

METODA ZDRAVLJENJA

BRAINSPOTTING



Zaradi izjemne učinkovitosti se brainspotting v psihoterapevtskem svetu hitro širi. Vse več terapevtov metodo vključuje v svoje delo.



Sliši se kot brskanje po možganih. Po globinah naše podzavesti, kamor smo zaklenili travmatične in boleče življenjske izkušnje. Brainspotting prav zares gre v te globine in možgane spodbudi, da boleče rane zacelijo.

BESEDILO: MAJA SODJA // FOTOGRAFIJE: HELENA KERMELJ

Brainspotting je leta 2003 nepričakovano odkril newyorški psihoterapevt David Grand pri delu s 16-letno umetnostno drsalko. Vrhunski športniki zaradi tesnobe ni uspelo izpeljati drsalne figure – skoka trojni zasuk. Dr. Grand ji je svetoval, naj si v počasnem posnetku predstavlja, kako izvede skok, in nato posnetek zamrzne v trenutku, ko se ji skok ponesreči. Z očmi je 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 odprnile. Presenečen nad odzivom v njenih očeh je dr. Grand roko zadržal na mestu, kjer je opazil močno reakcijo, drsalka pa je nepremično strmel v njegov prst. Takrat se je zgodilo nekaj nenavadnega. Na površje so začeli bruhati travmatski spomini. Po desetih minutah intenzivnega doživljanja in predelovanja so se drsalkine oči sprostile. Začutila je močno olajšanje. Naslednje jutro je dr. Grandu povedala, da je brez težav izpeljala brezhiben trojni zasuk.

Metoda je dokazano učinkovitejša od klasične pogovorne psihoterapije. Pri nas jo izvajata psihoterapevтки Sabina Gombač in Jana Potočnik.

Hitreje do vzroka težave

Gombačeva in Potočnikova imata na področju psihoterapije večletne izkušnje, brainspotting pa ju je navdušil predvsem zato, ker prinaša hitre, globoke in trajne spremembe. »To je močna tehnika, ki sem jo izkusila na sebi,« pojasnjuje Potočnikova. »Del učenja te metode je, da jo terapevt sam preizkusi, da ima osebno izkušnjo. Moja je bila prelomna.« Prelomna v tem, da je začutila, da je to njena pot. Brainspotting je, pravi, povsem druga raven psihoterapije. »Brainspotting ima izjemno moč zdravljenja čustvenih in psiholoških ran. Z njim hitro pridemo do vzroka problema. Hitro pridemo do potlačenih travmatičnih spominov, tudi tistih, ki so se zgodili pred tretjim letom starosti.« Do tretjega leta namreč še niso razviti določeni predeli v možganih, ki so odgovorni za obdelavo in

shranjevanje spominov, zato se dogodki do tretjega leta shranijo v telesu kot somatski spomin. Kljub temu da se jih zavestno ne spominjamo, ti dogodki pomembno vplivajo na oblikovanje naše osebnosti. »Še ena razlika je, da brainspotting prebudi potlačena čustva, a tu je pomembno poudariti, da se pri tej metodi s temi čustvi lažje soočimo in jih hitreje predelamo.« V uri terapije lahko klient s terapevtovo pomočjo veliko globlje predela boleče izkušnje kot pri drugih oblikah psihoterapije.

Zamrznjen spomin v možganih

»Mene sta prepričali globina in obenem mehko metode,« svojo osebno izkušnjo z brainspottingom opisuje Gombačeva. »Metoda se popolnoma prilagaja zmognostim klienta in njegovemu notranjemu procesu. Zaradi globlin, ki jih doseže metoda, se klient hitreje osvobodi starih vzorcev, odvrže stara bremena in zaduha s polnimi pljuči. Tako se odpre prostor za razvoj lastnih, pogosto skritih potencialov.« Ustreznega slovenskega prevoda za metodo za zdaj še nimamo, pravi Gombačeva. Iz angleške besede pa takoj sklepamo, da gre za nekaj, kar je povezano z možgani, in tega se marsikdo ustraši.

