr. posledice prometne nesreče, lahko proces traja le nekaj ur. Če pa je ta dogodek kakorkoli povezan z bolečimi izkušnjami iz preteklosti ali pa klient na terapijo prihaja zaradi zgodnjih travm iz otroštva, bo proces trajal dlje časa.

Učinki po terapiji brainspotting

Pozitivni učinki metode brainspotting so številni in vplivajo na vsa področja posameznikovega življenja. Raziskava učinkovitosti metode je pokazala, da se pozitivni učinki okrepijo tudi po tem, ko je terapija že zaključena.

Najpogostejši učinki so:

- občutke strahu nadomestijo občutki notranje varnosti, miru in sproščenosti,

- odprava depresivnega razpoloženja,
- zmanjšanje občutkov sramu,
- okrepljen občutek lastne vrednosti,
- močnejše zaupanje vase in v svoje sposobnosti,
- večje samospoštovanje,
- okrepljen občutek notranje moči,
- porajanje ali okrepitev občutkov veselja in zadovoljstva,
- ozaveščanje in spreminjanje negativnih prepričanj,
- učinkovitejše spoprijemanje s stresnimi situacijami,
- zmožnost postavljanja meja v odnosih,
- zmožnost zaključevanja nezdravih odnosov,
- zmanjšanje ali odprava telesnih bolečin,
- travmatični dogodki iz preteklosti postanejo le še spomini, ki niso več boleči in ne povzročajo vznemirjenja,
- krepitev ustvarjalnosti,
- razvijanje in uresničevanje potencialov.