

Brainspotting – de revolutionaire individuele methode

Brainspotting is indrukwekkend. Is het u ook weleens opgevallen dat, als iemand over iets praat dat hem raakt, hij of zij naar een bepaald punt kijkt? Niet bijzonders zult u zeggen maar als u nou eens een vinger of pointer precies op dat punt gefixeerd zou houden, wat zou er dan gebeuren? U zou op den duur allerlei verbazingwekkende effecten zien: uw gesprekspartner zou herinneringen van vroeger, allerlei gevoelens, onwillekeurige lichamelijke reacties zoals schokjes in het lichaam, warm, druk op allerlei plekken in het lichaam gaan voelen. Zeker wanneer deze oogpositie correspondeert met een gebied in het lichaam waar deze gevoelens resoneren. Niet iets om op een feestje te doen overigens, omdat er wel het nodige wordt losgemaakt (en verwerkt). U moet hier wel kundig mee weten om te gaan. 'Where we look affects how we feel' ofwel 'waar we heen kijken bepaalt hoe we ons voelen'. Daar gaat Brainspotting in essentie over. Het is een revolutionaire vorm van individuele therapie.

Brainspotting (BSP) is een effectieve manier om psychische blokkades op te heffen en pijnlijke momenten uit ons leven te verwerken. Bovendien leidt het ertoe dat mensen ineens gezonder gaan denken.

Ontdekking van brainspotting

David Grand is de ontdekker van deze methodiek. In het begin van de jaren '90 werkt hij met een vrouw die op topniveau presteert met kunstschaatsen. Ondanks voldoende niveau en conditie slaagt zij er maar niet in een driedubbele loop te maken. Ze klopte bij David Grand aan voor psychologische ondersteuning om te kijken of haar mentale blokkades konden worden opgeheven.

Gezien het feit dat ze in haar jeugd nogal wat traumatische ervaringen had gehad, besloot hij in eerste instantie met EMDR te werken. Bij EMDR beweegt de therapeut zijn vinger in horizontale beweging door het visuele veld van de cliënt op een bepaalde manier en in een bepaald tempo. Dit blijkt invloed te hebben op de manier waarop trauma's worden verwerkt. Terwijl hij dit bij deze jonge vrouw deed, zag hij dat zij op een bepaald punt een korte maar hevige heen en weer bewegingen met haar ogen maakte (saccades). Ze had ook de neiging om haar ogen op datzelfde punt te houden alsof ze naar iets keek. Hij besloot toen om zijn vinger op hetzelfde punt te houden, omdat hij een intensivering aan energie en reacties waarnam bij de jonge vrouw. En toen gebeurde het: zijn cliënt kreeg spontaan allerlei herinneringen aan pijnlijke gebeurtenissen uit haar leven, o.a. van sportblessures maar ook van eerdere traumatische ervaringen die al met EMDR en andere therapieën zouden zijn verwerkt. Het verwerken van al deze indrukken kende een sterker, intenser en dieper karakter dan in eerdere sessies was bereikt.

Na zo'n tien minuten stopte de flow van emotie en herinneringen en werd de sessie beëindigd. Het voelde voor de client alsof er iets was opgelost. De jonge vrouw belde David Grand de volgende dag met de mededeling dat zij de loop moeiteloos had uitgevoerd.

Grand schakelde daarna allerlei collega's in en al gauw werd er verder onderzoek gedaan naar wat er gebeurde. Bepaalde punten in het gezichtsveld blijken voor mensen lading te hebben, ofwel blijken te corresponderen met gebieden in het lichaam en in de hersenen waar specifieke informatie ligt opgeslagen.

Brainspotting is totaal iets anders dan EMDR, maar werd wel tijdens zo'n sessie ontdekt. De therapeut is afgestemd op het proces dat de cliënt doormaakt. Cliënten vinden het prettig dat zij bij een brainspottingssessie zelf zoveel controle blijven houden. Brainspotting is nadrukkelijk ook geen hypnose. Cliënten voelen dat zij de regie houden en dat de therapeut hen in hun proces volgt, in plaats van andersom.

De brainspot

Als je door het visuele gebied op horizontale wijze met een pointer door het gezichtsveld van mensen beweegt, zie je hen onwillekeurige signalen afgeven. Dit kunnen bijvoorbeeld knipperende ogen zijn, ogen die kort snel heen en weer bewegen, ineens slikken en/of allerlei andere onwillekeurig reflexmatige bewegingen. Blijf je op zo'n Brainspot met je pointer dan zullen mensen vaak zelf zeggen dat het punt hoger of lager ligt. Hersenscans laten zien dat de hersenstam en het limbisch systeem (middenbrein) worden geactiveerd als zo'n "Brainspot" wordt 'aangewezen' met zo'n pointer.

