

La ventana abierta

Cualquier acontecimiento de la vida que causa una herida y perturbación física o emocional puede generar en la persona un trauma y derivar, incluso, en síntoma físico o enfermedad. El brainspotting es un nuevo enfoque para estimular al cuerpo a curarse a sí mismo.

Imágenes



Generalmente, uno tiene un dolor, se realiza estudios y los médicos no descubren nada. Es sicosomático. Con la ayuda de un terapeuta se puede encontrar el origen del síntoma y disolverlo con el brainspotting. / ABC Color AMPLIAR



ETIQUETAS

-
- BRAINSPOTTING
- TRAUMAS
- EMOCIONES
- TERAPIA

El brainspotting, o punto en el cerebro, es un nuevo enfoque neurosicológico que se sirve de la capacidad innata de autoescaneo del cuerpo para procesar y liberar áreas focalizadas (áreas de memoria traumática). “Es una técnica terapéutica para médicos y psicólogos que se utiliza para disolver o transformar un síntoma después de experiencias traumáticas”, explica la Lic. Monika Baumann, psicóloga y coach en brainspotting.

Es, principalmente, un enfoque psicológico con consecuencias fisiológicas. Se hurga en los niveles más profundos del cerebro, en los que la terapia verbal no funciona porque no permite llegar a esas áreas. Con el brainspotting se puede localizarlos en el campo visual, mantenerlos en su sitio y hacer que el paciente los procese. “Lo que distingue a esta técnica de otras es la forma absolutamente focalizada de encontrar en el campo visual aquello que está contenido en el cerebro y el cuerpo, para ayudar a procesarlo y liberarlo”, detalla.

Por ejemplo, si uno no puede dormir después de un accidente, mediante esta técnica se transforma ese síntoma en un estado normal y el mismo cuerpo se sana a sí mismo. Consiste en un novedoso enfoque neurosicológico, cuya técnica es utilizada con cualquier forma de tratamiento; lo usan los médicos y psicólogos. No se precisa tener una escuela específica. “No es solamente para los que hacen psicoanálisis. Es una técnica breve que se usa mientras se realiza otro tratamiento para disolver diversos tipos de traumas que, muchas veces, aparecen 50 años después”.

Generalmente, uno tiene un dolor, se realiza estudios y los médicos no descubren nada. Se trata de una enfermedad sicosomática. Entonces, cuando uno acude al psicoanalista, con el uso de la técnica, el especialista intenta encontrar el origen del dolor, porque este es emocional. Cuando lo encuentra, lo puede disolver con el brainspotting.

¿Cómo funciona?

Consiste en el uso del campo visual, lo cual significa que el psicólogo utiliza su sentido de la vista para tener una conexión directa con el cerebro emocional y este con el cuerpo. “Encontrar esa conexión significa encontrar el punto, por eso se llama brainspotting; “spot” es punto, y esos indicios se utilizan para disolver el problema”.

El psicólogo utiliza un apuntador, el cual –al ser observado por el paciente– ayuda al profesional a detectar el punto del trauma y disolver el síntoma. El tratamiento puede ser largo o corto; esto dependerá de cuántos años el paciente ha cargado con ese trauma, del estado emocional, la vida, cuánta tristeza hay a su alrededor; entonces es más difícil curar un trauma.

También depende mucho de si se trata de un solo trauma, como un accidente, un abuso en la calle, o un trauma que se prolongó durante varios años. “Un maltrato familiar durante toda la infancia no se disuelve igual que un trauma de un abuso, por ejemplo, pero desde que aprendí esta técnica, me siento mucho más

capaz de ayudar a la gente, de una manera más rápida y efectiva, porque es un tratamiento neurológico profundo; vamos al centro emocional del cerebro, y mis pacientes son sumamente felices”.

Baumann ofrece en su consultorio el tratamiento intensivo, que consiste en una hora para entrar en confianza, dos horas de tratamiento con el brainspotting y, luego, un control. “Entonces decidimos si continuamos o dejamos. De vez en cuando vuelven para un control; otra vez, después de un tiempo. Mucha gente ha solucionado con esta técnica sus problemas”.

Lo bueno del brainspotting es que el paciente no cuenta el trauma, sino los síntomas, a través de los cuales se llega al punto del trauma. Por ejemplo, si dice: “No puedo dormir”, entonces, por medio de la observación, el terapeuta detecta el origen y afloran cosas que después el paciente dice: “Jamás pensé que sería eso”. Para encontrarlo, se utiliza el apuntador. El paciente lo mira y reacciona cuando hay esa conexión de los ojos con el cerebro emocional. “Cuando hay una reacción, el paciente enseguida me dice cuando siente algo”.

Los síntomas que se pueden curar con el brainspotting son los sicosomáticos, adicciones –especialmente a la comida–, nervios, inquietud, hiperactividad, bloqueos (en el aprendizaje, niños que no aprenden en la escuela, pero sí en la casa, o no quieren estudiar), deportes, accidentes. También se usa con niños con bloqueos en el aprendizaje o emocionales. El tratamiento incluye a todos los integrantes de la familia.

Un punto muy importante en brainspotting es que no solo se encuentran los traumas, sino también las fortalezas de cada uno; por ejemplo, en caso de enfermedades, cómo manejar mejor esa situación difícil. “Como terapeutas, no podemos prometer a nuestros pacientes que van a tener una vida linda, pero por lo menos saldrán del consultorio sabiendo cómo manejar sus dificultades”.

Taller

Monika Baumann aprendió la técnica en varios lugares: en su Viena natal, Nueva York, Ámsterdam, Londres y, principalmente, con el Dr. David Grand, quien la desarrolló hace más de una década. Mientras usaba otro método para disolver traumas con una paciente, Grand se dio cuenta de qué pasaba si se quedaba mirando fijamente un punto. Entonces, a la paciente le afloraron recuerdos que durante un año y medio de terapia no le habían salido; después de eso terminó su bloqueo. Y como tenía un equipo, les dijo a sus colegas que había que observar eso y desarrolló la técnica de brainspotting.

“Grand me dio la responsabilidad de entrenar gente en el Paraguay. Es la primera vez que voy a dar el curso aquí y lo haré con alegría, porque voy a ayudar a mucha gente. Me encanta porque quiero enseñar a más profesionales para que puedan usar esa técnica”. El curso consiste en un taller de tres días. Luego de una pausa de dos meses, sigue para una supervisión en pequeños grupos y se completa la última etapa en mayo. Al concluir, se entrega un certificado que lo acredita como profesional en brainspotting, firmado por el fundador.

Sepa más

aleces.com/brainspotting

solucionbaumann.com E-mail: monika.baumann7@gmail.com

Por Marisol Palacios mpalacios@abc.com.py

Fotos ABC Color/Arcenio Acuña.