»Možgani lahko delujejo skrivnostno, vendar so računalnik našega telesa, in zato izjemno pomembni, ključni za doživljanje sveta in sebe. Metoda je prilagojena temu, kako delujejo naši možgani v povezavi s telesom.« Brainspotting je tako izbor točke na vidnem polju, ki aktivira zamrznjen spomin v možganih. »Ob travmatičnem dogodku so aktivirani tako možgani kot telo in poskrbijo, da izkušnjo preživimo ter z njo zmoremo nadaljevati življenje. Če je bila ta izkušnja za nas preboleča in se z njo nismo zmogli sprijeti, jo shranijo v globlji del možganov, ki ni dostopen zavestnemu umu.«

Usmerjanje v občutke

Ne gre le za eno točko v možganih, ampak za mrežo aktivacije, kjer je shranjena in





Pozitivni učinki brainspottinga:

- okrepjen občutek lastne vrednosti,
- občutke strahu nadomestijo občutki notranje varnosti, miru in sproščenosti,
- zmanjšanje občutkov sramu,
- močnejše samozaupanje,
- večje samospoštovanje,
- učinkovitejše spoprijemanje s stresnimi okoliščinami,
- možnost postavljanja meja v odnosih,
- možnost zaključevanja nezdravih odnosov,
- zmanjšanje ali odprava telesnih bolečin,
- razvijanje in uresničevanje potencialov.

formacija o travmi. »Brainspotting poteka tako, da si klient izbere temo, ki ga obremenjuje, duši, vznemirja. Lahko je to tudi povsem konkreten boleč spomin, ki ga želi predelati,« razlaga Potočnikova. Pri brain-spottingu je manj pogovora, saj terapevt klienta takoj usmeri v občutke v telesu. Da čim prej prepozna, kaj čuti in kje v telesu čuti vznemirjenje, ko razmišlja o problemu. Denimo, težo v prsih, oteženo dihanje, pospešeno bitje srca. Čustva se namreč odražajo na telesu in pomembno je, da to prepoznamo. »Ko je klient v stiku s svojimi občutki, začnemo iskati ustrezno točko.« Terapevt si pomaga s tako imenovanim pointerjem, palico, ki je videti kot antena. Pomaga, da je klient osredotočen na ko-

nico palice in tako lažje najde točko, kjer je določen občutek najmočnejši. »Klient to običajno hitro začuti, in ko najdeva to točko, klienta usmerim, naj pogled ohrani 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. Tistemu, kar sledi, pa rečemo usmerjena čuječnost.« To pomeni, da klient opazuje svoje notranje doživljanje, kamorkoli gre – radovedno, odprto, sočutno in brez pričakovanj. Proces le opazuje, ga ne usmerja ali zadržuje, ampak se po principu čuječnosti odpre za izkušnjo. V takšnem stanju, ki se mora zgoditi v varnem psihoterapevtskem odnosu, se aktivira proces samozdravljenja. Pogosto se pojavi neka slika, spomin, misel, neko novo občutje ali le telesne senzacije, ki se stalno premikajo od enega dela telesa do drugega. »Če imamo rano na telesu in jo primerno oskrbimo, se bo rana zaceli-

la,« razlaga Gombačeva. Točno tako deluje tudi brainspotting pri zdravljenju psiholoških ran. »Klienti po terapiji pogosto poročajo o občutku olajšanja. Tako vemo, da se je zgodil proces samozdravljenja.« Koliko terapij je potrebnih, je odvisno od vsakega posameznika, zato pravila ni. Odvisno je tudi od težav, ki pestijo ljudi. Če govorimo o zlorabah in zanemarjanju, ki so se zgodile v otroštvu, je pot zagotovo daljša. Kateri dogodek je za posameznika travmatičen, pa je odvisno od vrste, intenzitete in trajanja dogodka, lastnosti osebe, ki je dogodek doživela, ter od čustvene podpore, ki jo je ta oseba imela ob dogodku. »Z vsakim klientom se najprej pogovorim, vzpostavim varen terapevtski odnos, ki je ključen, da metoda deluje, in šele nato v dogovoru s klientom in glede na njegove zmožnosti vnesem v proces metodo brainspotting. Vse poteka postopoma in prilagojeno posamezniku.« A rezultati so, obljubljata sodelavki. ■

Brainspotting je učinkovita metoda za zdravljenje:

- depresije,
- anksioznosti,
- 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.