BSP werkt diep op het lichaam in. Bij BSP treden vergelijkbare effecten op die ook bij lichaamsgerichte therapie ('The body remembers', Babette Rothschild, 'De tijger ontwaakt', Levine) optreden. Kenners herkennen in Brainspotting ook veel van de inzichten uit de interpersoonlijke neurobiologie (Interpersonal neurobiology, Dan Siegel).

Trauma's en pijnlijke herinneringen worden in het brein/lichaam opgeslagen: zodra mensen naar een punt kijken waar ze zelf lading ervaren, ervaren ze vaak ook soms heftige fysieke reacties die na verloop van de tijd ook weer verdwijnen. Dit volkomen onwillekeurig overigens. Lichamelijke reacties treden overigens niet altijd op, maar als mensen naar zo'n punt blijven kijken, komen er altijd intense ervaringen op gang. Zelfs mensen die geen actieve herinneringen aan hun jeugd hebben, kunnen ineens herinneringen van eenzaamheid, verdriet terugkrijgen, soms met duidelijke beelden, soms zonder duidelijke beelden.

Gezond denken

Het meest verbijsterende vind ik toch wel dat de felbegeerde 'cognitieve herstructurering' bijna als vanzelf plaats vindt. Dat is moeilijke taal voor dat mensen ineens gezonde, helpende gedachten krijgen. En daar is normaal nogal wat werk voor nodig. Allerelei therapievormen zoals RET, NLP, Gestalttherapie, PRI, enzovoorts, proberen uiteindelijk een vorm van gezond denken bij de cliënt te bewerkstelligen.

Tja en dan gebeurt het spontaan: door voor een cliënt te zitten met een pointer die je op een bepaald punt houdt, bepaalde vragen te stellen af en toe zoals 'Wat ervaar je' en boem na een uurtje staat bij de cliënt alles op z'n kop, omdat er van alles is gebeurd. Bovendien zeggen mensen ineens helpende gedachten te hebben, anders te denken over de situatie of ineens 'de dingen beter snappen'.

Ik vind het zelf erg belangrijk dat cliënten grip krijgen op hun

afweersysteem, gevoelens bewust worden, zich gezonde gedachtenpatronen eigen maken, maar op de een of andere manier komen cliënten zelf tot allerlei interessante conclusies. Blijkbaar spreekt BSP het zelfhelend vermogen van mensen aan, waardoor er zowel op lichamelijk gebied als ook in de hersenen verwerking plaatsvindt.

Het belang van de relatie

BSP gaat onder andere over het verwerken van trauma's (o.a. PTSS), het opheffen van belemmerende overtuigingen of emotionele blokkades, het verwerken van verlies, etc. Uiteraard zijn er voor bepaald type klachten inmiddels varianten ontdekt op de meer eenvoudige BSP die ik heb uitgelegd. Echter niets vervangt de heilzame therapeutische relatie tussen cliënt en therapeut. Uit onderzoek blijkt dat zijn afstemming en 'zijn' in de wereld van de cliënt in belangrijke mate bijdraagt aan het succes van BSP. Hierdoor durft de cliënt ook dieper te gaan.

Haarlemmerolie?

Ik heb in BSP iets ontdekt dat dieper gaat en sneller veranderingen bewerkstelligt dan wat ik tot nu toe met welke vorm van therapie voor mogelijk had gehouden. BSP werkt krachtig door in het lichaam, gevoelsleven en het denken. Als therapeut is BSP bovendien minder belastend. De cliënt is als het ware toeschouwer van zijn eigen proces. BSP is geen nieuwe quick-fix methode, maar wel een methode die mensen als heel grondig ervaren. Sommige knelpunten kunnen sneller verwerkt worden, dan andere. Tijdens een traject kunt u BSP als op een zichzelf staande techniek gebruiken of u kunt BSP integreren in andere werkmethodieken. David Grand moedigt die integratie ook ten zeerste aan.

Wetenschappelijk onderzoek brainspotting

Brainspotting is in Nederland nieuw en werd pas in 2012 geïntroduceerd bij een kleine groep therapeuten. Grand heeft over de hele wereld zo'n 6000 therapeuten opgeleid. Op dit moment wordt veel onderzoek gedaan naar de werking van BSP vanuit de universiteit van Glasgow. Dr. Frank Corrigan en David Grand van deze universiteit schreven een artikel over Brainspotting in het wetenschappelijk tijdschrift Medical Hypotheses.

Hierin wordt uitgelegd hoe brainspotting op het brein inwerkt.

In Nederland is Brainspotting geïntroduceerd door Marie-José Boon. Voor informatie over BSP-trainingen en andere vragen op het gebied van Brainspotting kunt u bij haar terecht op www.brainspotting-nederland.nl.

Het nieuwste boek van David Grand heet 'Brainspotting- the revolutionary new therapy for rapid and effective change'. Het is dun en ook voor de leek geschreven. Een echte aanrader! Zijn website is www.brainspotting.pro.

Op [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) kunt u allerlei filmpjes bekijken over brainspotting.

Deel dit artikel met anderen

Bewerkt door Han de Jong, artikel van Hans 't Hart