FOTOGRAFIJA: OSEBNI ARHIV, NIKA ARSOVSKI



Odšli smo čez mejo. V Bosno in Hercegovino. K prostovoljki Sandri Dizdarević. Zgodbe pasjih zavetišč so krute, a pred njimi si ne smemo zatiskati oči. To je realnost, a upanje obstaja, pravi Sandra.

BESEDILO: NEJA DROŽ

P rvega psa je rešila pri 14 letih. Kokeršpanjela, njenega pozneje dolgih sedem let zvestega sopotnika. Z njim se je rodila ljubezen do reševanja psov. Nečloveški prizori iz azilov nekdanjih jugoslovanskih držav – Bosne, Srbije, Hrvaške – so pretresljivi, vendar ne dovolj, da bi se pristojni organi odločili ukrepati. Število zapuščenih kosmatincev se drastično veča, azili niso registrirani, nihče niti ne vodi evidence kaznivih dejanj mučenja živali. Dogajajo se vsak dan, kljub Zakonu o zaščiti živali. Sandra je postala glas tistih, ki niso slišani: »Letos mineva šesto leto, odkar sem prostovoljka v veterinarski ambulanti, povsem prostovoljno, brez dobička. Vse temelji na pomoči drugih,« pripoveduje iskreno in z zavedanjem, da oblasti in odgovorni organi ne vedo, kaj delajo prostovoljci. Prepuščeni so samoiniciativi: »Ljudje bežijo od težav. Prostovoljstvo ne zanima nikogar, saj veliko stane. Vse naredimo sami, kakor vemo in znamo,« opo-

zarja na katastrofalne razmere. Pomagajo si z donacijami. A Dizdarevićeva je optimistična – med prostovoljci pod njenim okriljem je v oskrbi največkrat najmanj 40 psov. Ko se kateremu nasmehnetu sreča in toplina novega doma, pri njih najdejo zatočišče novi. Pred oddajo poskrbijo za obvezno veterinarsko oskrbo, torej cepljenje proti steklini, sterilizacijo ali kastracijo, primerno zaščito proti notranjim parazitom in čipiranje. Kaže, da največ sočutja do živali na Balkanu premoremo prav Slovenci. Smo najbolj odzivni, ko gre za iskanje novih domov. »V Sloveniji smo našli dom več kot 400 psom, nekaj jih je na Češkem, posvajajo celo v Angliji,« je optimistična Sandra. Zgodb s srečnim koncem je veliko, pa še vedno premalo. Številnim kosmatincem se v njenem objemu odpira novo poglavje, marsikateremu se spet uspe postaviti na noge. Kljub predhodkom je pomembno zavedanje, da je vsak zapuščen pes vreden pomoči, ne glede na cesto države, po kateri se potika. ■

Kakšen je postopek posvajanj?

1. Navežite stik s tamkajšnjim skrbnikom prostovoljcem (Sandra Dizdarević je dosegljiva na Facebooku ali telefonski številki*).
2. Prevoz psa v Slovenijo lahko zagotovijo društva ali posamezni donatorji, ki sodelujejo s prostovoljci.
3. Ob prihodu v Slovenijo mora pes v osmih dneh opraviti veterinarski pregled, s katerim ga vpišejo v centralni register psov.
4. Sledi prepis lastništva.

Zgodba s srečnim koncem

Življenje novinarko Nike Arsovske je že od malih nog prepleteno s kosmatinci. Pred leti je kot cenjeni član družine k njej zakoralak zlati prinašalec Nord, s selitvijo v prvo skupno stanovanje pa sta s partnerjem dobila priložnost za novega prijatelja. Po dolgoletnem spoznavanju žalostnih zgodb in pošiljanju finančne pomoči ste se v iskanju primerne kužka zunaj slovenskih meja odločila za posvojitve. Navezala sta stik s Sandro in se dogovorila za desetmesečno psičko, ki je okrevala po prometni nesreči. Usedla sta se v avto in odpeljala v Lukovac, mala Pina pa zdaj kraljuje na svoji blazini, se crklja na kavču ali pa skupaj z Nordom v vročih dneh taca po vodi.

